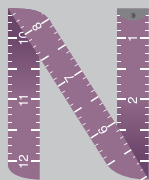




FOREVER™



FOREVER
Nutri-Lean™
Program

pro vaše zdraví

VÝŽIVOVÝ ČISTÍCÍ PROGRAM

CLEAN 9

Blahopřejeme! Konečně máte příležitost, na kterou jste čekali – převzít kontrolu nad svým zdravím. Nyní jste na dobré cestě, abyste byli čistší a štíhlejší. První krok jste už udělali a teď uvidíte, jak můžete s programem Clean 9 dosáhnout lepšího zdraví a nižší tělesné hmotnosti. Budete se řídit tímto programem, který vám poskytne vše potřebné k tomu, aby vám pomohl pročistit váš organismus a převzít kontrolu nad vaším zdravím.



Program Clean 9 obsahuje:

Forever Aloe Vera Gel [3 litrová balení]	Forever Garcinia Plus [70 kapslí]
Forever Bee Pollen [100 tablet]	Forever Bee Pollen [100 tablet]
Forever Lite Ultra [1 balení vanilkové nebo čokoládové]	šejkr krejčovský metr

Forever Nutri-Lean™

Víte, že více než polovina české a slovenské populace je obézní nebo s nadváhou? A že většina této populace je chronicky dehydrována? Věděli jste, že i přes současné trendy v dietách ne všechny uhlohydráty jsou pro vás škodlivé? Pokud byste odpověděli na některou z uvedených otázek „ne“, patříte k většině lidí – k těm, kteří jsou zmatení z toho, jak si užívat života a být přitom zdraví. Program Forever Nutri-Lean™ byl vytvořen, aby vám pomohl získat všeobecné znalosti, jak se vyvarovat diet s jo-jo efektem, o nezdravých praktikách v jídlu a dalších mylných představách o výživě a fitness. Věříme, že až tuto brožuru dočtete, budete na nejlepší cestě k dosažení skutečné rovnováhy a zdravého životního stylu.

Forever Nutri-Lean™ obsahuje:

Forever Aloe Vera Gel, Aloe Berry Nectar nebo Bits n' Peaches [3 litrová balení]	Forever Garcinia Plus [70 kapslí]
Forever Bee Pollen [100 tablet]	Forever Active Probiotic [30 dražé]
Forever Lite Ultra [2 balení vanilkové nebo 2 čokoládové]	Forever Lean [120 tablet]



Vězte, že to nebude lehké – budete muset vydržet a projít celým programem až do konce. Kontrola hmotnosti je cíl, který vyžaduje změnu životního stylu. Výsledky ale budou nad vaše očekávání. Zasloužíte si maximální výsledky, proto nepodvádějte a skutečně dodržujte program, protože jinak by se tyto výsledky nedostavily. Budete-li důslední a svědomití, potom se vám to podaří! Takže pojďme na to!

Péče o zdraví se stává v současnosti stále důležitější, hlavně v této době upravování jídel, chemických vylepšení potravin a znečištěného životního prostředí. Dovolte, aby vám program Forever Nutri-Lean™ pomohl osvojit si dobré stravovací návyky, které povedou k dosažení štíhlé linie a celkovému zlepšení zdraví.

“Jsem velmi šťastný, že jsem se rozhodl vyzkoušet tento program. Nemusel jsem myslet na to, co mám dělat, protože všechny kroky jsem měl detailně popsané. Doporučuji tento program každému, kdo chce být zdravý, plný energie a chce dobře vypadat. Podařilo se mi zhubnout o 12 kilogramů.”

–Pedro Victor Garcia



Obsah

6	Program Forever Nutri-Lean™
9	Začínáme
12	Plánování úspěšného programu
13	Denní plán
15	Moje cíle programu
25	Správné stravování
26	Uhlhydráty
28	Proteiny
29	Tuky
31	Hydratace
32	Cvičení
33	Stravovací plány





Složení programu Forever Nutri-Lean™

Aloe Vera Gel – Zázračný list aloe obsahuje více než 200 různých složek. Náš gel si oblíbili ti, kteří si chtějí udržet zdravé trávení a přirozenou hladinu životní energie. Představte si, že otevřete list aloe a jíte gel přímo z rostliny. Nejbliže k této představě se dostanete při pití našeho Aloe Vera Gelu.

Forever Lite Ultra® (vanilková a čokoládová příchut) — Forever Lite Ultra je skvělým výživovým doplňkem pro váš zdravý životní styl. Tento chutný nápoj obsahuje o 55% více proteinů a méně než polovinu sacharidů než Forever Lite. Přináší nové myšlení s novými technologiemi, aby vám pomohl dodržovat zdravou životosprávu a životní styl.



Forever Lean™ – Forever Lean obsahuje dvě revoluční přísady, které vám umožní snížit tělesný příjem kalorií z tuků a sacharidů. V kombinaci se cvičením a správnými stravovacími návyky vám tyto přísady pomohou k úspěchu ve snaze dosáhnout ideální tělesné hmotnosti!

Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě, a tím pomáhají posilovat zdraví. Jejich účelem není diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet specifickým

Aloe Berry Nectar – Nenechte se zmást pouze perfektní chutí, je to i výživná síla! Všechny dobroty aloe vera gelu spojené se sladkou směsí skutečného jablečného a brusinkového džusu - tři z nejzdravějších džusů v jednom balení!

Forever Aloe Bits n' Peaches® – Nenapodobitelná chuť čistých výživných kousků aloe vera, ponořených do chutných, na slunci dozrálých broskví. Broskve obsahují karotenoidy působící jako antioxidanty důležité pro funkci imunitního systému.



Forever Garcinia Plus® – Ovoce Garcinia cambogia obsahuje kyselinu hydroxycitronovou (HCA) - složku, která snižuje přeměnu cukru na tuky v těle. Kyselina hydroxycitronová rovněž přirozeně potlačuje chuť k jídlu.



Forever Bee Pollen® – Včelí pyl obsahuje stopové množství lehce rozpustných vitamínů C, D, E, K, betakarotenu (provitamin A), komplex B vitamínů, minerálních látek, enzymů, koenzymů, rostlinných mastných kyselin, uhlohydrátů, bílkovin a 22 aminokyselin (včetně všech 8 esenciálních aminokyselin). Tento přípravek pro posílení energie a životní síly pomáhá při zabezpečení správného fungování krevního oběhu, trávení, imunitního a nervového systému.

Forever Active Probiotic® – Forever aktivní probiotikum pomáhá předcházet nerovnováze vytvořené nesprávným stravováním a životním stylem, která může vést ke snížení množství přirozeně se vyskytujících probiotik v našem organismu. Toto malé, lehce polykatelné dražé pomáhá udržovat zdravý zažívací trakt, zlepšuje vstřebávání živin z potravy a posiluje imunitu. Forever Active Probiotic je jediné 6-druhé probiotikum na trhu, které nevyžaduje uchovávání v chladničce.

chorobám nebo skupinám onemocnění. Pokud máte zdravotní problém, konzultujte ho se svým lékařem.

Když zjistíte, jak je lehké dosáhnout požadovaného výsledku s Clean 9, budete chtít začít s programem Forever Nutri-Lean™, který je připraven speciálně, aby vám pomohl kontrolovat vaši hmotnost po zbytek života. Mnoho štěstí na cestě k dosažení čistoty, štíhlosti a štěstí!

“Vlastním studio, kam přicházejí ženy i muži, aby si vylepšili svoje zdraví a kondici. Po seznámení se s Clean 9 jsem se rozhodla vyzkoušet ho sama na sobě, abych ho mohla doporučit i ostatním. Po dvoutýdenním očištném programu jsem zhubla 6 kg a do konce měsíce další kilogram. Váhu není těžké si udržet, protože pročištěné a vyživené tělo si osvojí dobré návyky. Clean 9 užívá mnoho mých distributorů a všichni si ho chválí. Největší úspěch dosáhla distributorka, která po půl roce zhubla 21 kg a váhu si nadále úspěšně udržuje. Doporučuji ho i lidem, kteří mají kvůli nadváze zdravotní problémy. Zhubnutím a pročištěním organismu se mnoho jejich problémů vyřeší.”

- Dagmar Zmudová, Český Těšín

Zeptejte se na další skvělý program životního stylu, který Forever Living nabízí.



Program Forever Nutri-Lean™, který je skvělým přechodem od našeho oblíbeného programu Clean 9 – rychlého startovacího programu kontroly hmotnosti, vás přivede na cestu udržení si hmotnosti a cvičebních návyků po zbytek vašeho života. Zapamatujte si, že neexistuje „rychlé ustálení“ celoživotní kontroly hmotnosti, a právě program Forever Nutri-Lean™ byl sestaven, aby vám ukázal, jak MŮŽETE kontrolovat svou hmotnost... jednoduše menšími porcemi jídla, kontrolou dávkování a střídmostí. Naučí vás porozumět údajům na etiketách, rozeznávat dobré a špatné tuky, pomůže vám skamarádit se s vaším metabolismem, a co je nejdůležitější, naučí vás naslouchat vašemu organismu.

ZAČÍNÁME

„Čím se liší program Forever Nutri-Lean™?“ Začneme tím, že vám nechceme přikrášlovat realitu o hubnutí nebo udržení si vytužené hmotnosti během vašeho života, protože to není lehké a vyžaduje to celoživotní úsilí, snahu – tak jako Clean 9 – a motivaci, která se časem stane v každodenní rutině samozřejmostí. Abyste byli v tomto programu úspěšní, musíte si osvojit 3 „C“: Commitment (závazek), Control (kontrola) a Compliance (dodržení, splnění).

Zapamatujte si, že tento program je o změně životního stylu – budete muset změnit způsob svého života, abyste dosáhli definitivních výsledků. Zjistíte, že tento dlouhodobý zdravý postoj je životním plánem a ne pouze další dietou. Takže nyní, když už jste nedočkaví, abyste s tímto programem mohli začít, pojďme se naučit trochu více o složkách tohoto plánu a to, jak bude fungovat.

1. – 2. den / čisticí fáze 1

Prvním krokem k pročištění vašeho organismu je kontrola příjmu škodlivých konzervačních látek a chemikálií. Během prvních dvou dní konzumujte jen tyto přírodní produkty a budete na dobré cestě ke zdraví a štěstí. Nejtěžší je vydržet první dva dny. Musíte to brát vážně, protože jde o zlepšení vašeho zdraví a ztrátu hmotnosti. Výsledky budou pro vás cenné, takže vydržte!



snídaně	2 Garcinia Plus tablety (20 minut před pitím Aloe) 1,2 dcl Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody asi 20 minut cvičení (procházka, běh, cyklistika, plavání)
přesnídávka	2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody UPOZORNĚNÍ: Začněte s menší testovací dávkou Forever Bee Pollen (1/4 tabletky), abyste se ujistili, že nevzniknou alergické reakce, a potom postupně zvyšujte denní dávky. Každé užívání tohoto nebo jiných výživových doplňků konzultujte se svým lékařem.
oběd	2 Garcinia Plus tablety (20 minut před Aloe) 1,2 dcl Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 dcl vody 1 odměrka Forever Lite Ultra s 0,3 l odstředěného nebo sójového mléka 2 Forever Bee Pollen tablety
svačina	2 Garcinia Plus tablety (20 minut před Aloe) 1,2 dcl Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody 2 Forever Bee Pollen tablety
večeře	1,2 dcl Aloe Vera Gel + min. 0,25 l vody *Garcinia je neefektivnější, když se kombinuje s nízkokalorickou stravou.

TIP: Určitě vypijte během dne větší množství vody. Udržte si motivaci prostřednictvím 20 minutové svěží a energické procházky, abyste dodali energii vašemu tělu i mysli.

3. – 9. den / čisticí fáze 2



Pokud budete důsledně pokračovat v tomto plánu, pomůžete svému organismu dále se zbavovat škodlivých chemických látek a začnete spalovat uložené tukové buňky. Během této fáze byste už měli pociťovat nějaké výsledky. Vaše hmotnost může kolísat ze dne na den, ale nenechte se odradit. Místo každodenního vážení zaznamenávejte svou váhu 1., 3., 6., a 9. den.

snídaně	2 Garcinia Plus tablety (20 minut před pitím Aloe) 1,2 dcl Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody 1 odměrka Forever Lite Ultra s 0,3 l odstředěného nebo sójového mléka asi 20 minut cvičení (procházka, běh, cyklistika, plavání)
přesnídávka	2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody
oběd	2 Garcinia Plus tablety (20 minut před Forever Lite Ultra) 1 odměrka Forever Lite Ultra s 0,3 l odstředěného nebo sójového mléka 2 Forever Bee Pollen tablety + minimálně 0,25 l vody
svačina	1,2 dcl Aloe Vera Gel + minimálně 0,25 l vody 2 Garcinia Plus tablety (20 minut před jídlem) jídlo (600 kcal / 2500 kJ) 2 Forever Bee Pollen tablety
večeře	minimálně 0,25 l vody

TIP: Pokud byste raději jedli jídlo (600 kcal / 2500 kJ) k obědu, tak ho jednoduše vyměňte s Forever Lite Ultra. Jako extra večerní pochoutku si dejte Aloe Blossom Herbal Tea (není zahrnutý v programu Clean 9).

plánování úspěšného programu

Tento program vyžaduje pozornost, takže následující rady si opakujte každý den! Svou pozornost upřete obzvlášť na vaše cíle. Dbejte na to, aby byly měřitelné, takže budete moci sledovat každý pokrok denně, týdně a měsíčně.

1

Napište si 3 reálné cíle, kterých byste chtěli dosáhnout během těchto 9 dní. Opakujte si je každý den a vytvořte si obraz, jak byste chtěli vypadat a jak byste se chtěli cítit.

2

Startovací bod pro vás bude záznam vaší dnešní váhy a vaší míry. Pokud máte možnost, přidejte k těmto záznamům i změřený obsah tuku v těle.

3

Obsah této sady výrobků vám vydrží jen po dobu této 9denní kúry. Nezapomeňte si objednat 5. den tohoto programu produkty pro program Forever Nutri-Lean™, abyste po skončení programu Clean 9 mohli pokračovat s tímto programem.

4

Řekněte své rodině a přátelům, že začínáte s novým, zajímavým programem na pročištění organismu a kontrolu hmotnosti. Stále je informujte o průběhu a úspěchu – oni budou dobrým zdrojem podpory a povzbuzení.

Zapamatujte si, že pokud začínáte s jakoukoliv dietou nebo cvičebním programem, vždy to konzultujte se svým lékařem. Ne všechny diety a cvičení jsou vhodná pro každého. Uvedené výsledky nejsou typické, u konkrétních účastníků programu mohou být specifické. Tento produkt nebyl klinicky testován.

příklad denního plánu

7 den: **clean 9**

datum: 09/07/08

cvičení 5 min. na rozehrání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání
<i>ležosed</i>	<i>4 opakování po 25</i>	<i>10 min.</i>

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5

poznámky

Cítil/a jsem se skvěle, když jsem si dnes znovu oblékl/a své staré džíny!

zápis jídla navíc

Nepodvádějte! Pokuste se do této části nic nepsat, abyste maximalizovali efektivnost tohoto programu. Pokud ale „zhrěšíte“, napište to sem.

Dokázal/a jsem to!

vaše měření* / složení + cíle



Ruka: nejširší obvod ruky (biceps)
Pás: na nejužším místě pod hrudním košem, hned nad boky
Boky: na úrovni největšího výčnělku beder

Stehno: horní část, hned pod bedry
Hrudník: přes prsa, po vydechnutí

Datum >	/ /	/ /	/ /	/ /	
Část těla	1. den	3. den	6. den	9. den	Celkový úbytek
ruka					
pás					
boky					
stehno					
hrudník					

Datum >	/ /	/ /	/ /	/ /	
	1. den	3. den	6. den	9. den	Celkový úbytek
váha					
% obsah tuku <small>[není povinný].</small>					

*Při těchto měřeních používejte plátěný krejčovský metr.

Clean 9 / moje cíle programu

1

Příklad: zhubnout 10 kilogramů, získat víc energie a vyhnout se večernímu mláání!

2

3

Tyto cíle vám pomohou vytvořit si o sobě pozitivní obraz. Opakujte si je každý den. Zahrňte sem, dříve než začnete, i vaši představu o sobě.

1

denní plán

1. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozechlání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Největším bohatstvím člověka je zdraví.” Ralph Waldo Emerson

16

2

denní plán

2. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozechlání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Když se dnes starám o své zdraví, dávám mi to větší naději do budoucna.”
Anne Wilson Schaefer

17

3

denní plán

3. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozehtátí 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Zdraví neznamena jen nebýt nemocný.” Hannah Green

4

denní plán

4. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozehtátí 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Každý, kdo má zdraví, má i naději. Každý, kdo má naději, má i život.”

Anonym

5

Nezapomeňte si dnes objednat program Forever Nutri-Lean™, abyste ho měli po 9. dnu k dispozici, když budete pokračovat v programu.

5. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozechlání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Člověk, který je příliš zaneprázdněný, aby se staral o své zdraví, je jako mechanik, který je příliš zaneprázdněný, aby se staral o svoje nástroje.” španělské přísloví

20

6

denní plán

6. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozechlání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Zdraví těla a mysli je vítězství. Zdraví samo o sobě je vítězství. Umožněme lidem, aby to mohli ovlivňovat a být zdraví.” Thomas Carlyle

21

7

denní plán

7. den: **clean 9**datum:

cvičení 5 min. na rozehtání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Do této doby jste už díky programu Clean 9 dosáhli nějakých měřitelných výsledků. Pokračujte ve svém úspěchu a hubněte dál s programem Forever Nutri-Lean™, který je druhou fází tohoto mimořádného zestřihujícího plánu! Pokud jste si neobjednali tento program 5. den programu Clean 9, kontaktujte osobu, která vám představila program Forever Nutri-Lean™, abyste si ho mohli objednat ještě dnes.

Dokázal/a jsem to!

8

denní plán

8. den: **clean 9**datum:

cvičení 5 min. na rozehtání 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázal/a jsem to!

“Šťěstí závisí v první řadě na zdraví.” George William Curtis

9

denní plán

9. den: **clean 9**

datum:

cvičení 5 min. na rozehtátí 2 min. na protažení svalů láhev vody 20 min. cvičení

pohybová aktivita	poznámky [úroveň zátěže, intenzity; zátěž]	trvání

denní stav	jak se cítíte	slabě středně silně
hlad	Jak jsem dnes hladový/á?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energie	Jaký mám stupeň energie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motivace	Jak se cítím v programu dnes?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
jistota	Jak jsem si jistý/á, že chci program úspěšně ukončit?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

poznámky

zápis jídla navíc

Dokázali jste to!

“Každý člověk si sám buduje své sídlo nazývané tělo.” Henry David Thoreau



1

Správné stravování

Kalorie jsou důležité, tak se naučme je počítat. I když můžete být znepokojeni, že to bude zdlouhavý proces ke zdravému životnímu stylu, je potřebné, abyste pochopili příčiny přibírání nebo hubnutí před tím, než se naučíte to kontrolovat. Dobrá zpráva je, že když už si jednou zvyknete na všeobecné počítadlo kalorií u různých jídel, pak si už vždy budete dávat pozor na to, co jíte a jak to může ovlivnit vaše tělo.



2

Uhlohydráty

Dejte si za cíl jíst přibližně 2-3 dávky*, nebo 1/3 denních kalorií ve formě dobrých uhlohydrátů. Tím nejen, že zkonsumujete denní dávku zeleniny, ovoce a obilnin, ale se budete cítit plní energie, budete motivanější, ale hlavně se budete cítit dobře.

Náš organismus potřebuje „dobré“ uhlohydráty, jako jsou ty, které jsou obsaženy v ovoci, zelenině, obilninách, luštěninách a ořechách. Když si budete vybírat, které dobré uhlohydráty konzumovat a v jakém množství, berte v úvahu následující:

- konzumujte je na základě stupně vaší aktivity (čím více cvičíte, tím více jich můžete sníst),
- vybírejte si uhlohydráty, které vám dodávají pocit spokojenosti a energie (jako jsou jablka, ovesná kaše, brambory, čočka nebo ořechy),
- vyvarujte se uhlohydrátů, na kterých jste „závislí“ nebo kterých jíte příliš; často obsahují nezdravé přidané cukry, tuky nebo chemikálie.



*Nezapomeňte, že jedna dávka dobrých uhlohydrátů je velikosti 2 otevřených pěstí; dávka špatných uhlohydrátů je velikosti 1 sevřeného pěstí.

3

Proteiny

Pokud jste se někdy jako děti dívali na pohádku Pepek námořník, měli byste vědět, že díky špenátu bohatému na proteiny měl velké svaly. I když síla špenátu byla v té pohádce přehnaná, souvislost mezi proteiny a svaly existuje. Mezi hlavní funkce proteinů v našem organismu patří ochrana a obnova buněk ve svalech, orgánech, vazivech a šlachách a regulace množství funkcí v organismu. Protein je také velmi důležitý pro růst a rozvoj dětí a adolescentů.



4

Tuky

Tuk může být váš přítel – i přes negativní pocity, které často vzbuzuje. Proč je tuk potřebný v naší stravě? Jsou 2 hlavní důvody – signalizuje vašemu mozku, že jste syti a máte přestat jíst, a zpomaluje absorpci potravy do vašeho organismu.

Doporučuje se konzumace přibližně 1/3 denních kalorií v podobě mono nenasycených tuků, nebo „zdravých“ tuků, které se nacházejí hlavně v olivovém oleji, avokádu, arašídovém másle a většině ořechů. I když to může vypadat na vysoké procento v porovnání s jiným jídlem, které jíme, berte v úvahu fakt, že tuk se přirozeně nachází v mnoha proteinových zdrojích. Například pokud jíte maso v hamburgeru, který je z 80 % z libového hovězího, pak 20 % tohoto burgeru obsahuje tuk. Dokonce kousek grilovaného lososa, který je jedním z nejbohatších zdrojů Omega-3 mastné kyseliny, obsahuje rovněž tento zdravý tuk. Takže nezapomeňte na to připočítání vašeho procentuálního příjmu tuků.

V jaké formě budete konzumovat váš denní přísun tuku záleží pouze na vás – pokud je zdroj vašeho proteinu přirozeně bohatý na zdravý tuk, (jako je maso/drůbež, některé ryby a ořechy), pak nepotřebujete přijímat další tuk (například pokud jíte salát s olivovým olejem a vinným octem nebo posypaný kousky mandlí, avokáda nebo olivami).



Pro dodatečnou proteinovou bombu, pokud jste aktivnější, sáhněte po našem výživném koktejlu Forever Lite Ultra nebo si dejte chutnou tyčinku Fast Break (Obj. č. 267).



5

Hydratace

Voda je nezbytná pro fungování našeho organismu, což často přehlízíme. Nejenom že hraje životně důležitou roli - od regulace tělesné teploty po ochranu orgánů a tkání - ale je i neoddělitelnou součástí vašeho úsilí zhubnout. Dává vám pocit nasycení, pomáhá odplavit z organismu škodlivé látky a zabraňuje nafukování břicha. Pít nejméně 2,5 l vody denně vám doplní vodu, kterou jste ztratili; ale nezapomeňte pít vodu i po cvičení a nadměrném pocení!

6

Cvičení

Při vaší touze dosáhnout zdravého života se pro vás cvičení stane příjemným přínosem. Je neoddělitelnou součástí udržování celkového zdraví a dobré kondice nejen pro tělo, ale i mysl. I když vaše hmotnost může být ovlivněna dietou, pro ideální výsledky k dosažení rovnováhy mezi svaly a tukem je důležité pravidelné cvičení.

BMR a AMR

To, co ještě možná stále neznáte, je vaše skutečná „metabolická výkonnost“ – rychlost zužitkování a spalování kalorií. Proč je toto číslo tak důležité? Protože jediný způsob, jak zhubnout, je spálit více kalorií než přijmete. Pokud tedy budete znát svou metabolickou výkonnost, budete o krok blíže k dosažení svého cíle v hmotnosti – úbytek, udržení nebo přírůstek – k tomu, co jste si vždycky přáli.

Existuje více způsobů jak vypočítat Basal Metabolic Rate (BMR – základní metabolická výkonnost) a Aktívne Metabolic Rate (AMR – aktivní metabolická výkonnost). Pokud nemáte svého trenéra nebo jiného fitness experta, aby vám pomohl vypočítat vaši BMR, můžete použít známou Harris-Benedict rovnici:

Muži: $66 + (13,7 \times \text{váha v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk v letech})$

Například: pokud máte 100 kg, 182,8 cm a 25 let, pak vaše BMR je $66 + (1370) + (914) - (170) = 2180 \text{ kcal}$

Ženy: $655 + (9,6 \times \text{váha v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk v letech})$

Například: pokud máte 75 kg, 161,7 cm a 32 let, pak vaše BMR je $655 + (720) + (291) - (150) = 1516 \text{ kcal}$



7

Stravovací plány

Nyní, když už znáte základy kontroly svých porcí a čtení etiket, aplikujte tyto poznatky do svých stravovacích plánů. Vytvořili jsme 3 odlišné stravovací plány, kterými se budete řídit podle svých individuálních cílů a potřeb. Jak už jsme se zmínili, měli byste konzumovat 1/3 dobrých uhlohydrátů, libových proteinů a zdravých tuků každý den v množství do 100 kcal z celkového součtu. Jak to budete dělat, by mělo být přizpůsobeno vašemu životnímu stylu. To znamená, že pokud se rozhodujete jíst 3 větší a 2 malá jídla denně, pokud budete znát a držet se toho, co nejlépe zapadá do vašeho programu, pak jste na dobré cestě. Inspirujte se doporučením chutného menu a praktickým počítadlem kalorií v této příručce, které vám pomohou každý den při plánování vyvážené stravy.

další krok: Forever Nutri-Lean™ Pak

Blahopřejeme – jste tam, kde jste chtěli být! A důležité je vytrvat. Forever Nutri-Lean™ byl sestaven, aby vám pomohl na cestě ke zdraví během celého života.



snídaně

1 Garcinia Plus kapsle (20-30 minut před nápojem Lite Ultra)
1 odměrka Forever Lite Ultra s 3 dl odstředěného nebo sojového mléka
1 kus ovoce

přesnídávka

0,6 dl Aloe Berry Nectar*
2 kousky nízkokalorického chleba s 2 polévkovými lžícemi arašídového másla

oběd

2 Forever Lean tablety (tesně před nápojem Lite Ultra)
1 Garcinia Plus kapsle (20-30 minut před nápojem Lite Ultra)
1 odměrka Forever Lite Ultra s 3 dl odstředěného nebo sojového mléka
1 šálek čerstvé zeleniny s 2 polévkovými lžícemi nízkotučného dresingu

svačina

0,6 dl Aloe Berry Nectar*
1 Forever Fast Break tyčinka**

večeře

2 Forever Lean tablety (tesně před jídlem)
1 Garcinia Plus kapsle (20-30 minut před jídlem)
1 Forever Active Probiotic dražé (užijte s vodou před jídlem)
jídlo v hodnotě 400 kcal (s 1/3 libových proteinů, dobrých uhlohydrátů a zdravých tuků)

*Aloe Berry Nectar může být nahrazen Aloe Vera Gelem nebo Bits n' Peaches

**Tyčinka Fast Break (Obj. č. 267) není součástí balení Forever Nutri-Lean™

Životní styl

Ve Forever definujeme „životní styl“ jako svobodu, právo vybrat si, jaký bude váš život. Svobodu vybrat si, kdy a s kým budete pracovat, svobodu věnovat čas pro vás nejdůležitějším věcem a být tím, kým chcete. Program Forever Nutri-Lean™ vám nabízí další svobodu – svobodu vypadat a cítit se dobře a radovat se ze sebedůvěry, která přichází ze sebekontroly a správných rozhodnutí.



Už 30 let je Forever Living Products zasvěcena hledání nejlepších přírodních zdrojů pro zdraví a krásu a přináší je do celého světa. Naše kvalitní produkty jsou výsledkem výzkumů. Jsou poslední vůlí přírody a jejich neuvěřitelných možností pomoci nám vypadat a cítit se lépe. Reprezentují i naši neoblomnou oddanost kvalitě a čistotě.



Takže pokud hledáte nejpřirozenější cestu jak vypadat a cítit se lépe, a chcete při tom budovat svůj byznys, už nehledejte! Značka našich produktů a jednoduchost našeho marketingového plánu znamená, že každý, kdo chce, může zlepšit kvalitu svého života.

Všechny aspekty programu Forever Nutri-Lean™ jsou důležité včetně pravidelných cvičení aerobicu, adekvátního příjmu tekutin a důsledného užívání produktů. Program Forever Nutri-Lean™ vyvrátil nabídkou těchto vysoce kvalitních výživových produktů veškeré dohady o zdravém stravování a o jeho kontrole. Váš optimální výkon závisí na vaší schopnosti pravidelně cvičit, zdravě se stravovat, pít hodně tekutin a držet se vybraného programu. Ale stojí to za to. Budete mít hodně energie, budete skvěle vypadat a ještě mnohem víc!



FOREVER LIVING PRODUCTS CZECH REPUBLIC, spol. s r.o.
Vlnitá 77/33, 147 00 Praha-Braník

FOREVER LIVING PRODUCTS SLOVAK REPUBLIC, s.r.o.
Priemyselná 1/A, 821 08 Bratislava

www.foreverliving.com