



C9

**ZBUDUJ
FUNDAMENT
LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.**

©2014-2016



FOREVER®

CZY MOŻESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ JUŻ W 9 DNI? TAK

Program **Clean 9** może ci pomóc wyruszyć w drogę ku szczuplejszej sylwetce i lepszej kondycji. Ten skuteczny, prosty w użyciu program oczyszczający da ci narzędzia potrzebne do zapoczątkowania procesu transformacji ciała!

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ W CIĄGU NASTĘPNYCH 9 DNI?

NIE TYLKO BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ, ALE TAKŻE ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ NAGROMADZONE TOKSYNY, PRZEZ KTÓRE MOŻESZ NIE PRZYSWAJAĆ W PEŁNI SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH Z POŻYWIENIA. POCZUJESZ SIĘ RÓWNIEMŻ LŻEJ I ZYSKASZ WIĘCEJ ENERGII, UDOWADNIAJĄC, ŻE POTRAFISZ PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD SWOIM APETYTEM. ZOBACZYSZ, JAK TWOJE CIAŁO ZACZYNA SIĘ ZMIENIAĆ.

DAŻENIE DO ZDROWSZEGO STYLU ŻYCIA NIE JEST ŁATWE...

...ale niewiele wartościowych rzeczy takie jest. **Clean 9** to pierwszy krok do wypracowania trwałych nawyków, które pomogą ci uzyskać prawdziwą, stałą kontrolę nad swoją wagą. Ten sprawdzony system oczyszczający jest podstawą programu **Forever FIT**. i ustawi cię w najlepszej pozycji do uzyskania optymalnego zdrowia, oczyszczenia organizmu i uzyskania szczuplejszej sylwetki.*

*Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

WSZYSTKIE PRODUKTY W CLEAN 9 ZOSTAŁY STARANNIE DOBRANE DLA SWOJEGO SYNERGICZNEGO DZIAŁANIA. DLA UZYSKANIA JAK NAJLEPSZYCH REZULTATÓW, STOSUJ KAŻDY Z NICH ZGODNIE Z WYTYCZNYMI!

FOREVER ALOE VERA GEL

pomaga oczyścić układ trawienny i zwiększyć przyswajanie substancji odżywczych.



FOREVER FIBER

dostarcza 5 g firmowej mieszanki rozpuszczalnego błonnika, by wesprzeć optymalną ilość błonnika w diecie.



FOREVER THERM

to potężna mieszanka witamin i ekstraktów roślinnych, wspierających proces odchudzania.



FOREVER GARCINIA PLUS

uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.



FOREVER LITE ULTRA

to koktajl o wysokiej zawartości witamin i minerałów, którego porcja dostarcza 24 g białka.



Forever
Aloe Vera Gel®
2 butelki
x 1 litr

Forever
Lite Ultra®
1 saszetka
x 15 porcji

Forever
Garcinia Plus®
54 kapsułki

Co zawiera
twój zestaw
Clean 9:

Forever Therm®
18 tabletek

Forever Fiber®
9 saszetek

Centymetr

ZASŁUGUJESZ NA MAKSYMUM EFEKTÓW.

SKORZYTAJ Z TYCH PORAD, BY
UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI.

1

ZWAŻ I ZMIERZ SIĘ, ZANIM ZACZNIESZ.

Zanotuj dane w tej broszurce, a po zakończeniu programu **Clean 9** oblicz różnicę.

2

NOTUJ CODZIENNE ĆWICZENIA, SPOŻYWANE JEDZENIE ORAZ SWOJE SAMOPOCZUCIE PODCZAS PROGRAMU.

Poczucie odpowiedzialności uchroni cię przed odstępstwem od programu.

3

PIJ DUŻO WODY.

Picie ośmiu szklanek (ok. 1,5 l) wody dziennie pomoże ci zwiększyć uczucie sytości, wyptukać toksyny oraz wesprzeć zdrowy wygląd skóry i optymalne zdrowie.

4

ODSTAW SOLNICZKĘ

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie. Doprawiaj potrawy ziołami i przyprawami.

5

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia. Są również źródłem niechcianych kalorii i cukru.

MOŻESZ TEGO DOKONAĆ.

DNI 1 i 2

PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU CLEAN 9 ZOSTAŁY OPRACOWANE, BY ZRESETOWAĆ TWÓJ ORGANIZM I UMYŚŁ.

Śniadanie



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Przekąska



**1 saszetka
Forever Fiber**

Zmieszana
z **250-300 ml** wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby
Forever Fiber przyjmować
w innym czasie, niż pozostałe
suplementy. Błonnik może
wiązać niektóre substancje
odżywcze, wpływając na ich
przyswajanie.

Lunch



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Kolacja



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



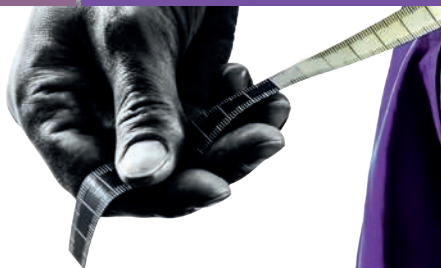
**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**
z minimum
240 ml wody

Wieczór



**120 ml
Forever
Aloe Vera
Gel**

z minimum
240 ml wody



BY POHAMOWAĆ GŁÓD, KORZYSTAJ Z UMIAREM Z ŻYWNOSCI DOZWOLONEJ. LISTĘ ZNAJDZIESZ NA STR. 13-14.



**1 tabletka
Forever
Therm**

Minimum
30 minut
ćwiczeń
o umiarkowanej
intensywności

patrz str. 17 i 18



**1 miarka
Forever Lite
Ultra**

zmieszana
z 300 ml wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego



**1 tabletka
Forever
Therm**

Przy
oczyszczaniu
organizmu
**ważne jest picie
większej niż
zwykle ilości
wody!**

**W TYM CZASIE ZACZNIESZ ELIMINOWAĆ
Z ORGANIZMU TOKSYNY. KLUCZOWE JEST
ZAANGAŻOWANIE W PROGRAM, A DWA
PIERWSZE DNI SĄ NAJCIEŹSZE. PAMIĘTAJ
O SWOIM CELU I MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE
TRUDNOŚCI SĄ PRZEJŚCIOWE.**

DNI OD 3 DO 9

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE TWOJA WAGA MOŻE SIĘ WAHAĆ Z DNIA NA DZIEŃ. PAMIĘTAJ, ABY ZWAŻYĆ SIĘ TYLKO 1 ORAZ 9 DNIA.

Śniadanie



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



Zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel
z minimum
240 ml wody

Przekąska



1 saszetka
Forever Fiber

Zmieszana
z 250-300 ml wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby
Forever Fiber przyjmować
w innym czasie, niż pozostałe
suplementy. Błonnik może
wiązać niektóre substancje
odżywcze, wpływając na ich
przyswajanie.

Lunch



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



1 miarka
Forever
Lite Ultra

zmieszana
z 300 ml wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego

Już prawie koniec!

9. DNIA zjedz na lunch
posiłek o wartości 300 kcal
zamiast koktajlu
Forever Lite Ultra.
Ułatwi ci to przejście
do Forever F.I.T. 1.

Kolacja



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus

Posiłek 600 kcal

patrz pomysły
na str. 15 i 16

Mężczyźni mogą zjeść do
200 kcal więcej w dni 3-9.
Mogą wypić dodatkowy koktajl
lub zwiększyć swój
posiłek o 200 kcal.

Wieczór



Minimum
250 ml
wody



**NIEZALEŻNIE OD WSKAZAŃ WAGI, MOŻESZ ZACZAĆ
DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ZMIANY, TAKIE JAK
BARDZIEJ PŁASKI BRZUCH I LEPSZE SAMOPOCZUCIE.**



1 miarka Forever Lite Ultra

zmieszana
z 300 ml wody,
mleka migdałowe-
go, sojowego lub
kokosowego



1 tabletkę Forever Therm



1 tabletkę Forever Therm

30 minut
ćwiczeń
o umiarkowanej
intensywności
patrz str. 17 i 18

Rozkład
posiłków **Clean 9**
możesz
dopasować
do swojego
planu dnia.

Jeśli wolisz, możesz
posiłek 600 kcal
zjeść na obiad, a koktajl
Forever Lite Ultra
wypić na kolację!

**OSTATNIEGO DNIA BĘDZIESZ CZUĆ ENERGIE
I ŚWIEŻY ZAPAŁ, KOŃCĄC PROGRAM CLEAN 9
I PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO KOLEJNEGO ETAPU!**

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA.

JAKIEGO UBYTKU WAGI MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ Z CLEAN 9?

Utrata wagi podczas programu **Clean 9** zależy od wielu personalnych wskaźników, takich jak waga początkowa oraz twój styl życia przed rozpoczęciem programu.

CZY PROGRAM CLEAN 9 JEST BEZPIECZNY?

Tak. Ponieważ program został opracowany tylko na 9 dni, dla większości osób jest całkowicie bezpieczny. Jeżeli jednak przed rozpoczęciem programu doskwierało ci zdrowie lub jesteś pod opieką lekarza, skonsultuj się z nim, zanim zaczniesz stosować **Clean 9** lub jakikolwiek inny program kontroli wagi.

CZY PODCZAS CLEAN 9 BĘDĘ CZUĆ GŁÓD?

Możesz być głodny/-a, zwłaszcza podczas dwóch pierwszych dni. To normalne. Jednak uczucie głodu powinno z czasem osłabnąć. Zadaniem **Forever Fiber** i **Forever Lite Ultra** jest wspieranie uczucia sytości i pomaganie w tłumieniu uczucia głodu.

PIERWSZE DWA DNI PROGRAMU ZAPOWIADAJĄ SIĘ CIĘŻKO! CZY MUSZĘ POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z WYTĄCZNYMI?

Tak. **Clean 9** został opracowany, by pomóc ci wyruszyć w drogę do kontroli wagi i usunąć z organizmu niektóre z nagromadzonych w nim toksyn, które mogą mieć negatywny wpływ na ogólne samopoczucie. Pierwsze dwa dni pomagają „zresetować” zdolność organizmu do eliminacji toksyn i przygotowują go do następnego etapu, który nastąpi w dni 3-9. Pominiecie 1 i 2 dnia może mieć wpływ na ostateczne rezultaty.

CO ROBI FOREVER GARCINIA PLUS?

Garcinia cambogia to niewielki owoc, który zawiera składnik o nazwie kwas hydroksycytrynowy (HCA). Wiadomo, że oddziałuje on bardzo korzystnie na metabolizm tłuszczów jako inhibitor enzymów biorących udział w syntezie kwasów tłuszczowych.

W połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może przyczynić się do efektywnej kontroli wagi.

JAKIE SĄ KORZYŚCI FOREVER THERM?

Forever Therm to efektywne połączenie ekstraktów roślinnych i witamin, które działają korzystnie na metabolizm tłuszczów, wpływając na proces termogenezy.

DLACZEGO POTRZEBUJĘ BIAŁKA?

Białko to podstawowy budulec wszystkich komórek. Do budowy lub regeneracji tkanek i mięśni nasze ciało potrzebuje aminokwasów, których źródłem jest białko. Dlatego dla skutecznej kontroli wagi białko jest nieodzowne. Ograniczenie kalorii w taki sposób, że posiłki nie dostarczają wystarczającej ilości białka, może skutkować utratą masy mięśniowej, zanim organizm zacznie spalać tłuszcz. **Forever Lite Ultra** w połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może pomóc ci stracić tłuszcz, nie mięśnie.

DLACZEGO MAM PIĆ CO NAJMNIEJ 8 SZKŁANEK WODY DZIENNIE?

Nasz organizm w około 72% składa się z wody i stale należy uzupełniać jej zapasy. Woda jest potrzebna do zachowania zdrowej przemiany materii, ponieważ bierze udział w niemal każdym procesie biochemicznym zachodzącym w naszym ciele. Dobre nawodnienie przyczynia się również do zachowania uczucia sytości między posiłkami.

CZY MOGĘ JEŚĆ CO CHCĘ, POD WARUNKIEM, ŻE PILNUJĘ ABY NIE PRZEKROCZYĆ LIMITU 1000 KCAL?

Jednym z najważniejszych elementów pracy nad zmianą ciała jest zmiana sposobu myślenia o jedzeniu. Jeśli chcesz uzyskać jak najlepsze efekty, radzimy ci postępować dokładnie tak, jak opisano w tej broszurze. Niskokaloryczne dania mogą nie być zbilansowane tak, by dostarczać ci substancji odżywczych, koniecznych do oczyszczenia organizmu i utraty wagi.

**WIĘCEJ INFORMACJI
O FOREVER F.I.T. ZNAJDZIESZ NA:
FOREVERLIVING.COM/FIT**




PROGRAM FOREVER F.I.T. MA COŚ DLA KAŻDEGO! ZRÓB NASTĘPNY KROK.

Zainspiruj się z **F15** i dowiedz się, jak przełamać złe nawyki, które mogą prowadzić do przybierania na wadze. Zmień sposób myślenia o jedzeniu i ćwiczeniach, zbuduj czystą masę mięśniową i dokonaj transformacji swojego ciała.



SZUKASZ EFEKTYWNEGO ODŻYWIANIA NA CO DZIEŃ?

Jeżeli nie jesteś zainteresowany/-a utratą wagi, ale szukasz prostego sposobu na zaawansowane odżywianie, wypróbuj **Vital**⁵. 5 skutecznych receptur zebranych w jednym zestawie dla maksymalnie synergicznego działania – **Vital**⁵ dostarczy ci informacji o zdrowym stylu życia, zapewni ciekawe opcje ćwiczeń oraz pomoże ci wyglądać i czuć się lepiej.



**NIEZALEŻNIE OD TEGO,
CZY CHCESZ
SCHUDNAĆ, CIESZYĆ
SIĘ KORZYŚCIAMI
ZAAWANSOWANEJ
SUPLEMENTACJI CZY
SZUKASZ NOWYCH,
ULUBIONYCH ĆWICZEŃ**

**FOREVER F.I.T
MA TO,
CZEGO
SZUKASZ.**