

F.I.T.TM C9 F15 V5
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

C9

**TEREMTSÜK MEG
AZ ALAPOKAT
A JOBB KÖZÉRZETÉRT
ÉS A SZEBB KINÉZETÉRT!**

©2014-2016



FOREVER[®]

A JOBB KÖZÉRZET ÉS A SZEBB KINÉZET ELÉRÉSE LEHETSÉGES CSUPÁN 9 NAP ALATT? IGEN!

A **C9** program segítségével egy olyan utazásba kezdhetünk, amely során csinosabbá és egészségesebbé válhatunk. Ezzel a hatékony és könnyen követhető programmal minden eszköz a rendelkezésünkre áll, amellyel még ma elkezdhetjük testünk átformálását!

MIRE SZÁMÍTHATUNK A KÖVETKEZŐ 9 NAPBAN?

JOBBAN FOGUNK KINÉZNI ÉS KELLEMESEBB LESZ KÖZÉRZETÜNK. EZEN KÍVÜL KÖNNYEBBNEK ÉS ENERGIKUSABBNAK FOGJUK MAGUNKAT ÉREZNI, MIALATT BEBIZONYOSODIK, HOGY KÉPESEK VAGYUNK ÉTVÁGYUNKAT KORDÁBAN TARTANI, ÉS A TESTÜNKBEN ZAJLÓ VÁLTOZÁSOK IS ÉSZREVEHETŐVÉ VÁLNAK.

EGY EGÉSZSÉGESEBB ÉLETMÓD IRÁNTI ELKÖTELEZŐDÉS

NEM KÖNNYŰ FELADAT,...

...mint ahogy az életben semmi sem az, ami érdemi javulást hozhat. A **C9** jelenti az első lépést olyan szokások kialakítása felé, amelyek egy igazán hatékony és tartós testsúlykontroll elérését teszik lehetővé. Ez a bizonyítottan eredményes program a **Forever F.I.T.** program alapja, amely az optimális egészségi állapot kialakításához, szervezetünk és testünk átformálásához a legmegfelelőbb kezdést biztosítja.*

* Kérjük, amennyiben egészségi problémád van, bármely edzésprogram elkezdése vagy étrend-kiegészítő használata előtt fordulj szakorvoshoz vagy más egészségügyi szakemberhez a szélesebb körű tájékoztatás érdekében.

*A Forever Lite speciális gyógyászati célra szánt tápszer, adott esetben csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.

**A C9 EGY GONDOSAN ÖSSZEVÁLOGATOTT CSOMAG,
TERMÉKEI EGYÜTTESEN FEJTIK KI HATÁSUKAT.
A MAXIMÁLIS EREDMÉNY ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN
MINDEN TERMÉKET A PROGRAMBAN
MEGADOTTAK SZERINT FOGYASSZUNK!**

FOREVER ALOE VERA GÉL®

A Forever Aloe Vera Gél 96% aloe vera tartalmú ital.



FOREVER FIBER®

A Forever Fiber szabadalmaztatott, tasakonként 5 gramm vízben oldódó növényi rostot tartalmaz, amely hozzájárul a teltségérzet kialakulásához.



FOREVER THERM®

A FOREVER THERM növényi kivonatokban és vitaminokban gazdag termék. A B6 és B12 vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



FOREVER GARCINIA PLUS®

A Garcinia Cambogia kivonat a benne található hidroxi-citromsav (HCA) révén hozzájárulhat a testtömeg csökkentő étrend eredményességéhez, a normál testtömeg fenntartásához, továbbá elősegítheti a zsírok anyagcseréjét.



FOREVER LITE ULTRA®

SPECIÁLIS GYÓGYÁSZATI
CÉLRA SZÁNT TÁPSZER
AZ ELHÍZÁS DIÉTÁS
KEZELÉSÉNEK
KIEGÉSZÍTÉSÉRE.
Vitaminokat, ásványi
anyagokat és adagonként
17 gramm fehérjét
tartalmaz.



**Forever
Aloe Vera Gél®**
2X1 Liter

**Forever
Lite Ultra®**
1X15 adag

**Forever
Garcinia Plus®**
54 lágyzselatin
kapszula

**A C9 csomag
tartalma:**

Forever Therm®
18 tableta

Forever Fiber®
9 tasak

**F.I.T.
mérőszalag,
C9 katalógus**

MEGÉRDEMELJÜK A SIKERT!

A LEGJOBB EREDMÉNYEK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN KÖVESD TANÁCSAINKAT!

1

A PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRJÜK MEG SÚLYUNKAT ÉS TESTÜNK PARAMÉTEREIT!

Jegyezzük fel az adatokat a füzetben található táblázatban, majd vessük össze őket a **C9** program végén kapott eredményeinkkel.

2

JEGYEZZÜK FEL FÜZETÜNKBE A NAPI EDZÉSEK MENETÉT, A BEVITT TÁPLÁLÉK MENNYISÉGÉT, VALAMINT ÍRJUK LE, HOGYAN ÉREZZÜK MAGUNKAT A PROGRAM ALATT!

A jegyzeteléssel megelőzhetjük, hogy eltérjünk a programban előírtaktól.

3

ÜGYELJÜNK A BŐR FOLYADÉKBEVITELRE!

Napi minimum két liter víz fogyasztása teltségérzetet okozhat, átmoshatja a szervezetet, valamint hozzájárulhat a feszebb bőr és az optimális életminőség kialakulásához.

4

FELEJTSÜK EL A SÓTARTÓT!

A só visszatartja a vizet, ezért fűszernövényekkel ízesítsük étteleinket.

5

KERÜLJÜNK A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSÁT!

A szénsavas üdítőitalok puffadást okozhatnak, emellett nemkívánatos kalóriát és cukrot tartalmaznak.

TUDOM, HOGY KÉPES VAGY RÁ!



KÉSZEN ÁLLSZ? ÍRJUK LE CÉLJAINKAT!

Tűzzünk ki olyan reális célt, amit a C9 program alatt szeretnénk elérni. Gondolhatunk bármire, egy jobb életminőség kialakításától egészen a napi lépcsőzésig.

TE MIRE VAGY KÉPES CÉLOD ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tapasztalataink szerint az emberek nagyobb valószínűséggel követik a C9 program előírásait és érik el céljaikat, ha a napi szintű előrelépéseikről jegyzetet készítenek.

Ne felejtsük el, hogy a program alatt testsúlyunk ingadozhat. Csak az első és a kilencedik napon jegyezzük le, hogy mit mutat a mérleg.

TESTSÚLY ÉS PARAMÉTEREK

HOGYAN MÉRJÜK MEG TESTPARAMÉTEREINKET?

MELLKAS / Mérjük meg mellkasunkat a hónaljunk alatt úgy, hogy közben karjainkat lazán magunk mellett tartjuk.

FELKAR / Mérjük körbe felkarunkat a hónaljunktól és a könyöküinktől egyenlő távolságban, miközben karjainkat lazán magunk mellett tartjuk.

DERÉK / Mérjük meg derekunkat körülbelül 5 cm-rel csípőnk felett.

CSÍPÓ / Mérjük meg csípőnk és fenekünk legszélesebb részét.

COMB / Mérjük meg combunk legszélesebb részét.

VÁDLI / Miközben vádlinkat ellazítjuk, mérjük meg a legvastagabb részét, amely általában a térdtől és a bokától egyenlő távolságban van.

A C9 PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPÓ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

A C9 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPÓ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

AZ ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPON

A C9 PROGRAM ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPJÁT ÚGY ALAKÍTOTTÁK KI, HOGY MIND TESTILEG, MINT PEDIG SZELLEMLEG FELKÉSZÜLHESSÜNK A PROGRAMRA.

Reggeli



2 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél®
elfogyasztása előtt!



120 ml
Forever Aloe Vera Gél®
minimum
2 dl vízzel

Tízórai



1 tasak
Forever Fiber®
2 dl vízzel vagy
más folyadékkal
összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber®
terméket a napi étrend-
kiegészítőktől külön fogyasszuk,
mivel egyes tápanyagokat
megköthet és megnehezítheti
felszívódásukat.

Ebéd



2 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél®
elfogyasztása előtt!



120 ml
Forever Aloe Vera Gél®
minimum
2 dl vízzel

Vacsora



2 db Forever Garcinia Plus®
lágyszselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél®
elfogyasztása előtt!

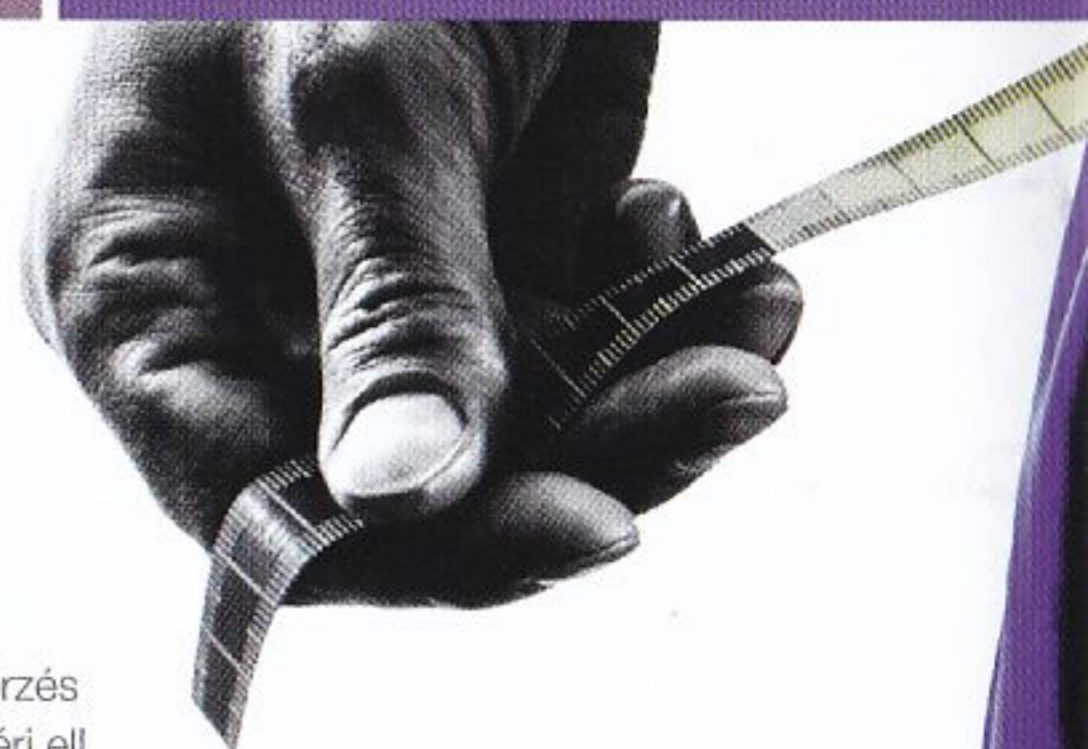


120 ml
Forever Aloe Vera Gél®
minimum
2 dl vízzel

Este



120 ml
Forever Aloe Vera Gél®
minimum
2 dl vízzel



A Forever Lite Ultra speciális gyógyászati célra szánt tápszer, orvosi ellenőrzés mellett szedhető, ezért kérjük, hogy a megadott adagolási utasítástól ne térj el!

AZ ÉHSÉGÉRZET ENYHÍTÉSE ÉRDEKÉBEN GYÜMÖLCSÖKET ÉS ZÖLDSÉGEKET FOGYASZTHATUNK KIS MENNYISÉGBEN (LÁSD 13. ÉS 14. OLDAL).



**1 db Forever Therm®
tabletta**

**Gyümölcsök
és zöldségek**

(A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöldségek listáját lásd a 13. oldalon.)

**Minimum 30 percen
át tartó, gyenge
intenzitású mozgás**
(lásd 17. és 18. oldal)



**1 mérőkanál
Forever Lite
Ultra®**

**3 dl vízzel, cukor-
mentes mandulatejjel,
zabtejjel vagy kókusz-
tejjel összekeverve**



**1 db Forever
Therm®
tabletta**

**Gyümölcsök
és zöldségek**

(A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöldségek listáját lásd a 13. oldalon.)

**Nagyon
fontos a bevitt
folyadék-
mennyiség
növelése.**

AZ ELSŐ ÉS MÁSODIK NAPON MEGKEZDŐDIK SZERVEZETÜNK FELKÉSZÜLÉSE A PROGRAMRA. A JOBB ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSA IRÁNTI ELKÖTELEZŐDÉSÜNK KULCSFONTOS SÁGÚ, KÜLÖNÖSEN E NAPOKON, HISZEN EZ A PROGRAM LEGNEHEZEBB RÉSE. CÉLJAINK LEBEGJENEK A SZEMÜNK ELŐTT, ÉS NE FELEJTSÜK EL, HOGY A KELLEMETLENSÉGEK CSUPÁN ÁTMENETIEK!

Ügyeljen a megfelelő energiabevitelre. Napi 800 kcal alatti energiabevitel csak kórházi kezelés keretében végzett fogyókúra esetén lehetséges.

A 3. ÉS A 9. NAP KÖZÖTT

VEGYÜK FIGYELEMBE, HOGY TESTSÚLYUNK NAPRÓL NAPRA INGADOZHAT, VALAMINT NE FELEJTSÜK EL, HOGY CSAK AZ ELSŐ ÉS A KILENCEDIK NAPON ÁLLJUNK MÉRLEGRE!

Reggeli



2 db Forever Garcinia Plus[®] lágyzselatin kapszula



a Forever Aloe Vera Gél[®] elfogyasztása előtt!



120 ml Forever Aloe Vera Gél[®]
minimum 2 dl vízzel

Tízórai



1 tasak Forever Fiber[®]
2 dl vízzel vagy más folyadékkal összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber[®] terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

Ebéd



2 db Forever Garcinia Plus[®] lágyzselatin kapszula



1 mérőkanál Forever Lite Ultra[®]

3 dl vízzel, cukormentes mandulatejjel, zabtejjel vagy kókusztejjel összekeverve

Már majdnem célba értél!

A kilencedik napon a Forever Lite Ultra[®] helyett 300 kcal-t tartalmazó ételt fogyasztunk ebédre, ezzel segíthetjük a Forever F15-ös programra való áttérést.

Vacsora



2 db Forever Garcinia Plus[®] lágyzselatin kapszula

600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel

(javaslatokért lásd 15. és 16. oldal)

A harmadik és a kilencedik nap között a férfiak 200 kcal-al többet vihetnek be. Ez lehet egy shake, vagy 200 kcal-al nagyobb kalóriatartalommal rendelkező étel.

Este



Minimum 2 dl víz





**1 mérőkanál
Forever Lite
Ultra®**

3 dl vízzel, cukor-
mentes mandulatejjel,
zabtejjel vagy kókusz-
tejjel összekeverve



**1 db Forever
Therm®
tabletta**



**1 db Forever
Therm®
tabletta**

**Minimum 30
percen** át tartó,
gyenge-közepes
intenzitású mozgás
(lásd 17. és 18. oldal)

A **C9** program
alatti étkezések
idejét
életvitelnkhöz
igazíthatjuk.

Ha szeretnénk, a 600 kcal-t
tartalmazó ételünket
elfogyaszthatjuk ebédre,
a **Forever Lite Ultra®**
termékkel elkészített fehérje
shake-et pedig megihatjuk
vacsorára.

**AZ UTOLSÓ NAPON ENERGIKUSNAK
ÉS FELFRISSÜLTNEK FOGJUK MAGUNKAT
ÉREZNI, HISZEN BEFEJEZTÜK A C9 PROGRAMOT
ÉS FELKÉSZÜLTÜNK A KÖVETKEZŐ LÉPÉSRE.**

FOREVER LITE ULTRA® SHAKE RECEPTEK

A következő ízletes receptekkel szint vihetünk **Forever Lite Ultra®** italainkba. Magas fehérje és antioxidáns tartalmuknak köszönhetően több órán át tartó teltségérzetet okozhatnak és energiával tölthetnek fel. A shake recepteket használhatjuk edzés után is a **Forever F.I.T.** program teljes ideje alatt. Az italok fogyasztása egy egészséges és kellemes módja annak, hogy teltségérzetünk legyen, valamint, hogy elmerüljünk az élvezetekben, akármikor úgy érezzük, hogy alacsony kalóriatartalmú tápanyagbevitelre van szükségünk.

CSERESZNYÉS, GYÖMBÉRES REGENERÁLÓ SHAKE

219 kcal / adag

Segítheti az izmok regenerálódását és hozzájárulhat testedzésünk eredményességéhez.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, fél bögre fagyasztott cseresznye, fél teáskanál darált gyömbér, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

ÁFONYÁS BOMBA

203 kcal / adag

Alakmegőrzéshez tökéletes, rostban és antioxidánsokban gazdag shake, amely órákon át tartó teltségérzetet okozhat.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, ¼ bögre áfonya, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

BARACKOS, KRÉMES SHAKE

180 kcal / adag

Könnyű és krémes shake, amely a nyár legjobb ízeivel kényeztet.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 csésze fagyasztott, cukormentes barack, fél teáskanál fahéj, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

CSOKOLÁDÉS MÁLNA SHAKE

204 kcal / adag

Csokoládés és málnás, élvezetre csábító shake, amely segít kielégíteni az édességkedvelők étvágyát.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 csésze friss málna, fél teáskanál kakaópor, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

BÁRMELY SHAKE ELKÉSZÍTÉSÉHEZ HASZNÁLHATUNK RIZSTEJET, CUKORMENTES MANDULATEJET, KÓKUSZTEJET VAGY ZABTEJET. A TERMÉKEK CÍMKÉJÉT ELOLVASVA GYŐZŐDJÜNK MEG ARRÓL, HOGY 2 DECILITERNYI MENNYISÉG KÖRÜLBELÜL 50-60 KCAL-T TARTALMAZ.

Bármely shake elkészítéséhez használhatjuk a **Forever Lite Ultra®** terméket csokoládé ízben is, vagy kísérletezhetünk és elkészíthetjük saját receptünket.

ALMÁS SHAKE

188 kcal / adag

Az ősz izvilága összesűrítve egy antioxidáns bombában, amely az alma és a fahéj ízeit és jótékony hatásait ötvözi.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, 1 dl almakompót, fél teáskanál fahéj, 4-6 darab apró jégkocka
Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

VANÍLIÁS EPER SHAKE

203 kcal / adag

Zamatos shake, amely egészséges mennyiségben tartalmaz zsírt túlzott kalóriabevitel nélkül.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl víz, 1 csésze fagyasztott eper, 1 teáskanál lenolaj, 4-6 darab apró jégkocka
Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

SOVÁNY, ZÖLDSÉGES SHAKE

166 kcal / adag

Ez a meglepően finom és tápláló shake tökéletes módja annak, hogy egy kis extra zöltséget csempésszünk étrendünkbe.

Hozzávalók: 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanília, 2 dl cukormentes kókusztej, fél csésze fagyasztott áfonya, 5 darab fagyasztott eper, fél csésze friss spenótlevél, 4-6 darab apró jégkocka

Elkészítés: 20-30 másodpercig rázzuk össze és azonnal fogyaszthatjuk.

A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöldségek (lásd 13. és 14. oldal)

számtalan módon ötvözhetőek a Forever Lite Ultra® termékkel.

SZABADON FOGYASZTHATÓ GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

Az éhségérzet csillapítása érdekében az itt felsorolt élelmiszereket bátran fogyaszthatjuk a C9 program alatt. Alacsony kalóriatartalommal rendelkeznek, valamint vitaminokat, ásványanyagokat, növényi tápanyagokat és rostokat tartalmaznak.

NAPI EGYSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

A következő ételekből napi egyszer bátran fogyaszthatunk az előírt mennyiségben.

gyümölcs/zöldség	mennyiség	gyümölcs/zöldség	mennyiség	gyümölcs/zöldség	mennyiség
sárgabarack	3	füge	2 (kisméretű)	szilva	1 (közepes méretű)
alma	1 (közepes méretű)	szőlő	¾ csésze	aszalt szilva	2 (közepes méretű)
articsóka	1 (közepes méretű)	grapefruit	1 (közepes méretű)	málna	1 csésze
fekete szeder	1 csésze	kivi	1 (közepes méretű)	szójabab	¼ csésze (hámozva)
áfonya	¾ csésze	narancs	1 (kisméretű)	eper	8 (közepes méretű)
szeder	¾ csésze	barack	1 (közepes méretű)		
cseresznye	fél csésze	körte	1 (kisméretű)		

NAPI KÉTSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

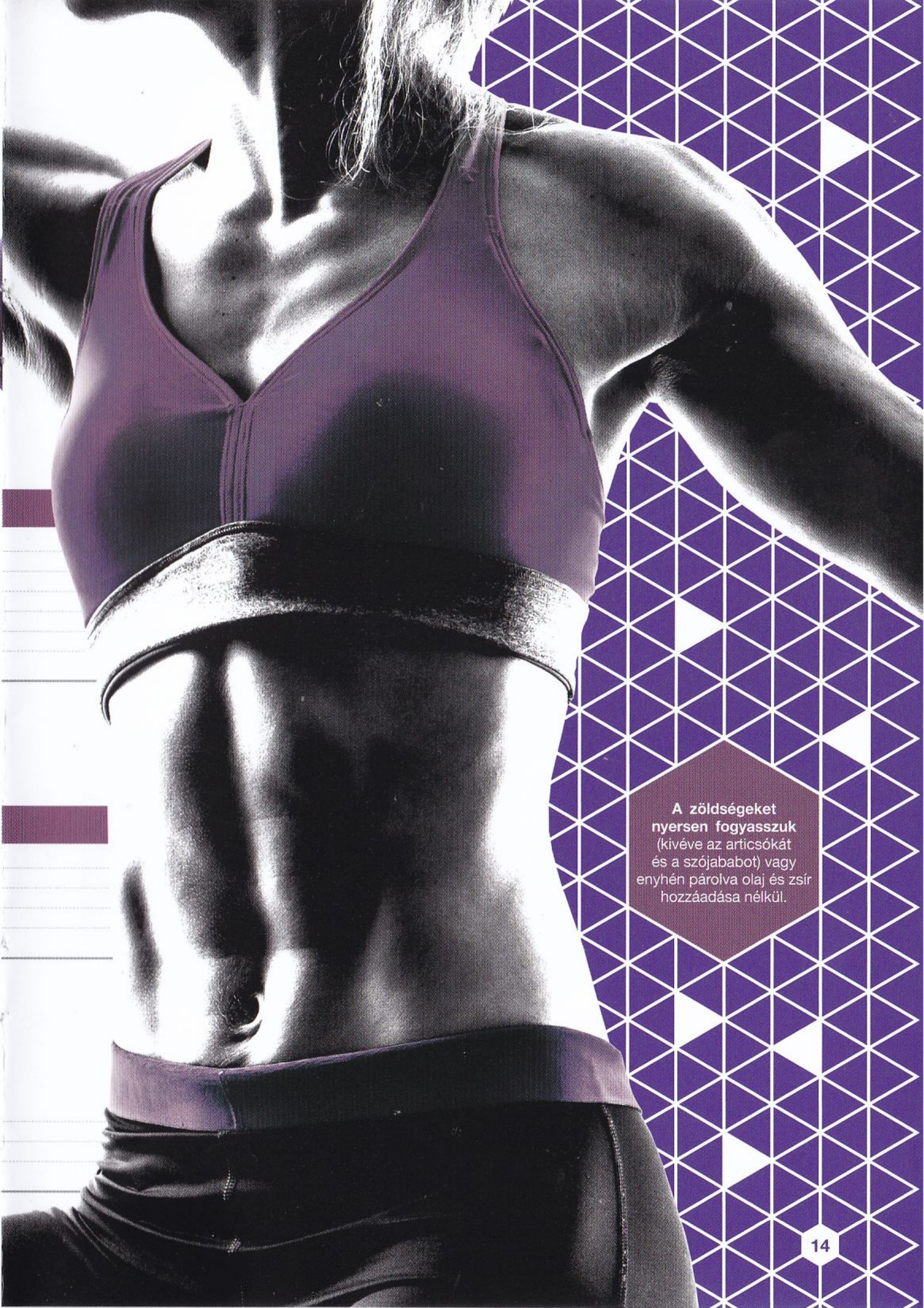
A következő élelmiszerekből napi kétszer bátran fogyaszthatunk az előírt mennyiségben.

gyümölcs/zöldség	mennyiség
spárga	8
karfiol	1/6 fej
zöldpaprika	1 (közepes méretű)
hóborsó/zöldborsó	¾ csésze
paradicsom	1 (közepes méretű)

SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK

Alacsony kalóriatartalmuknak köszönhetően a következő gyümölcsökből és zöldségekből korlátlan mennyiségben fogyaszthatunk akár napi szinten is.

rukkola	cikória	kelkáposzta
zeller	brokkoli	póréhagyma
zöldhagyma	uborka	spenót
saláta (bármely fajta)	padlizsán	zöldbab



A zöldségeket
nyersen fogyasszuk
(kivéve az articsókát
és a szójababot) vagy
enyhén párolva olaj és zsír
hozzáadása nélkül.

ÍNYCSIKLANDOZÓ, 500-600 KCAL KALÓRIA- TARTALMÚ VACSORÁK

A harmadik és a kilencedik nap között a következő gyorsan és könnyen elkészíthető ételekkel szint vihetünk **C9** programunkba. **Mindegyik étel körülbelül 500-600 kcal-t tartalmaz**, továbbá magas fehérje- és alacsony szénhidrát-tartalmuknak köszönhetően felgyorsíthatják az anyagcserét. A kellő mennyiségű tápanyagtartalmukból adódóan teltségérzetet okozhatnak és energiával tölthetnek fel, miközben segíthetik a szervezet méregtelenítési folyamatát. Bátran, ízlés szerint kísérletezhetünk velük!

CSIRKEHÚS RIZZSEL

Körülbelül 584 kcal

Hozzávalók: 15 dkg kicsontozott, sült csirkemell, $\frac{3}{4}$ csésze barnarizs, 2 csésze vegyes zöldség (lásd szabadon fogyasztható zöldségek listája), 15 db nyers mandula

LAZAC

Körülbelül 527 kcal

Hozzávalók: 10 dkg piritott lazac, 1 evőkanál olívaolaj (piritáshoz), 1 közepes méretű sült édesburgonya fahéjjal meghintve, 1 csomag, mikrohullámú sütőben elkészíthető zöldség (kivánt mennyiségben)

ROSTON SÜLT PULYKA

Körülbelül 540 kcal

Hozzávalók: 10 dkg sült pulykamell (bőr nélkül), 1 közepes méretű édesburgonya 1 teáskanál olvasztott vajjal leöntve és snidlinggel ízesítve, fél csésze spenót 2 db apróra vágott fokhagymával és 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal párolva, 1 db kisebb méretű körte 1 teáskanál vanília esszenciával és fahéjjal vízben párolva

BURRITO TÁL

Körülbelül 545 kcal

A következő hozzávalókat helyezzük egy nagyobb méretű tálba: 1 bögre barna rizs, fél bögre fekete vagy pinto bab, 10 dkg szeletelt, kicsontozott, roston sült vagy grillezett csirkemell, $\frac{1}{4}$ bögre apróra vágott hagyma és $\frac{1}{4}$ bögre salsa, $\frac{1}{4}$ bögre kockára vágott avokádó vagy guakamoli (avokádókrém), 1 evőkanál koriander, 1 szelet lime

EZ ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ ÉTEL SZÁMUNKRA?

A HARMADIK ÉS A KILENCEDIK NAP KÖZÖTT 1000 KCAL-T VISZÜNK BE NAPONTA. SZÜKSÉG ESETÉN A FÉRFIAK SZÁMÁRA EZ A MENNYISÉG 100-200 KCAL-AL TÖBB IS LEHET 5-10 DKG SOVÁNY FEHÉRJE BEVITELÉVEL VAGY EGY FOREVER LITE ULTRA® SHAKE ELFOGYASZTÁSÁVAL.

**A C9 PROGRAM TELJESÍTÉSÉHEZ
AZ ELKÖTELEZETTSÉG ÉS AZ AKARATERŐ
ELENGEDHETETLEN. SZERENCSÉRE
AZ ESETEK TÖBBSÉGÉBEN AZT TAPASZTALJUK,
HOGY ÉTVÁGYUNK NAPRÓL NAPRA CSÖKKEN,
AZONBAN HA MÉGIS ELURALKODNA
RAJTUNK AZ ÉHSÉG, PRÓBÁLJUK KI
A KÖVETKEZŐ ÖTLETEKET:**

**Igyunk még
több vizet!**

A víz teltségérzetet okoz és segít megszabadulni az evés utáni kínzó vágytól.

**Úzzuk
el a délutáni
éhségérzetet nyers,
apróra vágott
zöldségekkel!**

(Lásd szabadon fogyasztható zöldségek listája.)

**Együnk egy
szelet gyümölcsöt
késő délutáni
harapnivalónak!**

(Lásd szabadon fogyasztható gyümölcsök listája.)

**PULKABURGER
SÜLTKRUMPLIVAL**

Körülbelül 588 kcal

Hozzávalók: 10 dkg darált pulykamell gluténmentes zsömlével és mustárral, 10 dkg édesburgonya (sütőolajjal, chillivel vagy fahéjjal ízesítve) – amit 200 Celsius-fokon, 30 percen át süssünk, vagy amíg meg nem puhul – 2 csésze saláta paradicsommal és lilahagymával, 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 1 teáskanál balzsamecettel ízesítve

TÉSZTA ESTÉRE

Körülbelül 585 kcal

Hozzávalók: 10 dkg sült vagy grillezett, kicsontozott csirke, 1 bögre főtt tészta (rizstészta vagy quinoa) marinara szósz és fél bögre gomba hozzáadásával, 2 bögre római saláta paradicsommal és uborkával, 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 2 teáskanál balzsamecettel ízesítve

**SERTÉSHÚS
BABBAL**

Körülbelül 582 kcal

Hozzávalók: 10 dkg grillezett vagy rostos sült sertésszelet, fél csésze főtt fekete bab, fél csésze quinoa, 1 csésze vegyes saláta és fél csésze apróra vágott uborka 2 teáskanál extra szűz olívaolajjal és 2 teáskanál balzsamecettel ízesítve

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

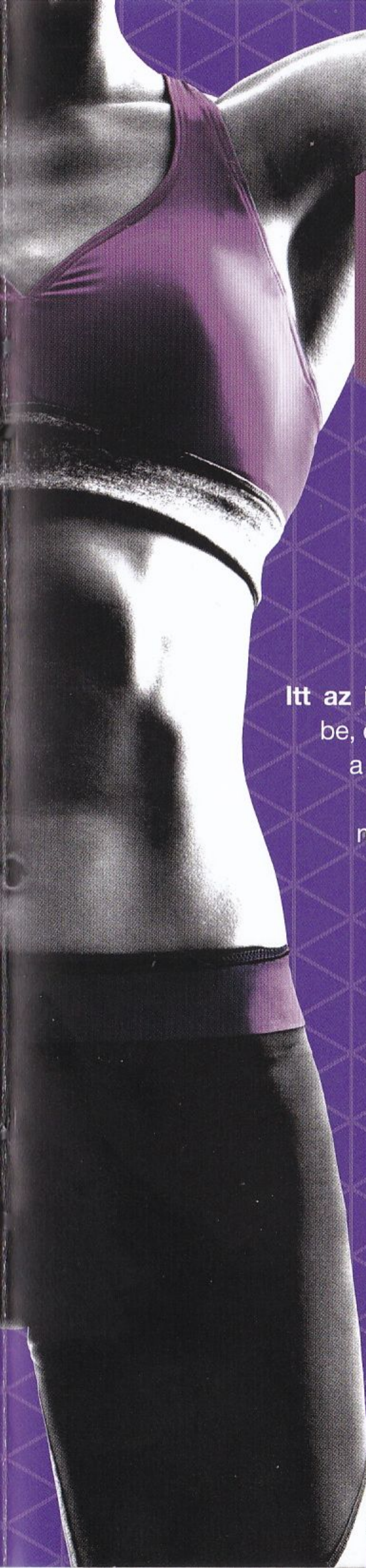
ELSŐ ÉS MÁSODIK NAP

A program első két napján alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztunk, ebből adódóan előfordulhat, hogy szokásosnál erőtlenebbnek érezzük magunkat. Ez az érzés teljesen normális, az esetek többségében semmi szükség az aggodalomra.*

**Mennyi ideig sportoljunk?
Fontos, hogy minden nap 30 percet mozogjunk.**

Napi kétszer 15 percben is elvégezhetjük a gyakorlatokat, azonban a legjobb, ha a 30 perces mozgásnál maradunk, hiszen így megkezdődhet a zsírégetés.

Bár a sportolás nagyon fontos, a program ezen részében az a legjobb, ha alacsony vagy közepes intenzitású mozgást végzünk. Tegyük egy **30 perces**, könnyed sétát, óvatosan nyújtsunk vagy látogassunk el kezdő jógaórákra. Ezek a mozgásformák amellet, hogy serkentik az anyagcserét, abban is segítenek, hogy testünk átalakulása során kiegyensúlyozottak és nyugodtak maradjunk.



A 30 perces edzést
2 perces nyújtás
és 5 perces bemelegítés
előzi meg, ezáltal a lehető
legjobb eredményt hozhatjuk
ki magunkból és testünk
is gyorsabban
regenerálódik.

Számos módja van annak,
hogy a nap során még több
kalóriát égessünk el; a lift
használata helyett mehetünk
lépcsőn, vagy parkolhatunk
távolabb és az út maradék
részét megtehetjük gyalog.

A HARMADIKTÓL A KILENCEDIK NAPIIG

Itt az idő, hogy felpörögjünk! Most, hogy több kalóriát viszünk be, energikusabbnak érezhetjük magunkat és készen állhatunk a nagyobb igénybevételre. A C9 program ezen szakaszában kalóriaégető gyakorlatokat végezzünk (lásd a lent felsorolt mozgásformákat). Kutatások szerint az olyan mozgásfajták, mint a futás vagy a tánc több kalóriát égetnek el, mint bármely más tevékenység.

ALACSONY ÉS KÖZEPES INTENZITÁSÚ MOZGÁSFORMÁK

+ KERÉKPÁROZÁS
+ INTENZÍV GYALOGLÁS
+ ÚSZÁS
+ AQUAFITNESS
+ JÓGA
+ ELLIPTIKUS GÉPEKEN
VÉGZETT EDZÉS
+ STEP AEROBIC

+ TÚRÁZÁS
+ SZIKLAMÁSZÁS
+ TÁNC
+ GÖRKORCSO-
LYÁZÁS
+ FUTÓGÉP
HASZNÁLATA
+ NYÚJTÁS

* Kérjük, fordulj orvoshoz, ha a program alatt több órán át tartó fáradtságot érzel vagy bármely más olyan panasz jelentkezik, amely orvosi segítséget igényelhet.

NAPI ÜTEMTERV

Kutatások szerint azok, akik feljegyzik, mit és milyen mennyiségben fogyasztanak, könnyebben haladnak a jobb életminőséghez vezető úton. Azok esetében, akik egy adott napi ütemtervet követnek, kétszer, vagy akár háromszor nagyobb a valószínűsége, hogy tartják magukat a **C9** program előírásaihoz.

Kövessük nyomon életminőségünk javulását azáltal, hogy a program elején és végén mérlegre állunk.

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt, kövessük nyomon, hogy napi szinten milyen típusú mozgást végzünk, mennyire vagyunk kipihentek alvás után, és milyen a közérzetünk.

Amellett, hogy lépésről lépésre követhetjük életminőségünk javulását, jegyzetünk jó viszonyítási alap lehet a későbbiekben, ahogy tovább folytatjuk a jobb életminőséghez vezető utunkat.



+ C9 ellenőrző lista 1. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
8 pohár víz		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek

(intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h3>Reggeli</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tablettá Gyümölcsök és zöldségek Minimum 30 percen át tartó, gyenge intenzitású mozgás 	<h3>Tízórai</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<h3>Ebéd</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h3>Vacsora</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® Gyümölcsök és zöldségek 	<h3>Este</h3> <ul style="list-style-type: none"> 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható étteleinkről!)

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

**AZ ELSŐ NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 8 NAP VAN HÁTRA!**



+ C9 ellenőrző lista 2. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
8 pohár víz		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek

(intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h4>Reggeli</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tableta Gyümölcsök és zöldségek Minimum 30 percen át tartó, gyenge intenzitású mozgás 	<h4>Tízórai</h4> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<h4>Ebéd</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tableta 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h4>Vacsora</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® Gyümölcsök és zöldségek 	<h4>Este</h4> <ul style="list-style-type: none"> 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**A MÁSODIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR MAJD NEM TÚL VAGY A PROGRAM NEGYEDÉN!**



**FANTASZTIKUS
MUNKA! A C9 PROGRAM
ELSŐ KÉT NAPJÁT
MÁRIS TELJESÍTETTED.
CSAK ÍGY TOVÁBB, MEG
TUDOD CSINÁLNI!**

**NE FELEDD, A PROGRAM A HARMADIK NAPTÓL
MEGVÁLTOZIK. VESS EGY PILLANTÁST
A HARMADIK ÉS A KILENCEDIK NAP
KÖZÖTTI ÜTEMTERVRE
(LÁSD 9. ÉS 10. OLDAL)!**



+ C9 ellenőrző lista 3. nap

 2 perc nyújtás	 5 perc bemelegítés	 30 perc mozgás
 8 pohár víz		
		
		
		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h4>Reggeli</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  120 ml Forever Aloe Vera Gél®  1 db Forever Therm® tabletta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)  Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h4>Tízórai</h4> <ul style="list-style-type: none">  1 tasak Forever Fiber® 	<h4>Ebéd</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  1 db Forever Therm® tabletta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h4>Vacsora</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h4>Este</h4> <ul style="list-style-type: none">  Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

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

**A HARMADIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
TÚL VAGY A PROGRAM EGYHARMADÁN!**



+ C9 ellenőrző lista 4. nap










 2 perc nyújtás	 5 perc bemelegítés	 30 perc mozgás
 8 pohár víz		
		
		
		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h3>Reggeli</h3> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  120 ml Forever Aloe Vera Gél®  1 db Forever Therm® tableta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)  Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h3>Tízórai</h3> <ul style="list-style-type: none">  1 tasak Forever Fiber® 	<h3>Ebéd</h3> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  1 db Forever Therm® tableta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h3>Vacsora</h3> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h3>Este</h3> <ul style="list-style-type: none">  Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

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

**A NEGYEDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR MAJDNEM FÉLÚTON VAGY!**



+ C9 ellenőrző lista 5. nap

 2 perc nyújtás	 5 perc bemelegítés	 30 perc mozgás
 8 pohár víz		
		
		
		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h4>Reggeli</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  120 ml Forever Aloe Vera Gél®  1 db Forever Therm® tablettá  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)  Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h4>Tízórai</h4> <ul style="list-style-type: none">  1 tasak Forever Fiber® 	<h4>Ebéd</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  1 db Forever Therm® tablettá  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h4>Vacsora</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h4>Este</h4> <ul style="list-style-type: none">  Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



+ C9 ellenőrző lista 6. nap

 2 perc nyújtás	 5 perc bemelegítés	 30 perc mozgás						
 8 pohár víz								






Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek

(intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

Reggeli <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás	Tízórai <ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber®	Ebéd <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
Vacsora <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel	Este <ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomán követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható étteleinkről!)

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

**A HATODIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
TÚL VAGY A PROGRAM KÉTHARMADÁN!**



+ C9 ellenőrző lista 7. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
----------------	--------------------	----------------

8 pohár víz								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h4>Reggeli</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tableta 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h4>Tízórai</h4> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<h4>Ebéd</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 1 db Forever Therm® tableta 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h4>Vacsora</h4> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h4>Este</h4> <ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

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

**A HETEDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 2 NAP MARADT HÁTRA!**



+ C9 ellenőrző lista 8. nap

 2 perc nyújtás	 5 perc bemelegítés	 30 perc mozgás
 8 pohár víz		
		
		
		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek (intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h4>Reggeli</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  120 ml Forever Aloe Vera Gél®  1 db Forever Therm® tableta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)  Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h4>Tízórai</h4> <ul style="list-style-type: none">  1 tasak Forever Fiber® 	<h4>Ebéd</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  1 db Forever Therm® tableta  1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h4>Vacsora</h4> <ul style="list-style-type: none">  2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula  600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h4>Este</h4> <ul style="list-style-type: none">  Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomán követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

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

**A NYOLCADIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MÁR CSAK 1 NAP MARADT!**



+ C9 ellenőrző lista 9. nap

2 perc nyújtás	5 perc bemelegítés	30 perc mozgás
8 pohár víz		

Elvégzett gyakorlatok

Jegyzetek

(intenzitás, súly, ismétlés, stb.)

Időtartam

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

<h3>Reggeli</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 120 ml Forever Aloe Vera Gél® 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon) Minimum 30 percen át tartó, gyenge-közepes intenzitású mozgás 	<h3>Tízórai</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasak Forever Fiber® 	<h3>Ebéd</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 1 db Forever Therm® tablettá 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® (elkészítés módját ld. a 8-10. oldalon)
<h3>Vacsora</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula 600 kcal kalóriatartalommal rendelkező étel 	<h3>Este</h3> <ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 dl víz 	

Extra étkezés

(Előrelépésünk nyomon követése érdekében készítsünk jegyzetet a szabadon fogyasztható ételeinkről!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**A KILENCEDIK NAPOT SIKERESEN TELJESÍTETTED!
MEGCSINÁLTAD!**

**GRATULÁLUNK!
SIKERESEN
TELJESÍTETTED
A C9 PROGRAMOT!
MEGCSINÁLTAD!**

**LAPOZZ VISSZA A 6. OLDALRA ÉS TÖLTSD
KI A *C9 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN*
MÉRT ADATOK TÁBLÁZATOT, ÍGY LÁTHATOD,
MIT SIKERÜLT ELÉRNED
A PROGRAM SORÁN.**

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

MILYEN MÉRTÉKŰ SÚLYCSÖKKENÉSRE SZÁMÍTHATOK A C9 PROGRAM ALATT?

A C9 program alatt a súlycsökkenést olyan tényezők befolyásolják, mint a program elején mért testsúly és a program előtt folytatott életvitel.

BIZTONSÁGOS A C9 PROGRAM?

Igen. Mivel a programot csupán kilenc napra tervezték, a legtöbb ember számára rendkívül biztonságos. Amennyiben azonban korábban egészségi problémád volt vagy jelenleg kezelés alatt állsz, a C9 vagy bármely más étrend és mozgásprogram elkezdése előtt érdemes kikérned kezelőorvosod véleményét.

ÉHSÉGET FOGOK ÉREZNI A C9 PROGRAM ALATT?

Előfordulhat, különösen az első két nap során. Ez normális, azonban az éhségérzetnek fokozatosan csillapodnia kell. A Forever Fiber® és a Forever Lite Ultra® termékeket úgy állították össze, hogy teltségérzetet okozzanak és segítsenek az éhségérzet elűzésében.*

A PROGRAM ELSŐ KÉT NAPJA NEHÉZNEK TÚNIK! PONTOSAN KELL KÖVETNEM AZ ELŐÍRÁSOKAT?

Igen. A C9 programmal egy jobb életminőséghez vezető testsúlykontroll programot kezdünk el. Az első két nap segít felkészíteni testünket, valamint megalapozza a program többi részét. Ezen napok kihagyása jelentősen befolyásolhatja programunk végső eredményeit.

HOGYAN HAT A FOREVER GARCINIA PLUS®?

A Garcinia Cambogia egy kisebb méretű, tök alakú gyümölcs, amely hidroxycitromsavat (HCA) tartalmaz. Tanulmányok azt mutatják, hogy étrenddel és mozgásprogrammal összekötve a HCA hozzájárulhat az ideális testsúly eléréséhez, pontosabban, segítheti a szervezet zsírégetését.*

MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR A FOREVER THERM® FOGYASZTÁSA?

A Forever Therm® növényi kivonatokat és vitaminokat tartalmazó termék, amely segítheti az anyagcserét. A B6 és B12 vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.*

MIÉRT VAN SZÜKSÉGEM FEHÉRJÉKRE?

A fehérje alapvető építőeleme testünk minden sejtjének. A szövetek és izmok építéséhez, illetve regenerálásához szervezetünknek aminosavakra van szüksége, amelyek egyetlen forrása a fehérje. Kutatások szerint a fehérje elengedhetetlen az egészséges életmód kialakításához. A szükségesnél alacsonyabb kalóriabevitel esetén szervezetünk nem jut elegendő fehérjéhez, ami még a súlycsökkenés előtt izomtömegvesztéssel járhat. Étrenddel és edzésprogrammal egybekötve a Forever Lite Ultra® segítheti életmódváltásunkat anélkül, hogy veszítenénk izomzatunkból.

MIÉRT KELL NAPONTA LEGALÁBB 8 POHÁR VIZET INNOM?

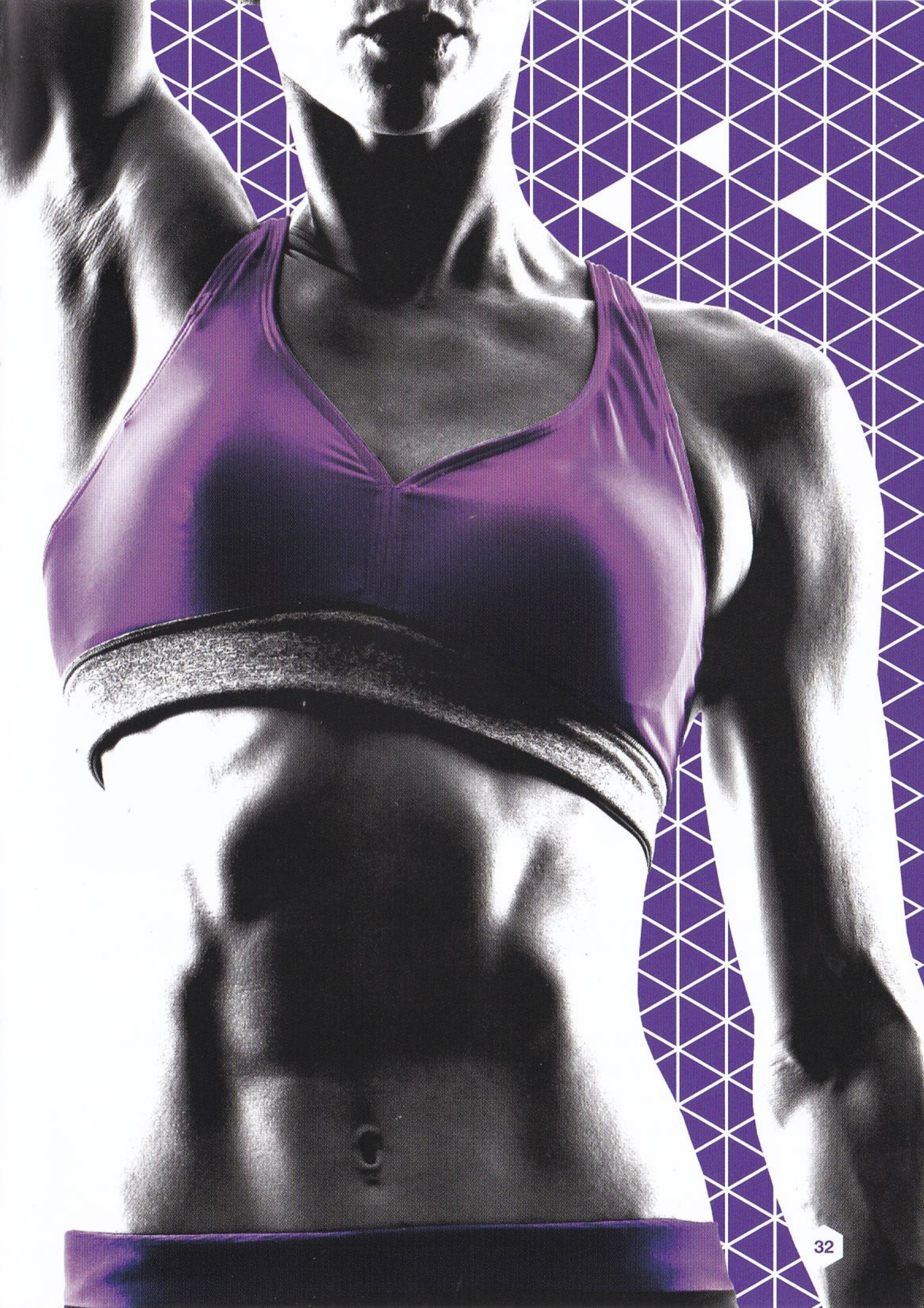
Testünk mintegy 72%-át víz alkotja, amelynek utánpótlását folyamatosan biztosítani kell. A víz elengedhetetlen az anyagcseréhez, hiszen a szervezet szinte minden biokémiai folyamatában részt vesz. Emellett a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel teltségérzetet okozhat az egyes étkezések között.

AMENNYIBEN A C9 PROGRAMBAN MEGADOTT MENNYISÉGŰ KALÓRIÁT VIZSEM BE ÉTKEZÉSEIMMEL, FOGYASZTHATOK AZT, AMIT SZERETNÉK?

Testünk átférférfálásának egyik legfontosabb része gondolkodásunk megváltoztatása. A legjobb eredmények elérése érdekében azt javasoljuk, hogy pontosan kövesd a füzetben leírtakat. Alacsony kalóriatartalmú ételek fogyasztásával szervezetünk nem feltétlenül a megfelelő mennyiségben jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz.

* A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza.

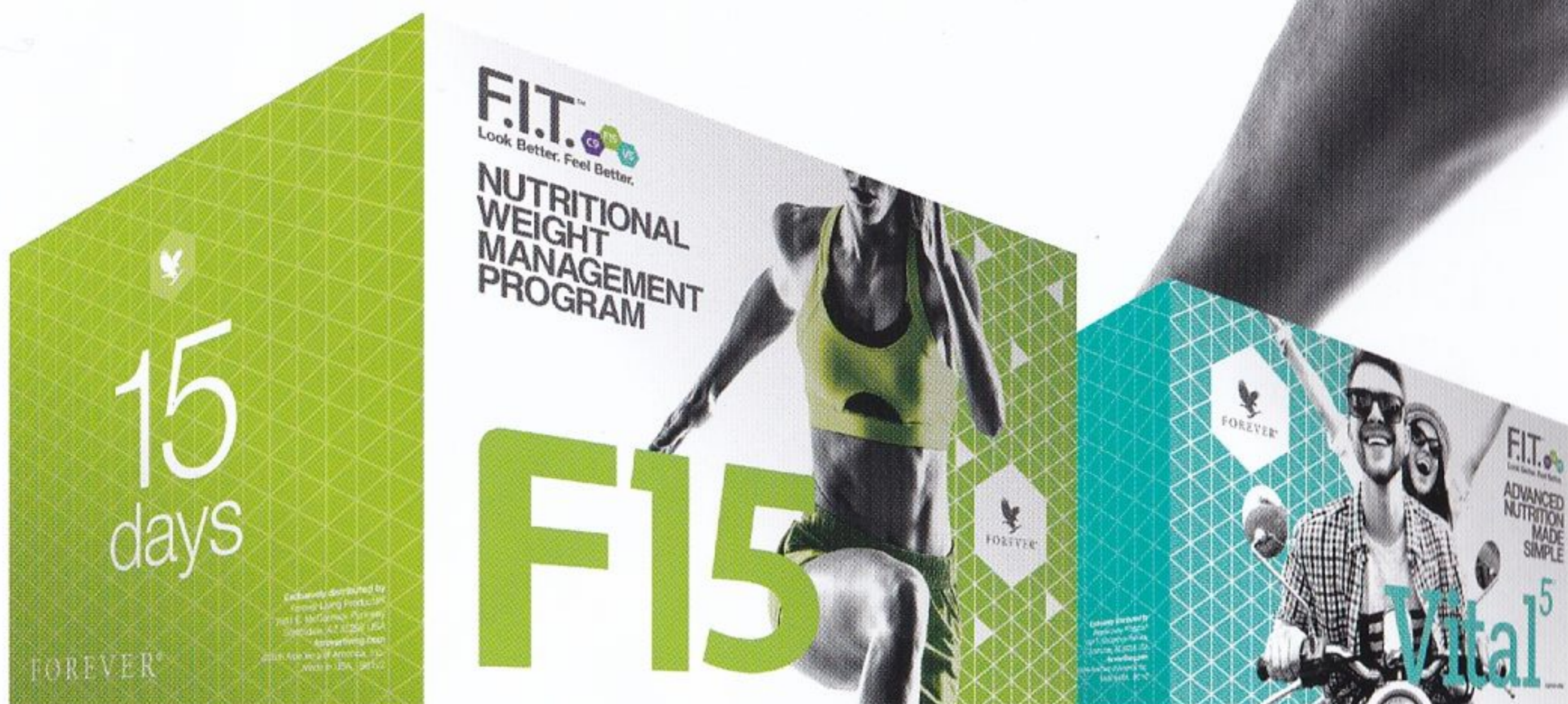
**BŐVEBB INFORMÁCIÓ A FOREVER F.I.T.
PROGRAMRÓL A FOREVERLIVING.COM/FIT
OLDALON TALÁLHATÓ.**



A FOREVER F.I.T. PROGRAM MINDENKI SZÁMÁRA TARTOGAT VALAMIT.


TEGYÜK MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

Nyerjünk inspirációt az **F15** programból és tudjuk meg, hogyan szabadulhatunk meg káros szokásainktól! Változtassuk meg az ételekről és a mozgásról kialakított gondolkodásunkat, erősítsük izmainkat és alakítsuk át testünket!



GAZDAG TÁPANYAGFORRÁST KERESEL?

Amennyiben a kellő mennyiségű tápanyagbevittelt kívánjuk biztosítani, ideje kipróbálnunk a **Vital⁵** (V5) programot. A csomag, amelynek öt terméke együttesen fejt ki hatását, segítséget nyújthat a jobb közérzethez és a szebb kinézethez vezető úton.



**AKÁR
ÉLETMINŐSÉGÜNKET
SZERETNÉNK
JAVÍTANI, AKÁR ÚJ
EDZÉSPROGRAMOT
KERESÜNK, A VITAL⁵
PROGRAMMAL MINDEZEK
MELLETT EGY GAZDAG
TÁPANYAGFORRÁS
ELŐNYEIT IS
ÉLVEZHETJÜK.**

**BÁRMIT
KERESÜNK,
A FOREVER F.I.T.
PROGRAMMAL
MINDEN A RENDEL-
KEZÉSÜNKRE
ÁLL.**



FOREVER®

F.I.T.TM
C9 F15 V5
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

Forever Living Products Magyarország Kft.

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11.

Tel.: +36 1 269 53 70

www.foreverliving.com

*A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza. Az étrend elkezdése előtt kérd ki kezelőorvosod tanácsát, valamint az étrend követése során fontos a megfelelő (napi minimum 2 liter) folyadékbevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.