



C9



NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Un programma di **nove giorni** che ti aiuta a modificare le tue abitudini alimentari e a raggiungere uno stile di vita più sano.



FOREVER®

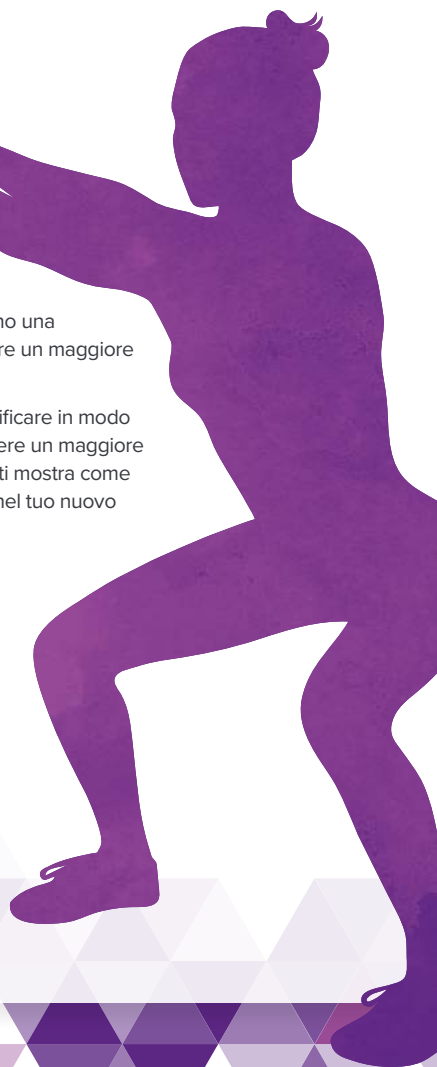
MODIFICA LA TUA ALIMEN- TAZIONE

Il programma C9 di Forever, facile da seguire, ti aiuta a iniziare il tuo viaggio verso un corpo più snello e sano. Per molte persone, C9 è il secondo passo del percorso F.I.T.. Il programma C9 ti aiuta a modificare la tua alimentazione in nove giorni con cinque efficaci integratori. Combinato con un leggero esercizio fisico, deliziose ricette di pasti a ridotto contenuto calorico e alimenti liberi che includono una varietà di frutta e verdura, il programma C9 può aiutarti a ottenere un maggiore benessere generale.

Tutti i moduli del programma C9 sono pensati per aiutarti a modificare in modo positivo la tua alimentazione, a fissare un obiettivo e a raggiungere un maggiore benessere. C9 ti aiuta anche a migliorare le scelte nutrizionali e ti mostra come sia facile e significativo incorporare l'esercizio fisico quotidiano nel tuo nuovo stile di vita più sano.

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.



I PILASTRI DEL PROGRAMMA



**Fissa un
obiettivo**



**Guida
all'assunzione
di alimenti e
integratori**



**Buona
idratazione**



**Consapevolezza
del corpo**



**Ricette
salutari**



**Esercizio
fisico leggero**



**Condividi
o pubblica
la tua
esperienza**



**Celebra i tuoi
successi**

C9 CONTIENE:



Forever Aloe Drinks

2 Tetra Pak da 1 litro

I nostri Forever Aloe Drink migliorano l'assorbimento dei nutrienti. Puoi scegliere tra Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ o Forever Aloe Berry Nectar™.



Forever Fiber™

9 bustine

Favorisce il senso di sazietà grazie a una speciale miscela di 5 g di fibre idrosolubili.



Forever Therm™

18 compresse

Sostiene il metabolismo grazie a una combinazione di estratti vegetali e vitamine.



Forever Shape®

9 softgels

Contiene fibre di alta qualità ricavate dai fichi d'India, proteine dai fagioli e l'importante oligoelemento cromo.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 busta

È ricco di vitamine e minerali e contiene 21 g di proteine per porzione.

PREPARATI AL SUCCESSO

Il primo passo per il successo è la preparazione. Per aiutarti nel tuo percorso C9, abbiamo riassunto qui gli elementi chiave più importanti.



CONSIGLI

- 1) Pesati e misurati.** Il primo giorno di C9, registra le misure in questa brochure (pagina 9). Fallo subito dopo esserti alzato e prima di fare colazione. Ripeti queste misurazioni il giorno dopo la conclusione del programma C9, dopo esserti alzato e prima della colazione, e registrarle sulla stessa pagina.
- 2) Registra l'attività fisica giornaliera, l'assunzione di cibo e le sensazioni che provi durante il programma in questa brochure C9 o nel C9 Workbook.** In questo modo puoi monitorare i tuoi progressi e rimanere in carreggiata. Maggiori dettagli su come documentare l'attività fisica e l'assunzione di cibo sono disponibili nelle pagine seguenti.
- 3) Bevi molta acqua.** Bere otto bicchieri d'acqua (circa 2 litri) al giorno ti farà sentire più sazio e rigenererà il tuo organismo, favorendo così una pelle sana e una migliore salute.
- 4) Presta attenzione all'assunzione di sale. Il sale contribuisce alla ritenzione idrica.** Per condire i tuoi alimenti puoi utilizzare erbe e spezie, esaltano il sapore e hanno proprietà antinfiammatorie, come zenzero, aglio, basilico, cannella, rosmarino, timo e curcuma.

DURANTE C9 RINUNCIA A:

- + Alcol e caffeina
- + Bevande zuccherate, bevande gasate e bevande "sugar free"
- + Alimenti confezionati compresi i piatti pronti, i cibi in scatola e i pasti dei fast food
- + Prodotti con derivati del latte: latte, yogurt, burro, gelato
- + Zuccheri aggiunti: zucchero di canna, sciroppo di mais, sciroppo d'acero e miele
- + Grassi: evita tutto ciò che è parzialmente idrogenato, l'olio vegetale, la margarina e i grassi trans, che spesso si nascondono in alimenti confezionati o pronti come chips e torte
- + Carni grasse (pollo, tacchino e pesce vanno bene)
- + Cereali: avena, quinoa, pasta, pane, muesli (il riso selvatico e il couscous integrale vanno bene)

Nella pagina successiva troverai un elenco completo di cose da fare (DO) e da non fare (DON'T).



DO

Inizia il programma C9 se hai una normale routine quotidiana che non comporti grande stress, viaggi o sforzi fisici eccessivi.

Concediti il tempo necessario per procurarti gli alimenti appropriati ed elimina tutto ciò che non ti fa bene o che potrebbe tentarti.

Fai sapere agli altri cosa stai facendo e che apprezzi il loro sostegno.

Condividi i tuoi successi e le tue difficoltà con le persone vicine a te.

Pianifica in anticipo! Assicurati di aver preparato tutti gli alimenti e gli integratori per la giornata. Se necessario, prepara in anticipo le ricette consentite dal programma C9.

Impegnati a seguire tutti i nove giorni.

Utilizza tutti gli alimenti sani approvati dal programma che trovi nell'apposito elenco.

In caso di dubbi, consulta il tuo medico prima di iniziare il programma e continua ad assumere i farmaci che assumi abitualmente.

Non assumere integratori alimentari oltre a quelli inclusi nel programma C9 durante lo svolgimento di quest'ultimo.

Consigliamo di eseguire il programma C9 due volte all'anno.

Riconosci e celebra i piccoli cambiamenti. Sii vigile e scopri cosa hai imparato. Il lavoro più impegnativo inizia DOPO, quando devi mettere in pratica ciò che hai appreso.

Pratica una buona routine del sonno: niente schermi in camera da letto, mantieni la stanza buia e fresca, prenditi il tempo necessario per rilassarti, stabilisci un orario coerente per coricarti e cerca di dormire otto ore.

Fai attività fisica moderata quotidianamente.

DON'T

Aspetta il momento giusto, quando ti senti motivato. La motivazione arriva quando esegui il programma e noti i primi successi!

Sostituisci arbitrariamente alimenti e bevande. Se desideri ottenere risultati ottimali, attieniti al piano.

Circondati di persone che non ti sostengono e che esprimono negatività.

Aspetta a condividere la tua esperienza finché non succede qualcosa di epico.

Inizi il programma senza pianificazione. Il successo sarà molto più facile se ti sei preso il tempo di preparare tutto ciò che ti serve in anticipo.

Svolgi uno o due giorni o fai dei giorni a caso.

Apporti modifiche al piano giornaliero. Niente alcool, cibi elaborati, oli idrogenati o parzialmente idrogenati e caffeina.

Ignori eventuali farmaci o problemi di salute che devono essere affrontati.

Continui l'assunzione di altri integratori, tralasciando quelli che fanno parte del programma C9.

Ti preoccupi se non hai raggiunto il tuo obiettivo al primo tentativo.

Porti il lavoro, le preoccupazioni e lo stress nella tua camera da letto.

Fai molti sforzi eseguendo esercizi fisici impegnativi.

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

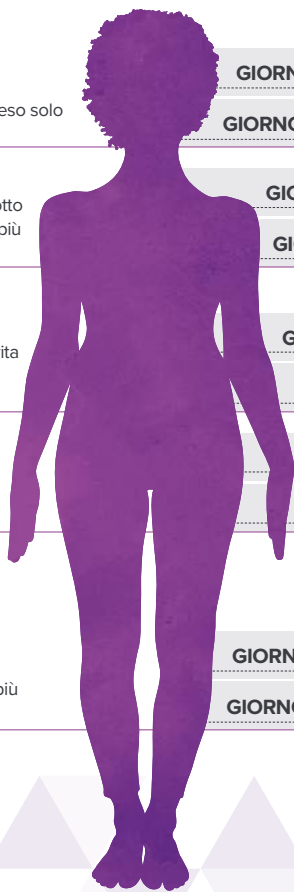
GIORNO 10

COSCE

Prendi la misura nella parte più larga delle cosce.

GIORNO 1

GIORNO 10



NON HAI SEGUITO IL PROGRAMMA DX4™ PRIMA DI INIZIARE C9? ALLORA INIZIA DA QUI!



GIORNI 1 & 2 PROGRAMMA



I primi due giorni del programma C9 sono pensati per resettare il corpo e la mente.



Aumentare l'apporto di acqua è importante per il rinnovamento dell'organismo!

Durante questo periodo il corpo si resetta e si libera dei fattori di stress. È estremamente importante impegnarsi al 100% nel programma. I primi due giorni sono i più difficili. Tieni a mente i tuoi obiettivi e ricorda sempre che i giorni difficili sono temporanei.

COLAZIONE

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

1 compressa Forever Therm™ con almeno 240 ml d'acqua

SNACK

1 bustina di Forever Fiber™ con almeno 240-300 ml d'acqua

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® con almeno 240 ml d'acqua

 Attendi 30 minuti prima di bere il tuo **Forever Aloe Drink**

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

1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix con 300 ml d'acqua, bevanda vegetale a base di mandorle, soia o cocco

1 compressa Forever Therm™ con almeno 240 ml d'acqua

CENA

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

SERA

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

HAI FATTO DX4™ PRIMA DI QUESTO PROGRAMMA C9?

In tal caso, attieniti al programma riportato nella pagina a fianco per i giorni da 1 a 9.



GIORNI 3-9 PROGRAMMA



Il tuo peso varierà da un giorno all'altro. Pertanto, pesati solo il 1° e il 10° giorno.



Nei giorni 3-9 (1-9 per tutti coloro che hanno già completato DX4™), le donne assumono circa 1000 calorie al giorno e gli uomini circa 1200 calorie al giorno.



Ricorda che durante il programma C9 puoi mangiare qualsiasi tipo di frutta e verdura (in quantità moderate) presente nell'elenco a pagina 35.

Indipendentemente dal peso riportato sulla bilancia, potresti già notare dei cambiamenti positivi nel tuo corpo, come un maggiore senso di benessere generale.

COLAZIONE

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

1 compressa Forever Therm™ con almeno 240 ml d'acqua

1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix con 300 ml d'acqua, bevanda vegetale a base di mandorle, soia o cocco

SNACK

1 bustina di Forever Fiber™ con almeno 240-300 ml d'acqua

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® con almeno 240 ml d'acqua

 Attendi 30 minuti prima di consumare un **pasto da 600 calorie**.

A pranzo consumi un pasto di **massimo 600 calorie**. Hai la possibilità di consumare il pasto la sera, se questo si adatta meglio alla tua routine quotidiana. In alternativa, bevi lo shake all'ora di pranzo.

1 compressa Forever Therm™ con almeno 240 ml d'acqua

CENA

1 misurino raso di Forever Ultra™ Shake Mix con 300 ml di acqua, bevanda di mandorle, soia o cocco. Hai la possibilità di assumere lo shake all'ora di pranzo, se questo si adatta meglio alla tua routine quotidiana. La sera, invece, consuma il tuo pasto.

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

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

ATTIVITÀ FISICA LEGGERA

Invece di allenamenti a media o alta intensità, il programma C9 si concentra su allenamenti a bassa intensità. Una camminata lenta o a passo moderato per 30 minuti, un po' di stretching o una lezione di yoga per principianti. Puoi anche fare esercizi leggeri con il peso corporeo come squat, plank, plank laterali, affondi, flessioni, bird dog o dead bug. Questi esercizi non solo stimoleranno la circolazione e il metabolismo, ma ti aiuteranno anche a rimanere concentrato e calmo mentre la tua trasformazione ha inizio.

IDEE PER ATTIVITÀ A BASSA INTENSITÀ:

- + CAMMINATA
- + ESERCIZI DI MOBILITÀ E COORDINAZIONE
- + YOGA
- + CROSSTRAINER (BASSA INTENSITÀ)
- + DANZA (BASSA INTENSITÀ)
- + TAPIS ROULANT (VELOCITÀ DI CAMMINATA LEGGERA)
- + STRETCHING
- + ESERCIZI CON IL PESO CORPOREO



In caso di stanchezza debilitante che si protrae per diverse ore o di comparsa di altri sintomi che potrebbero richiedere l'intervento di un medico, è consigliato consultare un medico.



ALTRE ATTIVITÀ

Oltre ai 30 minuti di attività fisica leggera, è necessario concentrarsi anche su come trascorri le restanti ore della giornata. L'energia non utilizzata per gli allenamenti, il sonno e il cibo si chiama NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis (Termogenesi da attività non fisica). Questo significa attività come la pulizia, il giardinaggio, il bucato, lo shopping, i viaggi e persino il giocare. Le attività NEAT aiutano ad aumentare il tasso metabolico e svolgono un ruolo molto importante nel bilancio energetico rispetto agli allenamenti, perché li svolgiamo ininterrottamente durante la giornata.

Pensa a come puoi utilizzare le attività NEAT nella tua vita quotidiana: cammini per recarti al lavoro, parcheggi più lontano, fai le scale, ti alzi in piedi ogni 30 minuti, svolgi le riunioni di lavoro mentre fai una passeggiata, ecc.

L'obiettivo è aumentare le attività NEAT, anche perché, grazie ai progressi tecnologici, è diventato così facile svolgere molti aspetti della vita da seduti. Un modo semplice è quello di prendere l'abitudine di alzarsi ogni 30 minuti e camminare per 3 minuti.

ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI SU COME IMPLEMENTARE IL "30 PER 3":

- + FAI UNA PAUSA PER ANDARE IN BAGNO
- + RISPONDI O FAI LE TUE CHIAMATE STANDO IN PIEDI
- + PRENDI UNA SCRIVANIA REGOLABILE IN ALTEZZA
- + FAI ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DI STRETCHING
- + FAI ESERCIZI CON IL TUO PESO CORPOREO COME SQUAT, AFFONDI, FLESSIONI E PLANKS



IL TUO PIANO QUOTIDIANO



Alcune ricerche dimostrano che le persone che registrano quanto mangiano e quanto si allenano perdono più peso. Inoltre, chi usa una agenda giornaliera ha da due a tre volte più probabilità di attenersi a un programma.

Le pagine seguenti ti offrono lo spazio per farlo. In questo modo potrai spuntare gli integratori C9 che assumi e documentare facilmente l'assunzione di cibo e acqua, l'attività fisica giornaliera, il livello di sonno e la sensazione di benessere. In questo modo potrai avere una panoramica migliore dei tuoi progressi e in futuro, mentre continuerai il tuo viaggio verso una salute migliore, potrai sempre usarlo come riferimento.





**ATTENZIONE: SE HAI SVOLTO IL
PROGRAMMA DX4™ IMMEDIATAMENTE
PRIMA DEL PROGRAMMA C9, INIZIA IL
PROGRAMMA C9 A PAGINA 20!**

C9 CHECKLIST GIORNO 1

☒ 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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

Dopo aver completato questo giorno, continua a pagina 22 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 18 e inizia da lì.

C9 CHECKLIST GIORNO 1

☒ 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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nel tuo C9 Workbook c'è più spazio per ulteriori appunti.

*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!

RICETTE SHAKE



Queste deliziose ricette aggiungeranno nuove varietà al tuo Forever Ultra™ Shake Mix. Ricche di proteine e antiossidanti, queste ricette sono studiate per saziare e dare energia per ore. Questi shake possono essere gustati anche dopo le sessioni di F15™ o Vital5®. Sono sane e deliziose e ogni volta che hai bisogno di una spinta ipocalorica e ricca di nutrienti, sono la scelta perfetta. Ogni ricetta è sufficiente per una porzione.

LEAN POWER SHAKE

202
calorie
per
porzione

- 240 ml di drink al cocco s/ zucchero
- 100 g mirtilli surgelati
- 5 fragole surgelate (intere)
- 15 g spinaci freschi
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 cubetti di ghiaccio

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 420 ml.

THE REFRESHER

285
calorie
per
porzione

- 3 gambi di sedano
- ¼ avocado
- ½ mela verde
- 250 ml acqua di cocco
- 4-6 cubetti di ghiaccio
- ½ limone spremuto
- 60 g prezzemolo fresco
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe di Cayenna
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 480 - 600 ml.

MINTY MELON

256
calorie
per
porzione

- 150 g melone cantaloupe, retato e/o giallo
- 1 CC burro di mandorle
- 1 cc semi di lino
- 125 g cubetti di ghiaccio
- 125 ml acqua
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g menta fresca

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 480 ml.

COOL AS A CUCUMBER

259
calorie
per
porzione

- 1 pera denocciolata
- 1 cetriolo
- ½ limone spremuto
- 4 g coriandolo fresco
- -1 cm zenzero fresco
- 125 g ghiaccio
- 250 ml acqua di cocco
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 480 - 600 ml.

SWEET TART ANTIOXIDANT

274
calorie
per
porzione

- 30 g spinaci freschi
- 30 g kale / cavolo riccio
- 100 g di bacche di acai surgelate
- 100 g mirtilli surgelati
- 250 ml acqua di cocco
- ½ limone spremuto
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 480 ml.

NUTTY CHOCOLATE BANANA

275
calorie
per
porzione

- 1 banana
- 2 CC burro di arachidi in polvere (es. PB2)
- 125 g ghiaccio
- 250 ml bevanda a base vegetale (senza zucchero)
- 1 misurino Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza spumosa. Per ca. 480 ml.

PASTI DA PREPARARE



Nei giorni 3-9, questi piatti facili e veloci aggiungeranno varietà al tuo programma C9. Ogni piatto conta circa 400-600 calorie ed è composto da alimenti ad alto contenuto proteico e a basso contenuto di carboidrati per stimolare il tuo metabolismo. Le sostanze nutritive bilanciate contenute in ogni piatto aiutano non solo a saziarti e darti energia, ma anche a sostenere una salute ottimale.

ZUPPA SO YAMMI

408 calorie per porzione

- 5 patate giapponesi medie con la buccia (oppure patate dolci)
- 1 cipolla grande
- 3 gambi di sedano
- 4 spicchi d'aglio (tritati)
- 1 barbabietola grande (a pezzetti)
- ½ cavolo piccolo
- 2 lt brodo (manzo, pollo o tacchino)
- 750 ml latte vegetale (canapa, cocco, ecc.)
- 2 cc olio di cocco
- 1 CC noci tritate
- 1 cc cannella
- 1 cc curcuma

Lavare e tagliare le verdure in piccoli pezzi, quindi rosolarle nell'olio di cocco per 5 minuti. Aggiungere il brodo. Coprire e cuocere per 30 minuti o finché non saranno tenere. Togliere il coperchio. Aggiungere il latte vegetale e ridurre il calore. Cuocere per 5 minuti. Utilizzare un frullatore a immersione per ridurre in purea. Guarnire con le noci tostate. Per 4 porzioni. Ogni porzione corrisponde a circa 375 ml.

INSALATA MEDITERRANEA DI LENTICCHIE CON SALMONE

522 calorie per porzione

- 480 g di salmone selvatico, tagliato in 4 filetti da 120 g ciascuno
- 200 g di lenticchie brune secche
- 50 g carote
- 50 g cipolla rossa
- 4 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 1/2 cc timo essiccato
- 2 CC succo di limone fresco
- 50 g sedano
- 15 g prezzemolo
- 1 CC rosmarino fresco, tritato
- 1 pizzico di pepe
- 50 ml olio d'oliva

Preparare il salmone tagliandolo in 4 filetti da 120 g l'uno. Impostare il forno a 200° gradi o utilizzare una griglia. Condire il salmone con 1 spicchio d'aglio tritato e 1/2 cucchiaio di succo di limone. Grigliare o cuocere per 10 minuti.

Per l'insalata, tagliare tutte le verdure e le spezie. Mettere le lenticchie, le carote, la cipolla, l'aglio, il sedano, l'alloro e il timo in una casseruola e coprire con acqua. Portare a ebollizione, quindi ridurre la fiamma e far cuocere a fuoco lento, senza coperchio, per 20 minuti. Verificate che le lenticchie siano cotte, quindi scolare. Aggiungere 1 cucchiaio e mezzo di succo di limone, prezzemolo, rosmarino, pepe nero e olio d'oliva. Mescolare il tutto e servire con il salmone. Per 4 porzioni.

WAFFLE SALATI

384 calorie per porzione

- 2 uova intere
- 2 albumi
- 100 g patata grattugiata (bianca o dolce)
- 1 cc erba cipollina
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 15 g spinaci freschi, tritati
- 2 CC salsa
- ¼ avocado a fette
- 1 cc parmigiano grattugiato
- 1 cc olio d'oliva
- olio d'oliva in spray

Riscaldare la piastra per waffle (in alternativa, è possibile preparare gli ingredienti come pancake in una padella). Mescolare un uovo e i due albumi con le patate grattugiate, l'erba cipollina, l'aglio e gli spinaci. Spruzzare leggermente la piastra per waffle o la padella con olio d'oliva. Versare metà della pastella e cuocere fino a quando non sarà leggermente croccante. Ripetere l'operazione con la pastella rimanente. Nel frattempo, cucinare il restante uovo (in camicia, strapazzato o fritto) con un cucchiaino di olio d'oliva. Ricoprire i waffle salati con l'uovo, la salsa, l'avocado e il parmigiano. Per una porzione.



Durante i giorni 3-9 si consumano circa 1000 calorie al giorno. Gli uomini possono assumere 100-200 calorie in più al giorno, se necessario. Possono assumere un ulteriore Forever Ultra™ Shake Mix o 60-90 g di proteine magre.

TONNO AL SESAMO CON RISO

459 calorie per porzione

Tonno

- 120 g tonno ahi fresco (tonno albacora)
- 1 cc olio d'oliva
- 150 g riso selvatico
- 50 g edamame sbucciati
- 85 g verdure verdi al vapore (ad es. broccoli, zucchine, fagiolini)
- 1 CC condimento per insalata allo zenzero e sesamo fatto in casa (vedi ricetta sotto)
- un pizzico di zenzero e aglio in polvere

Condimento allo zenzero e sesamo

- 2 CC zenzero fresco, sbucciato e tritato
- 2 spicchi d'aglio tritato
- 2 CC salsa di soja senza glutine
- 60 ml aceto di riso
- 60 ml olio di avocado
- 1 cc olio di semi di sesamo
- 1 CC burro di mandorle
- 2 CC stevia
- 1 cc semi di sesamo

Indicazioni per il tonno ahi: preparare il riso secondo le istruzioni. Spalmare il tonno con olio d'oliva, quindi cospargerlo di zenzero e aglio. Cuocerlo in una padella antiaderente molto calda o in una padella di ghisa per 2 minuti per lato. Se si preferisce, si può cuocere più a lungo (fino a 3-4 minuti per lato). Di solito il tonno ahi viene servito scottato all'esterno e crudo all'interno. Cuocere gli edamame e le verdure al vapore nel microonde o in padella. Condire le verdure, il pesce e il riso con il condimento al sesamo. Per 1 porzione.

Indicazioni per il condimento: mescolare lo zenzero, l'aglio e il burro di mandorle. Aggiungere lentamente la salsa di soja, continuando a mescolare per evitare che il composto si separi. Aggiungere gradualmente l'olio di avocado e l'olio di sesamo. Quando il composto è omogeneo, versare l'aceto di riso e continuare a mescolare. Aggiungere i restanti ingredienti (stevia e semi di sesamo) al composto. Agitare prima di servire. Per circa 4 porzioni. Conservare in frigorifero per una settimana al massimo.

PASTI DA PREPARARE

(CONTINUAZIONE)

POLLO AL CURRY

437 calorie per porzione

- 120 g petto di pollo
- 1 cc olio di cocco
- 90 g couscous integrale
- 40 g ceci cotti
- 1 CC uvetta
- 1 CC pinoli
- 30 g spinaci freschi, tritati
- 125 ml brodo di pollo
- un pizzico di curry in polvere
- un pizzico di cumino
- un pizzico di cannella
- ½ CC d'acqua

Spalmare l'olio di cocco sul pollo e condire con curry in polvere, cumino e cannella. Cuocere in forno a 180° gradi per 25 minuti. Portare a ebollizione il brodo di pollo e aggiungere il couscous. Lasciarlo riposare per 1 minuto, quindi separare i grani con una forchetta. Unire i ceci, gli spinaci e l'uvetta in un piatto per microonde con l'acqua. Cuocere per 90 secondi. Mescolare il couscous con i ceci, gli spinaci e l'uvetta, quindi aggiungere con il pollo. Per 1 porzione.

BURRITO BOWL

573 calorie per porzione

- 200 g riso integrale
- 85 g fagioli neri cotti
- 90 g petto di pollo arrosto o alla griglia (senza pelle e senza ossa)
- 10 g cipolla tritata
- 60 ml salsa
- 40 g avocado tagliato a dadini
- 1 CC coriandolo
- 1 spicchio di lime

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti in questo ordine: riso, fagioli, pollo, cipolla, salsa, avocado e coriandolo. Quindi, condire spremendo lo spicchio di lime. Per 1 porzione.

C9 richiede impegno e forza di volontà. Fortunatamente, per la maggior parte delle persone, la fame diminuisce con il progredire del programma. Ma se ti senti davvero affamato e hai bisogno di qualcosa in più, prova i seguenti consigli:



Bevi più acqua.

L'acqua aiuta a sentirsi sazi e può contribuire a frenare la fame e le voglie.



Utilizza gli alimenti liberi.

Scaccia la fame pomeridiana con verdure crude che trovi nell'elenco degli alimenti liberi. Se hai bisogno di uno spuntino serale, mangia una porzione di frutta dall'elenco degli alimenti liberi.

ALIMENTI LIBERI



La frutta e la verdura elencata di seguito può essere consumata durante tutto il programma C9 per aiutarti a frenare le voglie. Questi alimenti sono poveri di calorie e forniscono vitamine, minerali, fitonutrienti e fibre.

ALIMENTI CONSENTITI (1 PORZIONE AL GIORNO):



20 GRAMMI

- Noci
- Noci pecan
- Semi di zucca
- Mandorle
- Semi di canapa
- Semi di lino
- Semi di melograno



75 GRAMMI

- Mirtilli
- Uva
- Lamponi
- More
- Fragole
- Ciliegie



FRUTTO INTERO

- 1 pompelmo
- 1 mela
- 1 pera
- 1 pesca
- 1 arancia
- 1 banana
- 2 prugne

Scegli una porzione da questo elenco. Tutte le noci e i semi dovrebbero essere crudi, senza sale.

ALIMENTI CONSENTITI (2 PORZIONI AL GIORNO):



75 GRAMMI

- Barbabietola
- Carrote
- Cavolini di Bruxelles
- Zucca invernale
- Zucca estiva
- Kale
- Cavolo
- Asparagi (8 pezzi)
- Taccole
- Fagiolini



40 GRAMMI

- Verdure / alghe di mare



150 GRAMMI

- Cavolfiore
- Broccoli

Scegli 2 porzioni da questo elenco. Possono anche essere uno o due alimenti diversi.

ALIMENTI CONSENTITI (SENZA LIMITI):

- Rucola
- Spinaci
- Lattuga (tutte le varietà)
- Indivia
- Sedano
- Cetrioli
- Cipollotti

Consuma liberamente questi alimenti nei giorni 3-9 (nei giorni 1-9 se hai fatto la DX4™ in precedenza).

*Se hai scelto Forever Aloe Berry Nectar™ o Forever Aloe Peaches™ invece di Forever Aloe Vera Gel™, non consumare gli alimenti della categoria "1 porzione al giorno".



Le verdure vanno consumate crude o leggermente cotte al vapore, senza grassi, oli o sale.

IL TUO PERCORSO F.I.T. CONTINUA

Porta il tuo viaggio F.I.T. al livello successivo con i seguenti programmi Forever ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi.



DX4™

In soli quattro giorni, questo innovativo Body Balancing System consente al tuo corpo di ripartire da zero. DX4™ riequilibra la salute fisica grazie all'uso di integratori alimentari e nutrizionali, ricette clean eating, esercizi di consapevolezza, la definizione degli obiettivi e la gratitudine. Tutti gli aspetti del programma sono concepiti per lavorare in sinergia al fine di aiutarti a migliorare la consapevolezza nei confronti del corpo e della mente e il benessere generale. DX4™ può essere ripetuto trimestralmente ed è la perfetta introduzione al programma C9.



F15™

Con questo programma di 15 giorni, che offre equilibrio tra nutrizione ed esercizio fisico per tutti i livelli, puoi raggiungere una sana base di fitness. La guida all'esercizio fisico e all'alimentazione è completata da integratori alimentari e nutrizionali per sostenere il tuo impegno verso uno stile di vita sano. F15™ cambierà il tuo modo di concepire l'alimentazione e l'esercizio fisico. F15™ può essere eseguito dopo C9 per aiutarti a rimanere in linea con i tuoi obiettivi di nutrizione e forma fisica.



Vital5®

Sostieni il tuo stile di vita sano a lungo termine con questo set di cinque prodotti essenziali Forever. Insieme, questi prodotti sono in grado di colmare le lacune nutrizionali e di fornire i nutrienti essenziali per maggiore energia e il benessere. Il corpo ha bisogno di tutti questi elementi per funzionare al meglio. Inoltre, il programma include non solo un piano di integrazione nutrizionale facile da seguire, ma anche consigli sullo stile di vita e persino esercizi F.I.T. opzionali. Vital5® può essere eseguito ininterrottamente (tranne durante DX4™, C9 e F15™).

Se desideri iniziare questi programmi, contatta il tuo **Forever Business Owner** di fiducia.

FAQs



Il programma C9 è sicuro?

Sì. Poiché il programma è stato concepito per essere eseguito per soli nove giorni, è estremamente sicuro per la maggior parte delle persone. Tuttavia, se hai una patologia preesistente o stai seguendo un trattamento medico, è consigliabile parlare con il proprio medico prima di iniziare C9.

Avrò fame durante il programma C9?

Nei primi due giorni potresti avvertire una sensazione di fame. È normale. Tuttavia, gli attacchi di fame dovrebbero diminuire. Forever Fiber™ e Forever Ultra™ Shake Mix sono studiati per favorire il senso di sazietà e contribuire a ridurre la fame. A pagina 35 troverai anche un elenco di alimenti liberi che possono aiutarti a frenare la fame e dovrebbero essere consumati con moderazione.

I primi due giorni del programma sembrano difficili! Devo eseguirli esattamente come descritto?

Sì, C9 è stato specificamente concepito per dare il via a una sana gestione del peso e contribuire a eliminare alcuni squilibri dell'organismo che possono avere un impatto negativo sulla salute generale. Questi primi due giorni aiutano a migliorare la capacità di rigenerazione dell'organismo e costituiscono la base per i giorni da 3 a 9. Saltare i giorni 1 e 2 può influire sui risultati finali. Tuttavia, se prima hai completato DX4™, non devi ripetere i giorni 1 e 2 (perché sono già inclusi in DX4™). Se prima hai completato DX4™, puoi completare tutti i nove giorni di C9 seguendo il programma dei giorni da 3 a 9 (il tuo programma di C9 inizierà a pagina 20).

Quali sono i benefici di Forever Therm™?

Forever Therm™ offre una efficace combinazione di estratti vegetali e vitamine in grado di favorire il metabolismo.

Perché ho bisogno delle proteine?

Le proteine sono l'elemento base per la formazione di tutte le cellule del corpo. Per sviluppare o riparare i tessuti e i muscoli, il corpo ha bisogno di aminoacidi, che possono essere ottenuti solo dalle proteine. La restrizione dell'apporto calorico senza un'adeguata quantità di proteine può portare a una perdita di massa muscolare prima di iniziare a perdere grasso. Forever Ultra™ Shake Mix, in combinazione con un regime alimentare sano e un programma di esercizio fisico, può contribuire a sostenere i tuoi obiettivi di gestione del peso.

Perché dovrei bere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno?

Il corpo è composto per circa il 72% di acqua e deve essere costantemente rifornito. L'acqua è necessaria per mantenere un metabolismo sano, poiché è coinvolta in quasi tutti i processi biochimici dell'organismo.

Un'adeguata idratazione aiuta anche a dare una sensazione di sazietà tra un pasto e l'altro.

Se controllo il mio apporto calorico nell'ambito del programma C9, posso mangiare quello che voglio?

Uno degli aspetti più importanti del cambiamento del corpo è la modifica del tuo atteggiamento nei confronti del cibo: per ottenere risultati ottimali, devi seguire il programma esattamente come descritto in questa brochure. Gli alimenti a basso contenuto calorico potrebbero non fornire il giusto equilibrio di nutrienti necessari per la depurazione e la perdita di peso. C9 si concentra su alimenti ricchi di sostanze nutritive che non solo aiutano a gestire il peso, ma aiutano anche l'organismo a sentirsi e a funzionare meglio.

Perché sono incluse le bevande a base di gel di Aloe Vera?

Assumendo il gel di Aloe Vera come descritto, fai in modo che il tuo corpo assorba una maggiore quantità di sostanze nutritive fondamentali per avere un bell'aspetto e una maggiore sensazione di benessere. L'Aloe aiuta ad incrementare l'assorbimento dei nutrienti. Nell'ambito del programma C9, è possibile scegliere tra questi tre gusti: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ o Forever Aloe Berry Nectar™. Per ottenere risultati duraturi, puoi continuare a bere il gel di Aloe Vera anche dopo la fine del programma.

Perché è necessario escludere gli alimenti liberi nella categoria "1 porzione al giorno"?

Se hai scelto Forever Aloe Berry Nectar™ o Forever Aloe Peaches™ come parte del tuo programma C9, l'esclusione degli alimenti liberi nella categoria "1 porzione al giorno" compenserà il leggero aumento di carboidrati contenuti rispetto a Forever Aloe Vera Gel™. L'esclusione di questi alimenti liberi ti consente di rispettare gli obiettivi di salute senza superare il limite giornaliero di carboidrati raccomandato.

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