



**ZBUDUJ
FUNDAMENT
LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.**

©2014-2016



FOREVER®

CZY MOŻESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ JUŻ W 9 DNI? TAK

Program **Clean 9** może ci pomóc wyruszyć w drogę ku szczuplejszej sylwetce i lepszej kondycji. Ten skuteczny, prosty w użyciu program oczyszczający da ci narzędzia potrzebne do zapoczątkowania procesu transformacji ciała!

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ W CIĄGU NASTĘPNYCH 9 DNI?

NIE TYLKO BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ, ALE TAKŻE ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ NAGROMADZONE TOKSYNY, PRZEZ KTÓRE MOŻESZ NIE PRZYSWAJAĆ W PEŁNI SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH Z POŻYWIEŃ. POCZUJESZ SIĘ RÓWNIEŻ LŻEJ I ZYSKASZ WIĘCEJ ENERGII, UDOWADNIAJĄC, ŻE POTRAFISZ PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD SWOIM APETYTEM. ZOBACZYSZ, JAK TWOJE CIAŁO ZACZYNA SIĘ ZMIENIAĆ.

DAŻENIE DO ZDROWSZEGO STYLU ŻYCIA NIE JEST ŁATWE...

...ale niewiele wartościowych rzeczy takie jest. **Clean 9** to pierwszy krok do wypracowania trwałych nawyków, które pomogą ci uzyskać prawdziwą, stałą kontrolę nad swoją wagą. Ten sprawdzony system oczyszczający jest podstawą programu **Forever FIT**. i ustawi cię w najlepszej pozycji do uzyskania optymalnego zdrowia, oczyszczenia organizmu i uzyskania szczuplejszej sylwetki.*

*Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

**WSZYSTKIE PRODUKTY W CLEAN 9
ZOSTAŁY STARANNIE DOBRANE DLA
SWOJEGO SYNERGICZNEGO DZIAŁANIA.
DLA UZYSKANIA JAK NAJLEPSZYCH
REZULTATÓW, STOSUJ KAŻDY
Z NICH ZGODNIE Z WYTYCZNYMI!**

FOREVER ALOE VERA GEL

pomaga oczyścić układ trawienny i zwiększyć przyswajanie substancji odżywczych.



FOREVER FIBER

dostarcza 5 g firmowej mieszanki rozpuszczalnego błonnika, by wesprzeć optymalną ilość błonnika w diecie.



FOREVER THERM

to potężna mieszanka witamin i ekstraktów roślinnych, wspierających proces odchudzania.



FOREVER GARCINIA PLUS

uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.



FOREVER LITE ULTRA

to koktajl o wysokiej zawartości witamin i minerałów, którego porcja dostarcza 24 g białka.



**Forever
Aloe Vera Gel®**
2 butelki
x 1 litr

**Forever
Lite Ultra®**
1 saszetka
x 15 porcji

**Forever
Garcinia Plus®**
54 kapsułki

**Co zawiera
twój zestaw
Clean 9:**

Forever Therm®
18 tabletek

Forever Fiber®
9 saszetek

Centymetr

ZASŁUGUJESZ NA MAKSIMUM EFEKTÓW.

SKORZYSTAJ Z TYCH PORAD, BY
UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI.

1

ZWAŻ I ZMIERZ SIĘ, ZANIM ZACZNIESZ.

Zanotuj dane w tej broszurce, a po zakończeniu programu **Clean 9** oblicz różnicę.

2

NOTUJ CODZIENNE ĆWICZENIA, SPOŻYWANE JEDZENIE ORAZ SVOJE SAMOPOCZUCIE PODCZAS PROGRAMU.

Poczucie odpowiedzialności uchroni cię przed odstępstwem od programu.

3

PIJ DUŻO WODY.

Picie ośmiu szklanek (ok. 1,5 l) wody dziennie pomoże ci zwiększyć uczucie sytości, wyłukać toksyny oraz wesprzeć zdrowy wygląd skóry i optymalne zdrowie.

4

ODSTAW SOLNICZKĘ

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie. Doprawiaj potrawy ziołami i przyprawami.

5

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia. Są również źródłem niechcianych kalorii i cukru.

MOŻESZ TEGO DOKONAĆ.



GOTOWY/-A? ZAPISZ SVOJE CELE CLEAN 9.

Wybierz jeden cel, który planujesz osiągnąć podczas programu **Clean 9**. To może być cokolwiek – od utraty paru kilogramów, do codziennego pokonywania schodów.

CO PLANUJESZ OSIĄGNAĆ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Z naszego doświadczenia wynika, że wytrwanie w programie Clean 9 i realizacja celów są bardziej prawdopodobne, jeśli będziesz notować swoje codzienne postępy.

Pamiętaj, że podczas programu twoja waga będzie się wahać. Pamiętaj, aby zważyć się tylko 1. i 9. dnia.

WAGA CIAŁA I WYMIARY.

JAK SIĘ MIERZYĆ:

KLATKA PIERSIOWA / Mierz obwód pod pachami, stojąc swobodnie z rękami wzdłuż tułowia.

RAMIĘ / Mierz w połowie odległości między pachą a łokciem, z ręką swobodnie wzdłuż boku.

TALIA / Mierz naturalny obwód talii – około 5 cm nad biodrami.

BIODRA / Mierz obwód w najszerszym miejscu, centymetr umieszczając po obu stronach nad kośćmi biodrowymi.

UDA / Mierz najszersze miejsce uda, uwzględniając najwyższy punkt po wewnętrznej stronie.

ŁYDKI / Mierz w najszerszym miejscu, zwykle po środku, między kolanem a kostką, nie napinając łydki.

WYMIARY PRZED CLEAN 9:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKI
			WAGA

WYMIARY PO CLEAN 9:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKI
			WAGA

DNI 1 i 2

**PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU CLEAN 9
ZOSTAŁY OPRACOWANE, BY ZRESETOWAĆ
TWÓJ ORGANIZM I UMYŚŁ.**

Śniadanie



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Przekąska



**1 saszetka
Forever Fiber**

Zmieszana
z **250-300 ml** wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby
Forever Fiber przyjmować
w innym czasie, niż pozostałe
suplementy. Błonnik może
wiązać niektóre substancje
odżywcze, wpływając na ich
przyswajanie.

Lunch



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Kolacja



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Wieczór



**120 ml
Forever
Aloe Vera
Gel**
z minimum
240 ml wody



**BY POHAMOWAĆ GŁÓD, KORZYSTAJ Z UMIAREM Z ŻYWNOSCI
DOZWOLONEJ. LISTĘ ZNAJDZIESZ NA STR. 13-14.**



**1 tabletka
Forever
Therm**

Minimum
30 minut
ćwiczeń
o umiarkowanej
intensywności
patrz str. 17 i 18



**1 miarka
Forever Lite
Ultra**

zmieszana
z 300 ml wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego



**1 tabletka
Forever
Therm**

Przy
oczyszczaniu
organizmu
**ważne jest picie
większej niż
zwykłe ilości
wody!**

**W TYM CZASIE ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ
Z ORGANIZMU TOKSYNY. KLUCZOWE JEST
ZAANGAŻOWANIE W PROGRAM, A DWA
PIERWSZE DNI SĄ NAJCIEŻSZE. PAMIĘTAJ
O SWOIM CELU I MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE
TRUDNOŚCI SĄ PRZEJŚCIOWE.**

DNI OD 3 DO 9

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE TWOJA WAGA MOŻE SIĘ WAHAĆ Z DNIA NA DZIEŃ. PAMIĘTAJ, ABY ZWAŻYĆ SIĘ TYLKO 1 ORAZ 9 DNIA.

Śniadanie



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel
z minimum
240 ml wody

Przekąska



1 saszetka
Forever Fiber

Zmieszana
z 250-300 ml wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby
Forever Fiber przyjmować
w innym czasie, niż pozostałe
suplementy. Błonnik może
wiązać niektóre substancje
odżywcze, wpływając na ich
przyswajanie.

Lunch



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



1 miarka
Forever
Lite Ultra

zmieszana
z 300 ml wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego

Już prawie koniec!

9. DNIA zjedz na lunch
posiłek o wartości **300 kcal**
zamiast koktajlu
Forever Lite Ultra.
Ułatwi ci to przejście
do Forever F.I.T. 1.

Kolacja



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus

Posiłek 600 kcal

patrz pomysły
na str. 15 i 16

Mężczyźni mogą zjeść do
200 kcal więcej w dni 3-9.
Mogą wypić dodatkowy koktajl
lub zwiększyć swój
posiłek o 200 kcal.

Wieczór



Minimum
250 ml
wody



NIEZALEŻNIE OD WSKAZAŃ WAGI, MOŻESZ ZACZĄĆ
DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ZMIANY, TAKIE JAK
BARDZIEJ PŁASKI BRZUCH I LEPSZE SAMOPOCZUCIE.



1 miarka Forever Lite Ultra

zmieszana
z **300 ml** wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego



1 tabletką Forever Therm



1 tabletką Forever Therm

30 minut
ćwiczeń
o umiarkowanej
intensywności
patrz str. 17 i 18

Rozkład
posiłków **Clean 9**
możesz
dopasować
do swojego
planu dnia.

Jeśli wolisz, możesz
posiłek 600 kcal
zjeść na obiad, a koktajl
Forever Lite Ultra
wypić na kolację!

**OSTATNIEGO DNIA BĘDZIESZ CZUĆ ENERGIE
I ŚWIEŻY ZAPACH, KOŃCZĄC PROGRAM CLEAN 9
I PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO KOLEJNEGO ETAPU!**

PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA.

Te smaczne przepisy urozmaicą twoje koktajle **Forever Lite Ultra**. Pełne protein i bogate w przeciwutleniacze, zostały opracowane tak, by dać ci poczucie sytości i energii na długo. Możesz również wykorzystać te pomysły do przygotowywania napojów do wypicia po ćwiczeniach przez cały program **Forever F.I.T.** To zdrowy i pyszny sposób, by zachować uczucie sytości zawsze wtedy, gdy potrzebujesz niskokalorycznego, bogatego w substancje odżywcze, zastrzyku energii.

WIŚNIE I IMBIR SHAKE REGENERACYJNY

219 kcal w porcji

Doskonały koktajl na środek dnia, by ukoić obolałe mięśnie i zwiększyć korzyści treningu.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla / 240 ml mleka kokosowego / ½ szklanki mrożonych wiśni / ½ łyżeczki mielonego imbiru / 4-6 małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez 20-30 sekund i od razu podawaj.

JAGODOWA FRAJDA

203 kcal w porcji

Ten pełen przyjaznego figurze błonnika oraz przeciwutleniaczy koktajl pomoże ci zachować uczucie sytości na długo.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla / 240 ml mleka kokosowego / ¾ szklanki jagód / 4-6 małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez 20-30 sekund i od razu podawaj.

KREMOWY SHAKE BRZOSKWINIOWY

180 kcal w porcji

Ten odświeżający koktajl jest lekki, kremowy i łączy w sobie najlepsze smaki lata.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla / 240 ml mleka migdałowego / 1 szklankę mrożonych brzoskwiń / ½ łyżeczki cynamonu / 4-6 małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez 20-30 sekund i od razu podawaj.

KOKTAJL CZEKOLADOWO- MALINOWY

204 kcal w porcji

Rozkoszne połączenie czekolady i słodkich malin pomoże zaspokoić chętkę na deser.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla / 240 ml mleka kokosowego / 1 szklankę świeżych malin / 1 łyżeczkę kakao / 4-6 małe kostki lodu / Miksuj na wysokich obrotach przez 20-30 sekund i od razu podawaj.

W KAŻDYM Z PRZEPISÓW MOŻESZ UŻYĆ ZAMIENNIE DOWOLNEGO NIESŁODZONEGO MLEKA: RYŻOWEGO, MIGDAŁOWEGO, KOKOSOWEGO LUB SOJOWEGO. SPRAWDŹ TYLKO ETYKIETĘ MLEKA, ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE PORCJA 240 ML DOSTARCZA OKOŁO 50-60 KCAL.



W każdym z przepisów
możesz użyć
Forever Lite Ultra
Chocolate lub
eksperymentować
i tworzyć własne koktajle!

RZEŚKI SHAKE JABŁKOWY

188 kcal w porcji

Shake z bogatymi w przeciwutleniacze
jabłkami i cynamonem, który
łączy wszystkie smaki jesieni.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla /
240 ml mleka kokosowego / 120 ml musu
jabłkowego / ½ łyżeczki cynamonu /
4-6 małe kostki lodu / Miksuj na wysokich
obrotach przez 20-30 sekund
i od razu podawaj.

KOKTAJ WANILIOWO- TRUSKAWKOWY

203 kcal w porcji

Pyszny sposób na dostarczenie
organizmowi zdrowego tłuszczu
bez nadmiaru kalorii.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla /
240 ml wody / 1 szklankę mrożonych truskawek /
1 łyżeczkę oleju lnianego / 4-6 małe kostki lodu /
Miksuj na wysokich obrotach przez 20-30 sekund
i od razu podawaj.

POTĘGA ZIELENINY

166 kcal w porcji

Ten zaskakująco smaczny, odżywczy
koktajl to świetny sposób na przemyślenie
dodatkowej porcji zieleń.

Zmiksuj: 1 miarkę Forever Lite Ultra Vanilla /
50 ml mleka kokosowego / ½ szklanki mrożonych
jagód / 5 całych mrożonych truskawek / ½ szklanki
świeżego szpinaku / 4-6 małe kostki lodu / Miksuj na
wysokich obrotach przez 20-30 sekund
i od razu podawaj.

Owoce i warzywa
z listy dozwolonej
żywności
na str. 13-14

mogą być mieszane i łączone
z Forever Lite Ultra
na niezliczone sposoby.

**ZNASZ ŚWIETNY PRZEPIS?
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA
[Facebook.com/foreverpolandhq](https://www.facebook.com/foreverpolandhq)**

OWOCE, WARZYWA I ŻYWNOSĆ DOZWOLONA.

Wymienione poniżej owoce i warzywa mogą być jedzone przez cały program **Clean 9**, aby pomóc zaspokoić głód. Są one niskokaloryczne i stanowią źródło witamin, minerałów, fitoskładników i błonnika.

Jedna porcja

Każdego dnia możesz zjeść jedną porcję tych owoców i warzyw.

Owoc/warzywo	Porcja	Owoc/warzywo	Porcja	Owoc/warzywo	Porcja
Brzoskwinia	1 średnia	Jeżyny	1 szklanka	Suszone śliwki	2 średnie
Czereśnie	½ szklanki	Karczoch	1 średni	Soja (tuskana)	¼ szklanki
Figi	2 małe	Kiwi	1 średnie	Śliwka	1 średnia
Grejpfrut	½ średniego	Malinojeżyny	¾ szklanki	Truskawki	8 średnich
Gruszka	1 mała	Maliny	1 szklanka	Winogrona	¾ szklanki
Jabłko	1 średnie	Morele	3		
Jagody	¾ szklanki	Pomarańcza	1 mała		

Dwie porcje

Każdego dnia możesz zjeść dwie porcje tych owoców i warzyw.

Owoc/warzywo	Porcja
Kalafior	½ główki
Papryka	1 średnia
Pomidor	1 średni
Szparagi	8 szt.
Zielony groszek	¾ szklanki

Żywność dozwolona

Te owoce i warzywa możesz jeść każdego dnia w nieograniczonej ilości. Ich kaloryczność jest tak niska, że nie ma sprecyzowanej porcji w programie **Clean 9**.

Rukola	Cykoria endywia	Jarmuż
Seler	Brokuły	Pory
Cebula dymka	Ogórki	Szpinak
Salata (wszystkie odmiany)	Bakłażan	Fasolka szparagowa



Warzywa powinny być
jedzone na surowo
(z wyjątkiem karczochów
i soi) lub lekko
podgotowane na parze,
bez tłuszczu.

PYSZNE DANIA 500-600 KCAL NA KOLACJĘ.

Te szybkie i łatwe pomysły na dania urozmaicą twój program **Clean 9** podczas dni 3-9. **Każde danie dostarcza około 500-600 kcal** i składa się z wysokobiałkowych/niskowęglowodanowych składników, by przyspieszyć twój metabolizm. Zbilansowane substancje odżywcze w każdym z nich pomogą ci także zachować poczucie sytości i energii, a jednocześnie wesprą oczyszczanie. Dania możesz dowolnie mieszać i łączyć, zgodnie ze swoim smakiem.

KURCZAK Z RYZEM

584 – szacunkowe kcal

150 g pieczonej piersi kurczaka (bez skóry i kości) / $\frac{3}{4}$ szklanki brązowego ryżu / 2 szklanki mieszanych warzyw (z listy żywności dozwolonej) / 15 migdałów

PROSTY ŁOSOŚ

527 – szacunkowe kcal

120 g łososia sauté, lekko podsmażonego na 1 łyżce oliwy / 1 średni batat upieczony ze szczyptą cynamonu / porcja mrożonych warzyw dla 1 osoby

PIECZONY INDEK

540 – szacunkowe kcal

120 g upieczonej piersi indyka bez skóry / 1 średni pieczony ziemniak z 1 łyżeczką masła klarowanego i siekanego szczypiorku / $\frac{1}{2}$ szklanki szpinaku lekko podsmażonego na 2 łyżeczkach oliwy z 2 siekanymi ząbkami czosnku / 1 mała gruszka uduszona w małej ilości wody z 1 łyżeczką ekstraktu waniliowego i szczyptą cynamonu

MISA BURRITO

545 – szacunkowe kcal

W dużej misie ułóż warstwami następujące składniki: 1 szklanka brązowego ryżu / $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanej fasoli - czarnej lub pinto/ 90 g plasterków pieczonego lub grillowanego kurczaka, bez skóry i kości / po $\frac{1}{4}$ szklanki siekanej cebuli i salsy / $\frac{1}{4}$ szklanki drobno posiekanego awokado lub guacamole / 1 łyżka kolendry / cząstka limonki

CZY TYLE JEDZENIA MI WYSTARCZY?

OD 3 DO 9 DNIA BĘDZIESZ JEŚĆ 1000 KCAL DZIENNIE. MĘŻCZYŹNI MOGĄ W RAZIE POTRZEBY DODAC 100-200 KCAL DZIENNIE, JEDZĄC 60-90 G CZYSTEGO BIAŁKA LUB PIJĄC DODATKOWY KOKTAJL FOREVER LITE ULTRA.

CLEAN 9 WYMAGA ZAANGAŻOWANIA I SILNEJ WOLI. SZCZĘŚLIWIE, WIĘKSZOŚĆ OSÓB PRZEKONUJE SIĘ, ŻE Z KAŻDYM KOLEJNYM DNIEM CZUJĄ CORAZ MNIEJSZY GŁÓD. JEŚLI JEDNAK JESTEŚ NAPRAWDĘ GŁODNY/-A I POTRZEBUJESZ CZEGOŚ EKSTRA, SKORZYSTAJ Z TYCH DODATKOWYCH PORAD:

Pij więcej wody.
Woda pomaga zachować uczucie sytości i może pomóc stłumić głód.

Zwalcz popołudniowy głód surowymi warzywami z listy żywności dozwolonej.

Zjedz warzywo z listy żywności dozwolonej jako wieczorną przekąskę.

BURGER Z INDYKIEM I FRYTKI

588 - szacunkowe kcal

10 g chudego kotleta mielonego z piersi indyka na bezglutenowej bułce z musztardą / **120 g** pokrojonych w słupki batatów (spryskaj oliwą w spray'u i posyp szczypiłą chilli lub cynamonu; piecz w temperaturze **200°C** przez **30 minut** lub do miękkości) / **2 szklanki** mieszanki sałat z pomidorami i czerwoną cebulą, polane **2 łyżeczkami** oliwy i **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

WIECZÓR Z MAKARONEM

585 - szacunkowe kcal

90 g pokrojonego, pieczonego lub grillowanego kurczaka, bez skóry i kości / **1 szklanka** ugotowanego makaronu (ryżowego lub quinoa), wymieszanego z **1 szklanką** sosu pomidorowego (marinara) i **½ szklanki** pieczarek / **2 szklanki** sałaty rzymskiej z pomidorami i ogórkami, polane **2 łyżeczkami** oliwy i **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

WIEPRZOWINA I FASOLA

582 - szacunkowe kcal

120 g grillowanego lub smażonego kotleta schabowego z kością / **½ szklanki** gotowanej czarnej fasoli / **½ szklanki** komosy ryżowej / **1 szklanka** mieszanej sałaty i **½ szklanki** pokrojonego ogórka polane **2 łyżeczkami** oliwy i **2 łyżeczkami** octu balsamicznego

OPCJE ĆWICZEŃ.

1 i 2 DZIEŃ

Przez pierwsze dwa dni twoja dieta będzie bardzo uboga w kalorie. Przez to możesz mieć mniej energii niż zazwyczaj. To normalne i zwykle nie ma się czym przejmować.*

Ile wystarczy?
Ważne jest, aby
uprawiać ćwiczenia
cardio codziennie
przez 30 minut.

Choć można rozbić
ćwiczenia na dwie
15-minutowe sesje, najlepiej
jest ćwiczyć jednorazowo
przez pełne 30 minut,
by wprowadzić organizm
w rytm spalania tłuszczu.

Ćwiczenia są ważne, jednak w tej fazie **Clean 9** najlepiej, by był to niezbyt intensywny (do średniego) wysiłek. Idź na spokojny, **30-minutowy** spacer, łagodnie się poroziągaj, czy skorzystaj z zajęć jogi dla początkujących. Taka aktywność nie tylko pobudzi twój metabolizm, ale także pomoże ci zachować skupienie i spokój w tej początkowej fazie transformacji.



Pamiętaj o 5 minutach rozgrzewki przed 30-minutową sesją ćwiczeń oraz 2 minutach rozciągania po treningu. Takie przygotowanie ciała i mięśni zagwarantuje maksimum korzyści z ćwiczeń i szybszy powrót do formy.

W ciągu dnia jest wiele okazji do spalenia dodatkowych kalorii. Korzystaj ze schodów zamiast windy lub parkuj na najdalszym miejscu parkingowym, by mieć dłuższy dystans do przejścia.

OD 3 DO 9 DNIA

Czas zwiększyć tempo! Teraz, kiedy jesz więcej kalorii, powinieneś/powinnaś mieć więcej energii i jesteś gotowy/-a na większą fizyczną aktywność.

W tej fazie **Clean 9** należy skoncentrować się na pozwalających spalić kalorie ćwiczeniach cardio, których przykłady zobaczysz poniżej. Aktywność typu cardio, taka jak bieganie lub taniec, pobudza metabolizm i pozwala spalić tkankę tłuszczową.

MAŁO-ŚREDNIO INTENSYWNE ĆWICZENIA

+ JAZDA NA ROWERZE
+ ENERGICZNY SPACER
+ PŁYWANIE
+ AQUA AEROBIC
+ JOGA
+ ORBITREK
+ STEP AEROBIK
+ PIESZA WĘDRÓWKA

+ ŚCIANKA
WSPINACZKOWA
+ TANIEC
+ JAZDA
NA ROLKACH
+ BIEŻNIA
+ ROZCIĄGANIE

* Jeżeli podczas programu odczuwasz silne zmęczenie utrzymujące się powyżej kilku godzin lub zauważysz objawy, które mogą wymagać pomocy medycznej, powinieneś/powinnaś skontaktować się z lekarzem.

TWÓJ DZIENNIK.

Badania wykazują, że ludzie, którzy rejestrują to, co jedzą oraz ile czasu ćwiczą, więcej chudną. Faktycznie, osoby, które prowadzą codzienny rejestr, mają 2-3 razy większe szanse wytrwać w programie **Clean 9**.

Rejestruj zmiany swojego ciała, **ważąc się na początku i po zakończeniu programu.**

Zapisuj każde dodatkowe jedzenie, rodzaj wykonanych ćwiczeń oraz notuj, jak ci się spało i jak się czujesz.

Nie tylko będziesz mieć świetny podgląd swoich postępów, ale i dobry odnośnik na później, gdy będziesz kontynuować podróż do zdrowia i utraty wagi.



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 1.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie  2 kapsułki Forever Garcinia Plus  120 ml Forever Aloe Vera Gel  1 tabletka Forever Therm  Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	Przekąska  1 sałatka Forever Fiber	Lunch  2 kapsułki Forever Garcinia Plus  120 ml Forever Aloe Vera Gel  1 tabletka Forever Therm  1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja  2 kapsułki Forever Garcinia Plus  120 ml Forever Aloe Vera Gel	Wieczór  120 ml Forever Aloe Vera Gel	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 1 DNIA! ZOSTAŁO 8 DNI!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 2.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1 tabletka Forever Therm - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	1 saszetka Forever Fiber	2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever Aloe Vera Gel	120 ml Forever Aloe Vera Gel	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 2 DNIA! PRAWIE 25% DROGI!



**ŚWIETNA ROBOTA!
UKOŃCZYŁEŚ/-AŚ
JUŻ 2 DNI PROGRAMU
CLEAN 9. OBY TAK
DALEJ. MOŻESZ TEGO
DOKONAĆ!**

**PAMIĘTAJ, ŻE PO 2. DNIU
PROGRAM SIĘ ZMIENIA,
SPRAWDŹ PLAN NA DNI 3-9.
(STRONY 9 i 10).**



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 3.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● 120 ml Forever AI oe Vera Gel ● 1 tabletka Forever Therm ● 1 miarka Forever Lite Ultra ● Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	● 1 saszetka Forever Fiber	● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● 1 tabletka Forever Therm ● 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● Posiłek 600 kcal	● 240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 3 DNIA! 1/3 UKOŃCZONA!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 4.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever Aloe Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	1 sałatka Forever Fiber	2 kapsułki Forever Garcinia Plus 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
2 kapsułki Forever Garcinia Plus - Posiłek 600 kcal	240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 4 DNIA! PRAWIE POŁOWA!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 5.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		

Rodzaj ćwiczeń	Notatki (intensywność, hantle, serie, itp.)	Czas trwania
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Śniadanie	Przekąska	Lunch
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever AI oe Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	1 saszetka Forever Fiber	2 kapsułki Forever Garcinia Plus 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
2 kapsułki Forever Garcinia Plus - Posiłek 600 kcal	240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

.....

.....

.....

.....

.....

KONIEC 5 DNIA! JESZCZE TYLKO 4!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 6.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody        		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever AI or Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	Przekąska 1 sałatka Forever Fiber	Lunch 2 kapsułki Forever Garcinia Plus 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja 2 kapsułki Forever Garcinia Plus - Posiłek 600 kcal	Wieczór 240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 6 DNIA! 2/3 DROGI ZA TOBĄ!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 7.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever AI oe Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	1 saszetka Forever Fiber	2 kapsułki Forever Garcinia Plus 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
2 kapsułki Forever Garcinia Plus - Posiłek 600 kcal	240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 7 DNIA! JESZCZE TYLKO 2 DNI!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 8.

 2 minuty rozciągania	 5 minut rozgrzewki	 30 minut ćwiczeń
 8 szklanek wody		
		
		
		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
2 kapsułki Forever Garcinia Plus 120 ml Forever AI or Vera Gel 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra - Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	1 sałatka Forever Fiber	2 kapsułki Forever Garcinia Plus 1 tabletka Forever Therm 1 miarka Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
2 kapsułki Forever Garcinia Plus - Posiłek 600 kcal	240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 8 DNIA! ZOSTAŁ TYLKO JEDEN!



+ Clean 9 Lista kontrolna dnia 9.

2 minuty rozciągania	5 minut rozgrzewki	30 minut ćwiczeń
8 szklanek wody		

Rodzaj ćwiczeń

Notatki

(intensywność, hantle, serie, itp.)

Czas trwania

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

Śniadanie	Przekąska	Lunch
● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● 120 ml Forever AI oe Vera Gel ● 1 tabletkę Forever Therm ● 1 miarkę Forever Lite Ultra ● Minimum 30 minut mało-intensywnych ćwiczeń	● 1 saszetkę Forever Fiber	● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● 1 tabletkę Forever Therm ● 1 miarkę Forever Lite Ultra
Kolacja	Wieczór	
● 2 kapsułki Forever Garcinia Plus ● Posiłek 600 kcal	● 240 ml wody	

+ Jedzenie

(Wpisz żywność dozwoloną i posiłek 600 kcal, aby monitorować postępy.)

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

KONIEC 9 DNIA! DOKONAŁEŚ/-AŚ TEGO!

**GRATULACJE!
Z POWODZENIEM
UKOŃCZYŁAŚ/-EŚ
PROGRAM CLEAN 9
DOKONAŁAŚ/-EŚ
TEGO!**

**PRZEJDŹ NA STRONĘ 6
I UZUPEŁNIJ SVOJE WYMIARY
PO CLEAN 9, ABY ZOBACZYĆ
SVOJE POSTĘPY.**

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA.

JAKIEGO UBYTKU WAGI MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ Z CLEAN 9?

Utrata wagi podczas programu **Clean 9** zależy od wielu personalnych wskaźników, takich jak waga początkowa oraz twój styl życia przed rozpoczęciem programu.

CZY PROGRAM CLEAN 9 JEST BEZPIECZNY?

Tak. Ponieważ program został opracowany tylko na 9 dni, dla większości osób jest całkowicie bezpieczny. Jeżeli jednak przed rozpoczęciem programu doskwierało ci zdrowie lub jesteś pod opieką lekarza, skonsultuj się z nim, zanim zaczniesz stosować **Clean 9** lub jakikolwiek inny program kontroli wagi.

CZY PODCZAS CLEAN 9 BĘDĘ CZUĆ GŁÓD?

Możesz być głodny/-a, zwłaszcza podczas dwóch pierwszych dni. To normalne. Jednak uczucie głodu powinno z czasem osłabnąć. Zadaniem **Forever Fiber** i **Forever Lite Ultra** jest wspieranie uczucia sytości i pomaganie w tłumieniu uczucia głodu.

PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU ZAPOWIADAJĄ SIĘ CIĘŻKO! CZY MUSZĘ POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z WYTYCZNYMI?

Tak. **Clean 9** został opracowany, by pomóc ci wyruszyć w drogę do kontroli wagi i usunąć z organizmu niektóre z nagromadzonych w nim toksyn, które mogą mieć negatywny wpływ na ogólne samopoczucie. Pierwsze dwa dni pomagają „zresetować” zdolność organizmu do eliminacji toksyn i przygotowują go do następnego etapu, który nastąpi w dni 3-9. Pominiecie 1 i 2 dnia może mieć wpływ na ostateczne rezultaty.

CO ROBI FOREVER GARCINIA PLUS?

Garcinia cambogia to niewielki owoc, który zawiera składnik o nazwie kwas hydroksycytrynowy (HCA). Wiadomo, że oddziałuje on bardzo korzystnie na metabolizm tłuszczów jako inhibitor enzymów biorących udział w syntezie kwasów tłuszczowych.

W połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może przyczynić się do efektywnej kontroli wagi.

JAKIE SĄ KORZYŚCI FOREVER THERM?

Forever Therm to efektywne połączenie ekstraktów roślinnych i witamin, które działają korzystnie na metabolizm tłuszczów, wpływając na proces termogenezy.

DLACZEGO POTRZEBUJĘ BIAŁKA?

Białko to podstawowy budulec wszystkich komórek. Do budowy lub regeneracji tkanek i mięśni nasze ciało potrzebuje aminokwasów, których źródłem jest białko. Dlatego dla skutecznej kontroli wagi białko jest nieodzowne. Ograniczenie kalorii w taki sposób, że posiłki nie dostarczają wystarczającej ilości białka, może skutkować utratą masy mięśniowej, zanim organizm zacznie spalać tłuszcz. **Forever Lite Ultra** w połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może pomóc ci tracić tłuszcz, nie mięśnie.

DLACZEGO MAM PIĆ CO NAJMNIEJ 8 SZKŁANEK WODY DZIENNIE?

Nasz organizm w około 72% składa się z wody i stale należy uzupełniać jej zapasy. Woda jest potrzebna do zachowania zdrowej przemiany materii, ponieważ bierze udział w niemal każdym procesie biochemicznym zachodzącym w naszym ciele. Dobre nawodnienie przyczynia się również do zachowania uczucia sytości między posiłkami.

CZY MOGĘ JEŚĆ CO CHCĘ, POD WARUNKIEM, ŻE PILNUJĘ ABY NIE PRZEKROCZYĆ LIMITU 1000 KCAL?

Jednym z najważniejszych elementów pracy nad zmianą ciała jest zmiana sposobu myślenia o jedzeniu. Jeśli chcesz uzyskać jak najlepsze efekty, radzimy ci postępować dokładnie tak, jak opisano w tej broszurze. Niskokaloryczne dania mogą nie być zbilansowane tak, by dostarczać ci substancji odżywczych, koniecznych do oczyszczenia organizmu i utraty wagi.

WIĘCEJ INFORMACJI O FOREVER F.I.T. ZNAJDZIESZ NA: FOREVERLIVING.COM/FIT



PROGRAM FOREVER F.I.T. MA COŚ DLA KAŻDEGO! ZRÓB NASTĘPNY KROK.

Zainspiruj się z **F15** i dowiedz się, jak przełamać złe nawyki, które mogą prowadzić do przybierania na wadze. Zmień sposób myślenia o jedzeniu i ćwiczeniach, zbuduj czystą masę mięśniową i dokonaj transformacji swojego ciała.



SZUKASZ EFEKTYWNEGO ODŻYWIANIA NA CO DZIEŃ?

Jeżeli nie jesteś zainteresowany/-a utratą wagi, ale szukasz prostego sposobu na zaawansowane odżywianie, wypróbuj **Vital⁵**. 5 skutecznych receptur zebranych w jednym zestawie dla maksymalnie synergicznego działania – **Vital⁵** dostarczy ci informacji o zdrowym stylu życia, zapewni ciekawe opcje ćwiczeń oraz pomoże ci wyglądać i czuć się lepiej.



NIEZALEŻNIE OD TEGO,
CZY CHCESZ
SCHUDNAĆ, CIESZYĆ
SIĘ KORZYŚCIAMI
ZAAWANSOWANEJ
SUPLEMENTACJI CZY
SZUKASZ NOWYCH,
ULUBIONYCH ĆWICZEŃ

FOREVER F.I.T
MA TO,
CZEGO
SZUKASZ.



FOREVER®

Forever Living Products Poland
Al. Jerozolimskie 92
00-807 Warszawa
©2014-2016 Aloe Vera of America, Inc.
foreverliving.com
503L 09/2016

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.