C9™



DESCARCĂ GRATUIT
APLICAȚIA FOREVER F.I.T.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

SISTEM DE RESETARE NUTRIȚIONALĂ

Un program de nouă zile conceput să te ajute să-ți transformi obiceiurile alimentare și să-ți construiești un stil de viață mai sănătos

FOREVER®

SCHIMBĂ FELUL ÎN CARE TE HRĂNEȘTI



Programul ușor de urmat C9 de la Forever te ajută să pornești cu dreptul în călătoria spre un nou tu, mai suplu și mai sănătos. Reprezentând, pentru mulți oameni, al doilea pas în călătoria F.I.T., C9 este un program de resetare nutrițională bazat pe cinci suplimente alimentare puternice. Combinându-le cu mișcare fizică ușoară, rețete delicioase pentru mese cu conținut caloric redus și gustări permise care includ o varietate de fructe și legume, programul C9 te poate ajuta să elimini kilogramele în plus, să ai un abdomen mai plat și să fii mai suplu.

Toate componentele programului C9 acționează sinergic pentru a te ajuta să faci schimbări în bine în felul în care te hrănești, să-ți stabilești obiectivele și să te bucuri de o experiență wellness mult mai bună.

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

PILONII PROGRAMULUI

- Stabilirea obiectivului
- Orarul meselor și al suplimentelor
- Hidratare corectă
- Conștientizarea nevoilor corpului
- Rețete sănătoase
- Activitate fizică ușoară
- Împărtășirea experienței personale
- Celebrarea reușitei

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

CE CONȚINE PACHETUL TĂU C9



BĂUTURI DIN ALOE VERA

2 x 1 l

Cu până la 99,7% gel pur de aloe, băuturile noastre nutritive ajută la susținerea sistemului digestiv și maximizează absorbția nutrienților. Alege-ți preferatul dintre clasicul Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Peaches sau Forever Aloe Berry Nectar.



FOREVER FIBER

9 pliculețe

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



FOREVER THERM

18 tablete

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



FOREVER GARCINIA PLUS

54 capsule

Poate ajuta corpul să ardă mai eficient grăsimile și să suprime apetitul prin creșterea nivelului de serotonină.



FOREVER LITE ULTRA

1 pachet

Este o sursă bogată de vitamine și minerale cu 17 g de proteine la fiecare porție.

Plus: Un centimetru pentru măsurători corporale (mai multe detalii la pagina 9).

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU SUCCES

Primul pas pentru a avea succes este să te pregătești. Te invităm să parcurgem împreună câțiva pași cheie care te vor ajuta în călătoria ta C9.

SFATURI RAPIDE

1) Cântărește-te și măsoară-te. În ziua în care începi C9, înregistrează-ți măsurătorile în această broșură (la pagina 9) sau în aplicația Forever F.I.T., imediat după trezire, chiar înainte de masă. Apoi, în ziua imediat următoare finalizării programului, înregistrează din nou măsurătorile, în aceleași condiții.

2) Notează în broșură sau direct în aplicația Forever F.I.T. mișcarea zilnică, ce mănânci și cum te simți în timpul programului C9. Conștientizarea acestor aspecte te va ajuta să rămâi pe drumul cel bun. Mai multe detalii despre înregistrarea mișcării și a meselor sunt disponibile în paginile următoare.

3) Bea suficientă apă. Să bei opt pahare de apă pe zi (2 litri) te poate ajută să te simți sătul, să elimini toxinele, să ai grijă de pielea ta și să te bucuri de o stare optimă de sănătate.

4) Ai grijă la consumul de sare. Sarea contribuie la retenția fluidelor. Alege, în schimb, să condimentezi mâncarea cu plante aromatice și mirodenii, precum ghimbirul, usturoiul, busuiocul, scorțișoara, rozmarinul, cimbrul și turmericul, pentru un plus de savoare și proprietăți antiinflamatorii.

LA CE SĂ RENUNȚI ÎN TIMPUL C9

+ Alcool și cofeină
+ Apă minerală, băuturi carbogazoase și "fără zahăr"
+ Alimente procesate, inclusiv mâncăruri semipreparate, la conservă sau fast food
+ Următoarele produse lactate: lapte, iaurt, unt, înghețată
+ Zaharuri adăugate: trestie de zahăr, sirop de porumb, sirop de arțar și miere
+ Grăsimi: orice grăsime parțial hidrogenată, uleiurile vegetale, margarina și grăsimile trans, care sunt de multe ori ascunse în alimente procesate precum chipsuri și dulciuri
+ Orice tip de carne grasă (puiul, curcanul și peștele sunt permise)
+ Cereale: ovăz, quinoa, paste, pâine, cereale (orezul sălbatic și cuscusul din grâu integral sunt permise)

Găsești în pagina următoare o listă detaliată "așa da, așa nu".

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

AȘA DA

Începe C9 când ai un program normal, fără stres în exces, călătorii sau activitate fizică intensă.

Alocă-ți timp să te aprovizionezi cu alimentele de care ai nevoie și să scapi de ceea ce nu-ți trebuie și te-ar putea tenta.

Anunță-i pe cei din jurul tău ce urmează să faci și spune-le că apreciezi susținerea lor.

Împărtășește-ți reușitele și provocările cu cei dragi.

Planifică! Asigură-te că ai toate suplimentele și alimentele pregătite pentru fiecare zi. Prepară din timp rețetele permise în timpul C9, dacă este nevoie.

Asumă-ți angajamentul pentru toate cele nouă zile.

Consumă gustările permise conform indicațiilor.

Consultă medicul dacă ai îngrijorări înainte de a începe programul și continuă să iei medicamentele pe care le folosești în mod curent.

Repetă C9 de două ori pe an.

Recunoaște și celebrează micile schimbări. Fii atent la tot ceea ce înveți. Să aplici ceea ce ai învățat după finalizarea C9 este cu adevărat important.

Adoptă o igienă sănătoasă a somnului: fără ecrane în dormitor, păstrează întuneric și răcoare în camera unde dormi, fii consecvent în privința orei de culcare și străduiește-te să dormi cel puțin opt ore.

Fă activitate fizică ușoară în fiecare zi.

☒ AȘA NU

Nu aștepta momentul perfect ca să te simți motivat. Vei simți cu adevărat motivația atunci când începi să experimentezi succesul.

Nu înlocui, la întâmplare, alimente sau băuturi. Dacă vrei rezultate optime, respectă indicațiile.

Nu te înconjura de oameni negativiști și care nu te susțin.

Nu aștepta să se întâmple ceva extraordinar ca să împărtășești experiența cu alții.

Nu lua lucrurile prea ușor. Succesul e mai ușor de atins dacă îți aloci timp să pregătești din timp tot ce ai nevoie.

Nu urma programul doar pentru o zi sau două și nu sări peste anumite zile.

Nu face modificări. Fără alcool, alimente procesate, grăsimi hidrogenate sau parțial hidrogenate ori cofeină.

Nu ignora medicația sau problemele de sănătate care necesită atenție.

Nu lua alte suplimente Forever cu excepția celor incluse în pachetul C9.

Nu repeta C9 de mai mult de două ori pe an.

Nu te îngrijora dacă nu-ți atingi scopul de prima dată.

Nu lua cu tine în dormitor munca, grijile și stresul.

Nu te epuiza cu exerciții fizice prea intense.

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

STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVUL



Alege un obiectiv pe care vrei să-l atingi în cadrul programului C9. Poate fi orice, de la pierderea în greutate la a avea mai multă energie. Notează-ți, în spațiul de mai jos sau în aplicația F.I.T., obiectivul programului C9 și de ce este acest lucru important pentru tine. De exemplu, vrei să slăbești pentru a te simți mai încrezător sau vrei să ai mai multă energie pentru a ține pasul cu copiii tăi?

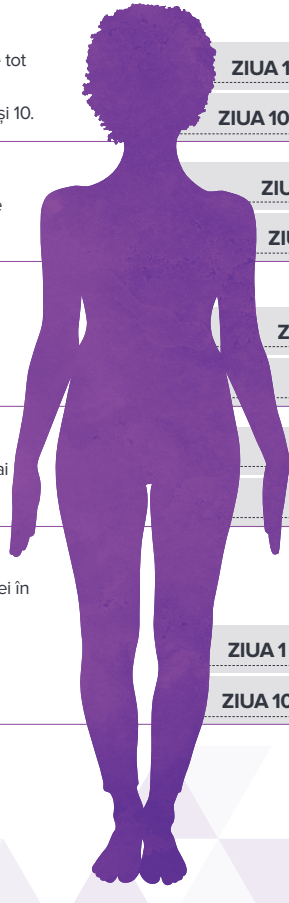
Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Nu uita să descarci aplicația Forever F.I.T. din App Store sau Google Play, pentru a-ți monitoriza progresul și consumul de apă și pentru a rămâne motivat.

MONITORIZEAZĂ-ȚI PROGRESUL

Este mult mai probabil să respecți programul C9 și să-ți atingi obiectivele dacă îți monitorizezi progresul zilnic. În paginile următoare, acest ghid te va ajuta să faci acest lucru pentru fiecare zi din C9. Astfel, urmărești schimbările în bine care au loc în corpul tău înregistrându-ți greutatea și măsurătorile la începutul și la sfârșitul C9 (Ziua 10, a doua zi după ce finalizezi programul).



GREUTATE

Greutatea ta poate fluctua pe tot parcursul programului. Înregistreaz-o doar în zilele 1 și 10.

ZIUA 1

ZIUA 10

PIEPT/SPATE

Măsoară sub axile, pe linia de mijloc a pieptului.

ZIUA 1

ZIUA 10

TALIE

Măsoară-ți talia naturală, la aproximativ două degete sub buric.

ZIUA 1

ZIUA 10

ȘOLDURI

Măsoară în jurul părții cele mai late a șoldurilor.

ZIUA 1

ZIUA 10

COAPSE

Măsoară circumferința coapsei în partea cea mai lată, cu aproximativ 15 cm mai sus de rotulă.

ZIUA 1

ZIUA 10

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

AI URMAT DX4 ÎNAINTE DE ACEST PROGRAM?

Dacă da, treci peste programul de la pagina alăturată și continuă cu paginile 12 și 13, unde vei urma programul pentru zilele 1-9.



ZILELE 1 & 2 PROGRAM

Primele două zile ale programului C9 sunt concepute pentru a susține resetarea corpului și a minții.

Creșterea aportului de apă este importantă în procesul de detoxifiere.

+

Alimentele permise pot fi savurate cu moderație, pentru a ajuta la reducerea senzației de foame. Poți consulta lista alimentelor permise la pagina 35.

În aceste zile, vei începe să elimini toxinele și factorii de stres care îți afectează organismul. Este esențial să rămâi dedicat programului, iar primele două zile sunt cele mai grele. Amintește-ți mereu care îți sunt obiectivele și nu uita că dificultatea este doar temporară.

MIC-DEJUN

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

Așteaptă 30 de minute înainte de a lua băutura Forever din Aloe vera

120 ml gel de Aloe vera

1 tabletă Forever Therm cu minimum 240 ml apă

GUSTARE

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

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

PRÂNZ

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

Așteaptă 30 de minute înainte de a lua băutura Forever din Aloe vera

120 ml gel de Aloe vera

1 măsură Forever Lite Ultra mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos

1 tabletă Forever Therm cu minimum 240 ml apă

CINĂ

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

Așteaptă 30 de minute înainte de a lua băutura Forever din Aloe vera

120 ml gel de Aloe vera

SEARA

120 ml gel de Aloe vera

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

AI URMAT DX4 ÎNAINTE DE ACEST PROGRAM?

Dacă da, urmează programul de pe pagina alăturată pentru zilele 1-9.



ZILELE 3-9 PROGRAM

Greutatea poate fluctua. Amintește-ți că trebuie să te cântărești doar în zilele 1 și 10.

În zilele 3-9 (sau zilele 1-9 dacă ai finalizat DX4 înainte), femeile vor consuma în jur de 1.000 calorii pe zi, iar bărbații aproximativ 1.200 de calorii pe zi.

+

Nu uita că poți savura fructe și legume (cu moderație) din cele enumerate la pagina 35 pe tot parcursul programului C9.

Indiferent ce arată cântarul, vei începe să observi schimbări în bine în corpul tău, precum un abdomen mai plat și o stare generală de bine.

MIC-DEJUN

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

⏳ Așteaptă 30 de minute înainte de a lua băutura Forever din Aloe vera

120 ml gel de Aloe vera

1 tabletă Forever Therm cu minimum 240 ml apă

1 măsură Forever Lite Ultra mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos

GUSTARE

1 piculeț Forever Fiber mixat cu 240 – 300 ml apă sau altă băutură preferată

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

PRÂNZ

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

⏳ Așteaptă 30 de minute înainte de a lua shake-ul Lite Ultra sau înainte de masa de 600 de calorii

1 măsură Forever Lite Ultra mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos

SAU

Alege masa de 600 de calorii pentru prânz. Ai libertatea de a opta pentru varianta care se potrivește cel mai bine stilului tău de viață.

1 tabletă Forever Therm cu minimum 240 ml apă

CINĂ

2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus cu minimum 240 ml apă

⏳ Așteaptă 30 de minute înainte de a lua shake-ul Lite Ultra sau înainte de masa de 600 de calorii

1 măsură Forever Lite Ultra mixată cu 300 ml de apă, lapte de migdale, lapte slab de soia sau lapte de cocos

SAU

Alege masa de 600 de calorii pentru prânz. Ai libertatea de a opta pentru varianta care se potrivește cel mai bine stilului tău de viață.

Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

SEARA

Minimum 240 ml apă

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

MIȘCARE UȘOARĂ

În timpul programului C9, cel mai bine este să te concentrezi pe exerciții de intensitate redusă, în locul antrenamentelor de intensitate medie sau ridicată. Fă o plimbare de 30 de minute în ritm lent sau moderat, alege exerciții ușoare de stretching sau urmează cursuri de yoga pentru începători. Poți să faci și exerciții simple folosindu-te de greutatea corpului, precum genuflexiunile, planșa, planșa laterală, flotări sau mișcări simple de yoga. Aceste activități nu doar că îți vor stimula metabolismul, dar te vor și ajuta să-ți păstrezi concentrarea și calmul pe măsură ce vei începe să observi transformările din corpul tău.

IDEI DE EXERCIȚII CU INTENSITATE REDUSĂ:

+ **PLIMBARE**
+ **EXERCIȚII PENTRU MOBILITATE**
+ **YOGA**
+ **BICICLETĂ ELIPTICĂ (INTENSITATE REDUSĂ)**
+ **DANS (INTENSITATE REDUSĂ)**
+ **BANDĂ DE ALERGAT (ÎN RITM DE PLIMBARE, CU INTENSITATE REDUSĂ)**
+ **STRETCHING**
+ **EXERCIȚII FOLOSIND PROPRIA GREUTATE A CORPULUI**

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



ALTE ACTIVITĂȚI

Pe lângă cele 30 de minute de mișcare ușoară, ar trebui să te concentrezi și pe ceea ce faci în restul orelor rămase dintr-o zi. Energia pe care o folosești în afara exercițiilor fizice, somnului și mâncatului se numește NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis), adică Termogeneza Activității Fizice Non-Antrenament. Aceasta include curățenia, curățarea grădinii, împăturirea hainelor, cumpărăturile, călătoriile și chiar agitația mentală. NEAT ajută la îmbunătățirea ratei metabolice bazale și contribuie la consumul de energie mai mult decât antrenamentele, deoarece se întâmplă continuu pe parcursul întregii zile.

Gândește-te la modurile în care folosești în prezent NEAT în viața ta: mersul pe jos la serviciu, parcarea mai departe, folosirea scărilor, statul în picioare la fiecare 30 de minute, mersul pe jos la întâlnirile de lucru etc.

Scopul este de a crește ponderea NEAT, mai ales că, din cauza tehnologiei, ne este mult mai ușor să gestionăm diverse activități cotidiene fără măcar să ne ridicăm de pe scaun. O modalitate simplă de a face acest lucru este să te asiguri că te ridici și te miști 3 minute la fiecare 30 de minute.



IATĂ CÂTEVA SUGESTII PENTRU A IMPLEMENTA STRATEGIA "3 MINUTE DE MIȘCARE PENTRU FIECARE 30 DE MINUTE PETRECUTE PE SCAUN":

+ IA O PAUZĂ CA SĂ MERGI LA BAIE
+ RĂSPUNDE LA TELEFON STÂND ÎN PICIOARE
+ IA-ȚI UN BIROU LA CARE SĂ POȚI STA ÎN PICIOARE
+ FĂ CÂTEVA EXERCIȚII SIMPLE DE STRETCHING
+ FĂ GENUFLEXIUNI, FANDĂRI, FLOTĂRI SAU PLANȘA

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

PLANIFICATORUL TĂU ZILNIC

Cercetările arată că oamenii care notează ceea ce mănâncă și ce exerciții fizice fac pierd mai mult în greutate. În plus, cei care țin o evidență zilnică au de până la două-trei ori mai multe șanse să respecte programul.

Vei putea, în paginile următoare, să-ți notezi când ai luat suplimentele din programul C9, câtă apă ai băut, câtă mișcare ai făcut, cât de bine ai dormit și cum te simți, în general. Nu numai că-ți va da o perspectivă asupra progresului tău, dar îți va oferi, totodată, și un punct de referință în călătoria ta pentru un stil de viață sănătos.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Nu uita să descarci aplicația Forever F.I.T. din App Store sau Google Play, pentru a-ți monitoriza progresul și consumul de apă și pentru a rămâne motivat.





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

N-AI URMAT PROGRAMUL DX4 ÎNAINTE DE C9? ÎNCEPE AICI!

Dacă ai finalizat DX4 chiar înainte de C9, începe programul C9 cu indicațiile de la pagina 20.

C9 PLANIFICARE ZIUA 1

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 1.

30 de minute de mișcare	☐	**5 minute stretching**	☐
Activități NEAT	☐	**8 pahare cu apă**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Seara	120 ml gel de Aloe vera	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

C9 PLANIFICARE ZIUA 2

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 2.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare de apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Seara	120 ml gel de Aloe vera	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

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

AI URMAT PROGRAMUL DX4 ÎNAINTE DE C9? DACĂ DA, ÎNCEPE AICI!

Dacă n-ai finalizat DX4 înainte de C9, întoarce-te la pagina 18 și începe de-acolo.

C9 PLANIFICARE ZIUA 1

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 1.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra sau Forever Plant Protein / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra/ Forever Plant Protein sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra/ Forever Plant Protein sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

C9 PLANIFICARE ZIUA 2

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 2.

30 de minute exerciții	☐	**5 minute stretching**	☐
Activități NEAT	☐	**8 pahare cu apă**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra sau Forever Plant Protein / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra/ Forever Plant Protein sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra/ Forever Plant Protein sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

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

C9 PLANIFICARE ZIUA 3

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 3.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

C9 PLANIFICARE ZIUA 4

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 4.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

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

C9 PLANIFICARE ZIUA 5

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 5.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

C9 PLANIFICARE ZIUA 6

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 6.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

---

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

C9 PLANIFICARE ZIUA 7

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 7.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

C9 PLANIFICARE ZIUA 8

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 8.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua Forever Lite Ultra sau o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

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

C9 PLANIFICARE ZIUA 9

☑ Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi activitățile pentru Ziua 9.

30 de minute exerciții ☐	**5 minute stretching** ☐
Activități NEAT ☐	**8 pahare cu apă** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Mic-dejun	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 tabletă Forever Therm / 1 măsură Forever Lite Ultra / Apoi așteaptă 30 de minute înainte de a lua 120 ml gel de Aloe vera	☐
Gustare	1 pliculeț Forever Fiber	☐

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

Prânz	2 capsule Forever Garcinia Plus / o masă de 300-600 de calorii / 1 tabletă Forever Therm	☐
Cină	2 capsule Forever Garcinia Plus / 1 măsură Forever Lite Ultra sau așteaptă 30 de minute înainte de a lua o masă de până la 600 de calorii	☐

⚠ Bărbații pot consuma cu 200 de calorii mai mult în zilele 3 – 9. Asta înseamnă încă un shake sau un plus de 200 de calorii la masă.

Seara	240 ml apă	☐

OBSERVAȚII ZILNICE

Notează ce mișcare faci, ce mănânci (inclusiv alimentele permise), cum te simți și cum ai dormit.

AI FINALIZAT PROGRAMUL C9: CE URMEAZĂ?

Felicitări! Ai finalizat cu succes programul C9. În ziua a 10-a, mergi la pagina 9 și înregistrează-ți măsurătorile și greutatea, pentru a-ți evalua rezultatele. Apoi acordă-ți timp să revizuiești obiectivul pe care ți l-ai stabilit. Meriți toate felicitările pentru angajamentul pe care ți l-ai asumat, pentru că ți-ai atins obiectivul sau te-ai apropiat cât mai mult de împlinirea lui.

URMĂTORUL TĂU PROGRAM C9

C9 te ajută să-ți resetezi aportul nutrițional și să mergi mai departe fiind mai conștient și mai prezent. O astfel de resetare făcută de două ori pe an te va ajuta să ai un stil de viață sănătos. Și totul începe cu asumarea angajamentului pentru următorul pas.

SELECTEAZĂ O DATĂ, PESTE ȘASE LUNI DIN ACEST MOMENT, CÂND EȘTI HOTĂRÂT SĂ URMEZI DIN NOU PROGRAMUL C9:

Extra sfat: Îți poate fi de ajutor să-ți notezi în calendar cu câteva săptămâni înainte, astfel încât să pregătești tot ceea ce ai nevoie pentru a începe.

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

REȚETE DE SHAKE-URI



Aceste rețete delicioase vor adăuga un plus de savoare shake-urilor cu Forever Lite Ultra. Bogate în proteine și antioxidanți, sunt concepute special pentru a menține senzația de sațietate și energia la cote ridicate timp de mai multe ore. Pot fi folosite și ca băuturi post-antrenament în timpul programelor F15 și Vital5. Sunt o alegere delicioasă și sănătoasă, cu care te poți răsfăța oricând simți nevoia de o masă cu conținut caloric redus, dar bogată în nutrienți. Fiecare rețetă este pentru o porție.

SHAKE HIPOCALORIC

202 calorii per porție

- 240 ml lapte de cocos neîndulcit
- ½ ceașcă de afine congelate
- 5 căpșuni întregi congelate
- 1/2 ceașcă de spanac proaspăt
- 1 măsură Forever Lite Ultra Chocolate
- 4 - 6 cuburi de gheață

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - 420 ml.

SHAKE REVIGORANT

285 calorii per porție

- 3 tulpini de țelină
- ¼ avocado
- ½ măr verde
- 1 ceașcă apă de cocos
- 4-6 cuburi de gheață
- ½ lămâie stoarsă
- 1 ceașcă pătrunjel
- ⅛ linguriță sare de mare
- ⅛ linguriță piper Cayenne
- 1 măsură Forever Lite Ultra® Vanilla

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - aprox. 480 - 600 ml.

SHAKE CU PEPENE ȘI MENTĂ

256 calorii per porție

- ¾ ceașcă de pepene galben
- 1 lingură unt de migdale
- 1 linguriță semințe de in măcinate
- ½ ceașcă de gheață
- ½ ceașcă apă
- 1 măsură Forever Lite Ultra® Vanilla
- ½ ceașcă de mentă proaspătă

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - 480 ml.

SHAKE RĂCORITOR CU CASTRAVETE

259 calorii per porție

- 1 pară fără sâmburi
- 1 castravete
- 1/2 lămâie stoarsă
- 1/4 ceașcă de coriandru
- 1 cm ghimbir proaspăt
- 1/2 ceașcă gheață
- 1 ceașcă apă de cocos
- 1 măsură Forever Lite Ultra Vanilla

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - aprox. 480 - 600 ml.

SHAKE ANTIOXIDANT

274 calorii per porție

- 1 ceașcă spanac
- 1/2 ceașcă varză kale
- 100 g afine congelate
- 1/2 ceașcă fructe de pădure congelate
- 1 ceașcă apă de cocos
- 1/2 lămâie verde stoarsă
- 1 măsură Forever Lite Ultra Vanilla

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - 480 ml.

SHAKE CU CIOCOLATĂ ȘI BANANE

275 calorii per porție

- 1 banană
- 2 linguri unt de arahide
- 1/2 ceașcă gheață
- 1 ceașcă lapte vegetal neîndulcit
- 1 măsură Forever Lite Ultra Chocolate

Combină toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Cantitate finală - 480 ml.

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

REȚETE PENTRU PRÂNZ ȘI CINĂ



Aceste idei de mese rapide și ușoare adaugă varietate programului tău C9 în zilele 3-9. Fiecare rețetă are aproximativ 400 - 600 de calorii și conține alimente bogate în proteine și sărace în carbohidrați, pentru a accelera metabolismul. Aportul echilibrat de nutrienți din fiecare rețetă te ajută, de asemenea, să te simți sătul și plin de energie, susținând în același timp o stare de sănătate optimă.

SUPĂ DELICIOASĂ

408 calorii per porție

- 5 cartofi dulci de mărime medie, cu coajă
- 1 ceapă mare
- 3 tulpini de țelină
- 4 căței de usturoi (tocați)
- 1 sfeclă mare (tocată)
- ½ varză mică
- 8 cești cu supă de vită, pui sau curcan
- 3 cești de lapte vegetal (cânepă, cocos, etc.)
- 2 linguri ulei de cocos
- 1 lingură nuci tocate
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță turmeric

Spală și taie legumele în bucăți mici, apoi călește-le în ulei de cocos timp de 5 minute. Adaugă supa. Acoperă și fierbe timp de 30 de minute sau până când legumele sunt gătite. Îndepărtează capacul. Adaugă laptele vegetal și mai lasă să fiarbă 5 minute, la foc mic. Folosește un blender vertical pentru a pasa supa. Servește cu nuci rumenite.
Cantitate finală - 4 porții. Fiecare porție are aproximativ o ceașcă și jumătate.

SALATĂ MEDITERANEANĂ CU LINTE ȘI SOMON

522 calorii per porție

- 360 g de somon sălbatic, tăiat în porții de câte 120 g
- 1 ceașcă de linte brună uscată
- 1 ceașcă de morcovi
- 1 ceașcă de ceapă roșie
- 4 căței de usturoi
- 1 frunză de dafin
- 1/2 linguriță de cimbru uscat
- 2 linguri suc proaspăt de lămâie
- 1/2 ceașcă de țelină
- 1/4 ceașcă de pătrunjel
- 1 lingură de rozmarin proaspăt, tocat
- 1/8 linguriță de piper negru
- 1/4 ceașcă ulei de măsline

Taie somonul în fileuri de câte 120 g. Setează cuptorul la 200 de grade Celsius sau folosește un grătar. Asezonează somonul cu un cățel de usturoi tocat și o jumătate de linguriță suc de lămâie. Pune pe grătar sau gătește timp de 10 minute. Pentru salată, toacă toate legumele și ierburile. Pune lintea, morcovii, ceapa, usturoiul, țelina, dafinul și cimbrul într-o cratiță și se acoperă cu apă. Când începe să fiarbă, dă focul mai mic și mai lasă să fiarbă, fără capac, timp de 20 de minute. Testează lintea pentru a te asigura că este gătită, apoi scurge. Adaugă o lingură și jumătate de suc de lămâie, pătrunjel, rozmarin, piper negru și ulei de măsline. Amestecă totul și servește cu somon deasupra.
Cantitate finală - 4 porții.

GOFRE SAVUROASE

384 calorii per porție

- 2 ouă întregi
- 2 albușuri
- ¾ ceașcă de cartofi tocați (dulci sau albi)
- 1 linguriță ceapă verde
- 1 cățel de usturoi zdrobit
- ½ ceașcă de spanac proaspăt tocat
- 2 linguriță sos de roșii
- 1/4 avocado
- 1 linguriță parmezan
- 1 linguriță ulei de măsline
- spray cu ulei de măsline, pentru gătit

Încălzește aparatul pentru gofre (sau o tigaie, dacă nu ai un astfel de aparat). Amestecă 1 ou și cele 2 albușuri cu cartofii mărunțiți, ceapa verde, usturoiul și spanacul. Pulverizează ușor aparatul de gofre cu spray de gătit cu ulei de măsline. Pune jumătate din amestec și gătește până devine ușor crocant. Repetă cu aluatul rămas. Între timp, gătește oul rămas (poșat, omletă sau prăjit) cu 1 lingură ulei de măsline (dacă este nevoie). Garnisește cu ou, sos, avocado și parmezan.
Cantitate finală - 1 porție.

În timpul zilelor 3-9 vei consuma aproximativ 1.000 de calorii zilnic. Bărbații pot suplimenta cu 100 - 200 de calorii, la nevoie, adăugând 50 -100 de grame de proteine slabe sau un extra shake Forever Lite Ultra.

TON CU SUSAN ȘI OREZ

459 calorii per porție

Ton
- 120 g ton
- 1 linguriță ulei de măsline
- 3/4 ceașcă de orez sălbatic
- 1/2 ceașcă boabe de edamame
- 1/2 ceașcă de legume verzi, la aburi (broccoli, dovlecei sau fasole verde)
- 1 lingură dressing de ghimbir cu susan (vezi rețeta mai jos)
- un praf de ghimbir și usturoi uscat

Dressing cu susan și ghimbir
- 2 linguri de ghimbir curățat de coajă și dat pe răzătoare
- 2 căței de usturoi zdrobiți
- 2 linguri sos de soia, fără gluten și cu conținut scăzut de sodiu
- 1/4 ceașcă de oțet de orez
- 1/4 ceașcă de ulei de avocado
- 1 linguriță ulei de susan
- 1 lingură unt de migdale
- 1 linguriță semințe de susan

Preparare ton: Gătește orezul conform instrucțiunilor. Asezonează tonul cu ulei de măsline, ghimbir și usturoi. Rumenește-l la foc intens, timp de 2 minute pe fiecare parte. Dacă îți place mai bine făcut, gătește-l timp de 3-4 minute pe fiecare parte. Gătește la aburi edamamele și legumele. Pune legumele, tonul și orezul pe farfurie și adaugă dressing. Cantitate finală - 1 porție.

Preparare dressing: Mixează ghimbirul, usturoiul și untul de migdale. Adaugă sosul de soia, câte puțin, ca să nu se taie. Apoi toarnă uleiul de avocado și susan. Când s-a omogenizat, adaugă oțetul de orez, amestecând continuu. Completează cu ingredientele rămase și agită înainte de folosire. Cantitate finală - 4 porții. Păstrează la frigider maxim o săptămână.

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

REȚETE PENTRU PRÂNZ ȘI CINĂ (CONTINUARE)

PUI CU CURRY

437 calorii per porție

- 120 g piept de pui
- 1 linguriță ulei de cocos
- ½ ceașcă de cuscus din grâu integral
- ¼ ceașcă de fasole boabe (fierte)
- 1 lingură stafide
- 1 lingură semințe de pin
- 1 ceașcă spanac proaspăt (tocat)
- ½ ceașcă supă de pui
- ¼ linguriță pulbere de curry
- ⅛ linguriță chimen
- ⅛ linguriță scorțișoară
- ½ linguriță apă

Unge pieptul de pui cu ulei de cocos și asezonează-l cu pudră de curry, chimen și scorțișoară. Pune-l la cuptor, la 180 de grade, pentru 25 de minute. Fierbe supa de pui și adaugă cuscusul. După 1 minut, amestecă-l ușor cu furculița. Într-un castron rezistent la microunde, pune fasolea, spanacul, stafidele și apa și gătește-le 90 de secunde. Amestecă-le, apoi, cu cuscusul și servește alături de pui. Cantitate finală - 1 porție.

BOL DE BURRITO

573 calorii per porție

- 1 ceașcă de orez brun
- 1/2 ceașcă fasole neagră fiartă
- 120 g felii de piept de pui fiert sau la grătar (fără piele și os)
- 1/4 ceașcă ceapă tocată
- 1/4 ceașcă salsa
- 1/4 ceașcă de avocado tăiat cubulețe
- 1 lingură coriandru
- 1 felie de lime

Pune toate ingredientele într-un bol, în această ordine: orez, fasole, pui, ceapă, salsa, avocado și coriandru. Apoi stoarce lămâia peste amestec. Cantitate finală - 1 porție.

E nevoie de angajament și voință ca să parcurgi programul C9. Din fericire, mulți au constatat că senzația de foame scade pe măsură ce continuă să respecte programul. Dacă totuși simți că ți-e foame, ține cont de sfaturile de mai jos:



Bea mai multă apă. Apa te ajută să te simți sătul și poate diminua foamea și pofta de mâncare.



Optează pentru alimentele permise. Faci față mai ușor senzației de foame de la începutul după-amiezii cu o ceașcă de legume proaspete din lista alimentelor permise. Dacă simți nevoia de o gustare seara, alege o porție de fructe din aceeași listă.

ALIMENTE PERMISE



Fructele și legumele menționate mai jos pot fi consumate pe tot parcursul programului C9, pentru a ține sub control senzația de foame. Sunt sărace în calorii și furnizează vitamine, minerale, fitonutrienți și fibre.

ALIMENTE DIN CARE POȚI CONSUMA O PORȚIE ZILNIC:

⅛ CEAȘCĂ

Nuci
Nuci pecan
Semințe de dovleac
Migdale
Semințe de cânepă
Semințe de in
Rodie

½ CEAȘCĂ

Afine
Struguri
Zmeură
Mure
Căpșuni
Cireșe

ÎNTREG

1 grapefruit
1 măr
1 pară
1 piersică
1 portocală
1 banană
2 prune

Alege o porție din lista de mai sus. Toate nucile și semințele trebuie consumate crude, fără sare.

ALIMENTE DIN CARE POȚI CONSUMA DOUĂ PORȚII ZILNIC:

½ CEAȘCĂ

Sfeclă
Morcovi
Varză de Bruxelles
Dovleac
Varză kale
Varză
Sparanghel
Mazăre păstăi
Fasole verde

¼ CEAȘCĂ

Alge

1 CEAȘCĂ

Conopidă
Broccoli

Alege două porții din lista de mai sus. Pot fi două opțiuni diferite sau două porții din același aliment.

ALIMENTE PERMISE, INDIFERENT DE CANTITATE:

Rucola
Spanac
Salată verde
Andive
Țelină
Castravete
Ceapă verde

Poți mânca orice cantitate din aceste legume în zilele 3-9 (sau zilele 1-9, dacă ai urmat deja DX4).

Dacă alegi Forever Aloe Berry Nectar sau Forever Aloe Peaches în loc de Forever Aloe Vera Gel, nu consuma alimentele menționate în această listă din care ai voie o porție.

Legumele trebuie consumate crude sau gătite ușor la aburi, fără grăsime, ulei sau sare.

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

CONTINUĂ-ȚI CĂLĂTORIA F.I.T.

Du călătoria F.I.T. mai departe cu programele Forever concepute special pentru a te susține să-ți atingi obiectivele.



DX4™

Resetează-ți starea de bine în doar patru zile, cu acest sistem de echilibrare a corpului. DX4 echilibrează sănătatea fizică, prin suplimente alimentare și rețete sănătoase, cu cea mentală, prin stabilirea țelurilor și manifestarea recunoștinței. Toate componentele programului au fost concepute pentru a acționa sinergic, pentru o mai bună conexiune minte-corp și o stare de bine a întregului organism. DX4 poate fi urmat trimestrial și este un precursor excelent pentru C9.



F15®

Construiește o fundație sănătoasă de fitness cu acest program de 15 zile care îmbină perfect modul în care te hrănești cu exercițiile fizice pentru orice nivel (începător, mediu sau avansat). Antrenamentele și recomandările alimentare sunt completate de suplimentele care te susțin în angajamentul tău pentru un stil de viață mai sănătos. Cu F15 îți vei schimba modul în care privești mâncarea și exercițiile fizice, totul în timp ce îți construiești o musculatură suplă. F15 poate fi urmat după C9, pentru a te ajuta să rămâi pe drumul cel bun în atingerea obiectivelor tale de fitness și scădere în greutate.



Vital5®

Susține-ți stilul de viață sănătos cu aceste cinci produse Forever esențiale. Toate acționează sinergic pentru a completa carențele nutriționale, a susține sistemul imunitar și nivelul de energie, a favoriza digestia și a furniza nutrienții cheie de care corpul tău are nevoie pentru a funcționa la parametri optimi. Vital5 poate fi urmat în mod constant (cu excepția momentelor în care urmezi DX4, C9 și F15).

Accesează foreverliving.ro dacă vrei să comanzi și să începi oricare dintre aceste programe.

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

ÎNTREBĂRI FRECVENTE



CÂTE KG MĂ AȘTEPT SĂ SLĂBESC CU C9?

Numărul de kilograme pierdute în timpul programului C9 depinde de factorii de referință, inclusiv greutatea inițială și stilul tău de viață atunci când ai început programul.

ESTE PROGRAMUL C9 SIGUR?

Da. Deoarece programul este conceput pentru a fi urmat doar 9 zile, este extrem de sigur pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, dacă ai o condiție medicală pre-existentă sau te afli sub supravegherea unui medic, este înțelept să te consulți cu el înainte de a începe C9 sau orice alt program de slăbire.

VOI SIMȚI FOAME PE DURATA PROGRAMULUI C9?

Ai putea simți foamea, mai ales în primele 2 zile. Acest lucru este normal. Cu toate acestea, senzația de foame va dispărea. Forever Fiber™ și Forever Lite Ultra® sunt concepute pentru a susține senzația de sațietate și a combate senzația de foame.* Există, de asemenea, o listă de Alimente Permise la pagina 35, care te pot ajuta în acest sens și care pot fi savurate cu moderație.

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

Da. C9 este conceput special pentru a te ajuta să pornești cu dreptul în călătoria ta de control al greutății, ajutând la eliminarea unora dintre toxinele care pot avea un impact negativ asupra stării generale de sănătate. Aceste două zile ajută la resetarea capacității organismului de a elimina toxinele, construind baza pentru următoarele 7 zile. Nerespectarea Zilelor 1 și 2 poate influența rezultatele finale în timpul acestei faze a programului. Totuși, dacă ai urmat DX4 înainte, nu trebuie să repeți zilele 1 și 2 (DX4 le înlocuiește, practic, dacă l-ai urmat chiar înainte de C9). Dacă ai început cu DX4, poți continua cu toate cele nouă zile ale programului C9 respectând programul pentru zilele 3-9 (programul tău C9 începe la pagina 20).

CE FACE FOREVER GARCINIA PLUS®?

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

CARE SUNT BENEFICIILE FOREVER THERM™?

Forever Therm™ oferă o combinație puternică de extracte vegetale și vitamine, care pot susține metabolismul.

DE CE AM NEVOIE DE PROTEINE?

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

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

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

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

Unul dintre cele mai importante aspecte ale transformării corpul tău este schimbarea modului de a gândi despre mâncare. Pentru rezultate optime, îți sugerăm să urmezi programul exact așa cum a fost descris în această broșură. Alimentele cu puține calorii nu îți pot oferi un echilibru corect de substanțe nutritive necesare pentru curățarea corpului și scăderea în greutate. C9 se axează pe alimente bogate în nutrienți care nu doar ajută la controlul greutății, ci și susțin corpul să arate și să se simtă în formă maximă.

ESTE APLICAȚIA FOREVER F.I.T. GRATUITĂ?

Aplicația Forever F.I.T. poate fi descărcată gratuit din Apple App Store și Google Play. Folosind aplicația, poți să notezi ce shake-uri ai consumat, ce ai mâncat, care îți sunt măsurătorile, ce exerciții fizice ai făcut și multe altele.

DE CE SUNT INCLUSE BĂUTURILE DIN GEL DE ALOE VERA ÎN PROGRAM?

Consumul de gel de Aloe vera conform indicațiilor ajută corpul să absoarbă mai mulți nutrienți - cheie de care are nevoie pentru a arăta și a se simți mai bine. Susține o digestie sănătoasă și maximizează absorbția nutrienților. Acum te poți bucura de oricare dintre cele 3 variante de gel, în cadrul programului C9: Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Peaches sau Forever Aloe Berry Nectar. Pentru a maximiza și a menține rezultatele, continuă să bei gel de Aloe vera chiar și după finalizarea programului.

DE CE TREBUIE SĂ ELIMIN ALIMENTELE DIN CARE AM VOIE SĂ CONSUM O PORȚIE?

Dacă optezi pentru Forever Aloe Berry Nectar sau Forever Aloe Peaches ca parte a programului F.I.T., să elimini alimentele din care poți consuma o porție va compensa cantitatea suplimentară de carbohidrați din aceste două variante de gel față de clasicul Forever Aloe Vera Gel. Eliminarea alimentelor din care poți consuma o porție te ajută să te menții pe drumul către atingerea țelurilor de fitness fără să depășești limita zilnică de zahăr.

---

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



FOREVER LIVING PRODUCTS®

DISTRIBUIT EXCLUSIV DE: FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA
BD. AVIATORILOR 3, SECTOR 1, BUCUREȘTI

021 222 89 23
FOREVERLIVING.RO

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

F.I.T.® C9 FIBRE V5
Arăți mai bine. Te simți mai bine.