



# PROGRAM PENTRU ECHILIBRAREA CORPULUI

Un program de **4 zile** pentru  
resetarea și reechilibrarea corpului



FOREVER

# RESETARE, REÎNNOIRE, ÎNTINERIRE

Pornește în forță în călătoria ta de wellness cu **Forever DX4™**, un sistem de 4 zile care te ajută în resetarea fizică și mentală, printr-o combinație puternică de alimente și suplimente care contribuie la senzația de sațietate, menținerea hidratării și optimizarea felului în care te hrănești.\*

Indiferent dacă îți dorești să-ți echilibrezi corpul, să reduci poftele sau pur și simplu să te simți mai bine, este posibil cu **DX4**. Arăți mai bine, te simți mai bine și devii mai atent la felul în care mănânci cu acest ghid ușor de urmat, în care descoperi cum să te hrănești sănătos și să dobândești obiceiuri bune, totul cu ajutorul a șapte suplimente nutritive.\*

\* Produsul nu a fost conceput pentru a fi utilizat în scop diagnostic, terapeutic, simptomatic sau preventiv al unor afecțiuni sau grupe de afecțiuni. Pentru orice problemă de ordin medical se impune un consult efectuat de medic.

# PILONII CENTRALI AI PROGRAMULUI



Stabilește-ți un obiectiv



4 zile cu o dietă controlată și aport de suplimente alimentare



Focus pe hidratare optimă



Activități de mindfulness, cum ar fi scrierea în jurnal, meditația sau exercițiile de autoconștientizare



Activitate fizică ușoară



Distribuie, postează și / sau creează vloguri despre experiența ta



Câștigă recompense și sărbătorește-ți victoria



Fii intenționat în ceea ce privește alegerile tale alimentare

## CUM SĂ TE PREGĂTEȘTI PENTRU SUCCES

DX4 te ajută să fii mai conștient de corpul tău, învățându-te cum să fii cu adevărat prezent, în timp ce mănânci, faci mișcare și îți desfășori programul zilnic.

Fiecare zi din **DX4** are o temă: Decide, Definește, Descoperă, Dedică. Pe parcursul acestor 4 zile, vei fi ghidat către atingerea unei conexiuni optime minte-corp, pentru o stare generală de bine. În timpul acestei etape, sunt câteva lucruri pe care să le faci și altele pe care trebuie să le eviți pentru a fi pregătit pentru succes.

# AȘA DA

Începe **DX4** când ai un program obișnuit, care nu implică un nivel ridicat de stres, nu presupune călătorii sau un efort fizic exagerat.

Rezervă-ți timpul necesar pentru a procura alimentele de care ai nevoie și elimină-le pe cele care nu îți sunt de folos și care te-ar putea tenta.

Spune-le și altora ce faci și că apreciezi orice sprijin.

Apelează la grupul tău de suport pentru orice reușită sau dificultate.

Planifică! Asigură-te că ai toate suplimentele, gustările și sarcinile bine stabilite, pentru fiecare zi. Pregătește din timp rețetele permise în cadrul programului **DX4**.

Asigură-te că ai un grup sanitar în apropiere, deoarece vei consuma o cantitate mai mare de apă față de cum erai obișnuit.

Respectă în totalitate cele 4 zile.

Folosește corespunzător oricare dintre variantele sănătoase de alimente aprobate în cadrul programului.

Consultă-te cu medicul tău în legătură cu orice îngrijorare înainte de a urma programul și continuă să iei tratamentul pe care îl urmezi în mod curent.

Nu lua alte suplimente Forever, menționate la pagina 9.

Repetă **DX4** trimestrial.

Recunoaște și sărbătorește micile schimbări.

Practică o rutină sănătoasă de somn: fără dispozitive electronice în dormitor, păstrează lumina și temperatura adecvate în cameră, aerisește, menține o oră de culcare constantă și încearcă să dormi cel puțin 8 ore.

# AȘA NU

Nu aștepta momentul ideal, în care să te simți motivat. Motivarea vine pe parcurs, odată cu succesul!

Nu înlocui la întâmplare mâncarea și băuturile. Dacă vrei să ai rezultate, nu te abate de la plan.

Nu te înconjura de oameni care nu te susțin sau nu te motivează.

Nu amâna împărtășirea experienței până când se întâmplă ceva remarcabil.

Nu lăsa totul la voia întâmplării. Succesul va veni mult mai ușor dacă planifici totul din timp.

Nu te panica dacă nu-ți place apa. Există o multitudine de suplimente permise în cadrul programului, care asigură un nivel optim de hidratare.

Nu sări peste una-două zile.

Nu modifica nimic. Fără alcool, grăsimi, sare, alimente procesate, produse animale, carne, lactate, uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate, semințe, legume amidonoase sau cafeină în exces.

Nu ignora alte probleme de sănătate de care trebuie să ții cont.

Nu administra alte suplimente, cu excepția celor care fac parte din programul **DX4**. Vezi la pagina 9 lista suplimentelor Forever care ar trebui evitate în timpul programului **DX4**.

Nu repeta programul în fiecare lună. Lasă cel puțin trei luni între 2 repetări ale programului **DX4**.

Nu te îngrijora dacă nu-ți atingi din prima obiectivele. Fii atent și descoperă ce ai avut de învățat. Să pui în aplicare ce ai învățat **DUPĂ DX4** este, de fapt, adevăratul punct de pornire.

Nu lua cu tine, în dormitor, sarcinile de la serviciu, problemele și stresul.

# CE INCLUDE PROGRAMUL DX4

Fiecare produs din pachetul DX4 acționează sinergic pentru a hrăni corpul, a-i reechilibra sistemele și a îmbunătăți conexiunea minte-corp.



## Forever Therm Plus

12 tablete

**Forever Therm Plus** este un supliment puternic, cu ceai verde, guarana, cafea verde, pulbere de șofran, vitaminele B și C care contribuie la metabolismul energetic normal și, de asemenea, contribuie la reducerea oboselei și extenuării.\*



## Forever DuoPure

8 tablete

**Forever DuoPure** combină extractul de rodie și troscolul japonez cu colina, nutrient esențial pentru sănătatea creierului și a ficatului, acidul folic și vitaminele B6 și B12. Colina contribuie la menținerea unei funcții hepatice normale, în timp ce vitamina B6 contribuie la metabolismul normal al proteinelor și glicogenilor, iar acidul folic contribuie la reducerea oboselei și extenuării, precum și la menținerea sănătății psihice.\*



## Forever Multi Fizz

4 tablete efervescente

Cu o aromă proaspătă, reconfortantă de pepene roșu, **Forever Multi Fizz** este o tabletă efervescentă care ajută la o mai bună hidratare, dând apei o tentă ușor acidulată. Este îmbogățită cu vitaminele C, B și E.\*



## Forever LemonBlast

4 pliculețe

Aceste pliculețe pe care le poți lua cu tine oriunde conțin un mix de ingrediente vegetale și apă, pentru o aromă ușor condimentată de lămâie-ghimbir-ardei iute cayenne, pulbere de turmeric și un amestec unic de fibre solubile, putând fi servite atât ca băutură caldă, cât și rece. Conțin, de asemenea, și magneziu, care contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a sistemului muscular.\*



## Forever Sensatiable

32 tablete masticabile

**Forever Sensatiable™** conține glucomanan. Asigură o evadare dulce din tentațiile zilnice. Are un conținut bogat în fibre, ceea ce îi conferă o capacitate extraordinară de a absorbi de până la de 50 de ori greutatea proprie în apă, fiind una dintre cele mai dense fibre alimentare cunoscute. Fibra trece prin intestin nedigerată și, cel mai important, nu are calorii sau carbohidrați.\*



## Forever Plant Protein

1 pachet

Cu 17 grame de proteine per porție, **Forever Plant Protein™** este o formulă vegană, fără lapte și fără soia. Are o aromă delicioasă de vanilie, o textură delicată, fină, spre deosebire de majoritatea proteinelor vegetale.\*



## Forever Aloe Vera Gel

4 x 330 ml

Gelul nostru de Aloe vera este obținut din cel mai pur gel din interiorul frunzelor de cea mai bună calitate, recoltate manual, în momentul optim al procesului de maturizare. Forever Aloe Vera Gel conține și vitamina C, care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.\*

\* Produsul nu a fost conceput pentru a fi utilizat în scop diagnostic, terapeutic, simptomatic sau preventiv al unor afecțiuni sau grupe de afecțiuni. Pentru orice problemă de ordin medical se impune un consult efectuat de medic.

\* Produsul nu a fost conceput pentru a fi utilizat în scop diagnostic, terapeutic, simptomatic sau preventiv al unor afecțiuni sau grupe de afecțiuni. Pentru orice problemă de ordin medical se impune un consult efectuat de medic.

# PREGĂTIREA FELULUI ÎN CARE GÂNDEȘTI

În fiecare seară, la culcare, pentru a reuși să te conectezi mai bine cu propriul corp, urmează acest ghid de conștientizare. Găsește o poziție confortabilă pe podea, canapea sau pat. Evaluează-te rapid, din cap până-n picioare, observând cu atenție și răspunzând la următoarele întrebări. Notează câte o observație pentru fiecare zonă, în spațiul special destinat acesteia.

## Cap

Ce gânduri se derulează non-stop în mintea ta despre tine?  
Sunt ele pozitive, te ajută, sau negative, ținându-te pe loc?

---

---

## Gât și umeri (zona de tensiune)

Care sunt factorii de stres pentru mintea și corpul tău? Sunt de natură fizică, psihică, emoțională sau din toate câte puțin? Poți identifica sursa acestora?

---

---

## Torace și abdomen

Ce simți în aceste părți ale corpului? Te simți hrănit, plin de energie?  
Simți balonare sau dureri?

---

---

## Zona lombară și picioare

Funcționează la parametri optimi? Simți că sunt puternice, că te susțin?  
Îți permit să faci lucrurile pe care vrei să le faci sau te țin pe loc?

---

---

## Tălpi

Le simți bine ancorate în lucrurile care contează cu adevărat?  
Care sunt acele lucruri care îți aduc echilibrul? Te concentrezi suficient asupra lor?

---

---

# LUCRURI LA CARE SĂ FII ATENT CÂND URMEZI PROGRAMUL DX4



- + Frecvența urinării și tranzitul intestinal (observă cantitatea, culoarea, textura, etc.)
- + Ai avut multe poftes și în ce zile / la ce ore?
- + Ce emoții ai asociat cu poftes pe care le-ai simțit? (plictiseală, tristețe, însingurare, fericire, energie, etc.)
- + Cum te simți, în general? (mai puțină durere, mai multă mobilitate a articulațiilor, abdomen plat, dispoziție mai bună, mai puțină balonare)

# RENUNȚĂ LA URMĂTOARELE LUCRURI ÎN TIMPUL DX4

- + Alcool și băuturi pe bază de cafeină
- + Băuturi carbogazoase și băuturi fără zahăr
- + Mâncare procesată, inclusiv mâncare la conservă sau fast-food
- + Produse lactate: lapte, iaurt, unt, înghețată, brânză
- + Zahăr adăugat: trestie, sirop de porumb, sirop de arțar, miere sau îndulcitori artificiali (îndulcitorii pe bază de plante, precum stevia, sunt permiși.)
- + Grăsimi: evită orice este parțial hidrogenat, ulei vegetal, margarină, grăsimi trans, care sunt frecvent ascunse în alimente procesate, precum chips-urile de cartofi sau prăjituri
- + Toate produsele animale: carne și ouă
- + **ARGI+**
- + **Forever Aloe Peaches**
- + **Forever Aloe Berry Nectar**
- + **Forever Aloe Mango**
- + **Forever Freedom**
- + **Forever Pomesteen Power**
- + **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** ((Ciocolată și Vanilie)
- + **Forever FastBreak**

# ZILELE 1 & 2 PROGRAM



COMBINĂ 330 ML FOREVER  
ALOE VERA GEL CU 2 LITRI  
DE APĂ ȘI BEA PE TOATĂ  
DURATA ZILEI

Ziua 1 Ziua 2

Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi programul pentru zilele 1 & 2.

## DIMINEAȚA

3 tablete **Forever Therm Plus** cu 240 ml apă, pe stomacul gol.

⚠ Așteaptă 30 de minute înainte de a lua **Forever DuoPure**

2 tablete **Forever DuoPure** cu 240 ml apă.

## GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ

Tablete masticabile **Forever Sensatiable** administrate la nevoie, pentru a reduce pofta de mâncare.

## DUPĂ-AMIAZĂ

**Forever Plant Protein\*** shake – mixează o măsură cu 240 ml de lapte vegetal, neîndulcit. Poate fi lapte de soia, ovăz, migdale, caju etc.

## GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ

O tabletă **Forever Multi Fizz** cu 300 ml apă, lăsată la dizolvat 10 minute.

Tablete masticabile **Forever Sensatiable** administrate la nevoie, pentru a reduce pofta de mâncare.

## GUSTARE (DOAR ÎN ZIUA A 2-A)

la în calcul gustările aprobate de programul **DX4** pe care le vei găsi, alături de rețete, la pagina 27.

## SEARA

**Forever Plant Protein\*** shake – mixează o măsură cu 240 ml de lapte vegetal, neîndulcit. Poate fi lapte de soia, ovăz, migdale, caju etc.

Un pliculeț **Forever LemonBlast** cu 240 ml de apă rece sau caldă, înainte de culcare.

# ZILELE 3 & 4 PROGRAM



COMBINĂ 330 ML FOREVER  
ALOE VERA GEL CU 2 LITRI  
DE APĂ ȘI BEA PE TOATĂ  
DURATA ZILEI

Ziua 3 Ziua 4

Bifează căsuțele de mai jos atunci când finalizezi programul pentru zilele 3 & 4.

## DIMINEAȚA

3 tablete **Forever Therm Plus** cu 240 ml apă, pe stomacul gol.

**Forever Plant Protein\*** shake – mixează o măsură cu 240 ml de lapte vegetal neîndulcit. Poate fi lapte de soia, ovăz, migdale, caju, cocos etc.

## GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ

2 tablete **Forever DuoPure** cu 240 ml apă.

Tablete masticabile **Forever Sensatiable** administrate cu 240 ml apă, la nevoie, pentru reducerea poftelor de mâncare.

## PRÂNZ

E timpul pentru un bol mare de salată verde! Citește rețetele aprobate în programul **DX4**, pe care le vei găsi la pagina 28, pentru a-ți pregăti o salată sănătoasă.

## GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ

1 tabletă efervescentă **Forever Multi Fizz** cu 300 ml apă, se lasă la dizolvat timp de 10 minute

## GUSTARE

la în calcul gustările aprobate din programul **DX4** pe care le vei găsi, alături de rețete, la pagina 27.

## SEARA

**Forever Plant Protein\*** shake – mixează o măsură cu 240 ml de lapte vegetal, neîndulcit. Poate fi lapte de soia, ovăz, migdale, caju, etc.

Tablete masticabile **Forever Sensatiable** administrate cu 240 ml apă, la nevoie, pentru reducerea poftelor de mâncare.

Un pliculeț **Forever LemonBlast** cu 240 ml de apă rece sau caldă, înainte de culcare.

\*Te rugăm să citești întrebările frecvente de la pagina 25 pentru informații suplimentare despre dozele zilnice de **Forever Plant Protein**.

\*Te rugăm să citești întrebările frecvente de la pagina 25 pentru informații suplimentare despre dozele zilnice de **Forever Plant Protein**.

# ZIUA 1: DECIDE

Prima zi din programul **DX4** este despre a lua decizia de a porni pe acest drum, spre o sănătate mai bună. Când începi ziua 1, trebuie să știi că decizia pe care ai luat-o, de a urma **DX4**, va necesita hotărâre. Astăzi este important să fii 100% prezent. Profită de următoarele câteva zile de claritate pentru a te concentra pe tine. Rămâi ancorat în prezent și profită de ceea ce vei câștiga astfel.

## SARCINILE DE AZI

Pune pe categorii aspectele care țin de starea ta de sănătate și identifică 1-2 zone care ar avea nevoie de îmbunătățiri.



Analizează în profunzime aceste zone și descoperă 1-2 obiective specifice care ar duce la îmbunătățirea stării tale de sănătate.



Proiectează totul în viitor. Imaginează-ți că ai îndeplinit cu succes toate obiectivele pe care ți le-ai stabilit. Cum te simți? În ce fel ți s-a îmbunătățit viața?

## CUM ÎNCEPI: AUTOEVALUARE

Începe cu o analiză corectă, fără a te critica. Fii un observator al corpului tău, din interior spre exterior. Gândește-te la sănătatea ta din toate punctele de vedere: fizic, mental, emoțional, spiritual și social. Gândește-te care sunt acele lucruri la care excelezi și care sunt zonele în care nu te simți la potențialul maxim.



Întinde câteva aspecte specifice fiecărei categorii, care te-ar putea ajuta:

### FIZIC

- + Somn
- + Recuperare
- + Mișcare
- + Alimentație
- + Energie

### MENTAL

- + Vigilent
- + Anxios/depresiv
- + Dispoziție stabilă
- + Motivată/implicată
- + Învățare

### EMOȚIONAL

- + Rezistență la stres
- + Inteligență emoțională
- + Iertare
- + Empatie
- + Bunătate

### SPIRITUAL

- + Bucură-te de puțină singurătate
- + Meditație
- + Conexiune cu acel ceva mai mare decât sinele
- + Spațiu personal

### SOCIAL

- + Grupuri de sprijin
- + Comunicare
- + Interacțiuni plăcute cu ceilalți

Pune o bifă în tabel în căsuța care descrie cel mai bine starea ta de sănătate din prezent, pentru fiecare categorie.

	OPTIM	BINE	NECESITĂ ÎMBUNĂȚĂȚIRI	DIFICIL
FIZIC				
MENTAL				
EMOȚIONAL				
SPIRITUAL				
SOCIAL				

## OBIECTIVUL TĂU



Acum, că ai identificat zonele care ar putea să beneficieze de pe urma atenției și concentrării tale, gândește-te la starea de sănătate în general și cum câteva schimbări, în 1-2 dintre aceste zone, ar putea avea un impact pozitiv. Imaginează-te după ce ai făcut cu adevărat aceste schimbări și apreciază binele adus în viața ta. Apoi, fă următorul exercițiu:

**DECIDE** acel obiectiv unic asupra căruia te vei concentra: .....

**DE CE** ești pregătit pentru această schimbare: .....

**CUM** vei profita de această schimbare: .....

**EXPRIMĂ-ȚI** recunoștința pentru acele lucruri care te-au ajutat să-ți stabilești acest obiectiv și pentru calitățile pe care le ai și care te vor duce către succes: .....

**DE CE** vei atinge acest obiectiv: .....

**SĂRBĂTOREȘTE** cel puțin o mică victorie pe care ai avut-o astăzi: .....

Transformă aceste răspunsuri într-o afirmație, ceva la care aspiri sau o mantră, pentru meditație înainte de culcare.



**Exemplu de Afirmație:** *Sunt pregătit(ă) pentru mai multă bucurie în viață, pentru că am dus cu mine această povară prea mult timp. Pot să întrezăresc o versiune nouă, mai luminoasă a mea, care va fi gata să se conecteze cu alții și să accepte provocări noi. Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru această luptă, deoarece astfel am demonstrat că sunt puternic(ă) și pot depăși orice. Această forță pe care am descoperit-o este o trăsătură puternică și mă va ajuta, în final, să ajung la cea mai bună versiune a mea. Gândirea pozitivă m-a ajutat să rămân concentrat(ă) pe lucrurile bune din viața mea. Celebrez abilitatea mea de a nu rămâne captiv în părțile negative ale zilei de azi.*

# ZIUA 2: DEFINEȘTE

Ziua 2 din **DX4** presupune definirea zonei de concentrare stabilite în ziua 1, pe baza tabelului cu obiective SMART. Un obiectiv SMART este acronimul pentru: Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant, Temporal. Stabilind un obiectiv SMART, elimini orice ambiguitate în ceea ce privește țelurile tale și astfel vei ști mai bine ce îți dorești și cum poți să ajungi la rezultatele dorite.

## SARCINILE DE AZI

Definește ce este un obiectiv SMART



Creează un obiectiv SMART pentru zona ta de concentrare.



Pregătește masa, ținând cont că mâncarea este parte a programului DX4 pentru zilele 3 și 4.

## CUM ÎNCEPI: DEFINIREA OBIECTIVELOR SMART



**OBIECTIVELE SPECIFICE** elimină ambiguitatea și arată exact care sunt acele lucruri pe care ți le dorești. Când obiectivele nu sunt clare, ele sunt mai mult o dorință, nu un plan. Un plan necesită acțiune, astfel că focusul inițial trebuie să asigure oportunitatea pentru a acționa. Iată câteva exemple de obiective neclare, respectiv obiective specifice.



Vreau să-mi îmbunătățesc dieta.

Voi mânca acasă 5 seri pe săptămână.

Vreau să slăbesc.

Voi slăbi 5 kg.

Am nevoie de mai mult somn.

Voi dormi 8 ore pe noapte.

**OBIECTIVELE MĂSURABILE** te ajută să urmărești progresul și reușitele. În timp ce obiectivele de scădere în greutate pot fi măsurate concret, alte obiective ar putea să necesite o cuantificare pe baza unor criterii proprii. De exemplu, dacă obiectivul tău este să îmbunătățești nivelul de management al stresului, e posibil să fie nevoie ca la început să te notezi cu 4, pe o scară de la 1 la 10 privind cât de bine gestionezi stresul. Când îți stabilești obiectivele specifice, poți recalcula acest număr și vei vedea dacă obții o notă mai mare.

**OBIECTIVELE ACCESIBILE** îți asigură energia pentru a trece la pasul următor. Dacă scopul tău este să alergi o cursă de 10 km, începe prin a stabili obiective mai mici, cum ar fi să alergi câte 2 km, pe rând.

**OBIECTIVELE RELEVANTE** sunt o etapă necesară în obținerea rezultatului dorit. De exemplu, îți propui să dormi mai bine noaptea și hotărăști ca obiectivul tău SMART să fie să nu te mai uiți deloc la Netflix. În timp ce asta ajută, cu siguranță, nu e suficient de relevant pentru obiceiurile de somn nesănătoase. În schimb, un obiectiv SMART mai bun ar putea fi închiderea tuturor dispozitivelor electronice cu o oră înainte de culcare.

**OBIECTIVELE TEMPORALE** îmbină dorința de a obține un rezultat cu timpul de care ai nevoie pentru acest lucru. Suntem diferiți și avem obiective diferite, de aceea și timpul de care avem nevoie pentru a reuși ce ne-am propus este diferit pentru fiecare dintre noi. Câteodată, planificarea are nevoie de etape precise: primul obiectiv este schimbarea, cel de-al doilea este să lucrezi constant (sau complet) pentru obiectivul tău, într-un interval de timp bine determinat.

## OBIECTIVUL TĂU



Folosește un jurnal sau un dispozitiv electronic pentru a completa răspunsurile de mai jos:

Obiectivul meu **SPECIFIC** este: .....

Voi **MĂSURA** progresul astfel: .....

Știu că pot **ATINGE** acest obiectiv pentru că: .....

Înțeleg **RELEVANȚA** de a munci pentru acest obiectiv pentru că: .....

Mi-am stabilit un **CALENDAR** pentru a îndeplini acest obiectiv și o dată pentru a sărbători, care este: .....

**SĂRBĂTOREȘTE** cel puțin o mică victorie pe care ai avut-o astăzi: .....

Înainte de culcare, transformă obiectivul tău **SMART** într-o simplă afirmație sau meditație și încheie prin a-ți manifesta recunoștința pentru ceva ce s-a întâmplat astăzi.





# ZIUA 3: DESCOPERĂ

La începutul celei de-a 3-a zile, e posibil să te simți oboseit, frustrat, plictisit, descurajat, ocupat, demotivat sau înfometat. Nu toată lumea experimentează toate aceste senzații, dar e foarte probabil să te confrunți cu o parte dintre ele. Le numim obstacole și fac parte din viața de zi cu zi. Și, deși nu poți să le eviți cu totul, poți să le gestionezi, printr-o pregătire intensă, care presupune să fii conștient de faptul că succesul este un proces de durată și poate avea manifestări diferite. Se poate ca succesul să coincidă cu atingerea obiectivului tău, dar uneori înseamnă și să înveți să te ierți atunci când lucrurile nu merg așa cum sperai. Pe parcursul zilei 3, nu uita acest lucru și vizualizează-te cu noul tău obiectiv atins. Cum arată și cum se simte acum succesul?

## SARCINILE DE AZI

Observă obstacolele cu care te confrunți și posibilele probleme care s-ar putea ivi din cauza lor.



Caută idei și soluții.



Pregătește masa, întrucât mâncarea sănătoasă este parte din programul zilelor 3 și 4 din DX4.

## CUM ÎNCEPI: GĂSEȘTE SOLUȚII

Pentru început, fă o listă cu toate obstacolele care ar putea interveni în drumul tău spre un stil de viață mai sănătos. Apoi, notează ce probleme ar putea să apară ca urmare a acestora, precum și soluțiile la care te gândești.



OBSTACOLE POSIBILE	PROBLEME POSIBILE	SOLUȚII
Muncă		
Familie		
Prieteni		
Viață socială		
Obiceiuri		
Gânduri negative		
Eșecuri din trecut		
Convingeri		
Bani		
Mediu înconjurător		
Stres		
Comunitate		
Responsabilități		
Călătorii		
Oboseală		
Afecțiuni		

## OBIECTIVUL TĂU



Folosește un jurnal sau un dispozitiv electronic pentru a completa răspunsurile de mai jos:

Începe să **DESCOPERI** soluții. Gândește-te la următoarele lucruri: Cum poți face față problemelor? Cine te poate sprijini? Ce resurse ai? Cum îi poți ajuta pe alții?

Gândește-te din nou **DE CE** ai început această călătorie. (Uită-te pe notițele tale!)

Descoperă și **SĂRBĂTOREȘTE** un mic succes al zilei de azi: .....

Uită-te din nou pe afirmațiile pentru **RECUNOȘTINȚĂ** și adaugă unul în plus pentru azi: .....

Înainte de a merge la culcare, folosește un ghid de meditație audio sau video și reflectează la schimbările pe care le experimentezi.



# ZIUA 4: DEDICĂ-TE

Folosește-te de această ultimă zi pentru a te dedica procesului de a fi mai conștient și mai prezent, așa cum ai fost pe parcursul ultimelor 4 zile. În tot acest timp, ai dus o luptă interioară dificilă, cu scopul de a ajunge la o stare generală mai bună – și ți-ai ajutat corpul cu suplimente sau alimente. Pentru a asimila aceste noi obiceiuri în rutina ta zilnică, este important să-ți aduci aminte de unde ai pornit, ce ai învățat și să-ți faci un plan pentru noul tău DX4.

## SARCINILE DE AZI

Înțelege ce înseamnă să ai o mentalitate de creștere și cum să o poți aplica.



Amintește-ți obiectivul pe care ți l-ai stabilit și schimbările pe care le-ai remarcat pe parcursul DX4.



Stabilește o dată la care să începi următoarea călătorie DX4.

## CUM ÎNCEPI: CONSTRUIREA MENTALITĂȚII DE CREȘTERE



Felul în care reacționezi la orice situație, inclusiv stabilirea unor obiective noi, este determinat de convingerile tale. Există două tipuri de mentalități: fixă și de creștere. O mentalitate fixă percepe schimbările ca pe ceva insurmontabil și predetermină rezultatele. O mentalitate de creștere este deschisă la schimbări, percependu-le ca pe oportunități pentru a învăța și a evolua. Sunt nouă caracteristici care contribuie la cultivarea unei mentalități de creștere: lipsa prejudecăților, răbdarea, gândirea începătorului (altfel spus deschidere/ curiozitate), încredere, abordare relaxată (focus mai degrabă pe proces, decât pe rezultat), acceptare, renunțare, generozitate și recunoștință.

Gândește-te la felul în care ultimele patru zile te-au făcut să adopți și tu aceste atribute și unde ai mai avea, încă, de lucrat. De exemplu, cum ai putea să ai mai multă încredere în proces, în loc să vânezi, pur și simplu, rezultatul dorit?

Indiferent dacă realizezi sau nu acest lucru, urmarea programului DX4 necesită o mentalitate de creștere. Trebuie să fii deschis la schimbare, să renunți la lucrurile care nu-ți mai sunt necesare și să ai răbdare și recunoștință pentru propria persoană.

**De reflectat:** Care dintre aceste caracteristici ar putea să te ajute în momentul de față, dacă le-ai îmbunătăți, să conștientizezi progresul de până acum? În ce fel poți să aplici aceste lucruri în viața de zi cu zi?

**De exemplu:** Să scrii în continuare, seară de seară, despre acele lucruri pentru care ești recunoscător va cultiva recunoștința și capacitatea de a avea încredere și de a-ți conștientiza mai bine propria persoană.

## OBIECTIVUL TĂU



Folosește un jurnal sau un dispozitiv electronic pentru a completa răspunsurile de mai jos:

Reanalizează-ți **AUTOEVALUAREA** inițială, din ziua 1.

Reflectează la **SCHIMBĂRILE** mici, dar importante care s-au produs între timp. Notează 3 schimbări. ....

Reanalizează-ți afirmațiile de **RECUNOȘTINȚĂ** din fiecare zi. Cum au evoluat acestea? .....

Reanalizează **OBIECTIVUL** stabilit inițial. În ce fel te-a făcut să fii mai conștient de faptul că ai muncit pentru atingerea lui? În ce fel autoreflexia și claritatea au limpezit o anumită zonă din starea ta profundă de sănătate? .....

Care sunt lucrurile asupra cărora ai vrea să te **CONCENTREZI** data viitoare când vei urma programul **DX4**? la o decizie preliminară și stabilește o dată la care să începi. ....

Notează o **MANTRA PERSONALĂ** care să te ajute să-ți urmezi constant noul obiectiv. Citește-o zilnic, pe măsură ce integrezi acest nou obiectiv în stilul tău de viață.

**De exemplu:** *În trecut, alimentația sănătoasă nu se număra printre prioritățile mele. Sunt gata să îmi hrănesc corpul cu lucrurile de care are nevoie pentru a fi în cea mai bună formă. Sunt curios/curioasă să încerc alimente noi, cu proprietăți nutritive valoroase și benefice corpului meu. Sunt deschis(ă) la ideea de a învăța să prepar rețete simple, sănătoase. Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că am acces la mâncare bună și sunt încântat(ă) că pot economisi bani, în timp ce învăț să-mi pregătesc masa singur(ă) acasă.*

Înainte de culcare, rostește această mantră personală ca o simplă afirmație sau ca pe o meditație și încheie prin a-ți manifesta recunoștința pentru ceva ce s-a întâmplat pe parcursul zilei.





# AI FINALIZAT FOREVER DX4: CE URMEAZĂ?

**FELICITĂRI!** Ți-ai luat angajamentul de a-ți reechilibra corpul, de a crește autoconștientizarea și ți-ai stabilit un nou obiectiv. Gândește-te pentru o clipă cum te simți în acest moment, când ai finalizat ce ți-ai propus!

Scopul DX4 nu a fost să creezi un stil de viață nou, ci, mai degrabă, să iei o pauză de la comportamentele, gândurile și acțiunile tale obișnuite, în paralel cu a învăța obiceiuri noi, care te pot ajuta. Cu toții avem comportamente, alimente, oameni și situații toxice în viețile noastre. Ușurarea acestor poveri ajută organismul să lucreze eficient și să aibă randament. Pe măsură ce corpul realizează cât de bine se poate simți după o pauză autoimpusă, putem să observăm efectele pozitive și asupra gândurilor, obiceiurilor și comportamentelor noastre. Trebuie doar să luăm o pauză, să o luăm de la capăt și să devenim mai buni.\*

Următorii pași vor fi unici și diferiți pentru fiecare persoană în parte și vor depinde de cum evoluează obiectivul stabilit. Dă-ți voie să fii prezent și continuă cu mentalitatea de creștere, în paralel cu includerea acestor noi obiceiuri în viața de zi cu zi.

## IATĂ CÂTEVA ACȚIUNI DE BAZĂ PE CARE ÎȚI RECOMĂNDĂM SĂ LE IEI ÎN CONSIDERARE:



**Începe-ți ziua cu apă.** Continuă să bei minimum 2 litri sau mai mult pe zi. Consumul de apă înainte de masă stimulează starea de prezență conștientă, prin faptul că îți permite să te gândești la ce urmează să consumi și de ce. Pregătește-ți sticla de apă cu o seară înainte, dacă asta te ajută!



**Mănâncă mai multe alimente verzi.** Mănâncă alimente verzi în fiecare zi, la fiecare masă. Încearcă să le consumi crude. Pentru micul dejun, adaugă spanac în smoothie – vei obține o altă culoare și mai mulți nutrienți, dar nu va afecta gustul. Pentru prânz, încearcă legume crude și humus sau o salată. Pentru cină, legume la abur, la grătar/ fripte sau prepară în casă o supă de legume, astfel încât vei avea ce să mănânci mai multe zile la rând.



**Meditează.** Alocă cinci minute dimineața și seara unei meditații ghidate sau creează-ți propria meditație. Ce ai descoperit în timpul programului DX4 ca fiindu-ți necesar în viața de zi cu zi? Exprimă-ți intenția. Recită-ți mantra. Găsește-ți liniștea. Fii prezent. Exprimă ceea ce îți dorești în viață. Alocă 10 minute (în total) pe zi pentru reechilibrare, calm și autoevaluare.



**Recitește-ți notițele.** Întoarce-te la însemnările din timpul programului DX4 ori de câte ori poți (cel puțin săptămânal). Continuă să muncești pentru obiectivele pe care ți le-ai stabilit.



**Practică.** Continuă să practici gândirea pozitivă pe care ai învățat-o pe parcursul procesului de autocunoaștere cu DX4. Practica aduce progres. Nu uita, scopul este progresul, nu perfecțiunea!

# PRIVIND ÎNAINTE: URMĂTORUL TĂU PROGRAM DX4

DX4 readuce corpul și mintea la nivelul de bază al stării de bine, prin intermediul unui program de suplimente atent conceput, ghidurilor nutriționale și practicilor de gândire.

Nu uita! Înainte de a face schimbări majore, e important să privim în interiorul nostru și să cultivăm preocuparea pentru o stare generală de bine.

**Făcând acest exercițiu trimestrial vei obține echilibrul minte-corp. Și totul începe prin promisiunea de a urma un nou program DX4.**



Alege o perioadă de timp, la 3 luni distanță de momentul prezent, pentru următorul tău program DX4:



**Sfat:** Poate fi de ajutor să pui un reminder în calendar, cu câteva săptămâni înainte, astfel încât să te poți pregăti și să fii sigur că ai toate produsele de care ai nevoie în programul DX4.

# CADOU TĂU



De fiecare dată când finalizezi **programul DX4**, vei primi o mărgeluță ca simbol al angajamentului pe care ți l-ai luat pentru un stil de viață mai sănătos. Fiecare mărgeluță este o dovadă a faptului că ai urmat cu succes programul. Cu cât finalizezi de mai multe ori **DX4**, cu atât vei colecționa mai multe mărgeluțe. Există, în total, 11 mărgeluțe unice care ilustrează valorile Forever:

- |  |   |
|--|---|
|  1) Pune-i pe ceilalți pe primul loc |  7) Fii curajos  |
|  2) Fii pasionat (Dragoste)          |  8) Fii optimist (Zâmbește)                                  |
|  3) Fii întreprinzător               |  9) Recunoscător Forever                                     |
|  4) Fii vigilent                     |  10) Fii integru, chiar și atunci când nimeni nu te privește |
|  5) Păstrează-ți creativitatea       |  11) Fără scurtături   |
|  6) Fii dornic să explorezi          |   |

Folosește mărgeluțele pentru a-ți crea propriile bijuterii (brățară sau colier) și propune-ți să le colecționezi pe toate. Va fi un simbol al faptului că te-ai dedicat de 11 ori schimbărilor pe care programul **DX4** te ajută să le faci atât la nivel fizic, cât și mental.

## ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI EXPERIENȚA

Îți place cum te-ai simțit în timpul și după ce ai urmat **programul DX4**? Împărtășește-ți experiența - și ce mărgeluțe ai adunat - în social media pentru a te conecta cu alte persoane care au urmat sau sunt în curs de a urma programul folosind **#ForeverDX4**. Nu uita să ne arăți și ce bijuterie unică ai creat cu mărgeluțele primite!



### PRECAUȚII: PERICOL DE SUFOCARE

Copiii pot înghiți mărgeluțele sau se pot sufoca din cauza lor. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

# ÎNTREBĂRI FRECVENTE



## Cu ce diferă programul DX4 de alte sisteme pentru echilibrul minte-corp disponibile pe piață?

Forever DX4 îți propune o abordare completă a modului în care te raportezi la mâncare și te face să-ți pui întrebarea „de ce ți-e foame?” Acest program nu este neapărat conceput pentru pierderea în greutate, ci este, mai degrabă, o evaluare controlată a ceea ce are nevoie corpul tău versus ceea ce îți dorește creierul tău. Scopul programului este de a restabili ordinea în corp și de a te ține departe de factorii de stres, oferindu-ți doar nutrienții esențiali care să te ajute să atingi echilibrul minte-corp.

## Este sigur să urmezi programul DX4 de mai multe ori pe an?

Da. Poți urma programul DX4 de mai multe ori pe an, dar nu consecutiv, deoarece impune restricții calorice. Dacă ești adult și ai o stare bună de sănătate, poți urma programul DX4 de mai multe ori, dar orice schimbări drastice în dieta ta trebuie discutate cu medicul tău curant.

## Voi slăbi la finalul DX4?

Având în vedere restricțiile calorice din cadrul programului DX4, e posibil să pierzi în greutate. Totuși, acest program nu este destinat controlului greutății. Îți recomandăm să continui cu programul C9, dacă ai pornit pe drumul controlului greutății.

## Sunt interesat mai degrabă de produse în sine și de aspectele nutritive ale DX4. Este obligatoriu să lucrez și la felul de a gândi, pentru a avea rezultate?

Programul DX4 a fost creat pentru a te ajuta să devii mai conștient de felul în care te hrănești. Îți recomandăm să-l urmezi așa cum a fost conceput, ca să te poți bucura de toate beneficiile sale și de acțiunea sinergică a suplimentelor pe care le conține.

## Trebuie să urmez programul exact așa cum este indicat?

Pentru a avea rezultatele dorite cu DX4, recomandarea noastră este să urmezi programul exact așa cum este indicat. DX4 combină abordarea științifică a nutriției cu cea introspectivă asupra felului în care gândim despre mâncare.

## De ce este menționat pe eticheta Forever Plant Protein consumul unui porții pe zi?

După consultarea cu nutriționistul nostru și în urma feedback-ului din partea grupului de testare, s-a decis că două porții de **Forever Plant Protein** reprezintă cantitatea optimă. Am actualizat documentele și etichete pentru loturile viitoare. Acest lucru înseamnă că aportul de proteine din **Forever Plant Protein** este acum 34 de grame pe zi.

# RETETE SĂNĂTOASE



Înainte de a renunța sau de a ceda, folosește aceste gustări și rețete opționale, menite să te ajute să depășești situațiile dificile cu care e posibil să te confrunți în timpul **programului DX4** și să rămâi pe drumul cel bun. Aceste gustări sunt create pentru **programul DX4** și includ alimente permise, pentru un plus de energie, la nevoie.



## ALIMENTE PERMISE ÎN ZILELE 2, 3 ȘI 4 ALE PROGRAMULUI

Alege o gustare în fiecare zi din lista de mai jos.

- + 1 banană și 21,5 g de semințe crude, nesărate
- + 1/2 avocado și 55 g castravete, cu zeamă de lămâie și o lingură de semințe de floarea soarelui
- + O pară sau un măr mic și 21,5 g de nuci, migdale, nuci pecan sau caju (crude, nesărate)
- + 115 g roșii și o ceașcă de 25 g de năut, cu 1/2 lingură de ulei de măsline și un praf de oregano

## MANTRA PENTRU PREPARAREA MESEI

### Învăț, Fac, Devin, Sunt

Repetă această mantră în fiecare zi, în special dacă ai îndoieli sau frustrări.

Mergi chiar mai departe. În timp ce îți pregătești, în ajunul zilelor 2, 3 și 4, gustările permise în programul DX4, stabilește-ți o intenție și rostește-o cu voce tare, astfel:

- 1) Ceea ce înveți** → Învăț să-mi hrănesc corpul cu alimente bogate în nutrienți.
- 2) Ceea ce faci** → Tai, organizez și prepar alimentele.
- 3) Ceea ce devii** → Devin conștient(ă) ce alimente sunt benefice pentru corpul, energia și sănătatea mea.
- 4) Ceea ce ești** → Duc un stil de viață echilibrat, pentru că sunt sănătos / sănătoasă și în formă.

## SALATĂ VERDE PENTRU ZILELE 3&4



### Salată verde

**Baza pentru salată:** Cât de multe frunze sau legume verzi poți consuma: kale, microplante, iarbă de grâu, spanac, varză, frunze de sfeclă, frunze de păpădie, năsturel, salată romană, mangold, rucola, andive, varză bok choy, frunze de ridiche, frunze de muștar negru, măcriș sălbatic, cicoare, fenicul, nalbă, broccoli, pătrunjel, anghinare, busuioc, mazăre, castraveți, ceapă verde, urzici, bame, salată, fasole verde, mazăre, varză de Bruxelles, țelină, dovleac, ardei iute, gulie, praz, mazăre păstăi, zucchini, conopidă, edamame, etc.

**Plus:** 1/4 avocado

**Alege 2 ingrediente din lista de mai jos:**

- 3 linguri de năut fiert
- 3 linguri de fasole roșie (nu neagră sau peștigă)
- 35 g de sfeclă coaptă sau la conservă
- 15 g morcovi
- 2 ridichi
- 1 lingură semințe (chia, in, dovleac, quinoa, floarea-soarelui, nesărate)

**Dressing-ul pentru salată:**

- 3 linguri Forever Aloe Vera Gel®
- 1 lingură ulei de măsline
- Zeama de la 1/2 lămâie
- 1/2 linguriță de usturoi proaspăt zdrobit
- Un praf de sare
- Piper după gust

**Mod de preparare:** Începe cu baza, apoi adaugă avocado și celelalte 2 ingrediente alese pentru topping. Amestecă toate ingredientele pentru dressing cu ajutorul unui tel, apoi pune totul peste salată. Cantitatea e suficientă pentru o porție.

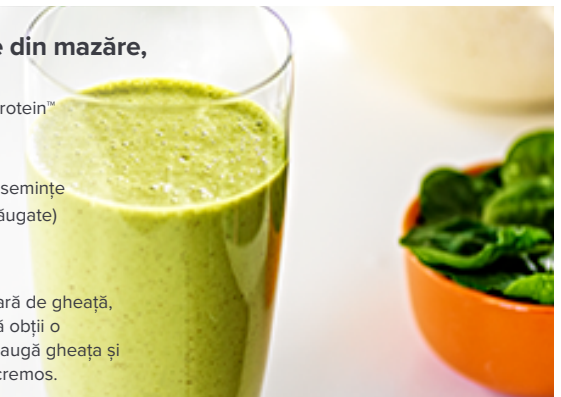
## REȚETE SĂNĂTOASE DUPĂ ZIUA 4

### Smoothie cu proteine din mazăre, cu aromă de vanilie

- 1 măsură de Forever Plant Protein™
- 240 ml de lapte vegetal
- 225 g de spanac
- 1 lingură de nuci sau unt de semințe (neîndulcit și fără grăsimi adăugate)
- 115 g cuburi de gheață

#### Mod de preparare:

Pune toate ingredientele, în afară de gheață, într-un blender și mixează până obții o consistență cremoasă. Apoi adaugă gheața și mixează din nou până devine cremos.



### Humus

- 1 conservă de năut scurs
- 3-4 căței de usturoi
- 60 ml de apă
- 60 g de pastă tahini
- 2 linguri de pătrunjel tocat
- 1/2 linguriță de boia de ardei afumată
- 1 lămâie (stoarsă)

#### Mod de preparare:

Pune toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau într-un blender. Mixează până obții o consistență cremoasă.



### Budincă de chia

- 240 ml de lapte de ovăz
- 40 g de semințe de chia
- Extract de vanilie
- 30 g mere tăiate
- 2 linguri de unt din semințe de floarea-soarelui
- 20 de migdale

#### Mod de preparare:

Pregătește 2 borcane mici. Pune 20 g chia, 120 ml lapte de ovăz și câteva picături de extract de vanilie în fiecare borcan. Amestecă, pentru a încorpora semințele de chia. Pune la frigider cel puțin 2 ore sau peste noapte. Amestecă ușor înainte de a adăuga celelalte ingrediente pe post de topping. Din această cantitate vei obține 2 porții.



# NOTIȚE



ZIUA 1	ZIUA 2

ZIUA 3	ZIUA 4





FOREVER  
LIVING  PRODUCTS

**FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA & REPUBLICA MOLDOVA**

Bd. Aviatorilor 3, cod 011852, București,

Tel: 021-222 89 23, 0723 603 556, 0744 674 289, Fax: 021-222 89 24

E-mail: [suport\\_office@foreverliving.ro](mailto:suport_office@foreverliving.ro)

Internet: [foreverliving.ro](http://foreverliving.ro)

\*Produsele din această broșură nu au fost concepute pentru a fi utilizate în scop diagnostic, terapeutic, simptomatic sau preventiv al unor afecțiuni sau grupe de afecțiuni. Pentru orice problemă de ordin medical se impune un consult efectuat de medic.



FOREVER

Iulie 2022