

F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



CO9

**ΘΕΣΤΕ ΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ
ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.**



FOREVER[®]

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 9 ΜΕΡΕΣ; ΝΑΙ!

Το πρόγραμμα **Clean 9** μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ένα μεγάλο άλμα στην προσπάθειά σας να αποκτήσετε τον πιο καλλίγραμμο και υγιή εαυτό σας. Αυτό το αποτελεσματικό και εύκολο πρόγραμμα αποτοξίνωσης θα σας εφοδιάσει με τα εργαλεία που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε να μεταμορφώνετε το σώμα σας από σήμερα!

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 9 ΗΜΕΡΕΣ;

ΘΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΚΑΘΩΣ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΕ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΖΑΝ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ. ΕΠΙΣΗΣ, ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΠΙΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟΙ ΚΑΙ ΘΑ ΑΥΞΗΘΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΑΣ, ΚΑΘΩΣ ΘΑ ΑΠΟΔΕΙΞΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟ ΔΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΙ.

ΟΔΗΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ. ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ...

...όμως είναι από τα πράγματα που πραγματικά αξίζουν. Το **Clean 9** είναι το πρώτο βήμα για να καθιερώσετε συνήθειες μιας ζωής που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε πραγματική και με διάρκεια απώλεια βάρους. Αυτό το αποδεδειγμένο πρόγραμμα αποτοξίνωσης αποτελεί τη βάση για το πρόγραμμα **Forever F.I.T.** και θα είστε σε καλό δρόμο για να αποκτήσετε βέλτιστη υγεία, να αποτοξινώσετε τον οργανισμό σας και να αποκτήσετε ένα καλλίγραμμο σώμα.



ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΟ CLEAN 9 ΕΧΕΙ ΕΠΙΛΕΧΘΕΙ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΥΝΕΡΓΙΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ. ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ!

FOREVER ALOE VERA GEL™

Έχει αποτοξινωτική δράση και ενισχύει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνετε από τη διατροφή σας.



FOREVER FIBER™

Παρέχει ένα προηγμένο μείγμα 5γρ. υδατοδιαλυτών φυτικών ινών βοηθώντας στο αίσθημα της πληρότητας.



FOREVER THERM™

Ένα επαναστατικό διατροφικό συμπλήρωμα που περιέχει εκχυλίσματα βοτάνων και βιταμινών ενεργοποιώντας τον μεταβολισμό.



FOREVER GARCINIA PLUS®

Βοηθάει τον οργανισμό στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, ενώ είναι κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



FOREVER LITE ULTRA™

Πλούσια πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που παρέχει 24 γρ. πρωτεΐνης ανά μερίδα.



Forever Aloe Vera Gel™
2X Μπουκάλια
1 Λίτρο

Forever Lite Ultra™
1X Συσκευασία
15 μερίδων

Forever Garcinia Plus®
54 Μαλακές
κάψουλες

**Το πακέτο
Clean 9
περιέχει:**

Forever Therm™
18 Ταμπλέτες

Forever Fiber™
9 Ατομικά
φακελάκια

**Μεζούρα για
Μετρήσεις &
Σέικερ**

ΑΞΙΖΕΤΕ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

1

ΖΥΓΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ.

Καταγράψτε τις μετρήσεις σας σε αυτό το έντυπο και υπολογίστε τη διαφορά όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα **Clean 9**.

2

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΑΣΚΗΣΗ, ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΑΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ CLEAN 9.

Η αφοσίωσή σας θα σας βοηθήσει να μην παρεκκλίνετε από το πρόγραμμα.

3

ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.

Καταναλώνοντας 8 ποτήρια νερό (2 lt) καθημερινά θα νιώσετε γεμάτοι, θα αποβάλλετε τις τοξίνες και θα αποκτήσετε υγιές δέρμα και βέλτιστη υγεία.

4

ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών. Δώστε γεύση στα τρόφιμα με βότανα ή μπαχαρικά.

5

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΟΔΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.

Το ανθρακικό προκαλεί φούσκωμα. Τα ανθρακούχα ποτά προσθέτουν άχρηστες θερμίδες και ζάχαρη και είναι καλύτερο να τα αποφεύγετε.

4

ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ.

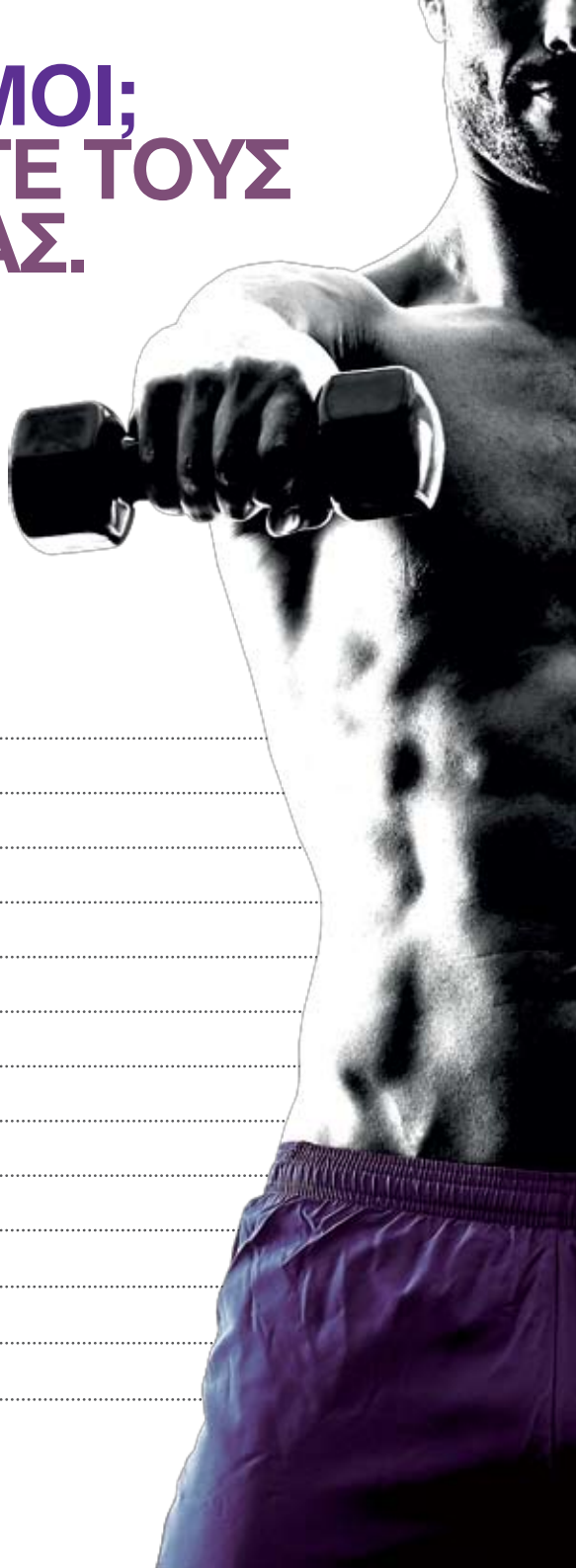




ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ; ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.

Θέστε ένα στόχο που θέλετε να πετύχετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9**. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τους πόντους που θέλετε να χάσετε ή ακόμα και η απόφασή σας να ανεβαίνετε τις σκάλες σε καθημερινή βάση.

ΠΩΣ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΕΤΥΧΕΤΕ;



Η εμπειρία μας έχει διδάξει ότι είναι πιθανότερο να μείνετε αφοσιωμένοι στο πρόγραμμα Clean 9 και να πετύχετε τον στόχο σας εάν καταγράψετε καθημερινά την πρόοδό σας.

Υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν διακυμάνσεις στο βάρος σας κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Ζυγιστείτε μόνο την 1η και την 9η ημέρα.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ & ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ:

ΣΤΗΘΟΣ / Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους σας με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ / Μετρηθείτε στη μέση απόσταση ανάμεσα στις μασχάλες και τους αγκώνες με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΜΕΣΗ / Μετρήστε τη μέση σας – περίπου 5εκ. πάνω από τους γοφούς.

ΓΟΦΟΙ / Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών και των γλουτών, εφαρμόζοντας τη μεζούρα πάνω από το οστό της λεκάνης σε κάθε πλευρά.

ΜΗΡΟΙ / Μετρηθείτε στο μεγαλύτερο σημείο των μηρών συμπεριλαμβανομένου του ψηλότερου σημείου στο εσωτερικό των μηρών.

ΓΑΜΠΕΣ / Μετρήστε το παχύτερο σημείο της γάμπας, ανάμεσα στο γόνατο και στον αστράγαλο, ενώ οι γάμπες είναι χαλαρές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ CLEAN 9:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ CLEAN 9

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΗΜΕΡΕΣ 1&2

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ CLEAN 9 ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΣΑΣ.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Αναμεμιγμένο με τουλάχιστον **240ml** νερού

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμεμιγμένο με **240-300ml** νερού ή άλλου ροφήματος

Λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα καθημερινά σας συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Αναμεμιγμένο με τουλάχιστον **240ml** νερού

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Αναμεμιγμένο με τουλάχιστον **240ml** νερού

Πριν τον Ύπνο



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Αναμεμιγμένο με τουλάχιστον **240ml** νερού



ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 14 ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ.



**1X Ταμπλέτα
Forever
Therm™**

Χαμηλής έντασης
άσκηση για
τουλάχιστον **30 λεπτά**

Βλέπε σελίδες 18 & 19



**1X μεζούρα
Forever Lite
Ultra™**

Αναμειγμένο με
300ml νερού,
γάλα αμυγδάλου,
light γάλα σόγιας ή
γάλα καρύδας.



**1X Ταμπλέτα
Forever
Therm™**

**Η αυξημένη
κατανάλωση νερού
είναι σημαντική
για την αποτοξίνωση
του οργανισμού!**

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ,
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ.
Η ΑΦΟΞΙΩΣΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ
ΗΜΕΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ. ΝΑ ΕΧΕΤΕ
ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ, ΚΑΘΩΣ Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ.**

ΗΜΕΡΕΣ 3 ΕΩΣ 9

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΜΕΡΑ ΣΕ ΜΕΡΑ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΥΓΙΖΕΣΤΕ ΜΟΝΟ ΤΗΝ 1η ΚΑΙ ΤΗΝ 9η ΗΜΕΡΑ.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το
Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Αναμεμιγμένο με τουλάχιστον **240ml** νερού

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμεμιγμένο με **240-300ml** νερού ή άλλου ροφήματος

Λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα καθημερινά σας συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες



1X μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμεμιγμένο με **300ml** νερού, γάλα αμυγδαλού, light γάλα σόγιας ή γάλα καρύδας.

Σχεδόν φτάσατε!

Την **ΗΜΕΡΑ 9**, προσθέτετε ένα γεύμα **300 θερμίδων** για μεσημεριανό προς αντικατάσταση του **Forever Lite Ultra™**. Αυτό θα βοηθήσει τη μετάβασή σας στο επόμενο πρόγραμμα.

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Γεύμα 600 θερμίδων

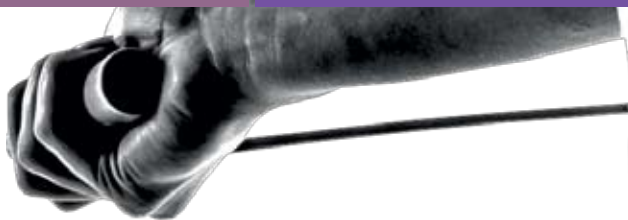
Ανατρέξτε στις σελίδες 16 & 17 για προτάσεις γευμάτων

Οι άντρες μπορούν να προσλαμβάνουν μέχρι και **200 θερμίδες** περισσότερες τις ημέρες 3-9. Καταναλώστε ένα επιπλέον ρόφημα ή ένα συμπληρωματικό γεύμα 200 θερμίδων.

Πριν τον Ύπνο



Τουλάχιστον **240ml** νερό



ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ, ΘΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΕΞΙΑΣ.



1X μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμειγμένο με
300ml νερού,
γάλα αμυγδάλου,
light γάλα σόγιας ή
γάλα καρύδας.



1X Ταμπλέτα Forever Therm™



1X Ταμπλέτα Forever Therm™

Χαμηλής - μέτριας
έντασης άσκηση
για τουλάχιστον
30 λεπτά

Βλέπε σελίδες 18 & 19

Το πρόγραμμα
Clean 9
μπορεί να
προσαρμοστεί
στον τρόπο
ζωής σας.

Εάν προτιμάτε να
απολαύσετε το γεύμα
600 θερμίδων για
μεσημεριανό και το ρόφημα
Forever Lite Ultra™
για βραδινό, μην διστάσετε
να κάνετε την αλλαγή!

**ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΗΜΕΡΑ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ
ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ CLEAN 9, ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ
ΓΕΜΑΤΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΜΕΝΟΙ, ΕΝΩ
ΘΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ!**

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΟ FOREVER LITE ULTRA™

Οι παρακάτω γευστικές συνταγές με **Forever Lite Ultra™** θα δώσουν μια ποικιλία στο πρόγραμμά σας. Με πρωτεΐνη και υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, είναι ειδικά σχεδιασμένες για να αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια για ώρες. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ιδέες μετά την προπόνηση κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Forever F.I.T.** Είναι ένας υγιεινός και απολαυστικός τρόπος να νιώθετε πλήρεις και να κακομαθαίνετε τον εαυτό σας υποκύπτοντας σε χαμηλών θερμίδων θρεπτικούς συνδυασμούς.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙ & ΤΖΙΝΤΖΕΡ

219 θερμίδες ανά μερίδα

Το τέλειο ρόφημα για το μεσημέρι. Βοηθάει στην καταπράυνση των πονεμένων μυών και ενισχύει τα ευεργετικά αποτελέσματα της καθημερινής άσκησης.

Αναμειγτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπα παγωμένα κεράσια / ½ κουταλάκι του γλυκού ψυλοκομμένο τζίντζερ / 4-6 παγάκια / Αναμειγτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΕΚΡΗΗ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟΥ

203 θερμίδες ανά μερίδα

Ένα ρόφημα πλούσιο σε ίνες και αντιοξειδωτικά για τέλεια σιλουέτα. Θα σας κρατήσει πλήρεις για ώρες!

Αναμειγτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ¾ της κούπας βατόμουρα / 4-6 παγάκια / Αναμειγτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΑ & ΚΡΕΜΑ

180 θερμίδες ανά μερίδα

Ελαφρύ και κρεμώδες, αυτό το δροσερό ρόφημα συνδυάζει τα αρώματα του καλοκαιριού.

Αναμειγτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα αμυγδαλού χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα παγωμένα ροδάκινα χωρίς ζάχαρη / ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα / 4-6 παγάκια / Αναμειγτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

204 θερμίδες ανά μερίδα

Ένα μείγμα πλούσιος σοκολάτας με γλυκά βατόμουρα θα ικανοποιήσει τη λαχτάρα σας για γλυκό.

Αναμειγτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα φρέσκα βατόμουρα / 1 κουταλάκι του γλυκού κακάο σε σκόνη / 4-6 παγάκια / Αναμειγτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΓΑΛΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ Ή ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΥΝΤΑΓΕΣ. ΕΛΕΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΤΕ ΟΤΙ Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 50 – 60 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ 240ML.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε με το **Forever Lite Ultra™** Σοκολάτα σε οποιαδήποτε συνταγή. Πειραματιστείτε και δημιουργήστε τους δικούς σας μοναδικούς συνδυασμούς.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΗΛΑ

188 θερμίδες ανά μερίδα

Όλα τα αρώματα του φθινοπώρου σε ένα ρόφημα. Μοναδικός συνδυασμός πλούσιος σε ανθοξειδωτικά μήλων και κανέλας!

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 120ml τριμμένα μήλα / ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ & ΦΡΑΟΥΛΑ

203 θερμίδες ανά μερίδα

Ένας λαχταριστός τρόπος για να ενισχύσετε την πρόσληψη υγιεινών λιπαρών περιορίζοντας τις θερμίδες.

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml νερό / 1 κύβητα παγωμένες φράουλες / 1 κουταλάκι του γλυκού έλαιο λιναριού / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΡΟΦΗΜΑ – “ΠΡΑΣΙΝΗ ΤΡΟΦΗ”

166 θερμίδες ανά μερίδα

Ένας εξαιρετικός τρόπος για να καταφύγετε σε μια έξτρα μερίδα πράσινων φυλλωδών λαχανικών. Θα σας καταπλήξει με την ευχάριστη γεύση και τη θρεπτική αξία που προσφέρει.

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 60ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κύβητα παγωμένα βατόμουρα / 5 αλόκληρες παγωμένες φράουλες / ½ κύβητα φρέσκα φύλλα σπανάκι / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

Βρείτε στις σελίδες 14 & 15 λίστα με φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα.

Θα μπορούσατε να τα αναμείξετε με το Forever Lite Ultra σε αμέτρητους συνδυασμούς.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ
www.facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!

Τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια του **Clean 9** και να σας βοηθήσουν να περιορίσετε το αίσθημα της πείνας. Είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και τροφοδοτούν τον οργανισμό με βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτοθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Μία μερίδα

Απολαύστε μία μερίδα από τα παρακάτω τρόφιμα και λαχανικά κάθε μέρα.

Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα	Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα	Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα
Βερίκοκο	3	Σύκα	2 μικρά	Δαμάσκηνο	1 μεσαίο
Μήλο	1 μεσαίο	Σταφύλια	¼ φλιτζανιού	Ξερά Δαμάσκηνα	2 μεσαία
Αγκινάρα	1 μεσαία	Γκρέιπφρουτ	½ μεσαίο	Σμέουρα	1 φλιτζάνι
Βατόμουρα	1 φλιτζάνι	Ακτινίδιο	1 μεσαίο	Φασόλι Σόγιας	¼ φλιτζανιού χωρίς κέλυφος
Μύρtila	¼ φλιτζανιού	Πορτοκάλι	1 μικρό	Φράουλες	8 μεσαίες
Μούρα	¼ φλιτζανιού	Ροδάκινο	1 μεσαίο		
Κεράσια	½ φλιτζάνι	Αχλάδι	1 μικρό		

Δύο μερίδες

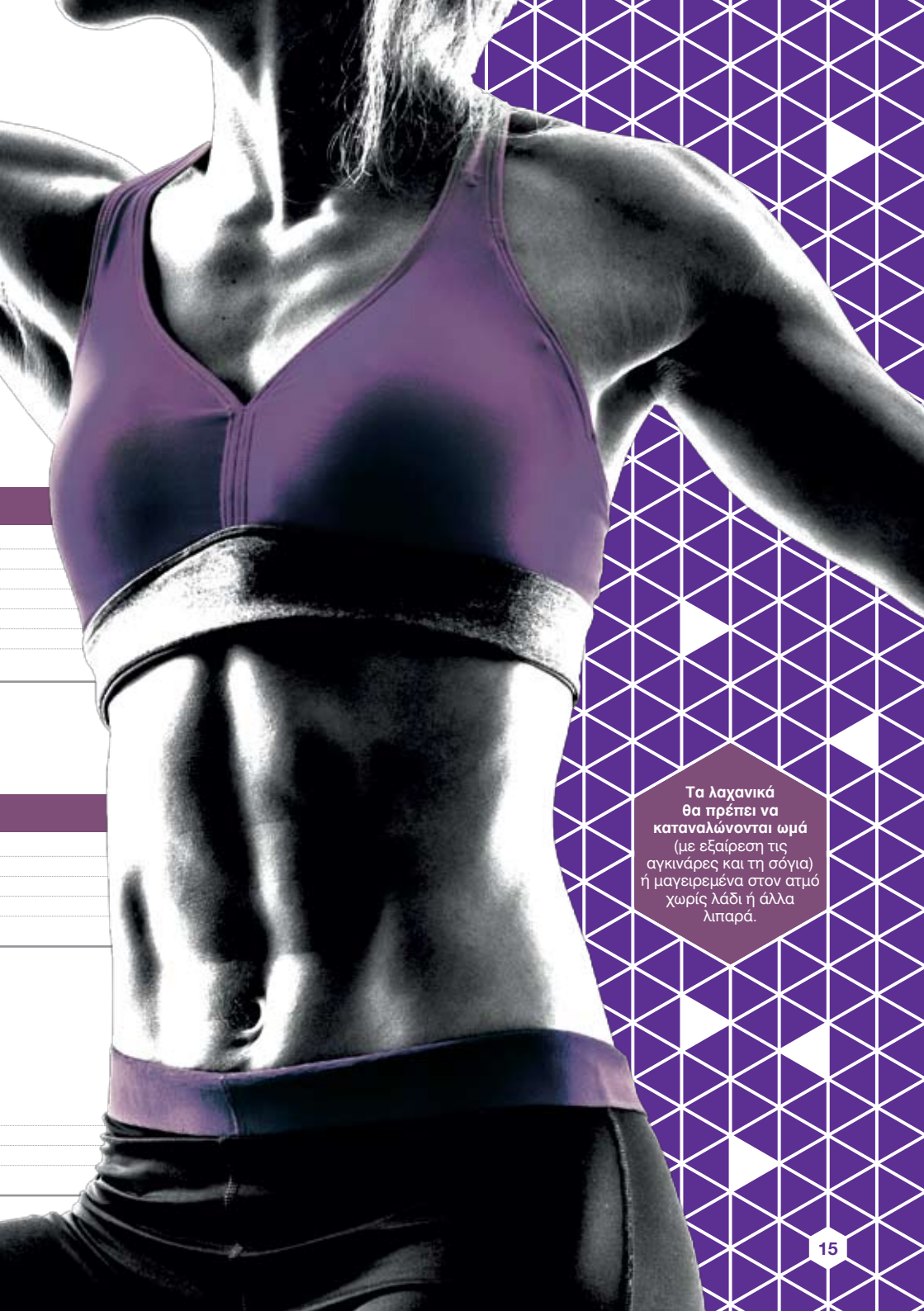
Απολαύστε δύο μερίδες από τα παρακάτω τρόφιμα και λαχανικά κάθε μέρα.

Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα
Σπαράγγια	8 λόγχες σπαράγγια
Κουνουπίδι	¼ κεφαλής
Πιπεριά	1 μεσαία
Αρακάς	¼ φλιτζανιού
Ντομάτα	1 μεσαία

Καταναλώστε ελεύθερα

Καταναλώστε απεριόριστες ποσότητες από τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Αυτές οι τροφές είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα κατά τη διάρκεια του **Clean 9**.

Ρόκα	Αντίδι	Λάχανο
Σέλερι	Μπρόκολο	Πράσο
Φρέσκο κρεμμύδι	Αγγούρι	Σπανάκι
Μαρούλι	Μελιτζάνα	Χλωρά φασόλια



Τα λαχανικά
θα πρέπει να
καταναλώνονται ωμά
(με εξαίρεση τις
αγκινάρες και τη σόγια)
ή μαγειρεμένα στον ατμό
χωρίς λάδι ή άλλα
λιπαρά.

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΡΑΔΙΝΟ. ΓΕΥΜΑΤΑ 500-600 ΘΕΡΜΙΔΩΝ.

Αυτές οι γρήγορες και εύκολες προτάσεις γευμάτων θα δώσουν ποικιλία στο διαιτολόγιό σας κατά τις Ημέρες 3-9 του προγράμματος **Clean 9**. **Το κάθε γεύμα είναι περίπου 500 – 600 θερμίδες** και περιέχει συστατικά με υψηλή πρωτεϊνική αξία και χαμηλά σε υδατάνθρακες που ενισχύουν τον μεταβολισμό σας. Τα ισορροπημένα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε κάθε γεύμα σας βοηθούν να νιώθετε πλήρεις και γεμάτοι ενέργεια, ενώ αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Μην διστάσετε να προσαρμόσετε τα γεύματα με βάση τις δικές σας γευστικές απαιτήσεις.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

584 θερμίδες

150γρ. ψητό στήθος κοτόπουλου, χωρίς κόκκαλα και πέτσα / ¼ της κούπας καστανό ρύζι / 2 κούπες ανάμεικτα λαχανικά (από τη λίστα στη σελίδα 14) / 15 ωμά αμύγδαλα

ΣΟΛΟΜΟΣ

527 θερμίδες

120γρ. σολομού, σσταριασμένο / 1 κουτάλι της σούπας ελαιόλαδο (για σσάτσιασμα) / 1 μέτρια γλυκοπατάτα πασπαλισμένη με κανέλα / 1 ατομική μερίδα προμαγειρεμένα λαχανικά

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΨΗΤΗ

540 θερμίδες

120γρ. ψητή γαλοπούλα, χωρίς την πέτσα / 1 μέτρια ψημένη πατάτα, ολοκληρώστε το ψήσιμο προσθέτοντας 1 κουταλάκι του γλυκού συμπυκνωμένο βούτυρο και ψιλοκομμένο σχοινόπρασο / ½ κούπα σπανάκι σσταριασμένο με 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο σε 2 κουταλάκια του γλυκού αγνό ελαιόλαδο / ένα μικρό αχλάδι ποσέ αναμειγμένο με 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας, πασπαλίστε με κανέλα

ΜΠΟΥΡΙΤΟ

545 θερμίδες

Προσθέστε τα παρακάτω συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ: 1 κούπα καστανό ρύζι / ½ κούπα μαγειρεμένα μούρα ή χρωματιστά φασόλια / 90γρ. τεμαχισμένο στήθος κοτόπουλου ψημένο στη σχάρα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα / ¼ της κούπας ψιλοκομμένα κρεμμύδια και σάλτσα / ¼ της κούπας αβοκάντο σε φέτες ή γουακαμόλε / 1 κουτάλι της σούπας κόλιαντρο / φέτα λάιμ

ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;

ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 3-9, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ 1,000 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ. ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ 100-200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ 60-90ΓΡ. ΑΠΑΧΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ Ή ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΡΟΦΗΜΑ FOREVER LITE ULTRA™.

ΤΟ CLEAN 9 ΑΠΑΙΤΕΙ ΔΕΞΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΘΕΛΗΣΗ ΑΠΟ ΜΕΡΟΥΣ ΣΑΣ. ΕΥΤΥΧΩΣ, ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ. ΩΣΤΟΣΟ ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΥΝΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ:

Καταναλώστε περισσότερο νερό.

Σας βοηθάει να νιώθετε πλήρεις και περιορίζει το αίσθημα της πείνας,

Περιορίστε την απογευματινή λιγούρα επιλέγοντας

ωμά λαχανικά από τη λίστα στη σελίδα 14.

Επιλέξτε ένα κομμάτι φρούτου

από τη λίστα στη σελίδα 14 ως απογευματινό ονακ.

ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ & ΠΑΤΑΤΕΣ

588 θερμίδες

120γρ. κιμά από άπαχο στήθος γαλοπούλας σε ψωμάκι χωρίς γλουτένη με μιστάρδα / 120γρ. γλυκοπατάτας (ρίξτε 1 πρέζα τσιλι σε σκόνη ή κανέλα. Ψήσιμο στους 200° C για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει) / 2 κούπες μαρούλι με ντομάτες και κόκκινο κρεμμύδι, περιχύνετε 2 κουταλάκια του γλυκού αγνό ελαιόλαδο και 2 κουταλάκια μπαλσάμικο

ΒΡΑΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

585 θερμίδες

90γρ. ψητό κοτόπουλο ή κοτόπουλο στη σχάρα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα, σε κομματάκια / 1 κούπα μαγειρεμένα ζυμαρικά (ρύζι ή κινόα) / προσθέστε 1 κούπα σάλτσα μαρινάρα και ½ κούπα μανιτάρια / 2 κούπες μαρούλι με ντομάτες και αγγούρι, περιχύνετε 2 κουταλάκια αγνό ελαιόλαδο και 2 κουταλάκια μπαλσάμικο

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ

582 θερμίδες

120γρ. χοιρινή μπριζόλα ψητή ή στη σχάρα / ½ κούπα μαγειρεμένα μαύρα φασόλια / ½ κούπα κινόα / 1 κούπα μαρούλι και ½ κούπα ψιλοκομμένο αγγουράκι με 2 κουταλάκια του γλυκού αγνό ελαιόλαδο και 2 κουταλάκια μπαλσάμικο

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

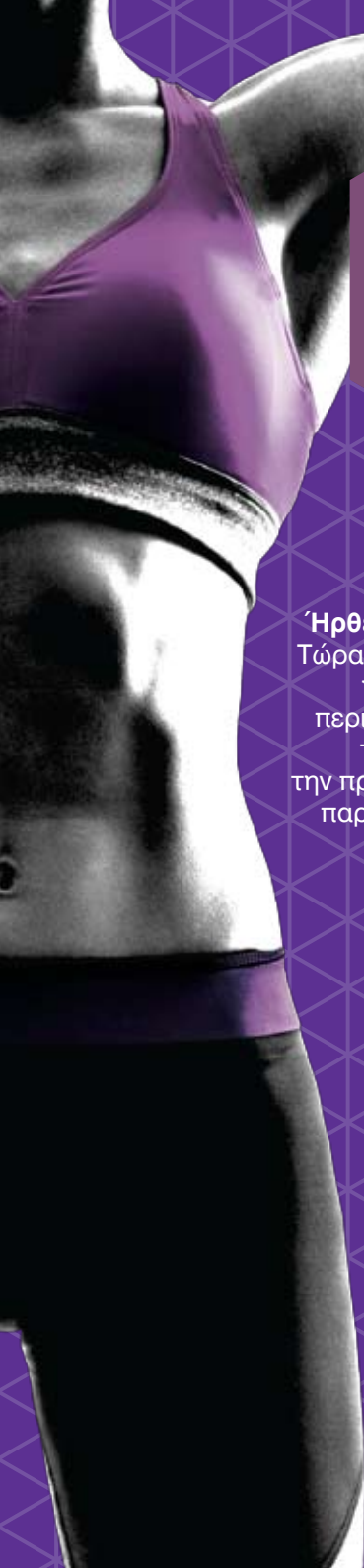
ΗΜΕΡΕΣ 1&2

Θα τηρήσετε χαμηλό θερμιδικό πρόγραμμα κατά τις πρώτες 2 ημέρες. Για αυτόν τον λόγο υπάρχει περίπτωση να έχετε λιγότερη ενέργεια από ότι συνήθως. Είναι φυσιολογικό και δεν πρέπει να ανησυχείτε.

Πόση άσκηση θεωρείται ικανοποιητική; Είναι σημαντικό να μείνετε πιστοί σε ένα καθημερινό πρόγραμμα αεροβικής 30΄.

Μπορείτε να χωρίσετε το πρόγραμμα σε δυο 15λεπτα μέρη. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να ακολουθήσετε ένα 30λεπτο πρόγραμμα για να βάλετε τον οργανισμό σας σε διαδικασία καύσης λίπους.

Ενώ είναι σημαντικό να ασκείστε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9** καλό θα ήταν να προτιμήσετε ασκήσεις μέτριας έντασης. Απολαύστε έναν περίπατο για **30 λεπτά** με μέτριο ρυθμό, εντάξτε στο πρόγραμμά σας διατάσεις ή ξεκινήστε μαθήματα yoga για αρχάριους. Με αυτόν τον τρόπο, θα ενισχύσετε τον μεταβολισμό σας και θα παραμείνετε προσηλωμένοι στον στόχο και γεμάτοι ευεξία πριν ξεκινήσετε τη μεταμόρφωσή σας.



Βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε 2' για διατάσεις και 5' για ζέσταμα πριν ολοκληρώσετε 30' άσκησης. Προετοιμάζοντας τον οργανισμό σας και τους μυς εξασφαλίζετε ότι θα λάβετε όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα της προπόνησης και γρήγορη ανάκτηση.

Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για να κάψετε λίπος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιήστε τις σκάλες, αντί το ασανσέρ ή αφήστε το αυτοκίνητο μακριά και περπατήστε προς τον προορισμό σας.

ΗΜΕΡΕΣ 3 ΕΩΣ 9

Έρθε η στιγμή να εντατικοποιήσετε τις προσπάθειές σας! Τώρα που καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες, θα νιώθετε γεμάτοι ενέργεια και πανέτοιμοι να δραστηριοποιηθείτε περισσότερο. Κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων ημερών του προγράμματος **Clean 9**, καλό θα ήταν να εστιάζετε την προσοχή σας σε αερόβιες ασκήσεις όπως περιγράφονται παρακάτω. Έρευνες δείχνουν ότι με τις αερόβιες ασκήσεις όπως το τρέξιμο και τον χορό μπορείτε να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

ΧΑΜΗΛΗΣ - ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- | | |
|---------------------|----------------------|
| + ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ | + ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ STEP |
| + ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ | + ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ |
| + ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | + ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ |
| + WATER AEROBICS | + ΧΟΡΟΣ |
| + YOGA | + ΠΑΤΙΝΑΖ |
| + ΕΛΜΕΙΠΤΙΚΟ | + ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ |
| | + STRETCHING |

* Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν νιώσετε εξασθένιση ή κόπωση που διαρκεί περισσότερο από μερικές ώρες ή παρατηρήσετε συμπτώματα που ενδέχεται να απαιτούν ιατρική φροντίδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταγράφουν ό,τι τρώνε και την καθημερινή τους άσκηση, χάνουν περισσότερο βάρος. Εκείνοι που κρατούν έναν ημερήσιο προγραμματισμό έχουν 2-3 φορές περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν πιστοί στο **Clean 9**.

Παρακολουθήστε το πόσο βελτιώνεται το σώμα σας ανεβαίνοντας στη ζυγαριά στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος.

Καταγράψτε οτιδήποτε τρώτε, το καθημερινό πρόγραμμα άσκησης που ακολουθείτε, την ποιότητα του ύπνου και το πώς νιώθετε.

Με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο θα έχετε μια συνολική εικόνα για την πρόοδό σας, αλλά σας παρέχει μια σταθερή βάση όταν αργότερα θα συνεχίσετε το ταξίδι σας προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και την επίτευξη του επιθυμητού βάρους.



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 1

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό







Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  Τουλάχιστον 30 λεπτά χαμηλής έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™

Πριν τον Ύπνο

-  120ml Forever Aloe Vera Gel™

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 1Η ΜΕΡΑ! 8 ΗΜΕΡΕΣ ΑΚΟΜΑ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 2

2 λεπτά διατάσεις	5 λεπτά προθέρμανση	Ασκήσεις για 30 λεπτά
-------------------	---------------------	-----------------------

8 ποτήρια νερό							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 120ml Forever Aloe Vera Gel™ 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ Τουλάχιστον 30 λεπτά χαμηλής έντασης άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> 1Χ Φακελάκι Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 120ml Forever Aloe Vera Gel™ 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό	Πριν τον Ύπνο
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 120ml Forever Aloe Vera Gel™ 	<ul style="list-style-type: none"> 120ml Forever Aloe Vera Gel™

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....


.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 2Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 25% ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ!



**ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ
ΔΟΥΛΕΙΑ! ΕΧΟΥΝ
ΠΕΡΑΣΕΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ
2 ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
CLEAN 9. ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ.
ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ!**

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΛΛΑΖΕΙ
ΜΕΤΑ ΤΗ 2η ΜΕΡΑ. ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 3-9
(ΣΕΛΙΔΕΣ 10 - 11).**



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 3

2 λεπτά διατάσεις	5 λεπτά προθέρμανση	Ασκήσεις για 30 λεπτά
-------------------	---------------------	-----------------------

8 ποτήρια νερό								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Άσκηση

Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 120ml Forever Aloe Vera Gel™ 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™ 30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> 1Χ Φακελάκι Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό	Πριν τον Ύπνο
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* Γεύμα 600 θερμίδων 	<ul style="list-style-type: none"> 240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 3Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 1/3 ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 4

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....



Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 4Η ΜΕΡΑ! ΕΙΣΤΕ ΣΧΕΔΟΝ ΣΤΑ ΜΙΣΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 5

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 5Η ΜΕΡΑ! ΕΜΕΙΝΑΝ ΜΟΝΟ 4 ΗΜΕΡΕΣ ΑΚΟΜΑ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 6

2 λεπτά διατάσεις	5 λεπτά προθέρμανση	Ασκήσεις για 30 λεπτά
-------------------	---------------------	-----------------------

8 ποτήρια νερό								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 120ml Forever Aloe Vera Gel™ 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™ 30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> 1Χ Φακελάκι Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™ 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό	Πριν τον Ύπνο
<ul style="list-style-type: none"> 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus* Γεύμα 600 θερμίδων 	<ul style="list-style-type: none"> 240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 6Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 2/3 ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 7

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....


.....

.....



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 8

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 8Η ΜΕΡΑ! ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΚΟΜΑ!

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 9



2 λεπτά διατάσεις

5 λεπτά
προθέρμανσηΑσκήσεις
για 30 λεπτά8 ποτήρια
νερό

Άσκηση

Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πρωινό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml Forever Aloe Vera Gel™
- 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
- 30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση

Σνακ

- 1Χ Φακελάκι Forever Fiber™

Μεσημεριανό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™ ή γεύμα 300 θερμίδων

Βραδινό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

- 240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!
ΕΧΕΤΕ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ
ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
CLEAN 9.
ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!**

**ΑΝΑΤΡΕΞΕΤΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 7 ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ
ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΣ “ΜΕΤΑ” ΤΟ CLEAN 9
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ**

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.

ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΘΑ ΧΑΣΩ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CLEAN 9;

Ο αριθμός των κιλών που θα χάσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9** εξαρτάται από αρκετούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του αρχικού σας βάρους και της φυσικής σας κατάστασης ή του καθημερινού τρόπου ζωής σας.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CLEAN 9;

Ναι. Καθώς το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί μόνο για 9 ημέρες, είναι απόλυτα ασφαλές για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, αν αντιμετωπίζετε μια προϋπάρχουσα κατάσταση υγείας, τηρείτε φαρμακευτική αγωγή, πάσχετε από κάποια ασθένεια ή βρίσκεστε υπό ιατρική παρακολούθηση, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την έναρξη του **Clean 9** ή οποιοδήποτε προγράμματος ελέγχου βάρους.

ΘΑ ΕΧΩ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ CLEAN 9;

Πιθανόν να νιώσετε πείνα, ιδιαίτερα κατά τις πρώτες δυο ημέρες. Είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, το αίσθημα της πείνας σταδιακά υποχωρεί. Το **Forever Fiber™** και το **Forever Lite Ultra™** έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν σε εσάς το αίσθημα πληρότητας και να καταστέλλουν την πείνα.*

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΣ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΚΑΤΑ ΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Ναι. Το **Clean 9** έχει σχεδιαστεί ειδικά για να σας βοηθήσει να κάνετε ένα μεγάλο άλμα σε ένα υγιές πρόγραμμα ελέγχου βάρους και να σας βοηθήσει να αποβάλλετε τις τοξίνες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη συνολική εικόνα του οργανισμού σας. Αυτές οι δύο πρώτες ημέρες θα σας βοηθήσουν να επαναφέρετε την ικανότητα του οργανισμού σας να αποτοξινωθεί και θα θέσετε τις βάσεις για τις Ημέρες 3 έως 9. Παραβλέποντας τις Ημέρες 1 και 2 μπορεί να επηρεαστεί το τελικό αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης του προγράμματος.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®;

Ο καρπός της γαρκινίας της καμποτζιανής είναι ένα μικρό φρούτο σε σχήμα κολοκύθας που περιέχει ένα μείγμα γνωστό ως υδροξυκετρικό οξύ (HCA). Έρευνες δείχνουν ότι το HCA μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση του ιδανικού βάρους όταν συνδυάζεται με μια ισορροπημένη διατροφή και άσκηση. Πιο συγκεκριμένα, το **Garcinia** βοηθάει τον οργανισμό να καίει το λίπος πιο αποτελεσματικά.

Δρα ως κατασταλτικό της όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα της σεροτονίνης.*

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ FOREVER THERM™;

Το **Forever Therm™** αποτελεί έναν δυνατό συνδυασμό εκχυλισμάτων βοτάνων και βιταμινών που ενισχύουν τον μεταβολισμό και βελτιώνουν τη θερμογένεση.*

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ;

Η πρωτεΐνη είναι το βασικό δομικό στοιχείο κάθε κυττάρου στον οργανισμό μας. Προκειμένου να χτίσετε ή να επιδιορθώσετε τους ιστούς και τους μυς, ο οργανισμός σας χρειάζεται αμινοξέα που προέρχονται από πρωτεΐνες. Έρευνες δείχνουν ότι ο ρόλος των πρωτεϊνών στην απώλεια βάρους είναι σημαντικός. Ο περιορισμός των θερμίδων όταν δεν συνοδεύεται από διατροφή επαρκούς περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη ενδεχομένως να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας πριν ξεκινήσετε να χάνετε λίπος. Το **Forever Lite Ultra™** όταν συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή και άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει στην προσαρμογή σας να χάσετε βάρος και όχι μυϊκή μάζα.*

ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΩ 8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ;

Το 72% του σώματός μας αποτελείται από νερό και πρέπει συχνά να ανανεώνετε αυτή τη αναλογία. Το νερό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση ενός υγιούς μεταβολισμού, καθώς εμπλέκεται σχεδόν σε κάθε βιοχημική διεργασία του οργανισμού σας. Βεβαιωθείτε ότι είστε σωστά ενυδατωμένοι και νιώστε ένα αίσθημα πληρότητας ανάμεσα στα γεύματα.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΩ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΑΝΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΙ ΤΟ CLEAN 9, ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΩ Ο,ΤΙ ΦΑΓΗΤΟ ΘΕΛΩ;

Ένα από τα πιο σημαντικά σημεία για να αλλάξετε το σώμα σας είναι να αλλάξετε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τη διατροφή σας και γενικότερα τη φιλοσοφία σας για το φαγητό. Για μέγιστα αποτελέσματα, συστήνουμε να τηρείτε το πρόγραμμα ακριβώς όπως περιγράφεται σε αυτό το έντυπο. Επιλογές γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας ενδεχομένως να μην παρέχουν σε εσάς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για αποτοξίνωση του οργανισμού και απώλεια βάρους.

* Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατανώσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον οικογενειακό σας γιατρό, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ FOREVER F.I.T. ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ: FOREVERLIVING.COM/FIT



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ FOREVER F.I.T. ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!


ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Εμπνευστείτε με το **F15** και ανακαλύψτε πώς θα απαλλαγείτε από κακές συνήθειες που οδηγούν σε επιπλέον κιλά. Αλλάξτε τον τρόπο που σκέφτεστε για το φαγητό και την άσκηση, χτίστε σφιχτούς μυς και μεταμορφώστε το σώμα σας.



ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Εάν δεν σας ενδιαφέρει η απώλεια βάρους αλλά να υιοθετήσετε έναν απλό προηγμένο τρόπο διατροφής, ήρθε η στιγμή να ξεκινήσετε το **Vital5™**. Με πέντε προϊόντα προηγμένης σύστασης που δρουν συνεργιστικά, το **Vital5™** θα σας δείξει τον τρόπο να υιοθετήσετε υγιεινές συνήθειες. Επιπλέον, βάζοντας και την άσκηση στη ζωή σας, με προαιρετικά σετ ασκήσεων, θα σας βοηθήσει να δείχνετε και να νιώθετε καλύτερα.



**ΕΙΤΕ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ
ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ
ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ
ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΜΙΑΣ ΠΡΟΗΓΜΕΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Ή ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ
ΤΗ ΝΕΑ ΣΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΡΟΥΤΙΝΑ**

**ΤΟ
FOREVER F.I.T.
ΕΧΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ
ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΨΑΧΝΕΤΕ.**



FOREVER®

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

*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.