

ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2



VERMISCHE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN
MIT 2 L WASSER UND TRINKE
ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2

Wiege dich am 1. Tag ohne Kleidung.
Notiere dein Gewicht hier:



☒ ☐ Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 1 und Tag 2 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN

☐ ☐ 3 Presslinge **Forever Therm Plus™** mit 240 ml Wasser einnehmen.



Warte 30 Minuten, bevor du **Forever DuoPure™** einnimmst

☐ ☐ 2 **Forever DuoPure™**-Presslinge mit 240 ml Wasser einnehmen.

VORMITTAGS

☐ ☐ **Forever-Sensatiable™**-Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.

NACHMITTAGS

☐ ☐ **Forever Plant Protein™** * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

SPÄTNACHMITTAGS

☐ ☐ 1 Brausetablette **Forever Multi Fizz™** mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen.

☐ ☐ **Forever-Sensatiable™**-Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis.

SNACKS (NUR AM 2. TAG)

☒ ☐ **Gesunde Snacks** findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel auf Seite 27 in der Online-Broschüre.

ABENDS

☐ ☐ **Forever Plant Protein™** * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

☐ ☐ 1 Stück **Forever LemonBlast™** mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

DIE TAGE 3 UND 4



VERMISCHE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN
MIT 2 L WASSER UND TRINKE
ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ Tag 3 ☐ Tag 4

☒ ☐ Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 3 und Tag 4 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN

☐ ☐ 3 Presslinge **Forever Therm Plus™** mit 240 ml Wasser einnehmen.

☐ ☐ **Forever Plant Protein™** * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

VORMITTAGS

☐ ☐ 2 Presslinge **Forever DuoPure™** mit 240 ml Wasser einnehmen.

☐ ☐ **Forever Sensatiable™**-Presslinge nach Bedarf einnehmen, um Versuchungen zu widerstehen.

MITTAGESSEN

☐ ☐ **Zeit für einen großen grünen Salat!** Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du in dem vom DX4™-Programm zugelassenen Rezept auf Seite 28.

SPÄTNACHMITTAGS

☐ ☐ 1x **Forever Multi Fizz™** Brausetablette mit 240 ml Wasser auflösen lassen.

SNACKS

☐ ☐ **Gesunde Snacks** findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel auf Seite 27 in der Online-Broschüre.

ABENDS

☐ ☐ **Forever Plant Protein™** * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

☐ ☐ **Forever Sensatiable™**-Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis.

☐ ☐ 1 Stück **Forever LemonBlast™** mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

SCANNE DEN QR-CODE FÜR DIE DX4™-BROSCHÜRE

