



C9

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



FOREVER®

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΑΙΝΕΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 9 ΜΕΡΕΣ; **ΝΑΙ.**

Το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 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 ΦΑΙΝΕΣΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ 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 ΑΙΣΘΗΜΑ 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.

**Forever Aloe
Vera Gel™**

2X Μπουκάλια
1 Λίτρου

**Forever
Garcinia Plus®**

54 Μαλακές
Κάψουλες

**Forever
Lite Ultra®
Ρόφημα**

1 Συσκευασία

**Το πακέτο
CLEAN 9
περιέχει:**

Forever Fiber™

9 Ατομικά
φακελάκια

**Forever
Therm™**

18 Δισκία

**Μεζούρα για
Μετρήσεις**

Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα διατροφής ή άσκησης.



ΑΞΙΖΕΤΕ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.



ΖΥΓΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΘΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ.

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



ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ 3 ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 9 ΗΜΕΡΕΣ.

Θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε, από το να αποκτήσετε περισσότερη ενέργεια μέχρι να χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ στη δουλειά.



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.



ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.

Είναι σημαντικό να μην αθλείστε υπερβολικά στην αρχή του προγράμματος. Ξεκινήστε με εύκολες, χαμηλής έντασης ασκήσεις και σταδιακά αυξήστε τη δραστηριότητα.



**ΖΥΓΙΣΤΕΙΤΕ ΜΟΝΟ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 1,3,6 ΚΑΙ 9
ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ.**

Καθώς το σώμα σας ανταποκρίνεται στις διαφορετικές φάσεις του Προγράμματος **CLEAN 9**, υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν διακυμάνσεις στο βάρος σας.

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.

ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών. Προτιμήστε τρόφιμα που περιέχουν βότανα ή πιο πικάντικες γεύσεις.

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.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ.

ΗΜΕΡΕΣ 1&2

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

Πρωινό

2 Μαλακές
κάψουλες
Forever
Garcinia Plus®

Να λαμβάνονται 20 λεπτά
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™



Περιμένετε
20 λεπτά

120ml
Forever Aloe
Vera Gel™

Αναμειγμένο με
τουλάχιστον 240ml
νερού

1 Ταμπλέτα
Forever Therm™

Χαμηλής
έντασης άσκηση
για τουλάχιστον
30 λεπτά

Βλέπε σελίδες 16 & 17

Σνακ

1 Φακελάκι
Forever Fiber™

Αναμειγμένο με
230-300ml νερού ή
άλλου ροφήματος

Λαμβάνετε το
Forever Fiber™ Εξχωριστά
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

2 Μαλακές
κάψουλες
Forever
Garcinia Plus®

Να λαμβάνονται 20 λεπτά
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™



Περιμένετε
20 λεπτά

120ml
Forever Aloe
Vera Gel™

Αναμειγμένο με
τουλάχιστον 240ml
νερού

1 Ταμπλέτα
Forever Therm™

1 μεζούρα
Forever Lite
Ultra®

Αναμειγμένο με 300ml
νερού, γάλα αμυγδαλού,
γάλα σόγιας ή γάλα
καρύδας.

Βραδινό

**2 Μαλακές
κάψουλες
Forever
Garcinia Plus®**

Να λαμβάνονται **20 λεπτά**
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™

Πριν τον ύπνο

**120ml
Forever Aloe
Vera Gel™**

Αναμεμιγμένο με
τουλάχιστον **240ml**
νερού



Περιμένετε
20 λεπτά

**120ml
Forever Aloe
Vera Gel™**

Αναμεμιγμένο με
τουλάχιστον **240ml**
νερού



Στη σελίδα 12
θα βρείτε
προτάσεις γευμάτων
που μπορείτε να
καταναλώσετε ελεύθερα.
Απολαύστε τα με μέτρο,
καθώς σας βοηθούν
να περιορίσετε
την πείνα σας.

Η αυξημένη
κατανάλωση νερού
είναι σημαντική κατά
την αποτοξίνωση του
οργανισμού!

Η κατανάλωση
νερού υποστηρίζει την
υγεία του πεπτικού
συστήματος και συντελεί
στην αποβολή των τοξινών
από τον οργανισμό.
Καταναλώστε τουλάχιστον
2 λίτρα νερό κατά τη
διάρκεια της ημέρας
για μέγιστα
αποτελέσματα!



**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ, ΑΡΧΙΖΕΤΕ
ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΤΟΞΙΝΕΣ. Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ 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.**

ΗΜΕΡΑ 3-9

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΜΕΡΑ ΣΕ ΜΕΡΑ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΥΓΙΖΕΣΤΕ ΜΟΝΟ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 1,3,6 ΚΑΙ 9 ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΕΣΤΕ! ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ, ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΕΞΙΑΣ.

Πρωινό

2 Μαλακές
κάψουλες
Forever
Garcinia Plus®

Να λαμβάνονται 20 λεπτά
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™

Περιμένετε
20 λεπτά

120ml
Forever Aloe
Vera Gel™

Αναμειγμένο με
τουλάχιστον 240ml
νερού

1 Ταμπλέτα
Forever Therm™

1 μεζούρα
Forever Lite
Ultra®

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

Χαμηλής
έντασης άσκηση
για τουλάχιστον
30 λεπτά

Βλέπε σελ. 16 & 17

Σνακ

1 Φακελάκι
Forever Fiber™

Αναμειγμένο με
230-300ml νερού ή
άλλου ροφήματος

Μεσημεριανό

2 Μαλακές
κάψουλες
Forever
Garcinia Plus®

Να λαμβάνονται 20 λεπτά
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™

Περιμένετε
20 λεπτά

1 Ταμπλέτα
Forever Therm™



Σχεδόν φτάσατε! Την
ΗΜΕΡΑ 9, προσθέτετε
ένα γεύμα 300 θερμίδων
για μεσημεριανό προς
αντικατάσταση του Forever
Lite Ultra®. Αυτό θα
βοηθήσει τη μετάβαση
σας στο Forever F.I.T. 1.

1 μεζούρα
Forever Lite
Ultra®

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

Βραδινό

2 Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®

Να λαμβάνονται **20 λεπτά**
πριν από το Forever
Aloe Vera Gel™



Περιμένετε
20 λεπτά



Γεύμα 600 θερμίδων

Ανατρέξτε στις σελίδες
14 & 15 για προτάσεις
γευμάτων

Οι άντρες
μπορούν να
προσλαμβάνουν
μέχρι και 200 θερμίδες
περισσότερες τις ημέρες 3-8.

Καταναλώστε ένα
επιπλέον ρόφημα ή ένα
συμπληρωματικό γεύμα
200 θερμίδων.

Πριν τον ύπνο

Τουλάχιστον
240ml νερού

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 σχεδιασμένα 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

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

Αναμείξτε:

1 μεζούρα Forever Lite Ultra® Βανίλια / **240ml** γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / **½ κούπα** παγωμένα κεράσια / **½ κουταλάκι** του γλυκού ψιλοκομμένο τζίντζερ / **4-6** παγάκια / Αναμείξτε για **20-30 δευτερόλεπτα** και σερβίρετε αμέσως

219

Θερμίδες ανά μερίδα

ΕΚΡΗΚΤΙΚΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

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

Αναμείξτε:

1 μεζούρα Forever Lite Ultra® Βανίλια / **240ml** γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / **¾ της κούπας** batomoura / **4-6** παγάκια / Αναμείξτε για **20-30 δευτερόλεπτα** και σερβίρετε αμέσως

203

Θερμίδες ανά μερίδα

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΑ & ΚΡΕΜΑ

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

Αναμείξτε:

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 / Αναμείξτε για **20-30 δευτερόλεπτα** και σερβίρετε αμέσως

180

Θερμίδες ανά μερίδα

ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Ένα μείγμα πλούσιας σοκολάτας με γλυκά batomoura θα ικανοποιήσει τη λαχτάρα σας για γλυκό.

Αναμείξτε:

1 μεζούρα Forever Lite Ultra® Βανίλια / **240ml** γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / **1 κούπα** φρέσκα batomoura / **1 κουταλάκι** του γλυκού κακάο σε σκόνη / **4-6** παγάκια / Αναμείξτε για **20-30 δευτερόλεπτα** και σερβίρετε αμέσως

204

Θερμίδες ανά μερίδα



ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ & ΦΡΑΟΥΛΑ

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

Αναμείξτε:

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

203

Θερμίδες ανά μερίδα

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΡΟΦΗΜΑ – “ΠΡΑΣΙΝΗ ΤΡΟΦΗ”

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

Αναμείξτε:

1 μεζούρα Forever Lite Ultra® Βανίλια / ½ κούπα φρέσκα φύλλα σπανάκι / ½ κούπα παγωμένα batatour / 5 ολόκληρες παγωμένες φράουλες / 60ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως

166

Θερμίδες ανά μερίδα

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

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΗΛΑ

Όλα τα αρώματα του φθινοπώρου σε ένα ρόφημα. Μοναδικός συνδυασμός πλούσιων σε αντιοξειδωτικά 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

188

Θερμίδες ανά μερίδα

Βρείτε στη σελίδα 12 λίστα με φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα.

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

ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΓΑΛΑ ΡΥΖΙΟΥ, ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ Η 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.

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ
WWW.FACEBOOK.COM/FLPGR**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!

Τα παρακάτω προϊόντα έχουν χαμηλό **γλυκαιμικό δείκτη (GI)** - ένα σύστημα υπολογισμού των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε μια κλίμακα από 1-100 έπεται από κατανάλωση ενός συγκεκριμένου φαγητού. **Τα τρόφιμα που συγκεντρώνουν λιγότερο από 55 θεωρούνται χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.** Καθώς είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας έχουν μικρή επίδραση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και θεωρούνται ιδανικά σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς περιορίζουν το αίσθημα της πείνας.



ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ
ΑΧΛΑΔΙΑ
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ
ΒΕΡΙΚΟΚΑ
ΓΚΡΕΪΦΦΟΥΤ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (ΦΡΕΣΚΑ
Ή ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ)
ΚΕΡΑΣΙΑ
ΚΟΚΚΙΝΑ/ΜΩΒ ΣΤΑΦΥΛΙΑ
ΜΗΛΑ
ΜΟΥΡΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
ΡΟΔΑΚΙΝΑ
ΣΜΕΟΥΡΟ
ΣΥΚΑ
ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΑΓΓΟΥΡΙ
ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ
ΑΝΤΙΔΙΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
ΛΑΧΑΝΟ
ΜΑΡΟΥΛΙ – ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ
ΜΠΙΖΕΛΙΑ
ΜΠΡΟΚΟΛΟ
ΝΤΟΜΑΤΕΣ
ΠΙΠΕΡΙΕΣ – ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ
ΠΡΑΣΑ
ΡΟΚΑ
ΣΕΛΙΝΟ
ΣΠΑΝΑΚΙ
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ
ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΟΓΙΑΣ



Τα λαχανικά
θα πρέπει να
καταναλώνονται ωμά
(με εξαίρεση τις αγκινάρες
και τη σόγια) ή μαγειρεμένα
στον ατμό χωρίς λάδι ή άλλα
λιπαρά. Για να βελτιώσετε
τη γεύση μπορείτε να
τα συνδυάσετε με χόρτα
ή άλλα λαχανικά
εποχής.



**ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ
ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΣΕ
ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ
ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
CLEAN 9.**

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.

**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 ΔΕΣΜΕΥΣΗ 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 12.

**Επιλέξτε ένα
κομμάτι φρούτου**
από τη λίστα στη
σελίδα 12 ως
απογευματινό
σνακ.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

150γρ. ψητό στήθος κοτόπουλου, χωρίς κόκκαλα και πέτσα / $\frac{3}{4}$ **της κούπας** καστανό ρύζι / **2 κούπες** ανάμεικτα λαχανικά (από τη λίστα στη σελίδα 12) / **15** ωμά αμύγδαλα

584

θερμίδες

ΣΟΛΟΜΟΣ

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

527

θερμίδες

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΨΗΤΗ

120γρ. ψητή γαλοπούλα, χωρίς την πέτσα / **1** μέτρια ψημένη πατάτα, ολοκληρώστε το ψήσιμο προσθέτοντας **1 κουταλάκι** του γλυκού συμπτυκνωμένο βούτυρο και ψιλοκομμένο σχινόπρασο / $\frac{1}{2}$ **κούπα** σπανάκι σοταρισμένο με **2** λιωμένες σκελίδες σκόρδο σε **2 κουταλάκια** του γλυκού αγνό ελαιόλαδο / **ένα μικρό** αγγάδι ποσέ αναμεμιγμένο με **1 κουταλάκι** του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας, πασπαλίστε με κανέλα

540

θερμίδες

ΜΠΟΥΡΙΤΟ

Προσθέστε τα παρακάτω συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ: **1 κούπα** καστανό ρύζι / $\frac{1}{2}$ **κούπα** μαγειρεμένα μαύρα ή χρωματιστά φασόλια / **90γρ.** τεμαχισμένο στήθος κοτόπουλου ψημένο στη σχάρα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα / $\frac{1}{4}$ **της κούπας** ψιλοκομμένα κρεμμύδια και σάλτσα / $\frac{1}{4}$ **της κούπας** αβοκάντο σε φέτες ή γουακαμόλε / **1 κουτάλι** της σούπας κόλιαντρο / φέτα λάιμ

545

θερμίδες

ΒΡΑΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

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

585

θερμίδες

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ

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

582

θερμίδες

ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ & ΠΑΤΑΤΕΣ

120γρ. κιμά από άπαχο στήθος γαλοπούλας σε ψωμάκι χωρίς γλουτένη με μoustάρδα / **120γρ.** γλυκοπατάτας (ψεκάστε με **1** πρέζα τσίλι 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

588

θερμίδες

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

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

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.

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.



Πόση άσκηση θεωρείται ικανοποιητική; Είναι σημαντικό να μένετε 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.



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.

ΗΜΕΡΕΣ 3-9

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 εστιάσετε 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

ΖΩΗΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
AQUA AEROBIC
YOGA
ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ STEP
ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
ΧΟΡΟΣ
ΠΑΤΙΝΑΖ
ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

**ΚΑΘΩΣ ΕΧΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ,
ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ - ΜΕΤΡΙΑΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ!**



ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ; ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΟΥΣ 3 ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.

1

2

3

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταγράφουν ό,τι τρώνε και την καθημερινή τους άσκηση, χάνουν περισσότερο βάρος. Στην πραγματικότητα, εκείνοι που κρατούν έναν ημερήσιο προγραμματισμό έχουν δυο έως και τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν πιστοί στο πρόγραμμα **CLEAN 9**.



**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΠΟΣΟ
ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΤΙΣ
ΗΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΣΥΣΤΗΝΟΥΜΕ.**



**ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ
ΤΡΩΤΕ, ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ, ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΠΩΣ
ΝΙΩΘΕΤΕ.**



**ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΘΑ
ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ, ΑΛΛΑ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΜΙΑ
ΣΤΑΘΕΡΗ ΒΑΣΗ ΟΤΑΝ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΘΑ
ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ
ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.**

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.



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



ΗΜΕΡΑ

ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 9

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΩΛΕΙΑ

ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ

ΜΕΣΗ

ΓΟΦΟΙ

ΜΗΡΟΙ

ΣΤΗΘΟΣ

ΒΑΡΟΣ

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 1

+ ΠΡΩΙΝΟ

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

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

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

+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

120ml Forever Aloe Vera
Gel™

+ ΦΑΓΗΤΟ

ΠΕΡΑΣΕ Η 1η ΜΕΡΑ! 8 ΗΜΕΡΕΣ ΑΚΟΜΑ!



H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 2

+ ΠΡΩΙΝΟ

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

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

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

+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

120ml Forever Aloe Vera
Gel™

+ ΦΑΓΗΤΟ

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 3-8.**

C9

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 3

+ ΠΡΩΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ



H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 4

+ ΠΡΩΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ

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



H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 5

+ ΠΡΩΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ

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

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 6

+ ΠΡΩΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™1Χ μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ

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

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 7

+ ΠΡΩΙΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1X Ταμπλέτα Forever
Therm™1X μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1X φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1X Ταμπλέτα Forever
Therm™1X μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ



H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 8

+ ΠΡΩΙΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®120ml Forever Aloe Vera
Gel™1X Ταμπλέτα Forever
Therm™1X μεζούρα Forever
Lite Ultra®Τουλάχιστον 30 λεπτά
άσκηση χαμηλής έντασης

+ ΣΝΑΚ

1X φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1X Ταμπλέτα Forever
Therm™1X μεζούρα Forever
Lite Ultra®

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2X Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ

ΠΕΡΑΣΕ Η 8η ΜΕΡΑ! ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΚΟΜΑ!



H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

ΛΙΣΤΑ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ2 ΛΕΠΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ5 ΛΕΠΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ 30 ΛΕΠΤΑ8 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις κτλ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

+ CLEAN 9 ΗΜΕΡΑ 9

+ ΠΡΩΙΝΟ

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

+ ΣΝΑΚ

1Χ φακελάκι Forever
Fiber™

+ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®1Χ Ταμπλέτα Forever
Therm™

Γεύμα 300 θερμίδων

+ ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ Μαλακές κάψουλες
Forever Garcinia Plus®

Γεύμα 600 θερμίδων



+ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



240ml νερό

+ ΦΑΓΗΤΟ



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

C9

ΕΜΠΝΕΥΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ FOREVER F.I.T. 1.

Τώρα που έχετε αποτοξινώσει τον οργανισμό σας και έχετε θέσει τις βάσεις για να δείχνετε και να νιώθετε καλύτερα, είναι ώρα να εμπνευστείτε! Το Πρόγραμμα **Forever F.I.T. 1** θα σας βοηθήσει να αποβάλλετε τις κακές συνήθειες και θα αισθάνεστε ανανεωμένοι κάθε στιγμή.



**ΤΟ FOREVER F.I.T. 1 ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.**

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



F1



F2

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ
ΜΕ ΤΟ ΑΤΟΜΟ
ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕ
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
CLEAN 9...**

**...ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ
ΤΟ FOREVER F.I.T. 1
ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ
ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΓΙΑ
ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ, ΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.**

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. Παρ' όλα αυτά συστήνουμε στα άτομα που τηρούν φαρμακευτική αγωγή ή πάσχουν από κάποια ασθένεια να συμβουλευούνται πάντα τον θεράποντα ιατρό τους πριν ξεκινήσουν το πρόγραμμα **CLEAN 9** ή οποιοδήποτε πρόγραμμα Ελέγχου Βάρους.

ΘΑ ΕΧΩ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;

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 πρόγραμμα **CLEAN 9** έχει ειδικά σχεδιαστεί για να κάνετε ένα άλμα ξεκινώντας ένα υγιεινό πρόγραμμα Ελέγχου Βάρους, εξαλείφοντας τις τοξίνες που δρουν αρνητικά στη συνολική εικόνα του οργανισμού σας. Αυτές οι δυο ημέρες επαναφέρουν την ικανότητα του οργανισμού σας για αποτοξίνωση και θέτουν τις βάσεις για τις ημέρες 3-9. Παραλείποντας τις πρώτες δυο ημέρες ενδεχομένως να επηρεάσετε την αποτελεσματικότητα 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 υδροξυκυτρικό οξύ (HCA). Έρευνες δείχνουν ότι το HCA συντελεί 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 ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ;

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 προσέρχονται από πρωτεΐνες. Έρευνες δείχνουν ότι ο ρόλος των πρωτεϊνών στην απώλεια βάρους είναι σημαντικός. Ο περιορισμός των θερμίδων που δεν συνοδεύεται από διατροφή επαρκούς περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη ενδεχομένως να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας πριν ξεκινήσετε να χάνετε βάρος. Το **Forever Lite Ultra®** όταν συνδυάζεται με μια ισορροπημένη διατροφή και άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει στην προσπάθειά 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 την 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 ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΝΩ ΤΙΣ 1.000 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, 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 θερμίδας αξίας ενδεχομένως να μην παρέχουν σε εσάς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για αποτοξίνωση του οργανισμού και απώλεια βάρους.

The logo consists of the characters 'C9' in a bold, white, sans-serif font. The 'C' is slightly stylized with a small gap at the bottom. The '9' is also bold and has a small gap at the bottom. The logo is centered within a solid purple hexagon. The background of the entire image is a dark purple field with a repeating pattern of lighter purple triangles of various sizes, creating a geometric, low-poly effect.

C9

ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ
FOREVER F.I.T.
ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ:
WWW.DISCOVERFOREVER.COM



FOREVER®

*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 ιατρικό πρόβλημα που αντιμετωπίζετε.