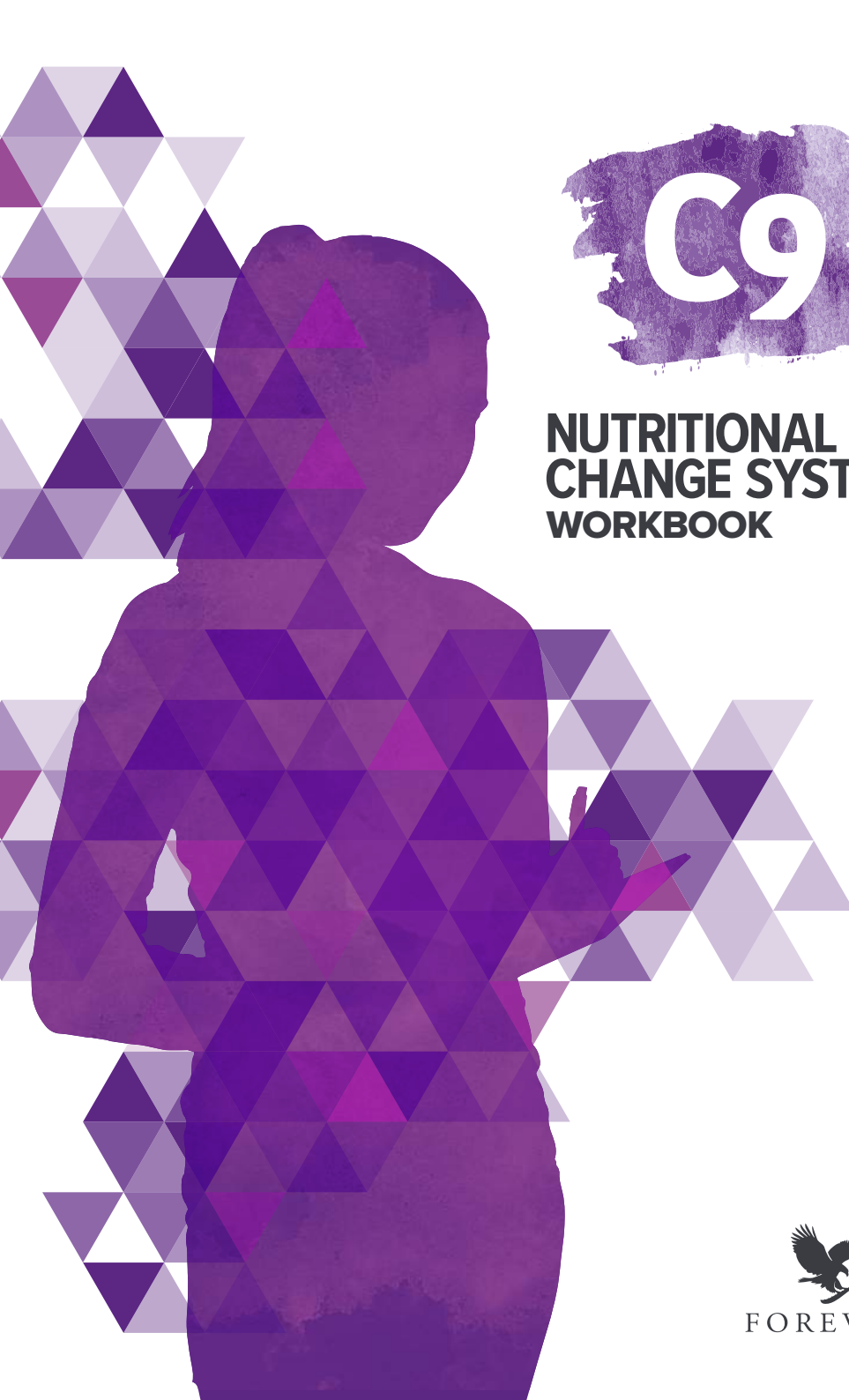




C9

**NUTRITIONAL  
CHANGE SYSTEM  
WORKBOOK**



FOREVER®

# CON C9 HAI FATTO UNA BUONA SCELTA

C9 è un programma di nove giorni composto da cinque integratori alimentari che ti aiuteranno a modificare in modo positivo le tue abitudini alimentari e a sviluppare uno stile di vita più sano.

Il programma comprende anche un leggero esercizio fisico, deliziose ricette per pasti a basso contenuto calorico e la definizione di obiettivi personali per aiutarti a fare scelte alimentari e di stile di vita migliori anche dopo i nove giorni.

Nelle pagine seguenti trovi il programma per ogni giornata del programma C9. In questo modo potrai spuntare quotidianamente quale parte del programma hai completato e cosa hai mangiato. Ci sono anche istruzioni su come eseguire C9 se hai appena eseguito DX4™.



**HAI PRESO LA TUA DECISIONE. È ORA D'INIZIARE IL TUO PERCORSO VERSO UNA MIGLIORE ALIMENTAZIONE**

## **Hai altre domande riguardo al programma?**

Non esitare a contattare il Forever Business Owner che ti ha consigliato C9. Il tuo FBO di fiducia sarà lieto di accompagnarti nel percorso verso i tuoi obiettivi.

# SCARICA LA BROCHURE C9 COMPLETA



**Come prepararsi  
al successo**



**Do e Don't**



**Tutti i vantaggi  
dei prodotti  
contenuti nella  
confezione**



**Uno schema  
dettagliato delle  
attività da svolgere  
ogni giorno.**



**Ricette sane per  
shake e pasti**



**Idee per un  
attività fisica  
leggera**



**Cosa fare  
dopo C9**



**FAQ**



**SCANSIONA QUI**

**INIZIA ORA E SCARICA  
LA BROCHURE C9**



Decorative geometric shapes (triangles and polygons) in shades of purple and blue at the bottom of the page.

# REGISTRA I TUOI PROGRESSI

Se registri i tuoi progressi quotidiani, avrai maggiori probabilità di attenerti al programma C9 e di raggiungere i tuoi obiettivi. Nelle pagine seguenti di questa brochure puoi registrare ogni giorno di C9. Qui puoi monitorare come il tuo corpo sta cambiando in meglio, registrare il tuo peso e le tue misure all'inizio e alla fine di C9 (il giorno 10, cioè il giorno successivo al completamento del programma).

## PESO

Il peso può variare durante il programma. Registra il tuo peso solo nei giorni 1 e 10.

GIORNO 1

GIORNO 10

## PETTO/SCHIENA

Posiziona il metro appena sotto le ascelle e intorno al punto più ampio del torace.

GIORNO 1

GIORNO 10

## GIROVITA

Misura la tua circonferenza vita naturale circa due dita sopra l'ombelico.

GIORNO 1

GIORNO 10

## FIANCHI

Posiziona il metro sulla parte più larga dei fianchi.

GIORNO 1

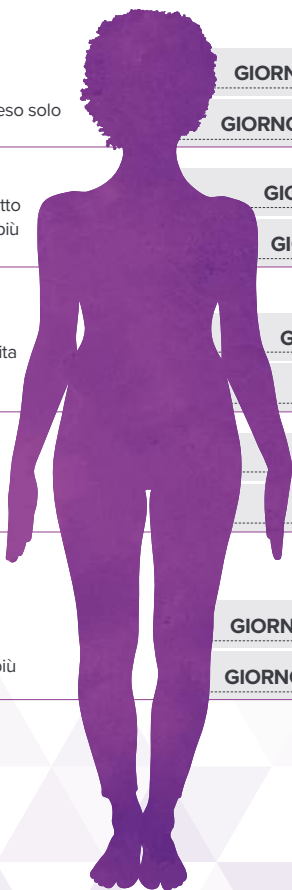
GIORNO 10

## COSCE

Prendi la misura nella parte più larga delle cosce.

GIORNO 1

GIORNO 10



**ATTENZIONE: SE HAI SVOLTO IL  
PROGRAMMA DX4™ IMMEDIATAMENTE  
PRIMA DEL PROGRAMMA C9, INIZIA IL  
PROGRAMMA C9 A PAGINA 8!**

# C9 CHECKLIST GIORNO 1



PER SAPERNE DI PIÙ SU ATTIVITÀ FISICA  
LEGGERA E ATTIVITÀ NEAT, SCARICA LA  
BROCHURE C9 COMPLETA TRAMITE IL  
CODICE QR A PAGINA 3.

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 1.

**30 minuti di attività fisica leggera**

**5 minuti di stretching**

**Attività NEAT**

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 1 compressa Forever Therm™ / 120 ml di Forever Aloe Drink

**Snack** 1 bustina Forever Fiber™

⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
Attendi 30 minuti prima di consumare 120 ml di Forever Aloe Drink /  
1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™

**Cena** 120 ml Forever Aloe Drink con almeno 240 ml d'acqua

**Sera** 120 ml Forever Aloe Drink con almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

# C9 CHECKLIST GIORNO 2

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 2.

**30 minuti di attività fisica leggera**

**5 minuti di stretching**

**Attività NEAT**

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 1 compressa Forever Therm™ / 120 ml di Forever Aloe Drink

**Snack** 1 bustina Forever Fiber™

⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
Attendi 30 minuti prima di consumare 120 ml di Forever Aloe Drink /  
1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™

**Cena** 120 ml Forever Aloe Drink con almeno 240 ml d'acqua

**Sera** 120 ml Forever Aloe Drink con almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dopo  
aver  
completato  
questo giorno,  
continua a pagina 10  
partendo dal 3° giorno.



## HAI COMPLETATO IL PROGRAMMA DX4™ PRIMA DI INIZIARE C9? SE SÌ, INIZIA DA QUI!

Se non hai completato il programma DX4™ prima di C9, torna a pagina 6 e inizia da lì.

# C9 CHECKLIST GIORNO 1



PER SAPERNE DI PIÙ SU ATTIVITÀ FISICA LEGGERA E ATTIVITÀ NEAT, SCARICA LA BROCHURE C9 COMPLETA TRAMITE IL CODICE QR A PAGINA 3.

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 1.

**30 minuti di attività fisica leggera**

**5 minuti di stretching**

**Attività NEAT**

**8 bicchieri d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® / aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

⚠ Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

### APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.



# C9 CHECKLIST GIORNO 2

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 2.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

 Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

**⚠** Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 3

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 3.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

- ⚠** Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 4

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 4.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- ⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

- ⚠ Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 5

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 5.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

- ⚠** Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 6

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 6.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- ⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

- ⚠ Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 7

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 7.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- ⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

- ⚠** Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST GIORNO 8

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 8.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® /  
aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa  
Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix o di Forever Plant Protein™ avanzato. Puoi anche scegliere di bere il frullato all'ora di pranzo.

⚠ Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.

# C9 CHECKLIST

## GIORNO 9

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist C9 per il giorno 9.

### 30 minuti di attività fisica leggera

## 5 minuti di stretching

## Attività NEAT

**8 bicchieri  
d'acqua**

**Colazione** 120 ml di Forever Aloe Drink / 1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa di Forever Therm™.

**Snack** 1 bustina di Forever Fiber™

- ⚠ Assicurarti di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legare alcuni nutrienti e interferire con l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Pranzo** 1 softgel Forever Shape® / aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 600 calorie / 1 compressa Forever Therm™. Puoi anche scegliere di sostituire il pasto e consumarlo la sera.

**Cena** 1 capsula softgel Forever Shape® / aspetta 30 minuti prima di consumare un pasto da 300 calorie invece di uno shake l'ultimo giorno del programma. In questo modo sarà più facile passare al programma F15™ o a un'alimentazione regolare ed equilibrata.

- ⚠** Gli uomini possono assumere uno shake\* extra o 200 calorie in più (ad esempio 60-90 g di proteine magre) durante i pasti dei giorni 3-9 per raggiungere le 1200 calorie giornaliere.

**Sera** Bevi almeno 240 ml d'acqua prima di coricarti

## APPUNTI

Annota qui l'attività fisica, ciò che hai mangiato (compresi gli alimenti liberi), come ti senti e come hai dormito.

\*La porzione di shake supplementare non è inclusa nel set. Si prega di acquistarla separatamente.



# HAI COMPLETATO IL TUO PROGRAMMA C9: E ORA?



**Congratulazioni!** Hai completato con successo il programma C9. Il giorno dopo aver completato C9, torna a pagina 9 e inserisci le tue "misure post C9" e il tuo peso corporeo per valutare i tuoi progressi. In seguito, ritagliati il tempo necessario per riflettere sull'obiettivo che ti eri prefissato. Sii orgoglioso di te stesso per esserti impegnato nel programma e di esserti avvicinato un po' di più o addirittura di aver raggiunto il tuo obiettivo.

## LA PROSSIMA C9



C9 ti aiuta a reimpostare l'assunzione di cibo e fare movimento in modo più consapevole. Fare questo reboot due volte l'anno ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi per uno stile di vita più sano.

**SCEGLI UNA DATA TRA SEI MESI NELLA QUALE INIZIARE LA TUA PROSSIMA C9:**



**Suggerimento:** è utile impostare un promemoria in agenda con qualche settimana di anticipo. In questo modo potrai prepararti in anticipo e assicurarti di avere a portata di mano tutti i prodotti C9 di cui hai bisogno!

# APPUNTI

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for text entry.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines on a white background.





DISTRIBUZIONE ESCLUSIVA

FOREVER  
LIVING  PRODUCTS®

**Forever Living Products Germany GmbH** | München  
**Forever Living Products Austria GmbH** | Hagenbrunn  
**Forever Living Products Switzerland GmbH** | Frauenfeld

**F.I.T.®**   
**Look Better. Feel Better.®**

04/2024