

PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2



MÉLANGER 330ML DE GEL
D'ALOE VERA FOREVER™ 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 DX4™ 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 de **Forever-Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

SNACK (SEULEMENT LE JOUR 2)

☒ ☐ Tu trouveras des **snacks** dans la liste des aliments permis dans le programme DX4™ à la page 27.

LE 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 GEL
D'ALOE VERA FOREVER™ 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 de **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 28.

EN FIN D'APRÈS-MIDI

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

SNACKS

☐ ☐ Tu trouveras des **snacks** dans la liste des aliments permis dans le programme DX4™ à la page 27.

LE 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 de **Forever Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

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

SCANNE LE CODE QR POUR ACCÉDER À LA BROCHURE DX4™

