



C9™

TM

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



FOREVER®



FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

F.I.T.® 
Look Better. Feel Better.®

Nota: si prega di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare, in particolare se si sta attualmente assumendo qualsiasi farmaco o se si è sottoposti a trattamenti medici per un problema di salute preesistente.



MARZO 2019

PUOI MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA E SENTIRTI MEGLIO IN SOLI 9 GIORNI? SÌ!

Il programma **CLEAN 9** è il punto di partenza ideale per raggiungere una forma più snella e sana. Questo programma detossinante, efficace e facile da seguire, fornisce gli strumenti giusti per iniziare a trasformare sin da oggi il tuo corpo.

COSA ASPETTARSI NEI PROSSIMI 9 GIORNI?

LE BASI DI QUESTO PROGRAMMA SONO I NOSTRI FOREVER ALOE VERA GEL DRINKS. L'ALOE VERA AIUTA IL CORPO AD ASSORBIRE MAGGIORMENTE GLI INGREDIENTI CHIAVE NECESSARI A VEDERTI E SENTIRTI MEGLIO. INIZIANDO A ELIMINARE LE TOSSINE IMMAGAZZINATE CHE IMPEDISCONO L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI, TI SENTIRAI MEGLIO E AVRAI UN ASPETTO MIGLIORE. GUARDA IL TUO CORPO CAMBIARE, ORA SAI CHE PUOI GESTIRE L'APPETITO.

INTRAPRENDI IL CAMMINO VERSO UNO STILE DI VITA PIÙ SANO

Il CLEAN 9 è il primo passo utile per stabilire delle abitudini di vita che ti aiuteranno a gestire il peso in maniera duratura. Le basi di questo programma sono le nostre bevande a base di aloe vera. Grazie ad altri quattro prodotti selezionati che lavorano in sinergia con l'aloe vera, il CLEAN 9 ti metterà nella migliore condizione per raggiungere uno stato di benessere ottimale oltre a detossinare il tuo corpo rendendolo più snello.*



**OGNI PRODOTTO DEL CLEAN 9,
È STATO SELEZIONATO ACCURATAMENTE PER
LAVORARE INSIEME SINERGICAMENTE.
UTILIZZA OGNI PRODOTTO COME ILLUSTRATO
NELL'OPUSCOLO PER IL MASSIMO DEI RISULTATI!**

ALOE VERA GEL DRINKS

Fino al 99.7% di aloe vera, aiutano a proteggere il sistema digerente con un'azione lenitiva e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti. Scegli tra **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Berry Nectar** o **Forever Aloe Peaches**.



FOREVER FIBER

Fornisce una miscela di 5g di fibre solubili in acqua che possono aiutare a dare la sensazione di sazietà.



FOREVER THERM

Offre una utile combinazione di estratti botanici e vitamine che può aiutare a stimolare e sostenere il metabolismo.



FOREVER GARCINIA PLUS

La Garcinia aiuta il tuo organismo nel metabolismo dei lipidi e nel controllo del senso di fame.



FOREVER LITE ULTRA

Una ricca miscela di vitamine e minerali con 24g di proteine per porzione.



**Forever
Aloe Vera Gel
Drink**

2 Confezioni
da 1 L.

**Forever
Lite Ultra**

1 Confezione

**Forever
Garcinia Plus**
54 Softgels

**Cosa include
il tuo
CLEAN 9:**

Forever Therm
18 Compresse

Forever Fiber
9 Bustine

1 Metro

TI MERITI IL MASSIMO DEI RISULTATI.

SEGUI QUESTI CONSIGLI PER RAGGIUNGERLI.

1

PESATI E PRENDI NOTA DELLE TUE MISURE PRIMA DI COMINCIARE.

Annota le tue misure in questo opuscolo e calcola la differenza alla fine del programma **CLEAN 9**.

2

ANNOTA NELL'OPUSCOLO I TUOI ESERCIZI FISICI GIORNALIERI, LA TUA ALIMENTAZIONE E LE TUE SENSAZIONI DURANTE QUESTI 9 GIORNI.

Questa responsabilizzazione ti aiuterà a non cedere durante il programma.

3

BEVI MOLTA ACQUA.

Bere almeno 2L. d'acqua al giorno, ti farà sentire più sazio, ti aiuterà ad espellere le tossine e a mantenere la pelle sana e uno stato di benessere ottimale aiutando a mantenere un corretto stato di idratazione.

4

RIDUCI L'APPORTO DI SALE.

Il sale favorisce la ritenzione idrica, sostituiscilo con le spezie.

5

EVITA LE BIBITE GASSATE.

Queste bibite favoriscono il gonfiore e apportano calorie e zuccheri in eccesso.

PROGRAMMA CLEAN 9

FASE DETOSSINANTE 1

(giorni 1-2)

FASE DETOSSINANTE 2

(giorni 3-9)

PESO CORPOREO E MISURE.

MISURE PRIMA DEL CLEAN 9:

	PETTO		FIANCHI
	BRACCIO		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO IL CLEAN 9:

	PETTO		FIANCHI
	BRACCIO		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

La nostra esperienza dimostra che annotando i tuoi progressi giornalieri durante il programma CLEAN 9 ti sentirai più motivato e raggiungerai i tuoi obiettivi.

COME MISURARE.

PESO / Il tuo peso può oscillare di giorno in giorno. Ricorda di pesarti solo il 1° e il 9° giorno.

PETTO / Misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia rilassate lungo i fianchi.

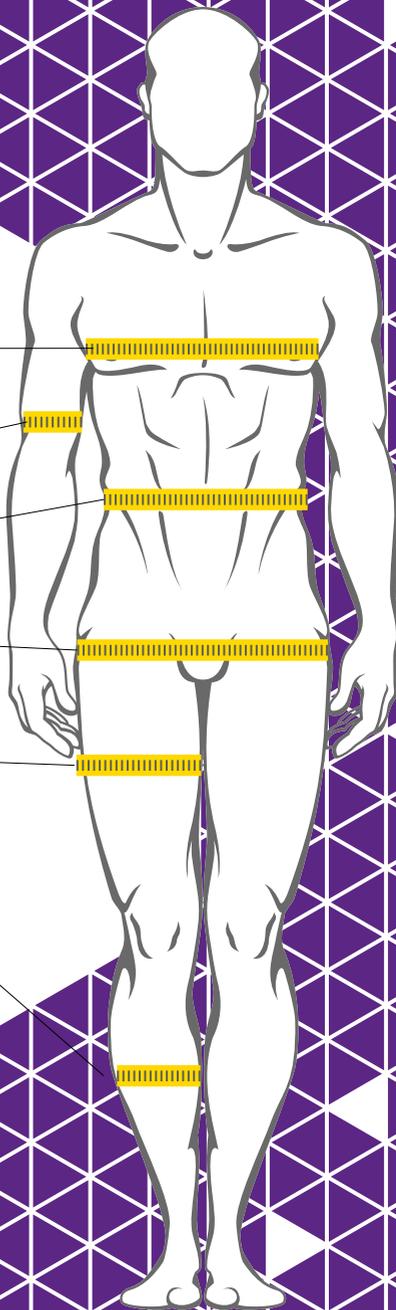
BRACCIO / Misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio rilassato lungo il fianco.

VITA / Misura ponendo il centimetro nel punto medio dello spazio compreso tra il margine costale inferiore e la cresta iliaca antero-superiore.

FIANCHI / Misura la circonferenza della parte più larga dei fianchi e glutei, ponendo il metro sopra il femore da entrambi i lati.

COSCE / Misura la circonferenza della coscia passando il metro sul punto più largo della coscia e dell'interno coscia.

POLPACCI / Misura la parte più grossa del polpaccio (rilassato), a metà tra il ginocchio e la caviglia.



FASE DETOSSINANTE 1

(GIORNI 1 e 2)

I PRIMI 2 GIORNI DEL PROGRAMMA CLEAN 9 SONO DESTINATI A DETOSSINARE IL TUO CORPO.

È PREVISTO IL CONSUMO DI INTEGRATORI ALIMENTARI

Colazione	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus con almeno un bicchiere d'acqua</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel Drink</p>	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink</p>
Spuntino	 <p>1 Bustina di Forever Fiber sciolta in 1 bicchiere d'acqua o altra bevanda</p>	<p>Assicurati di assumere Forever Fiber separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani.</p> <p>Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei nutrienti degli altri integratori e/o farmaci</p>	<p>In caso di gravidanza, allattamento o in caso di patologie e di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto</p>
Pranzo	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus con almeno un bicchiere d'acqua</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel Drink</p>	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink</p>
Cena	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus con almeno un bicchiere d'acqua</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel Drink</p>	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink</p>
Sera	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink</p>		



1 Compresa
di Forever
Therm
con almeno un
bicchiere d'acqua

30 minuti
di esercizio fisico
moderato
(vedi pagg. 18-19)



1 Misurino (raso)
di Forever Life
Ultra

Miscelato con 300 ml.
d'acqua o latte di
mandorle, latte di soia
o latte scremato



1 Compresa
di Forever
Therm
con almeno un
bicchiere d'acqua

In qualsiasi momento della giornata
si può scegliere di consumare un
frutto o un ortaggio secondo le
indicazioni contenute nella tabella a
pag. 16

**Aumentare
l'apporto
d'acqua
naturale
è importante
per detossinare
il proprio
corpo!**



FASE DETOSSINANTE 2

(GIORNI 3 - 9)

RICORDA CHE IL TUO PESO PUÒ OSCILLARE DI GIORNO IN GIORNO. RICORDA DI PESARTI SOLO IL 1° E IL 9° GIORNO.

È PREVISTA L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI ALIMENTARI E IL CONSUMO DI UN PASTO.

Colazione



2 Softgels
di Forever
Garcinia Plus
con almeno un
bicchiere d'acqua



Prima di assumere
Forever Aloe Vera Gel Drink



120 ml.
di Forever Aloe
Vera Gel Drink

Spuntino



1 Bustina di
Forever Fiber
sciolta in **1 bicchiere**
d'acqua o altra
bevanda

Assicurati di assumere
Forever Fiber
separatamente da
altri integratori e/o farmaci
quotidiani.
Le fibre potrebbero limitare o
annullare l'assorbimento dei
nutrienti degli altri integratori e/o
farmaci

In caso di gravidanza, allattamento o
in caso di patologie e di assunzione
di farmaci è consigliabile consultare il
medico prima di usare il prodotto

Pranzo



2 Softgels
di Forever
Garcinia Plus
con almeno un
bicchiere d'acqua



Prima di assumere
Forever Lite Ultra

PRANZO O CENA



1 Misurino (raso)
di Forever Lite Ultra
miscelato con **300 ml.**
d'acqua, latte di mandorle,
latte di soia o latte
scremato e consuma un
pasto da **600 Kcal** a cena
(vedi pagg.12-13)

OPPURE

Consuma un pasto da 600 Kcal a pranzo (vedi pagg.12-13) e assumi il Forever Lite Ultra a cena. Hai la libertà di scegliere l'opzione più adatta a te.

Cena



2 Softgels
di Forever
Garcinia Plus
con almeno un
bicchiere d'acqua



Prima del pasto da 600 Kcal

Sera



Almeno
1 bicchiere
d'acqua



INDIPENDENTEMENTE DA CIÒ CHE LA BILANCIA INDICA, INIZIERAI A NOTARE CAMBIAMENTI POSITIVI NEL TUO CORPO COME AVERE UNA PANCIA PIÙ PIATTA E UNA SENSAZIONE DI BENESSERE MAGGIORE.



1 Misurino (raso)
di Forever Lite
Ultra

miscelato con 300 ml.
d'acqua, latte
di mandorle, latte di
soia o latte scremato



1 Compresa
di Forever
Therm

con almeno un
bicchiere d'acqua



1 Compresa
di Forever
Therm

con almeno un
bicchiere d'acqua

30 minuti di
esercizio fisico
moderato

(vedi pagg. 18-19)

Ricorda che in qualsiasi
momento della giornata si
può scegliere di consumare
un frutto o un ortaggio
secondo le indicazioni
contenute nella tabella a
pag. 16

**L'ULTIMO GIORNO, COMPLETATO IL PROGRAMMA
CLEAN 9, IL TUO CORPO SARÀ PIÙ ENERGICO,
RIGENERATO E SARAI PRONTO PER IL PROSSIMO STEP.**

DAL 3° AL 9° GIORNO

CONSIGLI ALIMENTARI

PESCE

I pesci indicati, freschi o surgelati, possono essere tutti consumati dando preferenza a quelli contrassegnati in grassetto in quanto ricchi di acidi grassi omega 3. **Baccalà, stoccafisso, alici**, cefalo, seppie, calamari, triglia, cernia, **salmone**, tonno, pesce spada, **merluzzo**, sarago, **sarda**, polipo, orata, gamberi, dentice, **sgombro**.

CARNE

Le carni da consumare devono essere povere di grassi. Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, coscia di tacchino, petto di tacchino.

VERDURA

Consumare un contorno di verdura cotta o cruda in quantità desiderata scegliendo nella lista proposta, dando preferenza a quelle fresche di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitonutrienti. **Agretti, asparagi, barbabietole, bietola da coste, broccoli, carciofi**, cardi, **carote, cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, crescione, erbe, fagiolini, finocchi**, funghi, germogli di soia, **indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, ravanelli, rughetta o rucola, sedano rapa, spinaci, tarassaco, valeriana, zucca, zucchine**.

FRUTTA

Nell'arco della giornata consumare un frutto da circa 150 g (parte edibile), dando preferenza a quelle di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitonutrienti. **Amarene**, ananas, anguria, arance, banane, cachi, clementine, fichi, fragole, **fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi**, mandarini, mango, maracuja, **melagrane**, mele, meloni, **mirtilli, more**, nespole, papaya, pere, pesche, pomelo, **pompelmi, prugne, ribes bianco nero e rosso**, uva.

NOTE:

> I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.

> Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.

> Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.

> È vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore di quanto riportato nello schema.

> Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.

> Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.

> Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono esse-

re preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.

> Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.

> **BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.**

DAL 3° AL 9° GIORNO

PROPOSTA MENU

CARNE gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



LENTICCHIE gr 240

+ contorno di verdure
+ frutta

PESCE gr 150

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



MOZZARELLA gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

1 UOVO

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



PESCE gr 150

+ contorno di verdure
+ frutta

CARNE gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



È
consentito
l'uso di
2 cucchiaini
di olio
a pasto



Scegli il tuo menu! Utilizza la casella tonda per il segno di spunta per monitorare meglio i piatti già consumati. Gli alimenti da aggiungere devono essere scelti dalla lista dei "Free Food".

FOREVER LITE ULTRA RICETTE.

Queste ricette gustose sono ideali per variare i tuoi frappè con **Forever Lite Ultra**. Ad alto contenuto di antiossidanti e proteine, sono stati appositamente formulati per lasciare una sensazione di sazietà ed energia per ore. Ideali come bevande post esercizio fisico anche per il programma **Forever F.I.T.** È un modo salutare e delizioso per sentirsi sazi ogni volta che si necessita di un pasto energetico e nutriente con poche calorie.

Occasionalmente, in caso di attività fisica più intensa, è possibile consumare un frullato con **Forever Lite Ultra**, rispettando le ricette suggerite per migliorare la resistenza allo sforzo fisico.

LITE CILIEGIA

219 Kcal per dose

Il frullato perfetto a metà giornata, utile per lenire eventuali dolori muscolari e per intensificare gli effetti dell'esercizio fisico.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. di latte scremato non zuccherato /
½ tazza di ciliegie surgelate
(o fresche snocciolate) /
½ cucchiaino di zenzero in polvere /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

LITE MIRTILLO

203 Kcal per dose

Questo insieme di fibre ed antiossidanti compongono il frullato ideale che consente di avere un senso di sazietà per ore.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. di latte scremato non zuccherato /
¾ di tazza di mirtilli /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

LITE PESCA

180 Kcal per dose

Leggero e cremoso, questo frullato rinfrescante unisce tutti i migliori sapori dell'estate.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. di latte di mandorle non zuccherato /
1 tazza di pesche surgelate (o fresche) /
½ cucchiaino di cannella in polvere /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

LITE CIOCCOLAMPONE

204 Kcal per dose

Una ricca miscela di cioccolato e lamponi che soddisferà la voglia di un dolce dessert.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. di latte scremato non zuccherato /
1 tazza di lamponi /
1 cucchiaino di cacao in polvere
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

**TUTTE QUESTE RICETTE POSSONO ESSERE PREPARETE CON LATTE DI RISO,
LATTE DI MANDORLE NON ZUCCHERATO, LATTE DI SOIA NON ZUCCHERATO
O LATTE SCREMATO.**



Puoi utilizzare anche il
Forever Lite Ultra
Cioccolato per qualsiasi
di queste ricette o
sperimentare e crearne
di tue!

LITE MELA

188 Kcal per dose

I sapori dell'autunno racchiusi in un unico frullato ricco di antiossidanti al gusto di mela e cannella.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. di latte scremato non zuccherato /
120 ml. di frullato di mele /
½ cucchiaino di cannella /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

LITE FRAGOLA

203 Kcal per dose

Un modo gustoso per aumentare
l'apporto di grassi sani senza assumere
calorie eccessive.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
240 ml. d'acqua /
1 tazza di fragole surgelate (o fresche) /
1 cucchiaino di olio di lino (o di arachidi) /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati. Frullare
per 20/30 secondi
e servire subito.

LITE VERDE

166 Kcal per dose

Una porzione extra di verdure a foglia verde,
questo frullato è delizioso e nutriente.

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /
60 ml. di latte scremato non zuccherato /
½ tazza di mirtilli surgelati (o freschi) /
5 fragole surgelate (o fresche) /
½ tazza di spinaci freschi (o verdura simile) /
4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi
e servire subito.

A pag. 16 trovi
la lista di frutta e
verdura consigliata.
Può essere miscelata anche
con il **Forever Lite Ultra**
in innumerevoli modi!

FREE FOOD

FRUTTA, VERDURA & ALTRI ALIMENTI CONSENTITI

Frutta e verdura sotto riportata può essere consumata durante il programma **CLEAN 9** per aiutare a tenere a freno la fame. Questi alimenti sono poveri di calorie e apportano vitamine, minerali, fitonutrienti e fibre.

UNA PORZIONE AL GIORNO

Godetevi una porzione di questi frutti ogni giorno.

*Oppure scegli di assumere Forever Aloe Berry Nectar o Forever Aloe Peaches.**

Frutta	Grammi per porzione
Albicocche	150
Arancia	150
Ciliege	150
Fragole	150
Kiwi	150

Frutta	Grammi per porzione
Mela	150
Melone	150
More	150
Mirtilli	150
Pera	150

Frutta	Grammi per porzione
Pesca	150
Pompelmo	150
Prugne	150
Susine	150
Uva	150

DUE PORZIONI AL GIORNO

Godetevi due porzioni di questi ortaggi ogni giorno.

Ortaggi	Grammi per porzione
Asparagi	200
Cavolfiori	200
Peperoni dolci	200
Piselli freschi	200
Pomodori	200

PORZIONI ILLIMITATE

Godetevi una quantità illimitata di questi ortaggi e verdure ogni giorno. Questi alimenti sono così bassi in calorie che possono essere consumati liberamente nel programma **CLEAN 9**.

Bieta	Finocchi	Porri
Broccoli	Indivia	Sedano
Cavoli	Lattuga (tutte le varietà)	Spinaci
Cetrioli	Melanzane	Zucchine



*Se scegli
Forever Aloe Berry Nectar
o **Forever Aloe Peaches**
al posto di
Forever Aloe Vera Gel,
è necessario eliminare
l'assunzione della
porzione giornaliera
riportata in questa pagina.



OPZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO

GIORNI 1 & 2

Nei primi due giorni il programma sarà a basso contenuto calorico. Potresti dunque sentirti meno energico del solito. È normale e non c'è da preoccuparsi*.

**Quanto esercizio
è sufficiente?
È importante
effettuare
30 minuti di
esercizi aerobici
quotidianamente.**

È possibile dividere questi tempi in 2 sessioni da 15 minuti ciascuna anche se si consiglia di fare esercizio fisico per 30 minuti di seguito così da permettere al corpo di bruciare i grassi.

Anche se fare dell'esercizio fisico è importante, si consiglia di farlo in modo moderato e a basso impatto in questa fase del **CLEAN 9**.

È preferibile una passeggiata a piedi per **30 minuti** da passo lento a moderato, con alcuni esercizi di stretching lievi o un corso di yoga per principianti. Queste attività non solo stimolano il metabolismo ma aiutano a mantenere la concentrazione durante il cambiamento.



Dedica 2 minuti allo stretching e 5 minuti al riscaldamento prima di cominciare i 30 minuti di esercizio fisico. Preparare il corpo e i muscoli assicura il massimo dei risultati con un recupero fisico più veloce.

Ci sono molti modi per bruciare calorie extra durante la giornata. Prendi le scale invece dell'ascensore e parcheggia più lontano rispetto alla tua destinazione così da dover camminare.

DAL 3° AL 9° GIORNO

È ora di fare un passo avanti! Ora che stai consumando più calorie, dovresti sentirti più energico e pronto a fare più attività fisica. Durante questa fase del **CLEAN 9**, l'obiettivo è di bruciare calorie con esercizi aerobici come quelli sotto elencati. Studi dimostrano che attività aerobiche come la corsa o la danza bruciano più calorie rispetto ad altri tipi di attività fisica.

ESERCIZI A BASSO-MEDIO IMPATTO

- + BIKE RIDE
- + BRISK WALK
- + SWIMMING
- + WATER AEROBICS
- + YOGA
- + ELLIPTICAL MACHINE
- + STEP AEROBICS
- + HIKING
- + ROCK CLIMBING
- + DANCING
- + ROLLERBLADING
- + TREADMILL
- + STRETCHING

*si consiglia di consultare il proprio medico qualora si dovesse avvertire una sensazione di stanchezza per oltre un paio di ore o dovesse manifestarsi qualsiasi altro sintomo che potrebbe richiedere attenzione medica durante questo programma.

LA TUA AGENDA GIORNALIERA.

Ricerche dimostrano che le persone che annotano ciò che mangiano e quanto si allenano, perdono più peso. Infatti, coloro che rispettano gli obiettivi giornalieri sono 2-3 volte più motivati a continuare il programma rispetto a chi non lo fa.

Annota i miglioramenti del tuo corpo pesandoti nei giorni indicati.

Documenta qualsiasi cibo che mangi in aggiunta, il tipo di esercizio fisico che effettui quotidianamente, come ti senti e quanto dormi bene.

Questo non ti aiuterà solo ad avere una panoramica dei tuoi progressi, ma potrà anche essere un utile riferimento per continuare a mantenerti in forma e alla ricerca del benessere.

G1

G2

G3

G4

G5

G6

G7

G8

G9

1° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching

5 Minuti di Riscaldamento

30 Minuti di Attività Fisica

8 Bicchieri d'acqua

Attività Fisica

Note (Intensità, peso, ecc.)

Durata

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

Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata

Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber

Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink
- 1 Compresa di Forever Therm
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra

Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink

Sera

- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1° GIORNO COMPLETATO! -8 ALLA FINE!



2° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata 	Spuntino <ul style="list-style-type: none"> 1 Bustina di Forever Fiber 	Pranzo <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
--	---	--

Cena <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 	Sera <ul style="list-style-type: none"> 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink
---	---

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2° GIORNO COMPLETATO! SEI QUASI AL 25% DEL PROGRAMMA!



**HAI GIÀ
COMPLETATO
2 GIORNI SU 9
DEL PROGRAMMA
CLEAN 9.
OTTIMO LAVORO!**

**NON DIMENTICARE CHE IL PROGRAMMA
CAMBIA DOPO IL 2° GIORNO,
CONTROLLA LA LISTA
DAL 3° AL 9° GIORNO.**



3° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata 	Spuntino <ul style="list-style-type: none"> 1 Bustina di Forever Fiber 	Pranzo <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
--	---	---

Cena <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto 	Sera <ul style="list-style-type: none"> Un bicchiere d'acqua
--	---

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3° GIORNO COMPLETATO! SEI A 1/3 DEL PROGRAMMA!



4° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber	Pranzo 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

Cena 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto	Sera Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4° GIORNO COMPLETATO! SEI A METÀ STRADA!



5° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber	Pranzo 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

Cena 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto	Sera Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber	Pranzo 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

Cena 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto	Sera Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber	Pranzo 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

Cena 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto	Sera Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Colazione 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber	Pranzo 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

Cena 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto	Sera Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8° GIORNO COMPLETATO! ANCORA UN GIORNO!



9° Giorno - Clean 9

 **2 Minuti di Stretching**

 **5 Minuti di Riscaldamento**

 **30 Minuti di Attività Fisica**

 **8 Bicchieri d'acqua**        

Attività Fisica

Note (Intensità, peso, ecc.)

Durata

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Colazione

-  2 Softgels di Forever Garcinia Plus
-  120 ml. di Forever Aloe Vera Gel Drink
-  1 Compresa di Forever Therm
-  1 Misurino di Forever Lite Ultra
-  Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata

Spuntino

-  1 Bustina di Forever Fiber

Pranzo

-  2 Softgels di Forever Garcinia Plus
-  1 Compresa di Forever Therm
-  1 Misurino di Forever Lite Ultra

Cena

-  2 Softgels di Forever Garcinia Plus
-  Un pasto proposto

Sera

-  Un bicchiere d'acqua

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....



**CONGRATULAZIONI!
HAI COMPLETATO IL
PROGRAMMA CLEAN 9
CON SUCCESSO!
CE L'HAI FATTA!**

**VAI A PAG. 6 E ANNOTA
LE TUE MISURE
"DOPO" CLEAN 9
PER RIVEDERE
IL TUO PROGRESSO.**

DOMANDE FREQUENTI.

QUANTO PESO SI PUÒ PERDERE CON IL CLEAN 9?

La quantità di peso che si può perdere grazie al programma **CLEAN 9** dipende da diversi fattori di base, inclusi il peso iniziale e lo stile di vita condotto prima dell'inizio.

IL PROGRAMMA CLEAN 9 È SICURO?

Si. Il programma è progettato per essere portato a termine in soli 9 giorni, è estremamente sicuro per la maggior parte delle persone. Tuttavia, se vi sono delle particolari condizioni di salute preesistenti o si stanno assumendo dei farmaci, è consigliabile consultare un medico prima di iniziare il **CLEAN 9** o qualsiasi altro programma di gestione del peso.

AVRÒ FAME DURANTE IL CLEAN 9?

La sensazione della fame si sentirà soprattutto nei primi due giorni. È normale. Tuttavia, la sensazione della fame dovrebbe diminuire successivamente. **Forever Fiber** e **Forever Lite Ultra** sono progettati per dare una sensazione di sazietà, inoltre la **Forever Garcinia Plus** è utile per il controllo del senso di fame.

I PRIMI DUE GIORNI DEL PROGRAMMA MI SEMBRANO MOLTO DURI, DEVO NECESSARIAMENTE SEGUIRE LE INDICAZIONI ALLA LETTERA?

Si. Il **CLEAN 9** è appositamente studiato come trampolino di lancio per un sano mantenimento del peso aiutando ad eliminare alcune delle tossine che hanno un impatto negativo sul benessere generale. I primi due giorni aiutano a resettare l'abilità del corpo nel detossinarsi e fanno da basi per i giorni successivi. Saltare il primo e il secondo giorno influenzerebbe il risultato finale.

COSA FA FOREVER GARCINIA PLUS?

La **Garcinia Cambogia** è un piccolo frutto a forma di zucca che contiene un composto noto come acido idrossicitrico (HCA). Studi dimostrano che l'HCA aiuta a mantenersi in forma se combinato a una sana alimentazione e a un programma di attività fisica.

QUALI SONO I BENEFICI DI FOREVER THERM?

Forever Therm offre un'ottima combinazione di estratti botanici e vitamine che possono aiutare a sostenere il metabolismo supportando la termogenesi.

PERCHÈ NECESSITO DI PROTEINE?

Le proteine sono essenziali per ogni cellula del corpo. Il corpo necessita di aminoacidi, che possono derivare dalle proteine al fine di costruire e/o riparare tessuti e muscoli. Ricerche dimostrano che le proteine sono necessarie per la perdita di peso. Una limitazione delle calorie che non include elevate quantità di proteine può causare la perdita di massa muscolare prima di cominciare a perdere grassi. **Forever Lite Ultra**, se combinato con il giusto esercizio fisico e una sana alimentazione, può aiutare a perdere peso e non muscoli.

PERCHÈ DEVO BERE ALMENO 2 LITRI D'ACQUA AL GIORNO?

Circa il 72% del corpo è composto da acqua e bisogna costantemente integrare questa scorta. L'acqua è necessaria per mantenere un sano metabolismo poiché è coinvolta in quasi ogni processo biochimico che avviene nel corpo. Essere ben idratati è un altro metodo per sentirsi sazi tra un pasto e l'altro.

SE MANTENGO L'APPORTO CALORICO COME DESCRITTO NEL MANUALE DEL CLEAN 9, POSSO MANGIARE TUTTO CIÒ CHE DESIDERO?

Una delle parti più importanti nel cambiare il proprio corpo è modificare le proprie abitudini alimentari. Per migliori risultati consigliamo di seguire il programma alla lettera. I cibi che sono a basso contenuto calorico possono non provvedere al corretto equilibrio di nutrienti necessari alla detossinazione e perdita di peso.

PERCHE' SONO INCLUSE LE BEVANDE A BASE DI GEL DI ALOE?

Assumere il gel di aloe vera come da istruzioni aiuterà il tuo corpo ad assorbire maggiormente gli ingredienti chiave necessari a vederti e sentirti al meglio. Il gel di aloe vera promuove una sana digestione e aiuta a supportare l'organismo. Ora potrai scegliere il programma CLEAN 9 nel gusto che più preferisci, fra i tre disponibili. Scegli tra **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Peaches** o **Forever Aloe Berry Nectar**. Per massimizzare e mantenere i tuoi risultati, continua ad assumere l'aloë vera gel anche dopo aver portato a termine il programma.

PERCHE' DEVO ELIMINARE UNO DEGLI ALIMENTI DALLA LISTA DEI CIBI CONSENTITI?

Se scegli **Forever Aloe Berry Nectar** o **Forever Aloe Peaches** come componente del tuo programma F.I.T., è necessario eliminare un alimento dalla lista dei Free Food per compensare il leggero aumento di carboidrati rispetto all'assunzione di **Forever Aloe Vera Gel**. Questa procedura ti consentirà di rimanere in linea con i tuoi obiettivi senza superare il limite giornaliero di zuccheri.

Nota: i prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare e/o a prevenire alcuna malattia. Si prega di consultare il proprio medico di base o uno specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.

FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

VUOI RESTARE IN FORMA?

Porta il tuo percorso F.I.T. ad un livello successivo con **F15**. È l'equilibrio perfetto tra il fitness e una completa nutrizione grazie alla fornitura giornaliera di bevande a base di gel di aloe vera e integratori alimentari. Modifica il tuo modo di pensare all'alimentazione e all'attività fisica. Crea massa muscolare e trasforma il tuo corpo.



CERCHI UN'EFFICACE INTEGRAZIONE GIORNALIERA?

Rifornisci il tuo corpo con la nutrizione avanzata di **Vital⁵**. Ogni kit include tutto ciò di cui hai bisogno per colmare i vuoti nutrizionali. Le bevande a base di gel di aloe vera aiuteranno la digestione e l'assorbimento dei nutrienti chiave nel corpo. Avrai inoltre degli esercizi opzionali e indicazioni per uno stile di vita sano per aiutarti a vederti e sentirti al meglio.



SEI ALLA RICERCA DI UN SOSTEGNO PER IL TUO ORGANISMO?

Non smettere di bere tutti i benefici! Continuando ad assumere le bevande Forever a base di aloe vera, aiuterai il benessere del sistema digestivo, a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti e a mantenere i naturali livelli di energia. Anche se scegli di non intraprendere l'**F15** o il **Vital⁵**, l'assunzione giornaliera delle nostre bevande ti darà la giusta carica per sostenere uno stile di vita attivo e per sentirti e vederti al meglio. Scegli **Forever Aloe Vera Gel**, o **Forever Aloe Peaches** o **Forever Aloe Berry Nectar**.

