

# UW DAGPLANNER.

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

## C9 Checklist – Dag 1

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> Minimaal 30 minuten lichte inspanning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Stick Forever Fiber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> 1X Maatschap Forever Lite Ultra</li> </ul>
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> </ul>	

**+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.**

.....

.....

.....

.....

.....

**DAG 1 ZIT ER OP! NOG 8 DAGEN TE GAAN!**

Onderzoek laat zien dat mensen die vastleggen wat en hoeveel ze eten en hoeveel ze bewegen, meer gewicht verliezen. Vooral degenen die een dagplanner bijhouden, zetten twee tot drie keer zo vaak door met het C9 programma.

Bekijk hoe uw lichaam verandert door uzelf aan het begin en aan het einde van het programma te wegen.

Houd bij wat u eventueel extra eet, op welke manier u dagelijks in beweging bent, hoe u slaapt en hoe u zich voelt.

Dit geeft u een goed overzicht van uw vooruitgang en is later een goed referentiepunt als u verder gaat met uw transformatie.

### C9 Checklist – Dag 2

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> Minimaal 30 minuten lichte inspanning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Stick Forever Fiber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> 1X Maatschep Forever Lite Ultra</li> </ul>
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> </ul>	

**+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.**

.....

.....

.....

.....

.....



**U BENT GOED BEZIG!  
U HEEFT AL 2 DAGEN  
VAN HET C9  
PROGRAMMA  
VOLBRACHT. GA ZO  
DOOR. U KUNT HET!**

**VERGEET NIET DAT HET PROGRAMMA  
VERANDERT NA DAG 2. BEKIJK DE  
CHECKLIST VAN DAG 3 TOT EN MET 9.  
(PAGINA 10 EN 11).**

## C9 Checklist – Dag 3

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

## C9 Checklist – Dag 4

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

## C9 Checklist – Dag 5

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

## C9 Checklist – Dag 6

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

## C9 Checklist – Dag 7

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

## C9 Checklist – Dag 8

2 minuten stretchen	5 minuten warming up	30 minuten inspanning
8 glazen water		

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Ontbijt</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<b>Snack</b> 1X Stick Forever Fiber	<b>Lunch</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
--	--	---

<b>Avondeten</b> 2X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<b>Avond</b> 240 ml water
---	------------------------------

+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.

.....

.....

.....











.....




### C9 Checklist – Dag 9

 2 minuten stretchen	 5 minuten warming up	 30 minuten inspanning
--	--	---

 8 glazen water								
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Beweging	Opmerkingen (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)	Duur

<b>Ontbijt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> 1X Maatschep Forever Lite Ultra</li> <li> Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen</li> </ul>	<b>Snack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Stick Forever Fiber</li> </ul>	<b>Lunch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> 1X Forever Therm Tablet</li> <li> 1X Maatschep Forever Lite Ultra</li> <li> Maaltijd van 300 calorieën</li> </ul>
--	--	---

<b>Avondeten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Forever Garcinia Plus Softgels</li> <li> Maaltijd van ca. 600 calorieën</li> </ul>	<b>Avond</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml water</li> </ul>
---	--

**+ Noteer welke gezonde snacks u vandaag eet.**

.....

.....

.....

.....

.....

**GEFELICITEERD!  
U HEEFT HET C9  
PROGRAMMA MET  
SUCCES VOLBRACHT!  
GOED GEDAAN!  
HET IS U GELUKT!**

**GA NAAR PAGINA 7 EN LEG  
UW "NA C9" RESULTATEN VAST  
OM UW VOORTGANG  
TE BEKIJKEN.**