



DEUTSCH | **FRANÇAIS** | ITALIANO



**BODY
BALANCING
SYSTEM**
WORKBOOK



FOREVER®

AVEC DX4™, TU AS FAIT UN BON CHOIX

DX4™ est un programme de 4 jours qui rééquilibre ton corps grâce à des objectifs, des exercices de pleine conscience et des recettes Clean Eating.

Les sept produits innovants contenus dans la boîte te soutiennent dans cette démarche. Ils te donnent une aide optimale pour commencer ton voyage vers plus de bien-être.

Tu as pris ta décision. Il est maintenant temps d'entreprendre ton voyage personnel vers le bien-être.



TÉLÉCHARGE LA BROCHURE COMPLÈTE DE DX4™

Dans la brochure, tu trouveras tout ce dont tu as besoin pour te lancer:



Comment te préparer à la réussite



Choses à faire et à ne pas faire



Tous les avantages des produits dans la boîte



Un plan précisant quand et comment chaque produit doit être pris



Exercices quotidiens de pleine conscience



Ce qui se passe après DX4™



FAQs



Recettes Clean Eating



**COMMENCE DÈS
MAINTENANT ET
TÉLÉCHARGE LA
BROCHURE !**



SCANNER ICI

PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2



MÉLANGER 330ML DE
FOREVER ALOE VERA GEL™
AVEC 2 LITRES D'EAU, À
CONSOMMER DANS LA
JOURNÉE.

☐ jour 1 ☐ jour 2

Pèse-toi le premier jour sans vêtements.

Note ton poids ici:



☒ ☐ Coche les cases ci-dessous lorsque tu completes ton programme DX4TM pour le jour 1 et le jour 2.

AU RÉVEIL

☐ ☐ 3 comprimés **Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.

 Attends 30 minutes avant de prendre **Forever DuoPure™**.

☐ ☐ 2 comprimés **Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.

MATIN

☐ ☐ Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés **Forever-Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

APRÈS-MIDI

☐ ☐ Mélange **Forever Plant Protein™** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

EN FIN D'APRÈS-MIDI

☐ ☐ 1 comprimé effervescent **Forever Multi Fizz™** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 7/10 minutes.

☐ ☐ Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés **Forever-Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

SNACK (SEULEMENT LE JOUR 2)

☒ ☐ Tu trouveras **des snacks et des recettes** saines dans la liste des aliments permis à la page 28 de la brochure.

SOIR

☐ ☐ Mélange **Forever Plant Protein™** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

☐ ☐ 1 sachet **Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant le coucher.

LES JOURS 3 ET 4



MÉLANGER 330ML DE
FOREVER ALOE VERA GEL™
AVEC 2 LITRES D'EAU, À
CONSOMMER DANS LA
JOURNÉE.

☐ jour 3 ☐ jour 4

☒ ☐ Coche les cases ci-dessous lorsque tu completes ton programme DX4™ pour le jour 3 et le jour 4.

AU RÉVEIL

- ☐ ☐ 3 comprimés **Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.
- ☐ ☐ Mélange **Forever Plant Protein™** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

MATIN

- ☐ ☐ 2 comprimés **Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.
- ☐ ☐ Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés **Forever-Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

DÉJEUNER

- ☐ ☐ Il est temps de préparer une grande **salade verte!** Pour savoir comment préparer une salade saine, consulte la recette autorisée par le programme DX4™ à la page 29.

EN FIN D'APRÈS-MIDI

- ☐ ☐ 1 comprimé effervescent **Forever Multi Fizz™** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 7/10 minutes.

SNACKS

- ☐ ☐ Tu trouveras **des snacks et des recettes** saines dans la liste des aliments permis à la page 28 de la brochure.

SOIR

- ☐ ☐ Mélange **Forever Plant Protein™** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.
- ☐ ☐ Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés **Forever-Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.
- ☐ ☐ 1 sachet **Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant le coucher.

JOUR 1: DÉCISION

TES TÂCHES DU JOUR



Coche dans le tableau ce qui décrit le mieux ton état actuel pour chaque aspect.

	OPTIMAL	BON	NÉCESSITE D'AMÉLIORATION	MAUVAIS
PHYSIQUE				
MENTAL				
EMOTIONNEL				
SPIRITUEL				
SOCIAL				

DÉCIDE, sur quel objectif spécifique tu veux te concentrer:

.....

POURQUOI tu es prêt pour ce changement:

.....

WIE u vas profiter de ce changement:

.....

Sois **COMMENT** pour ce qui t'a amené à choisir cet objectif et pour les qualités que tu possèdes et qui te mèneront au succès:

.....

RECONNAISSANT tu vas atteindre cet objectif:

.....

CÉLÈBRE au moins une petite victoire obtenue aujourd'hui:

.....

JOUR 2: DÉFINITION

TES TÂCHES DU JOUR

Mon objectif **SPÉCIFIQUE** est de:

.....

Je **MESURE** mes progrès en:

.....

Je sais que je peux **RÉALISER** cet objectif, car:

.....

Je peux constater la **RELEVANCE** de travailler sur cet objectif, car:

.....

Je me suis fixé un **DÉLAI** pour atteindre cet objectif et une date pour la célébration:

.....

CÉLÈBRE au moins une petite victoire acquise aujourd'hui:

.....

.....

JOUR 3: DÉCOUVERTE

TES TÂCHES DU JOUR



OBSTACLES POSSIBLES	PROBLÈMES POTENTIELS	SOLUTIONS
Travail		
Famille		
Amis		
Vie sociale		
Habitudes		
Manque de confiance en soi		
Échecs du passé		
Mode de pensée rigide		
Finances		
Entourage		
Stress		
Communauté		
Obligations familiales		
Voyages		
Fatigue		
Maladie		

Commence par **DÉCOUVRIR** des solutions. Réfléchis aux points suivants: Quelles sont les possibilités de relever ces défis? Qui peut te soutenir? Quelles sont tes ressources? Comment peux-tu aider les autres?

Repense au **POURQUOI** tu as commencé ce voyage. (Regarde tes notes précédentes!) Découvre et **CÉLÈBRE** une réussite d'aujourd'hui:

Relis tes déclarations de **GRATITUDE** et ajoute-en une nouvelle pour aujourd'hui:

JOUR 4:

ENGAGEMENT

TES TÂCHES DU JOUR



Vérifie la première **ÉVALUATION** de toi-même du jour 1.

Médite sur les petits **CHANGEMENTS** significatifs que tu as remarqués à partir de ce moment-là. Note trois changements.

Analyse les choses pour lesquelles tu es **RECONNAISSANT** chaque jour. Comment se sont-elles développées?

Regarde l'**OBJECTIF** initial que tu t'es fixé. Quelles expériences sont nées en toi du travail sur cet objectif? Cette introspection et cette prise de conscience ont-elles révélé un nouveau domaine de ta santé intérieure?

Sur quoi veux-tu te **CONCENTRER** la prochaine fois que tu feras le programme DX4"? Prends une décision provisoire dès maintenant et fixe une date de début.

NOTES



QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE?

Tu as réussi DX4™! Que veux-tu accomplir ensuite? Forever te propose différentes options pour continuer ton voyage vers le bien-être.



Si tu souhaites mettre l'accent sur la gestion du poids, C9 est la solution parfaite. Ce programme de 9 jours associe cinq produits soigneusement sélectionnés, un plan alimentaire et des activités physiques modérées.



Tu souhaites te concentrer sur un mode de vie plus sain et une meilleure forme physique à long terme? Alors F15™ est la prochaine étape pour toi. Ce concept, qui comprend un plan d'alimentation et des exercices bien conçus, t'aidera à établir une routine durablement saine dans ta vie. F15™ peut également être suivi directement après C9 comme troisième étape sur ton chemin vers un mode de vie plus sain.

