



BODY BALANCING SYSTEM

Egy **négynapos** program,
amely segít egyensúlyba hozni
és megújítani a szervezetet



FOREVER

ÚJRAKEZDÉS, MEGÚJULÁS, REGENERÁLÓDÁS

Indítsd el saját wellness-utadat a **Forever DX4** segítségével. Ez a négynapos rendszer az ellenőrzött táplálékbevitel és hat innovatív, csak a **DX4**-ben elérhető új termék kombinációjával segít megújítani a testet és az elmét. Ezek a termékek, a klasszikus **Forever Aloe Vera Gel**-lel együtt megadják a szükséges kiegészítő támogatást a kalóriabevitel korlátozása és az életmódbeli céljaid elérése mellett.

Az 1. és a 2. nap a kalóriák korlátozására, míg a 3. és 4. nap az egészségesebb, zöld, szilárd ételek beiktatására fókuszál. A négynapos program során végig arra fogunk reflektálni, hogy a test összességében hogyan érzi magát, hogyan reagál a termékekre, és milyen változásokat észlelünk, hogy elősegítsük a test és az elme szorosabb kapcsolatát.



A PROGRAM ALAPPILLÉREI



Tűzz ki egy személyes elképzelést és/vagy célt



Kövessd az ellenőrzött étel-, és étrend-kiegészítő bevitelt



Fókuszálj a megfelelő mértékű hidratálásra



Alkalmazz olyan tudatossággal kapcsolatos gyakorlatokat, mint például a naplózás és a meditáció



Végezz el valamilyen könnyebb testmozgást



Oszd meg és tedd közzé a tapasztalataidat



Ünnepeld meg a teljesítményedet



Legyél tudatosabb, amikor arról döntesz, hogy mit eszel

FELKÉSZÜLÉS A SIKERRE

A **DX4** segít abban, hogy tudatosan figyelj a testedre, és megtanítja, hogy hogyan legyél jelen miközben éppen eszel, mozogsz és éled az életed. Minden egyes nap különböző témának van szentelve: Döntsd el, Határozd meg, Fedezd fel és Fordíts rá időt. A négy nap alatt a test és a szellem fokozatosan erősödő összekapcsolódása felé terelünk téged, hogy javulhasson az általános egészségi állapotod.*

A **DX4**-re való felkészülés során lesz néhány olyan tennivaló és tilalom, amelyet szem előtt kell tartanod, ha a siker elérése lebeg előtted. Ezekről a következő oldalon olvashatsz.

* A **Forever Plant Protein** magas fehérjetartalmú, így hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez és annak fenntartásához. A megfelelő mértékű folyadékbevitellel összpontosítva a víz támogathatja a normál fizikai és kognitív funkciók fenntartását.

TEDD

Akkor kezd el a **DX4**-et, amikor az időbeosztásod nem túl zsúfolt, nem jár nagy stresszel, sok utazással vagy túlzott fizikai megterheléssel.

Szánj időt a megfelelő, és a programhoz szükséges élelmiszerek beszerzésére, és szabadulj meg azoktól, amelyekről tudod, hogy nem tesznek jót, vagy esetleg kísértésbe ejtenek.

Tudasd a többiekkel, hogy mire készülsz, és hogy értékelni fogod a támogatásukat.

Keress fel a támogatói csoportodat mind a sikereiddel, mind a küzdelmeiddel.

Tervezz előre! Győződj meg róla, hogy minden étrend-kiegészítőd, harapnivalód és feladatod készen áll, hogy elkísérjen az adott napon. Készítsd el a **DX4** program által jóváhagyott recepteket előre.

Győződj meg róla, hogy van a közelben mellékhelyiség, mivel több vizet fogsz inni, mint amennyit valószínűleg megszoktál.

Kötelezd el magad mind a négy napra.

Használd a programban felsorolt és jóváhagyott egészséges ételek bármelyikét.

Ha bármilyen aggályod van a program kezdete előtt, konzultálj orvosoddal, és folytasd a jelenleg is használt, összes szükséges gyógyszer szedését.

Szüneteltesd a 9. oldalon felsorolt mindegyik Foreveres étrend-kiegészítő szedését.

Ismételd meg a **DX4** programot negyedévente.

Ismerd fel és ünnepeld meg a kis változásokat.

Gyakorold a helyes alváshigiéniát: ne legyen képernyő a hálószobában, a szoba legyen teljesen sötét és hűvös, szánj időt a pihenésre, legyen következetes lefekvésési idő, és törekedj a nyolcórás alvásra.



NE TEDD AZT, HOGY..

Várd ki a tökéletes időpontot, amikor motiválnak érzed magad! A motiváció akkor a legerősebb, ha már benne vagy a folyamatban és megtapasztaltad a siker ízét!

Véletlenszerűen helyettesíteni az ételeket és italokat. Ha optimális eredményeket szeretnél elérni, tartsd magad a tervhez.

Vedd körül magad olyanokkal, akik negatívak és nem támogatnak.

Várg a megosztással, amíg valami nagy erejű dolog nem történik.

Dobd ezt össze az utolsó pillanatban. Sokkal könnyebb lesz a siker, ha időt szakítasz arra, hogy előre előkészíts minden szükséges dolgot.

Ess pánikba, ha nem szereted a vizet. Rengeteg olyan, a program által jóváhagyott étrend-kiegészítő létezik, amely finom ízekkel segít növelni a hidratáltságot.

Csinálj meg egy vagy két napot, vagy hagyd ki napokat két nap között.

Módosítsd a programon. Nincs alkohol, nincsenek magas zsírtartalmú és sótartalmú feldolgozott élelmiszerek, állati eredetű termékek, vagy húsok, tejtermékek, hidrogénezett vagy részben hidrogénezett olajok, gabonafélék, magas keményítőtartalmú zöldségek és túlzott koffein.

Hagyd figyelmen kívül a gyógyszeres kezelést, vagy az egészségi problémákat.

Folytasd bármelyik Forever étrend-kiegészítő szedését, kivéve azokat, amelyek a **DX4** program részét képezik. A **DX4** program során kerülendő Forever étrend-kiegészítők listáját a 9. oldalon találod.

Ismételd meg havonta. Tarts legalább három hónap szünetet a következő **DX4** programod között.

Kezdj aggódni, ha nem érted el a célokat elsőre. Légy figyelmes, és fedezd fel, hogy mit is tanultál. A **DX4 BEFEJEZTÉVEL**, a megtanult alkalmazása lesz az, ahol az igazi munka elkezdődik.

Vidd a munkád, a gondokat és a stresszt a hálózobádba.

MIT TARTALMAZ A DX4 CSOMAGOD?

A **DX4** célja, hogy inspirációt adjon a rossz szokások és a negatív gondolatok legyőzéséhez, az étrend-kiegészítők és az életmódbeli célok tudatos, odafigyelő és tervszerű megközelítésével. A csomagban hat vadonatúj, kifejezetten a **DX4** programába tervezett étrend-kiegészítőt próbálhatsz ki, a zászlóshajónkkal, a 99,7%-ban színtiszta aloe vera levélbelsőből készült Forever Aloe Vera Gélünkkel együtt.



Forever Therm Plus

12 tableta



A **Forever Therm Plus** egy erőteljes étrend-kiegészítő, amely zöld teát, guaranát, zöld kávé, őrlött sáfrányt, valamint B12- és C-vitamint tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a normál anyagcseréhez, továbbá a fáradtság és a kimerültség enyhítéséhez, így támogatva az egészséges anyagcserét és energiaszintet. Az idegrendszer az egészség minden aspektusát befolyásolja, beleértve az emlékeket, érzéseket és gondolatokat. Támogasd ezt az összetett rendszert a **Forever Therm Plus** segítségével, amely az idegrendszer normál működésének támogatása érdekében tartalmaz niacint, a pantoténsav pedig hozzájárul a normál szellemi teljesítményhez.



Forever DuoPure

8 tableta

A **Forever DuoPure** a gránátalma kivonatot és a japán keserűfűvet kolinnal, folsavval, B6- és B12-vitaminnal ötvözi. A kolin hozzájárul a normál májműködés fenntartásához, míg a B-vitaminok és a folsav számos élettani funkciót támogat, beleértve a B6-vitamint is, amely hozzájárul a normál fehérje és glikogén anyagcseréhez.



Forever Multi Fizz

4 pezsgőtableta

A **Forever Multi Fizz** egy roppanós, frissítő, görögdiinnye ízű pezsgőtableta, amely segít felpörgetni a hidratálást azáltal, hogy buborékos, finom ízt kölcsönöz a víznek. Emellett C-, B- és E-vitaminnal van gazdagítva.



Forever LemonBlast

4 csomag

Ebben a hordozható tasakban található növényi összetevők vízzel összekeverve fanyar, enyhén fűszeres ízt adnak, ami meleg vagy hideg italként is fogyasztható. A kurkuma por és a citrom-gyömbércayenne ízével a **Forever Lemon Blast** egyedülálló keveréke vízben oldható rostokat és magnéziumot is tartalmaz, hogy támogathassa az elektrolit-egyensúlyt és a normál pszichológiai funkciókat.



Forever Sensatiable

32 rágótabletta

A **Forever Sensatiable** édes megkönnyebbülést nyújt a mindennapi kísértésekkel szemben. Magas a rosttartalma, így kivételes vízfelvevő képességgel rendelkezik és súlyának akár 50-szeresét is képes felszívni, amely az egyik legviszkózusabb ismert élelmi rosttá teszi. A rost emésztetlenül halad át a bélrendszeren, és lényegében kalória- és szénhidrátmentes.



Forever Plant Protein

1 zacskó

Az adagonként 17 gramm fehérjét tartalmazó **Forever Plant Protein** egy vegán formula, amely tej- és szójamentes. Finom, vaníliás ízű, illetve sok más növényi alapú fehérjével ellentétben bársenyos, sima, nem szemcsés állagú. A borsó és a sütőtök fehérje hozzájárul a csontok normál működéséhez, valamint az izomtömeg növekedéséhez és fenntartásához.



Forever Aloe Vera Gel

4 x 330 ml kartondoboz

A mi aloe veránk a legjobb minőségű, kézzel és tökéletesen érett állapotban szedett aloe vera legfinomabb levélbelső géljéből áll. A **Forever Aloe Vera Gel** C-vitamint is tartalmaz, amely hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

GONDOLKODÁSMÓDBELI ELŐKÉSZÜLETEK

Minden este lefekvéskor kövesd ezt a figyelemvezető útmutatót, amely segíteni fog eredményesebben összekapcsolódnival a testeddel. Keress egy kényelmes ülőhelyzetet a padlón, a széken vagy az ágyon. Végezz egy gyors, tetőtől talpig terjedő felmérést az alábbi kérdések figyelmes értelmezésével és megválaszolásával. Minden zónához írd meg rövid észrevételt az alább megadott helyre, vagy egy naplóba.

Fej

Milyen gondolatok játszódnak le a fejedben magadról?
Pozitívak, hasznosak, negatívak, igazak - visszatartanak?

Nyak és vállak

Milyen dolgok okoznak stresszt és feszültséget az elmédben és a testedben? Fizikális, mentális, érzelmi vagy ezek keveréke? Meg tudod határozni a forrását/forrásait?

Törzs és mikrobiom

Hogyan működnek ezek a területek? Élettel telinek és energikusnak érzed magad?
Puffadtnak és fásultnak érzed magad?

Hát alsó része és lábak

Optimálisan működnek ezek a területek? Erősnek és teherbíróknak érzed őket?
Lehetővé teszik, hogy megtegy azokat a dolgokat, amiket szeretnél, vagy hátráltatnak?

Lábfejek

A fontos dolgoknál megalapozottnak és erős támpontnak érzed őket?
Milyen dolgok állítanak fókuszba? Elég hangsúlyt helyezel oda?



JEGYZETELJ

A DX4 ALATT MEGFIGYELENDŐ DOLGOK

- + A vizelet- és a székletürítés gyakorisága (figyeld meg a mennyiséget, a színt, a textúrát stb.)
- + Voltak erős sóvárgásaid és melyik nap/mikor?
- + Milyen érzelmeket tapasztaltál a sóvárgásod alatt? (unalom, szomorúság, magányosság, boldogság, energikusság stb.)
- + Hogyan érzi magát a tested általánosságban?

A DX4 ALATT ELKERÜLENDŐ DOLGOK

- + Alkohol és koffein
- + Cukros és „cukormentes” italok
- + Feldolgozott élelmiszerek, beleértve az előkészített, vagy konzerv ételeket, és a gyorséttermieket is
- + Tejtermékek: tej, joghurt, vaj, jégkrém, sajt
- + Hozzáadott cukrok: cukornád, kukoricaszirup, juharszirup, méz és mesterséges édesítőszer (a növényi alapú édesítőszer, mint a stevia rendben van)
- + Zsírok: kerüljünk mindent, ami részben hidrogénezett, növényi olajat, margarint és transzzsírokat tartalmaz, amelyeket gyakran elrejtenek a csomagolt, vagy a feldolgozott élelmiszerekben, például a chipsekben, süteményekben
- + Minden állati eredetű termék: hús és tojás
- + Gabonafélék: rizs, zab, quinoa, tészta, kenyér, gabonapelyhek
- + **ARGI+**
- + **Forever Aloe Peaches**
- + **Forever Aloe Berry Nectar**
- + **Forever Aloe Mango**
- + **Forever Freedom**
- + **Forever Garcinia Plus**
- + **Forever Lean**
- + **Forever Therm**
- + **FAB Forever Active Boost**
- + **FAB X Forever Active Boost**
- + **Forever Bee Pollen**
- + **Forever Bee Propolis**
- + **Forever Royal Jelly**
- + **Forever Bee Honey**
- + **Forever Supergreens**
- + **Forever Lite Ultra (Chocolate and Vanilla)**
- + **Forever FastBreak**

1. ÉS 2. NAPI MENETREND



KEVERJ ÖSSZE 330 ML
FOREVER ALOE VERA GEL-T
2 LITER VÍZZEL ÉS FOGYASZD
EL A NAP FOLYAMÁN.

1. Nap 2. Nap

Pipáld ki az alábbi négyzeteket, amikor teljesítetted a **DX4** 1. és a 2. napi programját.

REGGEL

3 db **Forever Therm Plus** tableta 240 ml vízzel, éhgyomorra

 Várj 30 percet a **Forever DuoPure** bevétele előtt

2 db **Forever DuoPure** tableta 240 ml vízzel

DÉLELŐTT

1-2 db **Forever Sensatiable** rágótableta szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

DÉLUTÁN

Forever Plant Protein* shake – Keverj össze 1 adagolókanálnyit 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

UZSONNA

1 db **Forever Multi Fizz** pezsgőtableta 240 ml vízben hagyd feloldódni 10 percig.

Forever Sensatiable rágótableta szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

HARAPNIVALÓ (CSAK A 2. NAP, HA SZÜKSÉGES)



Az egészséges harapnivalókat és recepteket a **DX4** program által jóváhagyott harapnivalóknál találod a 27. oldalon.

ESTE

Forever Plant Protein* shake – Keverj össze 1 adagolókanálnyit 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

1 csomag **Forever LemonBlast** 240 ml meleg vagy hideg vízzel, lefekvés előtt

3. ÉS 4. NAPI MENETREND



KEVERJ ÖSSZE 330 ML
FOREVER ALOE VERA GEL-T
2 LITER VÍZZEL ÉS FOGYASZD
EL A NAP FOLYAMÁN.

3. Nap 4. Nap

A **DX4** program 3. és 4. napján a Forever étrend-kiegészítő termékeit használod, és válogatott ételeket is beiktatsz.

Pipáld ki az alábbi négyzeteket, amikor teljesítetted a **DX4** 3. és a 4. napi programját.

REGGEL

3 db Forever Therm Plus tableta 240 ml vízzel, éhgyomorra.

Forever Plant Protein* shake – Keverj össze 1 adagolókanálnyit 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

DÉLELŐTT

2 db Forever DuoPure tableta 240 ml vízzel.

Forever Sensatiable rágótableta szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

EBÉD

Itt az ideje elfogyasztani egy Nagy Zöld Salátát! Az egészséges saláta elkészítéséhez a **DX4 program** által jóváhagyott receptet a 28. oldalon találod.

ÜZSONNA

1 db Forever Multi Fizz pezsgőtableta 240 ml vízben hagyd feloldódni 10 percig.

HARAPNIVALÓ

Az egészséges harapnivalókat és recepteket a **DX4** program által jóváhagyott harapnivalóknál találod a 27. oldalon.

ESTE

Forever Plant Protein* shake – Keverj össze 1 adagolókanálnyit 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

Forever Sensatiable rágótableta szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

1 csomag Forever LemonBlast 240 ml meleg vagy hideg vízzel, lefekvés előtt

1. NAP: DÖNTSD EL

A **DX4** első napja arról a döntésedről szól, hogy elindulsz a jobb egészség felé vezető úton. Ahogy elkezded az 1. napot, tudnod kell, hogy a **DX4** megkezdésére vonatkozó döntésed elszántságot igényel. Ma fontos, hogy 100%-ban jelen legyél. Használd ki a következő néhány nap tisztánlátását, hogy magadra koncentrálhass. Maradj a jelen pillanatban, és használd ki azon felbecsülhetetlen értékű felismeréseket, amelyeket a teljes jelenvalóság révén nyerhetsz.

MAI TEENDŐ

Az alábbi táblázat alapján kategorizáld az egészségi állapotodat, és jelöld meg azt az egy területet, amelyen javítani kellene.



Vizsgáld meg mélyebben ezeket a területeket, és deríts fel 1-2 konkrét célt, amelyek javítanának a belső egészségeden.



Szemlélődj a jövő szemszögéből. Képzeld el, hogy sikeresen megvalósítottad a felsorolt célokat. Hogy tetszik? Hogyan javult az életed?

KEZDÉS: ÖNVIZSGÁLAT

Kezdd el ítélezésmentes elemzéssel. Legyél megfigyelője a testednek kívül-belül. Gondolj az egészségedre többféleképpen: fizikai, mentális, érzelmi, spirituális és szociális téren. Gondold át, hol boldogulsz, és hol nem érzed magad a legjobban.



Segítségképpen az alábbiakban a jó közérzet egyes területeinek néhány aspektusát mutatjuk be:

FIZIKAI

- + Alvás
- + Regenerálódás
- + Mozgás
- + Táplálkozás
- + Energia

LELKI

- + Éberség/éleslátás
- + Szorongás/depresszió
- + Hangulati stabilitás
- + Motiváltság/elkötelezettség
- + Tanulás

EMOCIONÁLIS

- + Stressztűrés
- + Érzelmi intelligencia
- + Megbocsátás
- + Empátia
- + Kedvesség

SZELLEMI

- + Egyedül töltött idő megtapasztalása
- + Meditáció
- + Kapcsolat valamilyen magunknál magasabb rendű dologgal
- + Szakrális tér

SZOCIÁLIS

- + Kapcsolatok
- + Támogató hálózatok
- + Kommunikáció
- + Mások társaságának élvezete

Használd a táblázatot útmutatóként, amelyben értékeled jelenlegi egészségi állapotodat az egyes területek vonatkozásában.

	OPTIMÁLIS	JÓ	DOLGOZNI KELL RAJTA	KÜZDELMEΣ
FIZIKAI				
MENTÁLIS				
ÉRZELMI				
SZELLEMI				
SZOCIÁLIS				

A FELADATOD



Miután azonosítottad azokat a területeket, amelyekre érdemes lenne figyelmet fordítanod és összpontosítanod rájuk, gondold végig, hogy mennyire optimális az általános egészségi állapotod, és hogy egyes területeken milyen módon válna hasznodra a változás. Képzeld el, hogy sikeresen végrehajtod ezt a változást, és hogy ez milyen értékeket hoz az életedbe. Miután ezen elgondolkodtál, végezd el a következő feladatot egy naplóban vagy egy elektronikus eszközön.

DÖNTSD EL, hogy melyik egyedi célra fogsz összpontosítani:

MIÉRT állsz készen erre a változásra:

HOGYAN fogsz profitálni ebből a változásból:

ADJ HÁLÁT azért, ami miatt ezt a célt választottad, és azokért a tulajdonságaidért, amelyek a sikerhez vezetnek:

MIÉRT fogod elérni ezt a célt:

ÜNNEPELJ MEG legalább egy kis győzelmet, amit ma arattál:

A válaszaidat használd fel inspirációként egy megerősítéshez, vagy egy mantrához, amin meditálhatsz lefekvés előtt.



Példa a megerősítésre: *Készen állok arra, hogy megnövekedjen az életörömöm, mert elég sokáig cipeltem magammal ezt a terhet. El tudom képzelni önmagam továbbfejlesztett változatát, aki készen áll arra, hogy új emberekkel lépjen kapcsolatba, és kihívásokat vállaljon. Hálás vagyok, hogy megküzdöttem ezzel, mert bebizonyosodott, hogy erős vagyok és képes vagyok felülkerekedni. Ez az erő, amire ráébredtem, erőtlen tulajdonság, amely végső soron azon énem felé fog lendíteni, akivé most válok. A mai pozitív gondolkodásmódom révén az életemben lévő összes jó dologra összpontosítottam.*

2. NAP: DEFINIÁLÁS

A **DX4** második napja arról szól, hogy a SMART-célkeret összefüggésében határozod meg az 1. napon hozott fókuszterületedet. A SMART-cél egy rövidítés a következő célokra: konkrét, mérhető, megvalósítható, releváns és időhöz kötött (Specific, Measurable, Attainable, Relevant és Timebound). A SMART-célok meghatározásával megszünteted a célmeghatározás körüli kétértelműséget, és ezáltal világosabb képet kapsz arról, hogy mit is akarsz, és hogyan érheted el azt.

MAI TEENDŐ

Határozd meg,
hogyi mi a SMART-cél.



Hozz létre
egy SMART-célt
a fókuszterületedhez.



Az étkezés
előkészítése, mivel
az ételek a 3. és 4.
napra vonatkozó
DX4 ütemtervnek
részét képezik.

KEZDÉS: SMART CÉLOK MEGHATÁROZÁSA



A KONKRÉT (SPECIFIC) célok megszüntetik a kétértelműséget, és világosan kifejezik, hogy mit akarunk. Ha a célok homályosak, akkor inkább kívánsággá válnak, mint tervvé. A terv cselekvést igényel, ezért a kezdeti fókusznak lehetőséget kell adnia arra, hogy valami megvalósíthatót tegyünk. Íme, néhány példa a homályos célokra és azok konkrét ellenpéldájára.

Szeretnék javítani az étrendemen.

Hetente 5 este otthon fogok enni.

Több alvásra van szükségem.

Minden este 8 órát fogok aludni.

Kevesebb stresszt akarok.

Naponta 10 percet fogok meditálni.



A MÉRHETŐ CÉLOK (MEASURABLE) segítenek felismerni az előrehaladást és/vagy az elért eredményeket. Míg a fogyási célokat mérleggel, ruhamérettel, testfelépítés-elemzéssel vagy mérőszalaggal lehet lemérni, más célokat egy saját magunk által meghatározott mérleggel kell megállapítani. Ha például az a célod, hogy javítsd a stresszkezelésedet, akkor egy 1-10-ig terjedő skálán értékelheted magad azzal kapcsolatban, hogy mennyire sikeresen kezeled a stresszt, és ezt idővel felülvizsgálod.

AZ ELÉRHETŐ CÉLOK (ATTAINABLE) a sikerélmények motiválnak a következő lépés megtételéhez. Ha az a célod, hogy lefuss egy 10 km-es távot, kezdj el kisebb célokat kitűzni, például először csak 3 km-t futni.

A RELEVÁNS CÉLOK (RELEVANT) megfelelő következő lépést jelentenek a kívánatos eredmény felé. Például lehet, hogy az a célod, hogy jobban aludj, és úgy döntesz, hogy a SMART-célod az, hogy nem nézed többé a Netflixet. Bár ez biztosan segíteni fog, nem elég releváns az éjszakai alvási szokások szempontjából. Ehelyett jobb SMART-cél lenne, ha elalvás előtt egy órával kikapszolnál minden képernyőt.

AZ IDŐHÖZ KÖTÖTT CÉLOK (TIMEBOUND) összekötik az eredmény iránti vágyat az eredmény eléréséhez szükséges tervezett idővel. Különböző célok és különböző emberek különféle időkereteket igényelnek a célok eléréséhez. Néha az ütemtervnek szakaszosan kell felépülnie: az első cél a változás bevezetése, a második cél pedig az új cél következetes betartása (vagy teljesítése) egy meghatározott ideig.

A FELADATOD



Használd naplót, vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

A **KONKRÉT** céloom:

A fejlődésemet a következőkkel fogom **MÉRNI**:

Tudom, hogy el tudom **ÉRNI** ezt a célt, mert:

Látom a cél érdekében elvégzendő munka **JELENTŐSÉGÉT**, mert:

.....

Meghatároztam egy **IDŐKERETET** a céloom elérésére:

ÜNNEPELJ MEG legalább egy kis győzelmet, amit ma elértél:

.....

Lefekvés előtt foglald **SMART**-célodat egy egyszerű megerősítésbe vagy meditációba, és fejezd be hálával valamiért, ami ma történt.



3. NAP: FELFEDEZÉS

A 3. nap kezdetén fáradtnak, frusztráltak, unottnak, csüggedtnak, elfoglaltak, motiválatlannak vagy éhesnek érezheted magad. Nem mindenki érzi mindezt, de valószínűleg Te is tapasztalni fogsz néhány ilyen érzést. Ezek olyan akadályok, amelyek az élet velejárói. Bár teljesen elkerülni nem lehet őket, de felkészüléssel és annak tudatosításával, hogy a siker sokféle formát ölthet, kezelni lehet őket. Lehet, hogy a siker beérkezése a célegyenesbe, de néha az is az, hogy megtanulsz megbocsátani magadnak, amikor a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan azt remélted. A 3. nap során tartsd ezt szem előtt, és jelenítsd meg magad előtt, hogy megvalósítottad új célodat. Hogy néz ki és milyen érzés a siker?

MAI TEENDŐ

Figyeld meg az akadályokat, amelyekkel szembe kell nézned, és a lehetséges problémákat, amelyek ezek miatt felmerülhetnek!



Vázolj fel megoldásokat ezekre az akadályokra!



Étkezés előkészítése, mivel az egészséges ételek a 3. és 4. napra vonatkozó DX4 ütemtervnek részét képezik.



KEZDÉS: MEGOLDÁSOK KERESÉSE

Készíts a naplódban egy listát azokról az akadályokról, amelyek potenciálisan megnehezíthetik az egészségesebb életmódra való törekvésedet. Ezután írd le, milyen problémákkal szembesülhetsz ezek miatt, és rögzítsd a lehetséges megoldásokat is.



LEHETSÉGES AKADÁLYOK	LEHETSÉGES PROBLÉMÁK	MEGOLDÁSOK
Munka		
Család		
Barátok		
Társasági élet		
Szokások		
Negatív önértékelés		
Múltbéli kudarcok		
Rögzült gondolkodásmód		
Pénzügyek		
Környezet		
Stressz		
Közösség		
Gondozási kötelezettségek		
Utazás		
Fáradtság		
Betegség		

A FELADATOD



Használj naplót, vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

Kezdd el **FELFEDEZNI** a megoldásokat. Milyen módokon lehet megbirkózni a nehézségekkel? Ki tudna támogatni téged? Milyen erőforrásaid vannak? Hogyan tudsz segíteni másoknak?

Vizsgáld felül, hogy **MIÉRT** indultál el ezen az úton. (Nézz vissza a korábbi jegyzeteidre!)

Fedezz fel és **ÜNNEPELJ MEG** egy sikeres dolgot, amit ma elértél:.....

Tekintsd át a **HÁLÁT** kifejező gondolataidat, és adj hozzájuk egy újat mára:.....

Lefekvés előtt nézz vagy hallgass vezetett meditációs videót vagy audiót, és meditálj azon, hogy ez az élmény miképpen változtatott meg téged.



4. NAP: SZÁNDÉK

Szánd el magad arra, hogy a jövőben is jobban odafigyelj a közérzetedre, és legyél jobban jelen a saját életedben, ahogy a **DX4** program során is tetted. Ezalatt az idő alatt keményen dolgoztál a gondolkodásmódon és érzelmeiden, és tápláló étrend-kiegészítőket és ételeket vittél be a testedbe — így komplex módon segítetted egészséged. Ahhoz, hogy ezek az új szokások berögzüljenek napi rutinodba, vissza kell tekintened arra, hogy honnan indultál, át kell gondolnod, hogy mit tanultál, és meg kell tervezni a következő **DX4**-élményedet.

MAI TEENDŐ

Tanuld meg, hogy pontosan mit jelent a fejlődésközpontú gondolkodásmód, és hogyan alkalmazhatod azt az életedben.



Tekintsd át a DX4 elkezdése előtt kitűzött céljaidat, és a csomag használata során észlelt változásokat.



Tervezd be a következő DX4-élményedet.

KEZDÉS: FEJLŐDÉSKÖZPONTÚ GONDOLKODÁSMÓD KIALAKÍTÁSA



Azt, hogy egy adott helyzetet hogyan élsz meg és hogyan reagálsz rá, beleértve az új célok kitűzését is, a gondolkodásmódod határozza meg. Kétféle gondolkodásmód létezik: a rögzült, és a fejlődésközpontú. A rögzült gondolkodásmódú emberek a kihívásokat leküzdhetetlennek érzékelik, és már előre beletörődnek a vereségbe. A fejlődésközpontú gondolkodásmódú emberek elfogadják a kihívásokat, tanulási és fejlődési lehetőségként tekintenek rájuk. Kilenc olyan tulajdonság létezik, amely hozzájárulhat a fejlődésközpontú gondolkodásmódhoz: az ítékezés elkerülése, türelem, nyitottság, bizalom, a folyamatra történő összpontosítás, elfogadás, elengedés, nagylelkűség és hála.

Gondold át, hogy az elmúlt négy nap hogyan vezetett rá téged ezen tulajdonságok elsajátítására, és mely tulajdonságokon kell még dolgoznod. Például, lehet, hogy most már bízol a folyamatban, ahelyett, hogy rohannál a végcél felé?

A **DX4** kipróbálása fejlődésközpontú gondolkodásmódot igényel. Nyitottnak kell lenned a változásra, el kell engedned azt, ami már nem segít neked, és türelmesnek, hálásnak kell lenned magaddal.

Gondold át: Ezen tulajdonságok közül melyiken lenne érdemes most dolgozni, ami segítené az előrehaladást? Milyen módon tudnád hasznosítani ezt a tulajdonságot az életedben?

Példa: Ha továbbra is minden este leírod a naplódba azt, amiért aznap hálás voltál, az fejleszti a háláérzék kialakulását, és segít abban, hogy bízz magadban, és elismerd a teljesítményeidet.

A FELADATOD

Használj naplót vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

Keress vissza az **ÖNVIZSGÁLATI** elemzést, amit magadról írtál az 1. napon.

Meditálj azokon az apró, jelentőségteljes **VÁLTOZÁSOKON** amelyeket azóta észleltél. Írj le három ilyen változást!

Nézd át a **HÁLA**-listáidat, amelyeket lejegyzeteltél minden nap.

Hogyan fejlődtek ezek?

Nézd meg, hogy mi volt a kezdeti **CÉLOD**. Milyen új dolgokat ébresztett fel benned a munka, amit a célod elérése érdekében végeztél? Ez az önvizsgálat és tisztánlátás segített jobban megérteni a komplex egészségedet?

Mire szeretnél **ÖSSZPONTOSÍTANI**, mikor legközelebb végigcsinálod a **DX4**-et? Döntsd el már most, és tűzz ki egy időpontot a következő **DX4**-élménynek!

Írj le egy **SAJÁT MANTRÁT**, ami segíteni fog betartani az új célod eléréséhez szükséges döntéseket. Olvasd át minden nap, hogy be tudd illeszteni ezt az új célt az életstílusodba.

Példa: A múltban nem volt számomra kiemelten fontos az egészséges étkezés. Készen állok arra, hogy a testemre jótékony hatású tápanyagokat vigyek be a szervezetembe. Nyitott vagyok olyan új ételek kipróbálására, amelyek tápanyagban gazdagok, és jól tesznek a testemnek. Nyitott vagyok arra, hogy megtanuljak egyszerű, egészséges ételeket készíteni. Hálás vagyok azért, hogy van hozzáférésem egészséges alapanyagokhoz, és alig várom, hogy pénzt takaríthassak meg azzal, hogy megtanulok otthon ételt készíteni.

Ismételd el a személyes mantrádat, mint egyfajta belső megerősítést, vagy meditációt, és a végén adj hálát egy jó dologért, ami aznap történt.





BEFEJEZTED A DX4- PROGRAMOT: HOGYAN TÖVÁBB?

Gratulálok! Elkötelezted magad amellett, hogy újra egyensúlyba hozd a tested, dolgozol az öntudatosságon, és kitűztél magadnak egy célt. Szánj egy kis időt arra, hogy átgondold, hogyan érzel ebben a pillanatban, a befejezés pillanatában.

NE FELEDD!

A **DX4** célja nem az volt, hogy új életstílust alakítson ki, hanem az, hogy rávegyen arra, hogy leállj a rögzült egészségtelen szokásokkal, gondolatokkal, és viselkedésformákkal, és kicseréld őket egészséges szokásokra, amiket beépíthetsz mindennapi életedbe. Mindenkinek vannak kártékony hajlamai, evési szokásai, vagy kapcsolatai az életében. A csökkentett terhelés segíti a szervezetet, hogy hatékonyan és eredményesen működjön. Ahogy a szervezet megtapasztalja, hogy milyen jól tud működni egy tudatos szünet beiktatásával, a gondolatainkban, szokásainkban és viselkedésünkben is megfigyelhetjük a pozitív hatást, miközben szünetet tartunk, újrakezdünk és fejlődünk.

A következő lépések minden egyes személy számára egyediek lesznek, és attól függenek, hogy mi az illető célja a jövőben. Engedd meg magadnak, hogy jelen legyél a pillanatban, cselekedj szándékkal, és tartsd fenn a fejlődésközpontú gondolkodásmódot, miközben haladsz ezen új szokások beépítése felé.

ÍME ÖT EGYSZERŰ GYAKORLAT, AMELYET ÉRDEMES BETARTANI:



Kezdd a napod vízzel. Továbbra is igyál legalább két liter vizet minden nap. Az étkezés előtti vízfogyasztással kellő időd lesz átgondolni, hogy mit és miért is fogsz bevinni a szervezetedbe. Előző este készítsd elő a vízespalackod, ha az segít!



Egyél több zöldséget. Minden nap, minden étkezésnél fogyassz zöldséget, lehetőleg bio fajtát, nyersen. Tegyél spenótot a reggeli turmixodba – ez a színén és a tápanyagértéken nagy mértékben változtat, de az ízén nem. Ebédre próbáld ki a hummuszt nyers zöldségekkel, vagy válassz egy egyszerű salátát. Vacsorára párolj, vagy süss meg több adag zöldséget, vagy főzz egy nagy adag házi zöldséglevest, így csak egyszer vesződsz vele, és aztán több napig eheted.



Meditálj. Minden este és reggel szánj arra öt percet, hogy meghallgatsz egy vezetett meditációt, vagy önmagadtól meditálsz. Milyen dolgokat tapasztaltál a DX4 használata közben, amiből többet szeretnél látni a saját életedben? Tűzd ki, mi a szándékom ezzel a meditációval. Ismételd meg a mantrád. Találj nyugalmat magadban. Legyél jelen a pillanatban. Képzeld el a céljaidat. Adj magadnak 10 percet (összesen) minden nap arra, hogy ezt a meditációt végigcsináld, és képes legyél újrakezdeni.



Tekintsd át a jegyzeteidet. Keresd vissza a DX4 használata közben leírt jegyzeteidet amikor csak tudod (legalább heti egyszer). Dolgozz keményen továbbra is azért, hogy elérj azokat a célokat, amiket lejegyztetél.



Gyakorolj. Folytasd a DX4 során tanult pozitív szokások gyakorlását. A gyakorlás mindig haladáshoz vezet. Ne feledd, a cél a haladás, nem a tökéletesség!

ELŐRETEKINTÉS: A KÖVETKEZŐ DX4 PROGRAMOD

A **DX4** újraindítja a testet és az elmét a közérzet kritikus, alapvető szintjén, az étrend-kiegészítők, a táplálkozási termékek, a táplálkozási útmutatók és a gondolkodásmód átalakításához tervezett gyakorlatok gondosan összeállított programja által.

Ezen újraindítás elvégzése negyedévente egyensúlyba hozza a testet, és segít az egészséges gondolkodásmód kialakításában, és ez azzal kezdődik, hogy már most betervezed a következő DX4-élményedet.



Válassz ki egy időpontot három hónap múlva, amikor újra kezdheted a DX4-programot.



Tuti tipp: Segít, ha néhány héttel korábban beállítasz egy naptári emlékeztetőt, így előre fel tudsz készülni, és biztos lehetsz benne, hogy időben beszerzed az összes **DX4**-terméket!

AZ AJÁNDÉK



Minden alkalommal, amikor teljesítod a **DX4 programot**, egy gyöngyöt kapsz, amely az egészséged iránti elkötelezettségedet képviseli. Minden egyes gyöngy azt jelképezi, hogy elvégezted a programot. Minél többször teljesítod a **DX4-et**, annál több gyöngyöt kapsz. Összesen 11 egyedi gyöngy van, amelyek a Forever Living küldetésének pilléreit képviselik:



1) Helyezz másokat előtérbe



7) Légy Bátor



2) Légy Szenvedélyes (Szeress)



8) Pozitivitás (Mosolyogj)



3) Légy Vállalkozó Szellemű



9) Örökké Hálás



4) Maradj Agilis



10) Tisztesség. Még Akkor is, Amikor Senki Sem Figyel



5) Maradj Kreatív



11) Nem a Rövidebb Utat Választjuk



6) Mindig Keresd a Kalandot

Használd a gyöngyöket saját ékszered elkészítéséhez (fűzd fel őket karkötőnek, vagy nyakláncra), és tűzd ki célul, hogy mind a 11-et összegyűjtsd. Ez azt mutatja, hogy tizenegyszer szántad el magad a tested és az elméd megváltoztatására, ami a **DX4** által érhető el.

OSZD MEG TAPASZTALATAIDAT

Tetszik az, ahogyan érezted magad a **DX4 program** alatt és után? Oszd meg tapasztalataidat - és azt, hogy milyen gyöngyöket szereztél - a közösségi médiában a **#ForeverDX4** használatával, hogy csatlakozhass azokhoz, akik részt vettek, vagy részt vesznek a programban. Ne felejtse el megmutatni nekünk a gyöngyökből készített egyedi ékszeredet sem!



FIGYELMEZTETÉS: FULPADÁSVESZÉLY!

A gyöngyök fulladást okozhatnak. Tartsd a gyöngyöket gyermekek számára elérhetetlen helyen!

GYIK

Mi különbözteti meg a DX4-programot a piacon lévő más test-kiegészítő rendszerektől?

A Forever **DX4**-programja átfogóan megvizsgálja, hogyan tekintünk az ételekre, és felteszi a kérdést: "miért érzünk éhséget?". A **DX4** nem feltétlenül egy fogyókúrás termék; ehelyett egy irányított felmérése annak, hogy mire van szüksége a testednek, szemben azzal, hogy mit akar az agyad, és csak az alapvető fontosságú táplálékot adja meg, amely arra szolgál, hogy újra egyensúlyba hozd a tested és a lelked.

Milyen a DX4 program?

A **DX4** egy négynapos program, amely hét étrend-kiegészítő terméken, gondolkodásmódbeli gyakorlatokon és irányított ételbevitelen keresztül segít szünetet tartani, hogy újraindítsuk fizikai, mentális és spirituális egészségünket. A könnyen követhető program során egy tudatosabb, célzatosabb megközelítést sajátítunk el azzal kapcsolatban, hogyan étkezünk és hogyan gondoskodunk a testünkről. Az étrend-kiegészítő termékek, a rendszerezett étkezési terv és a szemléletformáló tevékenységek együttesen egy olyan programot alkotnak, amely nagyszerűbb, mint a program részeinek összessége, és segít megtanulni, hogy egy tisztább és egészségesebb életmódot folytassunk a négynapos program befejezése után.

Biztonságos a DX4-program elvégzése évente többször?

Igen, a **DX4** évente többször is elvégezhető, de nem szabad egyből egymás után végigvinni, mivel a program kalóriakorlátozó jellegű. A **DX4** célja, hogy újraindítsa a testünket és az elménket, hogy újraértékelhessük életmódunkat és az étellel való kapcsolatunkat. Ha egy általánosan jó egészségben lévő felnőtt vagy, akkor biztonságos évente többször is elvégezni a **DX4** programot, ha úgy érzed, szükséged van rá, de az étrended bármilyen drasztikus megváltoztatásáról konzultálnod kell orvosoddal.

A DX4-program elvégzése fogyással jár?

A **DX4** célja az, hogy megvizsgáld az étellel való kapcsolatodat, és hogy meghatározd, hogy szükséged van-e bármilyen változtatásra a program befejezése után. Valószínű, hogy fogyni fogsz a négy nap alatt, mivel csökkentett mennyiségű kalóriát fogsz fogyasztani.

Engem leginkább a DX4 termékei/táplálkozási útmutatása érdekelnek. Szükségem van gondolkodásmódbeli felkészülésre ahhoz, hogy eredményeket tapasztaljak?

A Forever **DX4**-programja úgy lett kifejlesztve, hogy segítsen abban, hogy jobban odafigyelj arra, hogy milyen ételeket és tápanyagokat juttatsz be a szervezetedbe. Javasoljuk, hogy rendeltetészerűen használd a terméket, hogy teljes mértékben élvezhesd annak előnyeit, mivel a program minden funkcióját úgy terveztük, hogy a többi funkcióval együtt működjön.

A DX4-programot a pontos leírás szerint kell követnem?

Ajánljuk, hogy a leírás szerint végezd el a **DX4**-programot, az optimális test-elmélet eredmények elérésének érdekében. A **DX4** a táplálkozás tudományos megközelítését ötvözi az étellel való hozzáállásunk meditatív, introspektív megközelítésével.



EGÉSZSÉGES RECEPTEK



Mielőtt feladnád, próbáld ki ezeket a harapnivalókat és recepteket, mivel segíthetnek átvészelni a **DX4-program** során felmerülő nehezebb zökkenőket. Ezeket a harapnivaló recepteket mind direkt a **DX4-programhoz** készítették, jóváhagyott alapanyagokkal, hogy szükség esetén további lendületet adjanak. Minden napra egy harapnivalót válassz.



A PROGRAM ÁLTAL JÓVÁHAGYOTT ÉTELEK (2., 3. ÉS 4. NAP)

A 3. és a 4. napra válassz egy harapnivalót az alábbi listából. Kiválaszthatsz EGY HARAPNIVALÓT a 2. napra is, amennyiben feltétlenül szükséges.

- + 1 banán és 21,5 g nyers, sóatlan magvak
- + 1/2 avokádó és 55 g kigyóuborka citromlével, 1 evőkanál napraforgó mag
- + 1 db kis körte, vagy alma és 21.5 g dió, mandula, pekándió, vagy kesudió (nyersen, sóatlanul)
- + 115 g paradicsom és 25 g csicszeriborsó, 1/2 evőkanál olívaolajjal és egy csipet oregánóval

ÉTKEZÉS ELŐKÉSZÍTÉSI MANTRA

Tanulok, teszek, fejlődök, vagyok

Gyakorold ezt a mantrát minden nap, különösen akkor, ha önbizalomhiány és frusztráció gyötör.

Ha még többet szeretnél tenni, akkor miközben a 3. és 4. napra előkészíted a **DX4-program** által jóváhagyott harapnivalókat, határozz meg egy szándékot, és mondd ki hangosan, ezek alapján:

- 1) Mit tanulsz?** → Megtanulom, hogy tápanyagban gazdag ételekkel tápláljam a testemet.
- 2) Mit teszel?** → Én végzem a szeletelést, rendszerezést és előkészítést.
- 3) Miként fejlődsz?** → Tudatosítom magamban, hogy milyen ételek tesznek jót a mikrobiomomnak, az erőnlétemnek és az egészségemnek.
- 4) Mi vagy?** → Egészséges életmódot folytatok, mert egészséges és fitt vagyok.

NAGY ZÖLD SALÁTA A 3. ÉS A 4. NAPON



Salátaalap: Amennyit csak meg tudsz enni bármilyen salátából és zöldségből: kelkáposzta, csíra, búzafű, spenót, répafélék, céklalevél, pitypang zöldje, orvosi vízitorma, római saláta, mángold, rukkola, endívia, bordáskel, vadsóska, cikória, édeskömény, mályva, fehér libatop, vad póréhagyma, fekete mustár, lila kelkáposzta, madársaláta, brokkoli, petrezselyem, articsóka, bazsalikom, borsó, uborka, lóbab, újhagyma, csalán, okra, fejes saláta, paradicsom, rapini, medvehagyma, zöldbab, kelbimbó, zeller, jalapeno, karalábé, póréhagyma, cukorborsó, cukkini, karfiol, edamame bab, stb.

Plusz: 1/4 avokádó

Válassz 2 alapanyagot a listából:

- 3 evőkanál főtt csicseriborsó
- 3 evőkanál vörösbab (nem fekete és nem pinto bab)
- 35 g főtt (vagy konzerv) cékla
- 15 g répa
- 2 retek
- 1 evőkanál magvak (chia, len, tök, quinoa, sőtlan napraforgómag)

Salátaöntet:

- 3 evőkanál Forever Aloe Vera Gel
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/2 citrom leve
- 1/2 kiskanál frissen préselt fokhagyma
- Csupet tengeri só
- Csupet bors (ízlés szerint)

Elkészítés: Kezdd a salátaalappal, add hozzá az avokádót és a másik két kiválasztott feltétet. Keverd össze a salátaöntet összes összetevőjét, majd öntsd rá a salátára és keverd őket össze.

EGÉSZSÉGES RECEPTEK A 4. NAP UTÁNI IDŐSZAKRA

Vanília Zöldborsó Protein Turmix

- 1 kanál Forever Plant Protein
- 240 ml növényi alapú tej
- 225 g spenót
- 1 evőkanál mogoró vagy mag alapú vaj (hozzáadott cukor és zsír nélküli)
- 115 g jégkocka

Elkészítés:

A jég kivételével az összes hozzávalót tedd turmixgépbe, és turmixold simára. Ha kész, add hozzá a jeget, és turmixold újra simára. Egy adag lesz belőle.



Hummusz

- 1 konzerv csicseriborsó
- 3-4 fokhagymagerezd
- 60 ml víz
- 60 g tahini szósz
- 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
- ½ kiskanál füstölt paprika

Elkészítés:

Tedd az összes hozzávalót aprító, vagy turmixgépbe, és dolgozd simára. Körülbelül 15 adag lesz belőle.



Chia Puding

- 240 ml zabtej
- 30 g alma (felkockázva)
- 40 g chia mag
- 2 evőkanál napraforgómag vaj
- Egy kis vaníliakivonat
- 20 mandula

Elkészítés:

Vegyél elő 2 befőttesüveget. Mindkettőbe tölts 20 g chia magot, 120 ml zabtejet, és egy leheletnyi vaníliakivonatot, zárd le őket, majd rázd fel jó alaposan. Tedd őket hűtőbe, legalább 2 órára vagy egész éjszakára. Óvatosan rázd fel és/vagy keverd meg, mielőtt hozzáadod a többi hozzávalót, mint feltétet. Két adag lesz belőle.




JEGYZETEK



1. NAP	2. NAP

3. NAP

4. NAP



A legjobb minőség biztosítása.

Aloe vera termékeink elsőként kapták meg a Nemzetközi Aloe Tudományos Tanács Jóváhagyási Védjegyét (Aloe Science Council Seal of Approval) a konzisztencia és a tisztaság elismeréseként. Számos termékünk a Kosher és a Halal jóváhagyási tanúsítvánnyal is rendelkezik.

A Forever nem teszti termékeit állatokon.

foreverliving.com



FOREVER

Kód: 052022A 2022. augusztus