



DEUTSCH | FRANÇAIS | ITALIANO



**BODY
BALANCING
SYSTEM
WORKBOOK**



FOREVER®

MIT DX4™ HAST DU EINE GUTE WAHL GETROFFEN

DX4™ ist ein 4-Tage-System mit einem ganzheitlichen Programm, welches deinen Körper mit Zielsetzungen, Achtsamkeitsübungen und Clean-Eating-Rezepten wieder in Balance bringt.

Dabei unterstützen dich die sieben innovativen Produkte in der Box. Sie geben dir die optimale Starthilfe für deine Reise zu mehr Wohlbefinden.

Du hast deine Entscheidung getroffen. Jetzt ist es an der Zeit, dich auf deine persönliche Wellness-Reise zu begeben.



LADE DIR DIE VOLLSTÄNDIGE BROSCHÜRE ZU DX4™ HERUNTER.

Alles, was du für deinen Start brauchst, findest du in der Broschüre:



Wie du dich auf deinen Erfolg vorbereitest



Dos und Don'ts



Alle Vorteile der Produkte in der Box



Ein Zeitplan mit genauer Angabe, wann und wie jedes Produkt einzunehmen ist



Tägliche Achtsamkeitsübungen



Wie es nach DX4™ weitergeht



FAQs



Clean-Eating-Rezepte



**LEGE JETZT LOS UND
LADE DIR DIE BROSCHÜRE
HERUNTER!**



HIER SCANNEN

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-Sensatable™**-Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser

NACHMITTAGS

☐ ☐ Mische **Forever Plant Protein™** 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-Sensatable™**-Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis

SNACKS (NUR AM 2. TAG)

☒ ☐ **Gesunde Snacks und Rezepte** findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel ab Seite 28 in der Online-Broschüre.

ABENDS

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

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

DIE TAGE 3 & 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.
- ☐ ☐ Mische **Forever Plant Protein™** 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 29 in der Online-Broschüre.

SPÄTNACHMITTAGS

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

SNACKS

- ☐ ☐ **Gesunde Snacks und Rezepte** findest du in der Liste der vom DX4™-Programm zugelassenen Snacks ab Seite 28 in der Online-Broschüre.

ABENDS

- ☐ ☐ Mische **Forever Plant Protein™** 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 Stick **Forever LemonBlast™** mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen

TAG 1: ENTSCHEIDUNG

DEINE AUFGABEN



Kreuze in der Tabelle an, was deinen aktuellen Zustand für jeden Aspekt am besten beschreibt.

	OPTIMAL	GUT	BENÖTIGT VERBESSERUNG	SCHLECHT
KÖRPERLICH				
MENTAL				
EMOTIONAL				
SPIRITUELL				
SOZIAL				

ENTSCHEIDE, auf welches spezielle Ziel du dich konzentrieren möchtest:

.....

WARUM du für diese Veränderung bereit bist:

.....

WIE du von dieser Veränderung profitieren wirst:

.....

FINDE Dankbarkeit für das, was dich dazu gebracht hat, dieses Ziel zu wählen
und für die Eigenschaften, die du hast und die dich zum Erfolg führen werden:

.....

WARUM du dieses Ziel erreichen wirst:

.....

FEIERE mindestens einen kleinen Sieg, den du heute erreicht hast:

.....

TAG 2: DEFINITION

DEINE AUFGABEN



Mein **SPEZIFISCHES** Ziel ist:

.....
.....
.....

Ich werde meinen Fortschritt **MESSEN**, indem ich:

.....
.....
.....

Ich weiß, dass ich dieses Ziel **AUSFÜHREN** kann, denn:

.....
.....
.....

Ich kann die **RELEVANZ** der Arbeit an diesem Ziel erkennen, denn:

.....
.....
.....

Ich habe mir einen **ZEITPLAN** für das Erreichen dieses Ziels und ein Datum für die Feier gesetzt:

.....
.....
.....

FEIERE mindestens einen kleinen Sieg den du heute errungen hast:

.....
.....
.....

TAG 3:

ENTDECKUNG

DEINE AUFGABEN



MÖGLICHE HINDERNISSE	POTENTIELLE PROBLEME	LÖSUNGEN
Arbeit		
Familie		
Freunde		
Soziales Leben		
Gewohnheiten		
Fehlendes Selbstbewusstsein		
Vergangene Misserfolge		
Starre Denkweise		
Finanzen		
Umfeld		
Stress		
Community		
Familiäre Verpflichtungen		
Reisen		
Müdigkeit		
Krankheit		

Beginne damit, Lösungen zu **ENTDECKEN**. Denke über die folgenden Punkte nach: Welche Möglichkeiten gibt es, diese Herausforderungen zu bewältigen? Wer kann dich unterstützen? Welche Ressourcen hast du? Wie kannst du anderen helfen?

Überprüfe, **WARUM** du diese Reise begonnen hast. (Schau dir deine früheren Notizen an!) Entdecke und **FEIERE** eine erfolgreiche Sache von heute:

Schaue dir nochmal an, wofür du **DANKBAR** bist und füge eine neue Sache für heute hinzu:

TAG 4:

ENGAGEMENT

DEINE AUFGABEN



Überprüfe die erste **EINSCHÄTZUNG** deiner Person von Tag 1.

Meditiere über die kleinen, bedeutungsvollen **VERÄNDERUNGEN**, die du seither bemerkt hast. Schreibe drei Veränderungen auf.

Überprüfe die Dinge, wofür du jeden Tag **DANKBAR** bist. Wie haben sie sich entwickelt?

Schaue dir das ursprüngliche **ZIEL** an, das du dir gesetzt hast. Welche Erfahrungen hat die Arbeit an diesem Ziel in dir geweckt? Hat diese Selbstreflexion und Klarheit einen neuen Bereich deiner inneren Gesundheit aufgedeckt?

Worauf möchtest du dich das nächste Mal, wenn du das DX4™-Programm machst, **KONZENTRIEREN**? Triff jetzt eine vorläufige Entscheidung und lege ein Startdatum fest.

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Du hast DX4™ geschafft! Was willst du als Nächstes erreichen? Forever bietet dir verschiedene Optionen an, um auf deiner Reise zu mehr Wohlbefinden weiterzumachen.



Wenn du deinen Fokus auf Gewichtsmanagement legen möchtest, dann ist C9 die perfekte Lösung. Dieses 9-Tage-Programm kombiniert fünf sorgfältig aufeinander abgestimmte Produkte mit einem Ernährungsplan und moderater Bewegung.



Du möchtest dich längerfristig auf einen gesünderen Lifestyle und mehr Fitness konzentrieren? Dann ist F15™ der nächste Schritt für dich. Das Konzept mit einem ausgefeilten Ernährungs- und Trainingsplan hilft dir, eine dauerhaft gesunde Routine in deinem Leben zu etablieren. F15™ kann auch direkt nach C9 als dritter Schritt auf deinem Weg zu einem gesünderen Lebensstil absolviert werden.

