



F.I.T.™
Arăți mai bine. Te simți mai bine.



C9

**CONSTRUIEȘTE
BAZA
CA SĂ ARĂȚI
ȘI SĂ TE SIMȚI
MAI BINE.**



FOREVER®

POTI SĂ ARĂȚI ȘI SĂ TE SIMȚI MAI BINE ÎN DOAR 9 ZILE? DA.

Programul **Clean 9** te poate ajuta la lansarea călătoriei tale pentru a deveni mai suplu și mai sănătos. Acest program eficient de detoxifiere îți oferă instrumentele de care ai nevoie pentru a începe chiar de azi transformarea corpului tău!

LA CE TE POTI AȘTEPTA ÎN URMATOARELE 9 ZILE?

VEI ARĂTA ȘI TE VEI SIMȚI MAI BINE ȘI VEI ÎNCEPE SĂ ELIMINI TOXINELE ACUMULATE, CARE TE POT ÎMPIEDICA SĂ AȘIMILEZI PE DEPLIN NUTRIENȚII DIN HRANĂ. VEI ÎNCEPE, DE ASEMENEA, SĂ TE SIMȚI MAI UȘOR ȘI MAI ENERGIC, DOVEDIND CĂ ÎȚI POTI ȚINE SUB CONTROL APETITUL, ȘI VEI VEDEA CUM CORPUL TĂU ÎNCEPE SĂ SE SCHIMBE.

TRECEREA LA UN ȘTIL DE VIAȚĂ MAI SĂNĂTOS NU ESTE UȘOARĂ...

...dar câteva lucruri care merită cu adevărat sunt. **Clean 9** este primul pas în crearea unor obiceiuri pentru tot restul vieții, care te vor ajuta să-ți menții greutatea sub control în mod corect și pe termen lung. Acest program de detoxifiere cu eficacitate dovedită este baza programului **Forever F.I.T.**, oferindu-ți cel mai bun start în demersul tău de a te bucura de o sănătate optimă, de a-ți curăța corpul și de a deveni mult mai suplu.†

† Te rugăm să consulți un medic sau orice cadru medical calificat pentru mai multe informații detaliate înainte de a începe orice program de exerciții sau de a lua orice supliment alimentar.



**FIECARE PRODUS DIN PACHETUL CLEAN 9
A FOST SELECTAT CU MARE GRIJA,
PENTRU UN EFECT SINERGIC OPTIM.
IA FIECARE PRODUS CONFORM INDICAȚIILOR,
PENTRU REZULTATE MAXIME!**

FOREVER ALOE VERA GEL®

ajută la detoxifierea tractului intestinal și
la maximizarea absorbției nutrienților.



FOREVER FIBER®

oferă un amestec brevetat de 5g de fibre solubile în apă,
ce ajută la menținerea senzației de sațietate.



FOREVER THERM®

oferă un amestec puternic de extracte
din plante și vitamine care pot ajuta
la susținerea metabolismului.



FOREVER GARCINIA PLUS®

poate ajuta corpul să ardă mai eficient
grăsimile și să suprimă apetitul prin creșterea
nivelului de serotonină.



FOREVER LITE ULTRA®

shake mix este o sursă bogată de vitamine și
minerale cu 17 g de proteine la fiecare porție.



**Forever
Aloe Vera Gel®**
2 flacoane x 1 litru

**Forever
Lite Ultra®**
1 plic x 15 porții

**Forever
Garcinia Plus®**
54 capsule
gelatinoase

**Ce include
pachetul tău
C9:**

Forever Therm®
18 tablete

Forever Fiber®
9 pliculețe

**Centimetru
pentru
măsurători**

MERIȚI REZULTATE LA SÚPERLATIV.

URMEAȚĂ ACESTE SUGESTII CA SĂ
OBTII CELE MAI BUNE REZULTATE.

1

CÂNTĂREȘTE-TE ȘI MĂSOARĂ-TE ÎNAINTE DE A ÎNCEPE.

Înregistrează măsurătorile în această broșură, calculând diferențele la sfârșitul programului **Clean 9**.

2

ÎNREGISTREAZĂ-ȚI ZILNIC ÎN BROȘURA CLEAN 9 EXERCITIILE, ALIMENTELE CONSUMATE ȘI CUM TE-AI SIMȚIT ÎN TIMPUL PROGRAMULUI.

Responsabilizarea te va ajuta să previi abaterea de la program.

3

BEA MULTĂ APĂ.

Consumul a opt pahare de apă (2 l) pe zi te poate ajuta să te simți sătul, să elimini toxinele și să ai o piele sănătoasă și o stare optimă de sănătate.

4

RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

Sarea contribuie la retenția lichidelor.
Condimentează mâncărurile cu plante și mirodenii.

5

EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

Dioxidul de carbon contribuie la balonare. Băuturile răcoritoare adaugă, de asemenea, un aport nedorit de calorii și zahăr.

REALIZEAZĂ CĂ POȚI FACE ASTA.



EȘTI GATA? NOTEAZĂ-ȚI CELE 3 OBIECTIVE CLEAN 9.

Alege un obiectiv pe care plănuiești să-l atingi în timpul programului **Clean 9**. Poate fi oricare, de la pierderea a câteva kilograme și până la a urca pe scări în fiecare zi.

CE EȘTI DISPUS SĂ FACI PENTRU A-ȚI ATINGE ȚELUL?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Experiența demonstrează
că e mult mai probabil
să respecti programul
Clean 9 și să-ți atingi
obiectivele dacă îți notezi
progresele zilnice.

Nu uita!
Numărul de kilograme
poate să fluctueze pe
parcursul programului.
Înregistrează-ți greutatea
numai în zilele
1 și 9.

GREUTATE & MĂSURĂTORI.

CUM SE MĂSOARĂ:

PIEPT / Măsoară sub axile în jurul părții frontale
a pieptului cu brațele relaxate pe lângă corp.

BICEPS / Măsoară la jumătatea distanței dintre axilă și cot
cu brațul relaxat pe lângă corp.

TALIE / Măsoară-ți talia naturală – aproximativ 5 cm deasupra șoldurilor.

ȘOLDURI / Măsoară în jurul celei mai mari părți a șoldurilor și a feselor.

COAPSE / Măsoară la cel mai mare punct al coapsei, inclusiv
cel mai înalt punct de pe coapsa interioară.

GAMBE / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei, de obicei
aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă,
cu gambele relaxate.

MĂSURĂTORI ÎNAINTE DE CLEAN 9:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

MĂSURĂTORI DUPĂ CLEAN 9:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

ZILELE 1 & 2

PRIMELE DOUĂ ZILE ALE PROGRAMULUI
CLEAN 9 SUNT CONCEPTE PENTRU RESETAREA
CORPULUI ȘI A MINȚII TALE.

Mic-dejun



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**



Așteaptă
30 de
minute
Înainte de a lua
Forever Aloe Vera Gel®



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®**
cu minimum
240 ml apă

Gustare



**1 pliculeț
Forever Fiber®**
mixat cu **240 – 300 ml**
apă sau altă băutură
preferată

Asigură-te că iei
Forever Fiber® separat
de suplimentele tale zilnice.
Fibrele se pot lega de unele
substanțe nutritive, cu impact
asupra absorbției lor
de către corpul tău.

Prânz



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**



Așteaptă
30 de
minute
Înainte de a lua
Forever Aloe Vera Gel®



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®**
cu minimum
240 ml apă

Cină



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**



Așteaptă
30 de
minute
Înainte de a lua
Forever Aloe Vera Gel®



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®**
cu minimum
240 ml apă

Seara



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®**
cu minimum
240 ml apă





**1 tabletă
Forever
Therm®**

**Minimum 30 de minute
de exerciții
de intensitate redusă**
(vezi pg. 17 & 18)



**1 măsură
Forever Lite
Ultra®**

mixată cu 300 ml de
apă, lapte de migdale,
lapte slab de soia sau
lapte de cocos



**1 tabletă
Forever
Therm®**

**Creșterea
cantității de apă
consumate este
importantă
în procesul
de detoxifiere!**

**ÎN ACESTE ZILE TOXINELE ÎNCEP SĂ SE ELIMINE
DIN CORPUL TĂU. ESTE ESENȚIAL SĂ RĂMÂI
DEDICAT PROGRAMULUI, IAR PRIMELE DOUĂ
ZILE SUNT CELE MAI GRELE. AMINTEȘTE-ȚI
MEREU CARE ÎȚI SUNT OBIECTIVELE, PRECUM ȘI
FAPTUL CĂ DIFICULTATEA ESTE TEMPORARĂ.**

ZILELE 3 – 9

CONȘTIENTIZEAZĂ CĂ GREUTATEA TA POATE FLUCTUA DE LA ZI LA ZI. AMINTEȘTE-ȚI SĂ TE CÂNTĂREȘTI DOAR ÎN ZILELE 1 ȘI 9.

Mic-dejun



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**



Înainte de a lua
Forever Aloe Vera Gel®



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel®**
cu minimum
240 ml apă

Gustare



**1 pliculeț
Forever Fiber®**
mixat cu **240 – 300 ml**
apă sau altă băutură
preferată

Asigură-te că iei
Forever Fiber® separat
de suplimentele tale zilnice.
Fibrele se pot lega de unele
substanțe nutritive, cu impact
asupra absorbției lor
de către corpul tău.

Prânz



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**



**1 măsură
Forever Lite
Ultra®**

mixată cu **300 ml** de
apă, lapte de
migdale, lapte slab
de soia sau lapte de
cocos

**Reușita e foarte
aproape!**

În **ZIUA 9**, introdu o masă
de **300 de calorii** la prânz în loc
de shake-ul **Forever Lite Ultra**.
Astfel faci mai ușoară trecerea
la noile programe **F15**.

Cină



**2 capsule
gelatinoase
Forever
Garcinia
Plus®**

**O masă de
600 de calorii**

(vezi pg. 15 & 16 pentru sugestii)

**Bărbații pot consuma
cu 200 de calorii mai mult
în zilele 3 – 9.**

Asta înseamnă încă un shake
sau un plus de **200 de calorii**
la masă.

Seara



Minimum
240 ml apă





1 măsură Forever Lite Ultra®

mixată cu 300 ml de
apă, lapte de migdale,
lapte slab de soia sau
lapte de cocos



1 tabletă Forever Therm®



1 tabletă Forever Therm®

30 de minute
de exerciții
de intensitate
scăzută spre medie
(vezi pg. 17 & 18)

Programul
meselor din
CLEAN 9 poate fi
adaptat stilului
tău de viață.

Dacă preferi să ai o masă
de 600 de calorii pentru prânz
și un shake cu proteine din
Forever Lite Ultra®
pentru cină nu ezita
să le inversezi!

**ÎN ULTIMA ZI, CORPUL TĂU SE VA SIMȚI
PLIN DE ENERGIE ȘI REVIGORAT ODATĂ
CU FINALIZAREA PROGRAMULUI CLEAN 9 ȘI
PREGĂTIREA PENTRU PASUL URMĂTOR!**

FOREVER LITE ULTRA® REȚETE SHAKE.

Aceste rețete savuroase vor aduce un plus de varietate la shake-urile **Forever Lite Ultra®**. Bogate în proteine și antioxidanți, sunt concepute special pentru a-ți da pentru multe ore senzația de sațietate și de energie. Poți, de asemenea, să folosești aceste idei de shake-uri ca băuturi post-antrenament de-a lungul programului **Forever F.I.T.** Reprezintă o cale sănătoasă și delicioasă de a fi sătul și de a te bucura, oricând este necesar, un impuls de energie cu puține calorii și mulți nutrienți.

CIREȘE & GHIMBIR SHAKE PENTRU REFACERE

219 calorii / porție

Shake-ul perfect de la prânz ajută la refacerea mușchilor și creșterea beneficiilor aduse de exercițiile fizice.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de cireșe înghețate / ½ linguriță ghimbir mărunțit / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

EXPLOZIE DE AFINE

203 calorii / porție

Bogat în fibre și antioxidanți, acest shake te va ajuta să te simți sătul multe ore.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / ¾ ceașcă de afine / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE CU PIERȘICI & FRIȘCA

180 calorii / porție

Ușor și cremos, acest shake revigorant reunește cele mai bune gusturi ale verii.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă de piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță scorțișoară / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

SHAKE DE CIOCOLATĂ & ZMEURĂ

204 calorii / porție

Un amestec savuros, bogat în ciocolată și zmeură dulce, te ajută să-ți satisfaci pofta pentru un desert.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / 240 ml lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă de zmeură proaspătă / 1 linguriță pudră de cacao / 4-6 cubulețe de gheață. Amestecă în blender la viteză mare pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

POȚI ÎNLOCUI LAPTELE DE OREZ, LAPTELE DE MIGDALE NEÎNDULCIT, LAPTELE DE COCOS NEÎNDULCIT SAU LAPTELE DE SOIA NEÎNDULCIT DIN ORICARE DINTRE ACESTE REȚETE. VERIFICĂ ETICHETA PRODUSULUI CU CARE ALEGI SĂ ÎNLOCUIEȘTI LAPTELE PENTRU PENTRU A TE ASIGURA CĂ LAPTELE PE CARE L-AI ALES ASIGURĂ APROXIMATIV 50-60 DE CALORII LA 240 ML.



Poți înlocui
Forever Lite Ultra®
Chocolată în orice rețetă
sau experimentează
și creează una proprie!

SHAKE CU MĂR CROCANȚ

180 calorii / porție

Reunind toate gusturile toamnei, acest shake bogat în antioxidanți aduce cu el și beneficiile pentru sănătate ale merelor și scorțișoarei.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra®
Vanilla / 240 ml lapte de cocos neîndulcit /
120 ml sos de mere / ½ linguriță scorțișoară /
4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare
pentru 20-30 de secunde și
servește-l imediat.

SHAKE DE VANILIE & CAPȘUNE

203 calorii / porție

O modalitate savuroasă de a spori
aportul de grăsimi sănătoase fără
un impact caloric puternic.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra®
Vanilla / 240 ml de apă / 1 ceașcă de capsune
congelate / 1 linguriță de ulei de in /
4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare
pentru 20-30 de secunde și
servește-l imediat.

DIETETIC & VERDE

166 calorii / porție

O cale bună de a-ți spori aportul
de verdețuri, acest shake este surprinzător
de delicios și de hrănitor.

Combină: 1 măsură de Forever Lite Ultra®
Vanilla / ½ ceașcă frunze proaspete de spanac /
½ ceașcă de așină congelate /
5 capsune întregi congelate / 60 ml lapte de cocos
neîndulcit / 4-6 cubulețe de gheață
Amestecă în blender la viteză mare
pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

**Fruite și legume din
lista alimentelor permise
de la pg. 13 & 14**

pot fi mixate și combinate
cu **Forever Lite Ultra**
în nenumărate feluri.

FRUCTE, LEGUME ȘI ALIMENTE PERMISE.

Fructele și legumele menționate mai jos pot fi consumate pe parcursul programului **Clean 9** pentru a potoli senzația de foame. Sunt sărace în calorii și furnizează vitamine, minerale, fitonutrienți și fibre.

Alimente din care poți consuma o porție

Savurează o porție din aceste fructe sau legume în fiecare zi.

Fructe / Legume	Mărimea porției	Fructe / Legume	Mărimea porției	Fructe / Legume	Mărimea porției
Caise	3	Smochine	2 mici	Prune	1 medie
Măr	1 mediu	Struguri	$\frac{3}{4}$ ceașcă	Prune uscate	2 medii
Anghinare	1 medie	Grapefruit	$\frac{1}{2}$ mediu	Zmeură	1 ceașcă
Mure	1 ceașcă	Kiwi	1 mediu	Soia boabe	$\frac{1}{4}$ ceașcă
Afine	$\frac{3}{4}$ ceașcă	Portocale	1 mică	Căpșune	8 medii
Cireșe	$\frac{1}{2}$ ceașcă	Piersici	1 medie		
		Pere	1 mică		

Alimente din care poți consuma două porții

Savurează două porții din aceste fructe sau legume în fiecare zi.

Fructe / Legume	Mărimea porției
Sparanghel	8 fire
Conopidă	$\frac{1}{6}$ căpățână
Ardei gras	1 mediu
Mazăre	$\frac{3}{4}$ ceașcă
Roșii	1 medie

Alimente permise, indiferent de cantitate

Savurează aceste fructe sau legume în fiecare zi, indiferent de cantitate.

Au atât de puține calorii, încât mărimea porției nu contează pentru reușita programului **Clean 9**.

Rucola	Andive	Varză Kale
Țelină	Broccoli	Praz
Ceapă verde	Castraveți	Spanac
Salată verde (orice tip)	Vinete	Fasole verde



ții

**Legumele trebuie
măncate crude**
(cu excepția anghinarei
și a boabelor de soia)
sau gătită puțin la aburi,
fără grăsimi sau ulei.

CINE DELICIOASE MESE DE 500-600 DE CALORII.

Aceste idei pentru o masă ușoară și rapidă pot adăuga varietate programului tău **Clean 9** de-a lungul zilelor 3 – 9. **Fiecare masă are aproximativ 500-600 de calorii** și este compusă din alimente bogate în proteine și sărace în carbohidrați, care îți accelerează metabolismul. Echilibrul nutrienților din fiecare masă te ajută, de asemenea, să te simți sătul și plin de energie, susținând în același timp o detoxifiere optimă. Simte-te liber să amesteci și să combini mesele potrivit gusturilor tale.

PUI & OREZ

≈ 584 calorii

150 gr piept de pui la cuptor, fără piele și oase / ¼ ceașcă de orez brun / 2 cești legume amestecate (din lista cu alimente permise) / 15 migdale crude

SOMON SIMPLU

≈ 527 calorii

120 gr somon, sotat / 1 linguriță de ulei de măsline (pentru sote) / 1 cartof dulce mediu pudrat cu scorțișoară / 1 pungă de legume pentru microunde, pentru o persoană

CINĂ CU FRIPTURĂ DE CURCAN

≈ 540 calorii

120 gr piept de curcan copt, fără piele / 1 cartof mediu la cuptor acoperit cu 1 linguriță de unt clarificat și arpagic mărunțit / ½ ceașcă de spanac sote cu 2 căței de usturoi mărunțiți în 2 lingurițe de ulei de măsline extra virgin / 1 compot mic de pere amestecat cu 1 linguriță de extract de vanilie și pudrat cu scorțișoară

BOL DE BURRITO

≈ 545 calorii

Într-un castron mare așază următoarele ingrediente:

1 ceașcă de orez brun / ½ ceașcă de fasole neagră sau pinto / 90 gr piept de pui feliat fript sau la grătar, fără piele și oase / ¼ ceașcă de ceapă și salsa mărunțită / ¼ ceașcă avocado cubulețe sau guacamole / 1 linguriță de coriandru / lime felii

ESTE ACEASTĂ MÂNCARE SUFICIENTĂ PENTRU MINE?

DE-A LUNGUL ZILELOR 3 – 9 VEI CONSUMA
1000 DE CALORII PE ZI. BĂRBAȚII POT ADĂUGA 100-200 CALORII
PE ZI, DACĂ ESTE NECESAR, CONSUMÂND 60-90 GR
DE PROTEINE SLABE SAU BÂND
ÎNCĂ UN SHAKE FOREVER LITE ULTRA®.

**CLEAN 9 NECESITĂ ANGAJAMENT ȘI VOINȚĂ.
DIN FERICIRE, MAJORITATEA OAMENILOR CONSTATĂ
CĂ FOAMEA SCADĂ PE ZI CE TRECE, DAR DACĂ
ÎȚI ESTE FOAME CU ADEVĂRAT ȘI AI NEVOIE
DE CEVA ÎN PLUS, ÎNCEARCĂ ACESTE SFATURI
SUPLIMENTARE:**

**Bea
mai multă apă.**

Apa te ajută
să te simți sătul și
poate contribui
la reducerea foamei
și a poftelor.

**Alungă foamea
de la mijlocul zilei**
cu legume crude
proaspăt tăiate
din lista ta de
Alimente Permise.

Mănâncă un fruct
din lista ta de
Alimente Permise
ca o gustare
de seară.

**BURGER DE
CURCAN & CARTOFI
PRAJIȚI**

≈ 545 calorii

120 gr hamburger de carne macră din piept
de curcan pe o chiflă fără gluten și cu muștar /
120 gr felii de cartof dulce (presară pudră
de chili sau scorțișoară; coace la 200°C pentru
30 de minute sau până când se înmoaie) /
2 cești de salată verde amestecată cu roșii și
ceapă roșie, asezonate cu **2 lingurițe**
de ulei de măsline extravirgin și
2 lingurițe de oțet balsamic

SEARA PASTELOR

≈ 585 calorii

1 ceașcă paste (orez sau quinoa) gătite
împreună cu **1 ceașcă** de sos de roșii și
½ ceașcă ciuperci / **90 gr** pui la cuptor sau
la grătar, fără piele și oase, feliat / **2 cești**
salată verde cu roșii și cătraveți, asezonate
cu **2 lingurițe** de ulei de măsline extravirgin
și **2 lingurițe** de oțet balsamic

PORC & FASOLE

≈ 582 calorii

120 gr cotelet de porc la grătar sau fript /
½ ceașcă fasole neagră gătită / **½ ceașcă**
quinoa / **1 ceașcă** salată verde mixtă și
½ ceașcă castravete tocat asezonat
cu **2 lingurițe** de ulei de măsline extravirgin
și **2 lingurițe** de oțet balsamic

OPȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE. ZILELE 1 & 2

Vei consuma o dietă foarte săracă în calorii în primele 2 zile. Din acest motiv, s-ar putea să simți că ai mai puțină energie decât de obicei. Acest lucru este normal, nu ai de ce să te îngrijorezi. *

**Cât de mult
este necesar?
Este important să faci
30 de minute
de exerciții aerobice
în fiecare zi.**

Deși poți împărți în două sesiuni a câte 15 minute, cel mai bine este să faci toate cele 30 de minute o dată, pentru a-ți pune corpul în starea de ardere a grăsimilor.

Deși este important să faci exerciții fizice, cel mai bine este să practici exercițiile cu un impact redus și moderat în timpul acestei faze a programului **Clean 9**. Fă o plimbare de **30 de minute** în ritm lent sau moderat, realizează unele exerciții ușoare de întindere sau urmează cursuri de yoga concepute pentru începători. Aceste activități îți vor stimula nu numai metabolismul, ci te vor ajuta, de asemenea, să rămâi concentrat și calm odată cu începerea transformării tale.



Asigură-te că ai 2 minute pentru extensii și 5 minute pentru încălzire înainte de finalizarea celor 30 de minute de exerciții fizice. Pregătirea corpului și a mușchilor îți asigură un randament mai bun al antrenamentului și o recuperare mai rapidă.

Există multe oportunități de a arde calorii suplimentare pe tot parcursul zilei. În loc de lift, urcă pe scări sau parchează mai departe de destinația ta și mergi pe jos.

ZILELE 3 – 9

E timpul pentru intensificare! Acum, consumând mai multe calorii, ar trebui să te simți mai plin de energie, gata să faci mai multă activitate fizică. În această parte a programului **CLEAN 9**, accentul ar trebui să cadă pe arderea caloriilor prin exerciții aerobice, cum ar fi exemplele de mai jos. Studiile arată că activitățile aerobice, cum ar fi alergatul sau dansul, ard mai multe calorii decât alte forme de exerciții fizice.

EXERCIȚII CU IMPACT SCĂZUT – MEDIU

- | | |
|----------------------|----------------|
| + MERS CU BICICLETA | + STEP AEROBIC |
| + PLIMBARE | + DRUMETIE |
| ÎN RITM ALERT | + ALPINISM |
| + ÎNOT | + DANS |
| + AEROBIC ÎN APĂ | + MERS PE ROLĂ |
| + YOGA | + BANDĂ |
| + BICICLETĂ ELIPTICĂ | DE ALERGARE |
| | + STRETCHING |

* Consultă medicul dacă te confrunți cu oboseală ce durează mai mult de câteva ore sau observi orice alte simptome care ar putea solicita asistență medicală pe parcursul acestui program.

PLANIFICATORUL TAU ZILNIC.

Cercetările arată că oamenii care notează ceea ce mănâncă și cât de mult exersează pierd mai mult în greutate. Într-adevăr, cei care țin un planificator zilnic au până la de două-trei ori mai multe șanse de a respecta programul **Clean 9**.

Ține evidența schimbărilor din corpul tău cântărindu-te la începutul și la finalul programului.

Notează orice aliment mănânci suplimentar, ce tip de exerciții faci în fiecare zi, cât de bine dormi și cum te simți.

Nu numai că-ți va da o bună perspectivă asupra progresului tău, dar îți va oferi mai târziu, de asemenea, și un bun punct de referință de-a lungul parcurgerii călătoriei tale spre sănătate și scăderea în greutate.

+ Clean 9 Planificare Ziua 1

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă

















Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

2 capsule Forever Garcinia Plus®

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

1 tabletă Forever Therm®

Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

2 capsule Forever Garcinia Plus®

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

1 tabletă Forever Therm®

1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

2 capsule Forever Garcinia Plus®

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

Seara

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



+ Clean 9 Planificare Ziua 2

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
 1 tabletă Forever Therm®
 Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
 1 tabletă Forever Therm®
 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 120 ml Forever Aloe Vera Gel®

Seara

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**BRAVO! AI TERMINAT
DEJA 2 ZILE
ALE PROGRAMULUI
CLEAN 9. CONTINUĂ.
POȚI SĂ REUȘEȘTI!**

**NU UITA, PROGRAMUL
SE SCHIMBĂ DUPĂ ZIUA 2, VERIFICĂ
LISTA PENTRU ZILELE 3 – 9
(PG. 9 & 10).**

+ Clean 9 Planificare Ziua 3

 2 minute stretching

 5 minute încălzire

 30 de minute exerciții

 8 pahare de apă

















Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 120 ml Forever Aloe Vera Gel®

 1 tabletă Forever Therm®

 1 măsură Forever Lite Ultra®

Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 1 tabletă Forever Therm®

 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 O masă de 600 calorii

Seara

 240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 4

 2 minute stretching

 5 minute încălzire

 30 de minute exerciții

 8 pahare de apă

















Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 120 ml Forever Aloe Vera Gel®

 1 tabletă Forever Therm®

 1 măsură Forever Lite Ultra®

Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 1 tabletă Forever Therm®

 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

 2 capsule Forever Garcinia Plus®

 O masă de 600 calorii

Seara

 240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



+ Clean 9 Planificare Ziua 5

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
 1 tabletă Forever Therm®
 1 măsură Forever Lite Ultra®
Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 1 tabletă Forever Therm®
 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

2 capsule Forever Garcinia Plus®
 O masă de 600 calorii

Seara

240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 6

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®
- Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

- 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- O masă de 600 calorii

Seara

- 240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ Clean 9 Planificare Ziua 7

2 minute stretching



5 minute încălzire



30 de minute exerciții

8 pahare de apă

















Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată

Mic-dejun

2 capsule Forever Garcinia Plus®

120 ml Forever Aloe Vera Gel®

1 tabletă Forever Therm®

1 măsură Forever Lite Ultra®

Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

2 capsule Forever Garcinia Plus®

1 tabletă Forever Therm®

1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

2 capsule Forever Garcinia Plus®

O masă de 600 calorii

Seara

240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

+ Clean 9 Planificare Ziua 8

2 minute stretching

5 minute încălzire

30 de minute exerciții

8 pahare de apă

Exerciții fizice	Observații (intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)	Durată
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Mic-dejun 2 capsule Forever Garcinia Plus® 120 ml Forever Aloe Vera Gel® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra® - Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie	Gustare 1 pliculeț Forever Fiber®	Prânz 2 capsule Forever Garcinia Plus® 1 tabletă Forever Therm® 1 măsură Forever Lite Ultra®
Cină 2 capsule Forever Garcinia Plus® - O masă de 600 calorii	Seara 240 ml apă	

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Z6

Z7

Z8

Z9

+ Clean 9 Planificare Ziua 9



2 minute stretching



5 minute încălzire



30 de minute exerciții



8 pahare de apă



Exerciții fizice

Observații

(intensitate, nivel, greutate, nr. repetări, etc.)

Durată

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mic-dejun

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel®
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®
- Minimum 30 min. exerciții fizice de intensitate scăzută - medie

Gustare

- 1 pliculeț Forever Fiber®

Prânz

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- 1 tabletă Forever Therm®
- 1 măsură Forever Lite Ultra®

Cină

- 2 capsule Forever Garcinia Plus®
- O masă de 600 calorii

Seara

- 240 ml apă

+ Alimente

(Notează ce consumi din lista Alimentelor Permise, pentru a-ți urmări progresul.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**FELICITĂRI!
AI FINALIZAT
CU SUCCES
PROGRAMUL
CLEAN 9.
AI REUȘIT!**

**MERGI LA PG. 6 ȘI NOTEAZĂ-ȚI MĂSURĂTORILE
ÎN RUBRICA „DUPĂ PROGRAMUL CLEAN 9”,
PENTRU A-ȚI ÎNREGISTRA PROGRESUL.**

ÎNTREBĂRI FRECVENTE.

CÂTE KG MĂ AȘTEPT SĂ SLĂBESC CU CLEAN 9?

Cantitatea de kilograme pierdute în timpul programului **Clean 9** depinde de factorii de referință, inclusiv greutatea inițială și stilul tău de viață atunci când ai început programul.

ESTE PROGRAMUL CLEAN 9 SIGUR?

Da. Deoarece programul este conceput pentru a fi urmat doar 9 zile, este extrem de sigur pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, dacă ai o problemă de sănătate pre-existentă sau te afli sub îngrijirea unui medic, este înțelept să te consulți cu el înainte de a începe **Clean 9** sau orice alt program de slăbire.

VOI SIMȚI FOAME PE DURATA PROGRAMULUI CLEAN 9?

Ai putea simți foamea, mai ales în primele 2 zile. Acest lucru este normal. Cu toate acestea, senzația de foame va dispărea. **Forever Fiber™** și **Forever Lite Ultra®** sunt concepute pentru a susține senzația de sațietate și a ajuta la preîntâmpinarea foamei.*

PRIMELE 2 ZILE ALE PROGRAMULUI PAR GRELE! CHIAR TREBUIE SĂ LE URMEZ EXACT CU AU FOST DESCRISE?

Da. **Clean 9** este conceput special pentru a relansa un program sănătos de management al greutateii, ajutând la eliminarea unora dintre toxinele care pot avea un impact negativ asupra stării generale de sănătate. Aceste două zile ajută la resetarea capacității organismului de a se detoxifia, construind baza pentru următoarele 7 zile. Nerespectarea Zilelor 1 și 2 poate influența rezultatele finale în timpul acestei faze a programului.

CE FACE FOREVER GARCINIA PLUS®?

Garcinia cambogia este un fruct mic, în formă de dovleac, care conține un compus cunoscut sub numele de acid hidroxicitric (AHC). Studiile arată că AHC ajută la menținerea unei greutatei sănătoase atunci când este folosit în combinație cu o dietă sănătoasă și un program de exerciții fizice. În mod specific, **Garcinia** poate ajuta la o ardere mai eficientă a grăsimilor din corp. Aceasta poate ajuta, de asemenea, la suprimarea poftei de mâncare prin creșterea nivelului de serotonină.*

CARE SUNT BENEFICIILE FOREVER THERM™?

Forever Therm™ oferă o combinație puternică de extracte botanice și vitamine, care pot sprijini metabolismul prin stimularea termogenezei.*

DE CE AM NEVOIE DE PROTEINE?

Proteina este componenta de bază din fiecare celulă a corpului tău. În scopul de a genera sau repara țesuturile ori mușchii, corpul tău are nevoie de aminoacizi care pot fi derivați numai din proteine. Cercetările arată că proteina este esențială pentru scăderea cu succes în greutate. Restricția de calorii, care nu include cantități adecvate de proteine, poate cauza o pierdere a masei musculare înainte de a începe arderea grăsimilor. **Forever Lite Ultra®**, atunci când este combinat cu un regim alimentar sănătos și cu un program de exerciții fizice, te poate ajuta să pierzi din grăsime, nu din masa musculară.*

DE CE AR TREBUI SĂ BEAU CEL PUȚIN 8 PAHARE DE APĂ PE ZI?

Aproximativ 72% din corpul tău este format din apă și trebuie să refaci în mod constant această sursă. Apa este necesară pentru menținerea unui metabolism sănătos, deoarece este implicată în aproape toate procesele biochimice din corpul tău. Să fii bine hidratat te ajută, de asemenea, să-ți păstrezi senzația de sațietate între mese.

ATÂT TIMP CÂT MONITORIZEZ CÂTE CALORII MÂNCÂNC, PENTRU A RĂMÂNE ÎN LIMITA A 1,000 CALORII DIN C9, POT CONSUMA CE ALIMENTE DORESC?

Unul dintre cele mai importante aspecte ale transformării corpului tău este schimbarea modului de a gândi despre mâncare. Pentru rezultate optime, îți sugerăm să urmezi programul exact așa cum a fost descris în această broșură. Alimentele cu puține calorii nu îți pot oferi un echilibru corect de substanțe nutritive necesare pentru curățarea și scăderea în greutate.

* Aceste declarații nu au fost evaluate de către Food and Drug Administration. Aceste produse nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli.

AFLĂ MAI MULTE DESPRE FOREVER F.I.T. VIZITÂND: WWW.FOREVERLIVING.RO –

PRODUSE – CONTROLUL GREUTĂȚII



PROGRAMUL FOREVER F.I.T. ESTE PENTRU ORICINE!

TRECI LA PASUL URMĂTOR.

Lasă-te inspirat cu **F15** și învață cum să renunți la obiceiurile nesănătoase care pot conduce la reacumularea kilogramelor. Schimbă modul în care gândești despre mâncare și exerciții fizice, construiește o musculatură suplă și modelează-ți corpul.



EȘTI ÎN CĂUTAREA UNEI DIETE ZILNICE BOGATE ÎN NUTRIENȚI?

Dacă nu ești interesat de scăderea în greutate, dar cauți o modalitate simplă de a te bucura de nutriție avansată, e timpul să acorzi atenție programului **Vital5®**. Cu cinci produse selectate pentru efecte sinergice maxime, **Vital5®** îți oferă informații despre un stil de viață sănătos și antrenamente fizice și te ajută să arăți mai bine și să te simți mai bine.



INDIFERENT CĂ VREI
SĂ SCAPI DE CÂTEVA
KILOGrame, SĂ TE
BUCURI DE BENEFICIILE
UNEI NUTRIȚII AVANSATE
SAU EȘTI ÎN CĂUTAREA
UNOR NOI PROGRAME
DE ANTRENAMENT

FOREVER F.I.T.
ÎȚI OFERĂ
CEEAA CE
AI NEVOIE.



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

Distribuit exclusiv de: Forever Living Products România
Bd. Aviatorilor 3, Sector 1, București

021 222 89 23
foreverliving.ro

*Afirmările din această publicație nu au fost evaluate de Food and Drug Administration (SUA) sau de Food Standards Agency (Marea Britanie). Informațiile conținute în acest document sunt oferite doar în scopuri educaționale, nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli. Te rugăm să consulți un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă în prezent iei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.