



C9

F.I.T.[™]
C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.

©2014-2016



FOREVER[®]

¿EN REALIDAD PUEDES LUCIR Y SENTIRTE MEJOR EN SOLO 9 DÍAS? SÍ PUEDES.

CLEAN 9 puede ayudarte a comenzar sin demora tu trayectoria para convertirte en una persona más delgada y saludable. ¡Este programa de limpieza interna es eficaz y fácil de usar y te proporcionará las herramientas necesarias para empezar a transformar tu cuerpo hoy mismo!

¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN LOS PRÓXIMOS 9 DÍAS?

NO SOLO TE SENTIRÁS Y LUCIRÁS MEJOR, SINO QUE ADEMÁS EMPEZARÁS A ELIMINAR TOXINAS ALMACENADAS QUE PUEDEN ESTAR IMPIDIENDO QUE ABSORBAS EL MÁXIMO DE NUTRIENTES EN TUS ALIMENTOS. TAMBIÉN COMENZARÁS A SENTIRTE MÁS LIGERO Y CON MÁS ENERGÍA A MEDIDA QUE DEMUESTRAS QUE PUEDES TOMAR EL CONTROL DE TU APETITO Y VERÁS CÓMO TU CUERPO EMPIEZA A CAMBIAR.

ENCAMINARSE HACIA UN ESTILO DE VIDA MÁS SANO NO ES FÁCIL...

...pero pocas cosas que verdaderamente valen la pena lo son. CLEAN 9 es el primer paso para establecer hábitos permanentes que te ayudarán a lograr un verdadero control de tu peso de manera duradera. Este comprobado sistema de limpieza interna es la base del programa Forever F.I.T. y te pondrá en una posición ventajosa para lograr óptima salud, detoxificar tu cuerpo y transformarte en una persona más delgada y saludable.†

†Por favor consulta a un médico o profesional licenciado para el cuidado de la salud con el fin de obtener información más detallada antes de empezar cualquier programa de ejercicios o de usar cualquier suplemento dietético.

CADA PRODUCTO EN CLEAN 9 FUE CUIDADOSAMENTE SELECCIONADO PARA TRABAJAR SINÉRGICAMENTE. ¡PARA MÁXIMOS RESULTADOS, TOMA CADA PRODUCTO COMO SE INDICA EN EL PROGRAMA DEL SUPLEMENTO!

FOREVER ALOE VERA GEL®
ayuda a limpiar el sistema digestivo y maximiza la absorción de nutrientes.



FOREVER FIBER®
proporciona una mezcla patentada de 5g de fibra soluble en agua que puede ayudarte a sentirte saciado.



FOREVER THERM®
ofrece una poderosa combinación de extractos botánicos y vitaminas que pueden apoyar el metabolismo.



FOREVER GARCINIA PLUS®
puede ayudar al cuerpo a quemar grasa de manera más eficiente y ayudar a reprimir el apetito al aumentar los niveles de serotonina.



FOREVER LITE ULTRA®
rica fuente de vitaminas y minerales con 17g de proteína por porción.



Forever Aloe Vera Gel®
2 jarras de 1 litro

Forever Lite Ultra®
1 paquete de 15 porciones

Forever Garcinia Plus®
54 cápsulas blandas

Qué incluye tu paquete CLEAN 9:

Forever Therm®
18 tabletas

Forever Fiber®
9 paquetes

Cinta de medir

MERECES MÁXIMOS RESULTADOS.

SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA LOGRAR TUS MEJORES RESULTADOS.

1

PÉSATE Y TOMA TUS MEDIDAS ANTES DE COMENZAR.

Lleva un registro de tus medidas en este cuaderno y calcula la diferencia al terminar el programa **CLEAN 9**.

2

EN EL CUADERNO DE CLEAN 9 LLEVA UN REGISTRO DIARIO DE TUS EJERCICIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS Y CÓMO TE SIENTES MIENTRAS ESTÁS EN EL PROGRAMA.

Un sentido de responsabilidad hacia ti mismo ayudará a prevenir que te desvíes del programa.

3

TOMA SUFICIENTE AGUA.

Tomar ocho vasos (64 oz.) de agua diarios puede ayudar a sentirte más lleno, deshacerte de toxinas, contribuir a una piel sana y a óptima salud.

4

DEJA A UN LADO EL SALERO.

La sal contribuye a la retención de líquidos. Añade sabor a tus comidas con hierbas y especias.

5

EVITA LAS SODAS Y LAS BEBIDAS GASEOSAS.

La carbonatación puede causar hinchazón. Tomar sodas también añade calorías y azúcares no deseados.

DEBES ESTAR SEGURO DE QUE PUEDES LOGRARLO.



DÍAS 1&2

LOS PRIMEROS DOS DÍAS DEL PROGRAMA CLEAN 9 ESTAN DISEÑADOS PARA REAJUSTAR TU CUERPO Y TU MENTE.

Desayuno	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar el Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Con un mínimo de 8 oz. de agua</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	<p>Mínimo de 30 minutos de ejercicios de baja intensidad Ver págs. 17 & 18</p>
Bocadillo	 <p>1X Paquete de Forever Fiber®</p> <p>Mezclado con 8-10 oz. de agua u otra bebida</p>	<p>Asegúrate de tomar Forever Fiber® separadamente de tus otros suplementos. La fibra puede mezclarse con algunos nutrientes y afectar la absorción en tu cuerpo.</p>			
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar el Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Con un mínimo de 8 oz. de agua</p>	 <p>1X Cucharada de Forever Lite Ultra®</p> <p>Mezclada con 10 oz. de agua, leche de almendras, leche de soya light, o leche de coco</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar el Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Con un mínimo de 8 oz. de agua</p>		
Noche	 <p>4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Con un mínimo de 8 oz. de agua</p>				

¡Es importante aumentar el consumo de agua cuando se realiza una limpieza interna!

DURANTE ESTE TIEMPO, COMENZARÁS A LIMPIAR TU CUERPO DE TOXINAS. TU COMPROMISO CON EL PROGRAMA ES ESENCIAL, Y LOS DOS PRIMEROS DÍAS SON LOS MÁS DIFÍCILES. TEN PRESENTE TUS METAS Y RECUERDA QUE LA DIFICULTAD ES SOLO TEMPORAL.

DÍAS 3 AL 9

DEBES SABER QUE TU PESO PUEDE FLUCTUAR DE UN DÍA PARA OTRO. RECUERDA PESARTE SOLAMENTE LOS DÍAS 1 Y 9.

Desayuno	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar el Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Con un mínimo de 8 oz. de agua</p>	 <p>1X Cucharada de Forever Lite Ultra®</p> <p>Mezclada con 10 oz. de agua, leche de almendras, leche de soya light, o leche de coco</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>
Bocadillo	 <p>1X Paquete de Forever Fiber®</p> <p>Mezclado con 8-10 oz. de agua u otra bebida</p>	<p>Asegúrate de tomar Forever Fiber® separadamente de tus otros suplementos. La fibra puede mezclarse con algunos nutrientes y afectar la absorción en tu cuerpo.</p>			
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>1X Cucharada de Forever Lite Ultra®</p> <p>Mezclada con 10 oz. de agua, leche de almendras, leche de soya light, o leche de coco</p>	<p>¡Ya casi terminas!</p> <p>El DÍA 9, introduce una comida de 300 calorías para el almuerzo en vez de un licuado Forever Lite Ultra®. Esto te ayudará en tu transición hacia Forever F15.</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	<p>30 minutos de ejercicios de bajo-medio impacto</p> <p>Ver págs. 17 & 18</p>
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	<p>Comidas de 600 Calorías</p> <p>Ver sugerencias en las págs. 15 & 16</p>	<p>Los hombres pueden consumir hasta 200 calorías más los días 3 al 9. Ellos pueden tomarse otro licuado o agregar 200 calorías a su comida.</p>		
Noche	 <p>Un mínimo de 8 oz. de agua</p>	<p>El horario de comidas de CLEAN 9 puede adaptarse a tu estilo de vida.</p> <p>¡Si prefieres tu comida de 600 calorías a la hora del almuerzo y un licuado de proteína hecho con ForeverLite Ultra® a la hora de la cena, eres libre de hacer ese cambio!</p>			

SIN IMPORTAR LO QUE DIGA LA BÁSCULA, EMPEZARÁS A VER CAMBIOS POSITIVOS EN TU CUERPO, COMO UN ABDOMEN MÁS PLANO Y MAYOR BIENESTAR EN GENERAL.

¡EL ÚLTIMO DÍA TU CUERPO SE SENTIRÁ ENERGIZADO Y RENOVADO AL COMPLETAR EL PROGRAMA CLEAN 9 Y PREPARARTE PARA EL SIGUIENTE PASO!

FOREVER LITE ULTRA® RECETAS DE LICUADOS.

Estas deliciosas recetas le agregarán variedad a tus licuados **Forever Lite Ultra®**. Repletas de proteína y antioxidantes, están especialmente formuladas para mantenerte satisfecho y lleno de energía durante horas. También puedes utilizar estos licuados como bebida para después del ejercicio durante el programa **Forever F.I.T.** Es una manera saludable y deliciosa de mantenerte saciado y darte gusto en cualquier momento que necesites un estímulo bajo en calorías y rico en nutrientes.

LICUADO DE ENERGÍA CON CEREZA & JENGIBRE

219 calorías por porción

El licuado perfecto al medio día para ayudarte a aliviar los músculos adoloridos y realzar los beneficios de tu rutina de ejercicios.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. leche de coco sin endulzantes / ½ taza de cerezas congeladas / ½ tsp de jengibre molido / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

DULCE DELICIA DE ARÁNDANOS

203 calorías por porción

Repleto de fibra y antioxidantes, este licuado te ayudará a sentirte lleno por horas.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. leche de coco sin endulzantes / ¼ taza de arándanos / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

LICUADO CREMOSO DE DURAZNO

180 calorías por porción

Ligero y cremoso, este refrescante licuado combina los mejores sabores del verano.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. leche de almendras sin endulzantes / 1 taza de duraznos congelados sin endulzantes / ½ tsp canela / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

LICUADO DE CHOCOLATE & FRAMBUESA

204 calorías por porción

Una decadente combinación de rico chocolate y dulces frambuesas que te ayudarán a satisfacer esos antojos de postre.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. leche de coco sin endulzantes / 1 taza de frambuesas frescas / 1 tsp cocoa en polvo / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

LICUADO DE MANZANA CRUJIENTE

188 calorías por porción

Con todos los sabores del otoño, este licuado rico en antioxidantes te trae los saludables beneficios y el sabor de manzanas y canela.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. leche de coco sin endulzantes / 4 oz. de compota de manzana / ½ tsp de canela / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

LICUADO DE FRESA Y VAINILLA

203 calorías por porción

Esta es una deliciosa manera de añadir grasas saludables sin una gran cantidad de calorías.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 8 oz. de agua / 1 taza de fresas congeladas / 1 tsp de aceite de linaza / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

¡Puedes sustituir Forever Lite Ultra® Chocolate en cualquier receta de licuados o experimentar y crear la tuya!

LICUADO VERDE QUEMAGRASA

166 calorías por porción

Una manera disimulada de incluir una ración extra de vegetales de hoja verde, este licuado te sorprenderá por lo delicioso y nutritivo a la vez.

Mezcla en la licuadora: 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / 2 oz. leche de coco sin endulzantes / ½ taza de arándanos congelados / 5 fresas congeladas enteras / ½ taza de hojas frescas de espinaca / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

Las frutas y verduras de tu lista de Alimentos Opcionales en las páginas 13 & 14

pueden combinarse con Forever Lite Ultra® en un sinnúmero de formas.

EN CUALQUIERA DE ESTAS RECETAS PUEDES USAR LECHE DE ARROZ, LECHE DE ALMENDRAS SIN ENDULZANTES, LECHE DE COCO SIN ENDULZANTES O LECHE DE SOYA SIN ENDULZANTES. REVISA LA ETIQUETA PARA ASEGURARTE DE QUE LA ALTERNATIVA DE LECHE QUE ESCOJAS SUMINISTRE APROXIMADAMENTE 50 A 60 CALORÍAS POR 8 OZ.

¿TIENES UNA DELICIOSA RECETA?
COMPÁRTELA CON NOSOTROS EN
[Facebook.com/forevernorthamerica](https://www.facebook.com/forevernorthamerica)

FRUTAS, VERDURAS & COMIDAS OPCIONALES.

Las frutas y verduras a continuación pueden comerse a lo largo del programa **CLEAN 9** para ayudar a reducir los antojos. Estos alimentos son bajos en calorías y proporcionan vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra.

Alimentos de una porción

Disfruta una porción de estas frutas y verduras cada día.

Fruta/Verdura	Tamaño de la porción	Fruta/Verdura	Tamaño de la porción	Fruta/Verdura	Tamaño de la porción
Albaricoques	3	Duraznos	1 mediano	Manzanas	1 mediana
Alcachofa	1 mediana	Frambuesas	1 taza	Moras	1 taza
Arándanos	¾ taza	Fresas	8 medianas	Naranjas	1 pequeña
Bayas de Boysen	¾ taza	Frijoles de soya	¼ taza	Peras	1 pequeña
Cerezas	½ taza		descascarados	Toronjas	½ mediana
Ciruelas	1 mediana	Higos	2 pequeños	Uvas	¾ taza
Ciruelas pasas	2 medianas	Kiwis	1 mediano		

Alimentos de dos porciones

Disfruta dos porciones de estas frutas y verduras cada día.

Fruta/Verdura	Tamaño de la porción
Ají pimentón	1 mediano
Coliflor	⅓ cabeza
Espárragos	8 tallos
Guisantes de nieve o dulce	¾ taza
Tomate	1 mediano

Alimentos opcionales

Disfruta de una cantidad ilimitada de estas frutas y verduras cada día. Estos alimentos son tan bajos en calorías que no hay un tamaño de porción específico en el programa **CLEAN 9**.

Apio	Col rizada	Lechuga (Todas las variedades)
Berenjena	Escarola	Pepinos
Brócoli	Espinaca	Puerros
Cebolla verde o cebolleta	Habichuelas	Rúcula

Las verduras deben comerse crudas (con excepción de las alcachofas y la soya) o ligeramente al vapor, sin grasas o aceite.

DELICIOSAS CENAS COMIDAS DE 500-600 CALORÍAS.

Estas ideas para comidas rápidas y fáciles pueden añadir variedad a tu programa **CLEAN 9** los Días 3 al 9. **Cada comida es de aproximadamente 500 a 600 calorías** y consiste de alimentos ricos en proteína/bajos en carbohidratos para acelerar tu metabolismo. El equilibrio de nutrientes en cada comida también te ayudará a mantenerte satisfecho y con energía a la vez que apoya una óptima limpieza interna. Puedes mezclar y combinar las comidas para satisfacer tu gusto.

POLLO & ARROZ

584 calorías estimadas

5 oz. pechuga de pollo horneada, deshuesada y sin piel / $\frac{3}{4}$ taza de arroz integral / 2 tazas de vegetales mixtos (de tu lista de Alimentos Opcionales) / 15 almendras crudas.

SIMPLEMENTE SALMÓN

527 calorías estimadas

4 oz. salmón salteado / 1 tbsp de aceite de oliva extra virgen (para saltear) / 1 batata mediana espolvoreada con canela / 1 bolsa individual de vegetales para horno microondas.

PAVO ASADO

540 calorías estimadas

4 oz. de pechuga de pavo, horneada, sin la piel / 1 papa mediana horneada con 1 tsp de mantequilla clarificada y cebolleta picada / $\frac{1}{2}$ taza de espinaca salteada con 2 dientes de ajo picado en 2 tsp de aceite de oliva extra virgen / 1 pequeña pera escalfada en agua, mezclada con 1 tsp de extracto de vainilla y espolvoreada con canela.

BURRITO EN TAZÓN

545 calorías estimadas

Arreglar en capas los siguientes ingredientes en un tazón grande / 1 taza de arroz integral / $\frac{1}{2}$ taza de frijoles negros o pintos cocidos / 3 oz. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, a la plancha o al carbón, en tiras / $\frac{1}{4}$ taza de cebolla picada y de salsa / $\frac{1}{4}$ taza de aguacate en cuadritos o guacamole / 1 tbsp cilantro / rodaja de lima.

¿ES ESTO SUFICIENTE COMIDA PARA MÍ?

DURANTE LOS DÍAS 3 AL 9, ESTARÁS CONSUMIENDO 1,000 CALORÍAS DIARIAS. LOS HOMBRES PUEDEN AGREGAR 100 A 200 CALORÍAS MÁS POR DÍA SI LO NECESITAN AL COMER 2 A 3 OZ. DE PROTEÍNA MAGRA O AL TOMARSE OTRO LICUADO FOREVER LITE ULTRA®.

CLEAN 9 EXIGE COMPROMISO Y FUERZA DE VOLUNTAD. AFORTUNADAMENTE, LA MAYORÍA DE PERSONAS DESCUBRE QUE SU HAMBRE DISMINUYE CON EL PASO DE LOS DÍAS; SIN EMBARGO, SI REALMENTE TE SIENTES CON HAMBRE Y NECESITAS COMER ALGO EXTRA, TRATA DE SEGUIR ESTOS CONSEJOS:

Toma más agua.
El agua te ayuda a sentirte lleno y puede controlar el apetito y disminuir el hambre.

Termina con los ataques de hambre de la media tarde con vegetales crudos de tu lista de Alimentos Opcionales.

Cómete un pedazo de fruta de la lista de Alimentos Opcionales como bocadillo por la noche.

HAMBURGUESA DE PAVO & PAPITAS

588 calorías estimadas

4 oz. medallón de pechuga molida de pavo, baja en grasa, en un pan sin gluten, con mostaza / 4 oz. rodajas de batata (rociar con espray para cocinar y espolvorear con una pizca de chile en polvo o canela; hornear a 200°C / 400°F por 30 minutos o hasta que estén blandas) / 2 tazas de lechuga mixta con tomates y cebolla roja, aliñados con 2 tsp de aceite de oliva extra virgen y 2 tsp de vinagre balsámico.

NOCHE DE PASTA

585 calorías estimadas

3 oz. de pollo horneado o a la plancha, deshuesado y sin piel, en tiras / 1 taza de pasta (de arroz o quínoa) cocida, mezclada con 1 taza de salsa marinara y $\frac{1}{2}$ taza de champiñones / 2 tazas de lechuga romana con tomates y pepinos, aliñados con 2 tsp de aceite de oliva extra virgen y 2 tsp de vinagre balsámico.

FRIJOLES CON CERDO

582 calorías estimadas

4 oz. chuleta de cerdo a la plancha o al carbón / $\frac{1}{2}$ taza de frijoles negros cocidos / $\frac{1}{2}$ taza de quínoa / 1 taza de lechuga mixta y $\frac{1}{2}$ taza de pepino picado, aliñado con 2 tsp de aceite de oliva extra virgen y 2 tsp de vinagre balsámico.

OPCIONES DE EJERCICIOS.

DÍAS 1&2

Los primeros 2 días consumirás una dieta bastante baja en calorías. Debido a ello, es posible que te sientas con menos energía de lo usual. Esto es algo normal y no tiene por qué preocuparte.*

¿Cuánto ejercicio es suficiente? Es importante hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico todos los días.

Aunque puedes dividir esto en dos sesiones de 15 minutos, es mejor completar el ejercicio en 30 minutos para que entres en la zona quemar grasa.

Aunque hacer un poco de ejercicio es importante, es preferible optar por ejercicios de bajo y moderado impacto durante esta fase del **CLEAN 9**. Camina **30 minutos** a paso lento-moderado, haz algunos ejercicios ligeros de estiramiento, o toma una clase de yoga básico para principiantes. Estas actividades no solo estimularán tu metabolismo, sino que también te ayudarán a permanecer centrado y calmado a medida que comienzas tu transformación.

Asegúrate de hacer 2 minutos de estiramientos y 5 minutos de calentamiento antes de tu rutina de 30 minutos. Preparar tu cuerpo y tus músculos asegura que te beneficies al máximo de tu entrenamiento y te recuperes más rápidamente después del ejercicio.

Hay muchas oportunidades de quemar calorías extras a lo largo del día. En vez del ascensor, usa las escaleras, o estaciona tu auto más lejos de tu destino y camina.

DÍAS 3 AL 9

¡Es hora de redoblar esfuerzos! Ahora que estás consumiendo más calorías, deberías sentirte con más energía y listo para involucrarte en más actividad física. Durante esta parte de **CLEAN 9**, deberías concentrarte en ejercicios aeróbicos para quemar calorías como los ejemplos de abajo. Estudios muestran que las actividades aeróbicas como correr o bailar queman más calorías que otras formas de ejercicio.

EJERCICIOS DE BAJO-MEDIO IMPACTO

- | | |
|------------------------|---------------------|
| + CICLISMO | + EXCURSIONISMO |
| + CAMINATA A PASO VIVO | + ESCALADA EN ROCA |
| + NATACIÓN | + BAILE |
| + AERÓBICOS EN EL AGUA | + PATINAJE EN LÍNEA |
| + YOGA | + BANDA CAMINADORA |
| + ELÍPTICA | + ESTIRAMIENTOS |
| + AERÓBICOS DE STEP | |

* Debes consultar a tu médico si sientes fatiga debilitante que dure más de unas cuantas horas o si notas cualquier síntoma que pueda requerir atención médica durante este programa.

TU PLANIFICADOR DIARIO.

La investigación ha mostrado que las personas que llevan un registro de lo que comen y de su rutina de ejercicios pierden más peso. De hecho, aquellos que llevan notas en un planificador diario tienen dos o tres veces más probabilidad de seguir con el programa **CLEAN 9**.

Lleva un registro de cómo va mejorando tu cuerpo al pesarte al principio y al final del programa.

Anota cualquier alimento extra que comas, la clase de ejercicio que hagas cada día, cómo duermes y cómo te sientes.

Esto no solo te ofrecerá excelente información general de tu progreso, sino que más adelante también te suministrará un buen punto de referencia a medida que continúas en tu trayectoria de salud y manejo de peso.

- D1
- D2
- D3
- D4
- D5
- D6
- D7
- D8
- D9

+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 1

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas <small>(Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)</small>	Duración

Desayuno	Bocadillo	Almuerzo
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena	Noche	
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 	<ul style="list-style-type: none"> 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

DÍA 1 ¡LO HAS TERMINADO!
¡SOLO 8 DÍAS MÁS!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 2

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno <ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® ● 1X Tableta de Forever Therm® ● Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja intensidad 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> ● 1X Paquete de Forever Fiber® 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® ● 1X Tableta de Forever Therm® ● 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena <ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 	Noche <ul style="list-style-type: none"> ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

**DÍA 2 ¡LO HAS TERMINADO!
¡CASI 25% DEL PROGRAMA!**



**¡EXCELENTE!
YA HAS COMPLETADO
2 DÍAS DEL
PROGRAMA
CLEAN 9. SIGUE
ASÍ. ¡PUEDES
LOGRARLO!**

**NO OLVIDES QUE EL PROGRAMA CAMBIA
DESPUÉS DEL DÍA 2. REVISÁ TU LISTA DE
VERIFICACIÓN PARA LOS
DÍAS 3 AL 9 (PG 9 & 10).**



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 3

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	Noche <ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

DÍA 3 ¡COMPLETADO!
¡1/3 DEL PROGRAMA!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 4

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	Noche <ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

DÍA 4 ¡COMPLETADO!
¡CASI LA MITAD!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 5

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno	Bocadillo	Almuerzo
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena	Noche	
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

DÍA 5 ¡COMPLETADO!
¡SOLO 4 DÍAS MÁS!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 6

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno	Bocadillo	Almuerzo
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena	Noche	
<ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

DÍA 6 ¡COMPLETADO!
¡2/3 DEL PROGRAMA!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 7

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	Noche <ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 7 ¡COMPLETADO!
¡SOLO 2 DÍAS MÁS!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 8

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> 1X Paquete de Forever Fiber® 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® 1X Tableta de Forever Therm® 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena <ul style="list-style-type: none"> 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® Comida de 600 calorías 	Noche <ul style="list-style-type: none"> 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

.....

.....

.....

.....

.....

DÍA 8 ¡COMPLETADO!
¡SOLO 1 DÍA MÁS!



+ Lista de verificación CLEAN 9 Día 9

2 minutos estiramiento	5 minutos calentamiento	30 minutos ejercicio
8 vasos de agua		

Clase de ejercicio	Notas (Nivel de intensidad, Peso, Repeticiones, etc.)	Duración

Desayuno	Bocadillo	Almuerzo
<ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® ● 1X Tableta de Forever Therm® ● 1X Cucharada de Forever Lite Ultra® ● Mínimo 30 minutos de ejercicio de baja-media intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1X Paquete de Forever Fiber® 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel® ● 1X Tableta de Forever Therm® ● 1X Cucharada de Forever Lite Ultra®
Cena	Noche	
<ul style="list-style-type: none"> ● 2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus® ● Comida de 600 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> ● 8oz. de agua 	

+ Comidas

(Anota tus comidas opcionales para estar al tanto de tu progreso)

.....

.....

.....

.....

**¡FELICITACIONES!
HAS COMPLETADO
CON ÉXITO
EL PROGRAMA
CLEAN 9.
¡LO LOGRASTE!**

**REGISTRA EN LA PG 6 TUS MEDIDAS
DESPUÉS DE CLEAN 9 PARA
REVISAR TU PROGRESO.**

**DÍA 9 ¡COMPLETADO!
¡LO LOGRASTE!**

PREGUNTAS FRECUENTES.

¿CUÁNTO PESO PODRÉ BAJAR CON CLEAN 9?

La cantidad de peso que bajes durante el programa **CLEAN 9** depende de factores iniciales, incluyendo tu peso y tu estilo de vida al empezar el programa.

¿ES CLEAN 9 UN PROGRAMA SEGURO?

Sí. Debido a que el programa está diseñado para realizarse en 9 días solamente, es extremadamente seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, si tienes condiciones de salud preexistentes o te encuentras bajo el cuidado de un médico, se aconseja consultar con éste antes de comenzar **CLEAN 9** o cualquier otro programa para el manejo de peso.

¿ME SENTIRÉ CON HAMBRE DURANTE EL PROGRAMA CLEAN 9?

Puedes sentirte con hambre, especialmente durante los primeros dos días. Esto es normal. Sin embargo, la sensación de hambre deberá disminuir. **Forever Fiber®** y **Forever Lite Ultra®** están diseñados para ayudar a sentirte saciado y mitigar el hambre.*

¿LOS PRIMEROS DOS DÍAS DEL PROGRAMA PARECEN MUY DIFÍCILES! ¿TENGO QUE SEGUIRLOS EXACTAMENTE COMO SE INDICA?

Sí. **CLEAN 9** está específicamente diseñado para darle impulso a un programa saludable de manejo de peso y ayudar a eliminar algunas de las toxinas que pueden tener un impacto negativo sobre tu salud en general. Los dos primeros días ayudan a reprogramar la habilidad del cuerpo de detoxificarse y preparan el camino para los Días 3 al 9. Omitir los Días 1 y 2 puede afectar los resultados finales durante esta fase del programa.

¿QUÉ LOGRA FOREVER GARCINIA PLUS®?

La Garcinia Cambogia es una pequeña fruta en forma de calabaza que contiene un compuesto conocido como ácido hidroxicitrico (HCA). Estudios han mostrado que el HCA ayuda a sostener un peso saludable cuando se usa junto con una dieta sana y un programa de ejercicios. Específicamente, la Garcinia puede ayudar al cuerpo a quemar grasa más eficazmente. También puede ayudar a reprimir el apetito al aumentar los niveles de serotonina.*

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE FOREVER THERM®?

Forever Therm® ofrece una poderosa combinación de extractos botánicos y vitaminas que pueden apoyar el metabolismo al estimular la termogénesis.*

¿POR QUÉ NECESITO LA PROTEÍNA?

La proteína es el componente básico de cada célula en tu cuerpo. Con el fin de desarrollar o reparar tejidos y músculos, tu cuerpo necesita aminoácidos que solo pueden derivarse de la proteína. La investigación muestra que la proteína es esencial en tu éxito para perder peso. Una restricción calórica que no incluya cantidades adecuadas de proteína puede causar pérdida de la masa muscular antes de que empieces a eliminar grasa corporal. Cuando se combina con una dieta sana y un programa regular de ejercicio, **Forever Lite Ultra®**, puede ayudarte a perder grasa, no la masa muscular.*

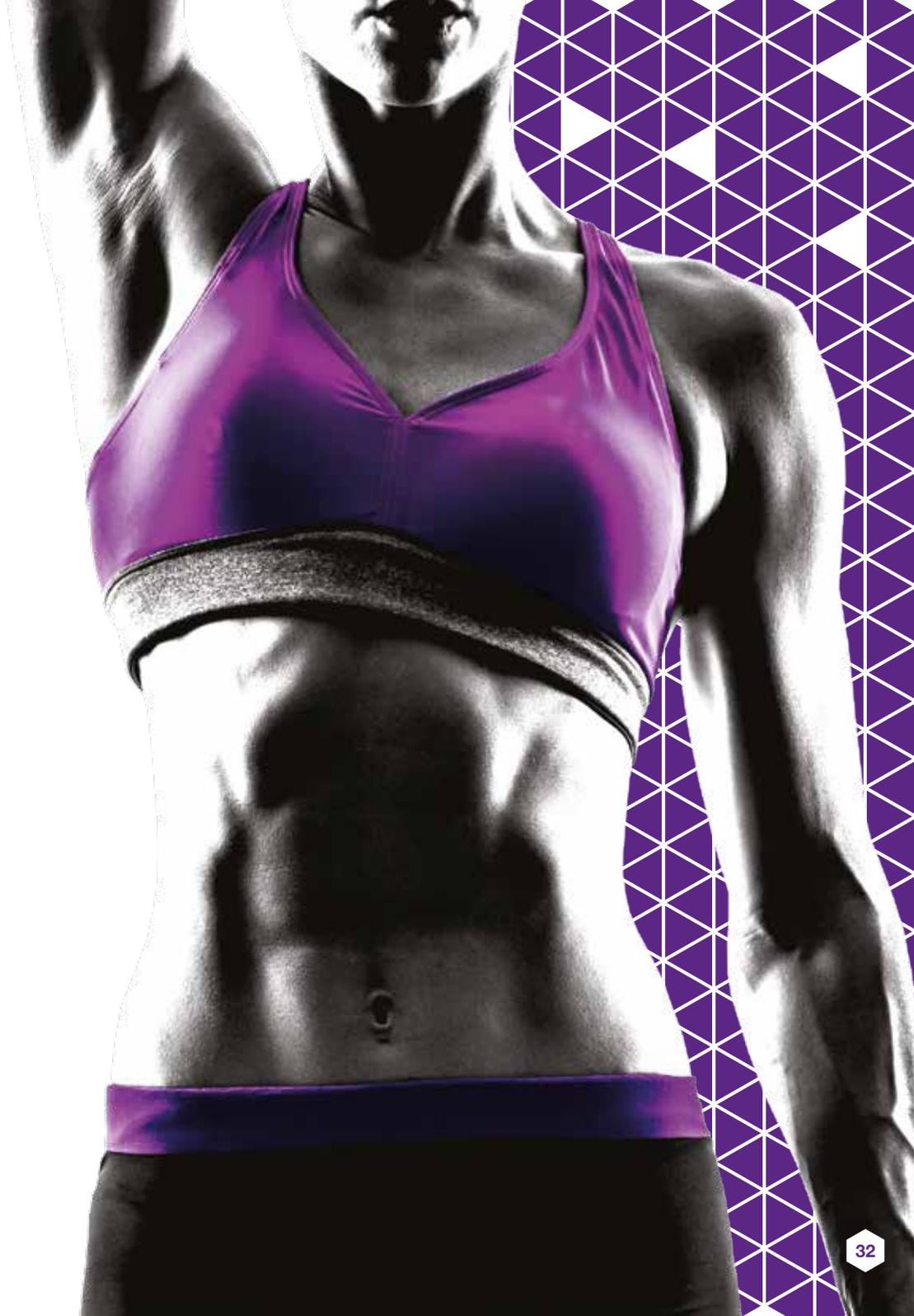
¿POR QUÉ DEBERÍA TOMAR POR LO MENOS 8 VASOS DE AGUA DIARIAMENTE?

Cerca de un 72% de tu cuerpo está constituido de agua, y es por eso que debe reponerse constantemente. El agua es necesaria para mantener un metabolismo saludable, ya que participa en casi todo proceso bioquímico del cuerpo. Asegurarse de estar bien hidratado también ayuda a mantener una sensación de llenura entre las comidas.

SIEMPRE Y CUANDO MONITOREE MI CONSUMO DE CALORÍAS PARA PERMANECER DENTRO DEL LÍMITE DE 1,000 CALORÍAS DEL C9, ¿PUEDO COMER CUALQUIER OTRO ALIMENTO QUE DESEE?

Una de las cosas más importantes para cambiar tu cuerpo es cambiar la manera como piensas en cuanto a tu alimentación. Para mejores resultados, sugerimos que sigas el programa exactamente como se indica en este folleto. Los alimentos bajos en calorías puede que no te suministren el equilibrio adecuado de nutrientes necesarios para detoxificación y pérdida de peso.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE FOREVER F.I.T. VISITA: FOREVERLIVING.COM/FIT



¡EL PROGRAMA F.I.T. DE FOREVER TIENE ALGO PARA TODOS!

DA EL SIGUIENTE PASO.

Inspírate con **F15** y aprende cómo romper los malos hábitos que pueden llevarte a ganar peso. Cambia la manera cómo piensas sobre alimentación y ejercicio, desarrolla masa muscular y transforma tu cuerpo.



¿ESTÁS BUSCANDO UN PODEROSO PROGRAMA DE NUTRICIÓN DIARIA?

Si no estás interesado en perder peso, pero buscas nutrición avanzada y sencilla, es hora de darle una mirada a **Vital5®**. Con 5 potentes fórmulas agrupadas para obtener máximos resultados sinérgicos, **Vital5®** te mostrará un nuevo estilo de vida saludable, transformará tus entrenamientos en una atractiva experiencia y te ayudará a lucir y sentirte mejor.

YA SEA QUE QUIERAS PERDER PESO, DISFRUTAR LOS BENEFICIOS DE UNA NUTRICIÓN AVANZADA O ESTÉS BUSCANDO TU NUEVA Y FAVORITA RUTINA DE EJERCICIOS

FOREVER F.I.T. TIENE LO QUE ESTÁS BUSCANDO.



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Distribuido exclusivamente por **Forever Living Products®**
7501 East McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2014-2016 Aloe Vera of America, Inc.
ITEM# 10324 **A61v2**

*Las declaraciones en esta publicación no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) o la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido. La información que aquí se presenta tiene únicamente un propósito educativo y no intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor consulta a tu médico u otro profesional licenciado de la salud para información más detallada antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o usar cualquier suplemento dietético, particularmente si actualmente estás tomando algún medicamento o te encuentras bajo tratamiento médico para una condición de salud preexistente.