



C9



FOREVER®

* Le dichiarazioni contenute nella presente pubblicazione non sono state valutate dal Ministero della Salute. Le informazioni contenute in questo opuscolo sono pubblicate solo per scopi didattici e non sono destinate a diagnosticare, trattare, curare o a prevenire alcuna malattia. Si prega di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare, in particolare se si sta attualmente assumendo qualsiasi farmaco o se si è sottoposti a trattamenti medici per un problema di salute preesistente.



GENNAIO 2015

**COSTRUISCI LE BASI
PER STARE IN FORMA
E PER SENTIRTI MEGLIO**



FOREVER®

©2014

PUOI MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA E SENTIRTI MEGLIO IN SOLI 9 GIORNI? **SI**

Il programma **Clean 9** è il punto di partenza ideale per raggiungere una forma più snella e sana. Questo programma detossinante, efficace e facile da seguire, fornisce gli strumenti giusti per iniziare a trasformare sin da oggi il tuo corpo.

COSA ASPETTARSI DOPO AVER COMPLETATO I 9 GIORNI

TI SENTIRAI MEGLIO ED AVRAI UN ASPETTO MIGLIORE INIZIANDO AD ELIMINARE LE TOSSINE IMMAGAZZINATE CHE POSSONO IMPEDIRE L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI CONTENUTI NEL CIBO.



INTRAPRENDERE IL CAMMINO VERSO UNO STILE DI VITA PIÙ SANO NON È SEMPLICE...

...ma ci sono alcune cose veramente importanti che lo sono. Il **Clean 9** è il primo passo utile per stabilire delle abitudini di vita che ti aiuteranno a gestire il peso in maniera duratura. Questo programma di detossinazione consolidato è la base per il programma successivo Forever F.I.T. 1, che ti metterà nella miglior posizione per raggiungere uno stato di benessere ottimale oltre a detossinare il tuo corpo rendendolo più snello. +

Forever Aloe
Vera Gel

2 Flaconi da 1 L.

Forever
Garcinia Plus

54 Softgels

Forever
Lite Ultra
Shake Mix

1 Busta

Cosa include il
tuo Clean 9:

Forever Fiber

9 Bustine

Forever
Therm

18 Compresse

1 Metro

+ si consiglia di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni approfondite prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.



TI MERITI IL MASSIMO DEI RISULTATI

SEGUI QUESTI PASSI PER RAGGIUNGERLI



PESATI E PRENDI NOTA DELLE TUE MISURE PRIMA DI COMINCIARE

Annota le tue misure in questo opuscolo e calcola la differenza alla fine del programma Clean 9.



SCEGLI 3 OBIETTIVI REALISTICI CHE VUOI RAGGIUNGERE NEI PROSSIMI 9 GIORNI

Possono essere qualsiasi cosa, come avere più energia per fare le scale piuttosto che utilizzare l'ascensore.



APPUNTA NELL'OPUSCOLO I TUOI ESERCIZI FISICI GIORNALIERI, LA TUA ALIMENTAZIONE E LE TUE SENSAZIONI DURANTE QUESTI 9 GIORNI

Questa responsabilizzazione ti aiuterà a non cedere durante il programma.



FAI ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANAMENTE

È importante non esagerare all'inizio. Comincia con esercizi semplici e aumenta gradualmente l'attività fisica.



INVECE DI PESARTI TUTTI I GIORNI, ANNOTA IL TUO PESO NEL 1°, 3°, 6° E 9° GIORNO

Poiché il tuo corpo risponde alle diverse fasi del Clean 9 in modo differente, il tuo peso potrebbe oscillare.



BEVI MOLTA ACQUA

Bere 8 bicchieri d'acqua (1,8 L. al giorno), ti farà sentire più sazio, ti aiuterà ad espellere le tossine e a mantenere la pelle sana e uno stato di benessere ottimale.



RIDUCI L'APPORTO DI SALE

Il sale contribuisce alla ritenzione idrica, sostituisilo con le spezie.



EVITA LE BIBITE GASSATE

Le bibite favoriscono il gonfiore e apportano calorie e zuccheri indesiderati.

SAPPI CHE PUOI FARCELA

GIORNI 1 & 2

I PRIMI 2 GIORNI DEL PROGRAMMA CLEAN 9 SONO DESTINATI A RIPRISTINARE IL TUO CORPO E LA TUA MENTE

Colazione

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel

Attendi 20 minuti

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

Con almeno 1 bicchiere d'acqua

1 Compresa di Forever Therm

30 minuti di esercizio fisico leggero

vedi pag. 15 & 16

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber

Sciolta in un bicchiere d'acqua o altra bevanda

Assicurati di assumere Forever Fiber separatamente dagli altri integratori quotidiani. Le fibre potrebbero legarsi ad altri nutrienti causando ripercussioni sul loro assorbimento nel corpo.*

Pranzo

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel



120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

Con almeno 1 bicchiere d'acqua

1 Compresa di Forever Therm

1 Misurino di Forever Lite Ultra

Miscelato con 300 ml. d'acqua o di latte scremato o di mandorle, o di soia

Cena

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel



120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

Con almeno 1 bicchiere d'acqua

I cibi consentiti si trovano a pag. 11. Goditi questi alimenti con moderazione, ti aiuteranno a tenere a freno la fame.

Sera

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

Con almeno 1 bicchiere d'acqua

Aumentare l'apporto d'acqua è importante per detossinare il proprio corpo.

L'acqua sostiene il benessere dell'apparato digerente ed espelle le tossine e le impurità fuori dal tuo corpo. Bevi almeno 1,8 L. d'acqua tutti i giorni per raggiungere i migliori risultati!



DURANTE QUESTO PERIODO INIZIERAI A DETOSSINARE IL TUO CORPO. LA DETERMINAZIONE IN QUESTO PROGRAMMA È FONDAMENTALE E I PRIMI DUE GIORNI SONO I PIÙ DIFFICILI. TIENI A MENTE I TUOI OBIETTIVI E SAPPI CHE LA DIFFICOLTÀ È SOLO PASSEGGERA.

* In caso di gravidanza, allattamento o di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto.

DAL 3° AL 9° GIORNO

SAPPI CHE IL TUO PESO PUÒ OSCILLARE DI GIORNO IN GIORNO. RICORDATI DI PESARTI SOLO IL 1°, 3°, 6° E 9° GIORNO E NON SCORAGGIARTI! INDIPENDENTEMENTE DA CIÒ CHE LA BILANCIA INDICA, INIZIERAI A NOTARE CAMBIAMENTI POSITIVI NEL TUO CORPO COME AVERE UNA PANCIA PIÙ PIATTA E UNA SENSAZIONE DI BENESSERE MAGGIORE.

Colazione

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel

Attendi 20 minuti

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

Con almeno 1 bicchiere d'acqua

1 Compresa di Forever Therm

1 Misurino di Forever Lite Ultra

Miscelato con 300 ml. d'acqua o di latte scremato o di mandorle, o di soia

30 minuti di esercizio fisico moderato

Vedi pag. 15 & 16

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber

Sciolta in un bicchiere d'acqua o altra bevanda

Pranzo

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

1 Compresa di Forever Therm



1 Misurino di Forever Lite Ultra

Miscelato con 300 ml. d'acqua o di latte scremato o di mandorle, o di soia

Cena

2 Softgels di Forever Garcinia Plus



Un pasto da 600 Kcal

Vedi pag. 13 & 14 per i consigli

L'uomo può assumere 200 Kcal in più il 3° e l'8° giorno.

È possibile aggiungere un frappè o un pasto da 200 Kcal.

Sera



Almeno 1 bicchiere d'acqua

L'assunzione degli alimenti elencati nel Clean 9 può essere adattata al tuo stile di vita.

Se preferisci pranzare con un pasto da 600 Kcal e bere il frullato Forever Lite Ultra per cena, sentiti libero di invertire la programmazione!



L'ULTIMO GIORNO, COMPLETATO IL PROGRAMMA CLEAN 9, IL TUO CORPO SARÀ PIÙ ENERGICO, RIGENERATO E TI PREPARERAI PER IL PROSSIMO PASSAGGIO!

FOREVER LITE ULTRA RICETTE

Queste ricette gustose sono ideali per variare i tuoi frappè con **Forever Lite Ultra**. Ad alto contenuto di antiossidanti e proteine, sono stati appositamente formulati per lasciare una sensazione di sazietà ed energia per ore. Ideali anche come bevande post esercizio fisico anche per il programma Forever F.I.T. È un modo salutare e delizioso per sentirsi sazi ogni volta che si necessita di un pasto energetico e nutriente con poche calorie.

FRULLATO RIGENERANTE CILIEGIE E ZENZERO

Il frullato perfetto a metà giornata, utile per lenire eventuali dolori muscolari e per intensificare gli effetti dell'esercizio fisico.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / ½ tazza di ciliegie surgelate (o fresche snocciolate) / ½ cucchiaino di zenzero in polvere / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

219
Kcal
per dose

FRULLATO CREMOSO ALLE PESCHE

Leggero e cremoso, questo frullato rinfrescante unisce tutti i migliori sapori dell'estate.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / 1 tazza di pesche surgelate (o fresche) / ½ cucchiaino di cannella in polvere / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

180
Kcal
per dose

ESPLOSIONE AL MIRTILLO

Questo insieme di fibre ed antiossidanti compongono il frullato ideale che consente di avere un senso di sazietà per ore.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / ¾ di tazza di mirtilli / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

203
Kcal
per dose

FRULLATO CIOCCOLATO E LAMPONI

Una ricca miscela di cioccolato e lamponi che soddisferà la voglia di un dolce dessert.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / 1 tazza di lamponi / 1 cucchiaino di cacao in polvere / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

204
Kcal
per dose

FRULLATO VANIGLIA E FRAGOLE

Un modo gustoso per aumentare l'apporto di grassi sani senza assumere calorie eccessive.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. d'acqua / 1 tazza di fragole surgelate (o fresche) / 1 cucchiaino di olio di lino (o di arachide) / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

203
Kcal
per dose

FRULLATO VERDE LEGGERO

Un ottimo modo per aggiungere una porzione extra di verdure a foglia verde, questo frullato è sorprendentemente delizioso e nutriente.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 60 ml. di latte di cocco non zuccherato / ½ tazza di mirtilli surgelati (o freschi) / 5 fragole surgelate (o fresche) / ½ tazza di spinaci freschi (o verdura simile) / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

166
Kcal
per dose

Puoi utilizzare anche il **Forever Lite Ultra Cioccolato** per qualsiasi di queste ricette o sperimentare e crearne di tue!



FRULLATO ALLA MELA CROCCANTE

I sapori dell'autunno racchiusi in un unico frullato ricco di antiossidanti.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / 120 ml. di frullato di mele / ½ cucchiaino di cannella / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

188
Kcal
per dose

A pagina 11 troverai la lista di frutta e verdura consigliata. Tutte queste ricette possono essere adattate con Forever Lite Ultra Cioccolato.

TUTTE QUESTE RICETTE POSSONO ESSERE PREPARATE CON LATTE SCREMATO, LATTE DI MANDORLE NON ZUCCHERATO, LATTE DI RISO, LATTE DI SOIA NON ZUCCHERATO. ASSICURATI CHE IL LATTE CHE DECIDI DI UTILIZZARE APPORTI DALLE 50 ALLE 60 KCAL PER 240 ML.

CIBI CONSENTITI

Tutti gli alimenti sotto indicati hanno un basso indice glicemico (GI) - un sistema che misura l'impatto glicemico nel sangue su una scala da 1 a 100. Gli alimenti al di sotto del 55 sono considerati a basso GI. Poiché questi cibi contengono poche calorie, hanno un minimo effetto nel sangue e possono essere degli ottimi spuntini durante il giorno per tenere a freno la fame.



ALBICOCCHIE
MELE
MORE
MIRTILLI
CILIEGIE
FICHI
UVA ROSSA E VIOLA
POMPELMO
KIWI
ARANCE
PESCHE
PERE
PRUGNE
LAMPONI
FRAGOLE



CARCIOFI
RUCOLA
ASPARAGI
INSALATA BELGA/INDIVIA
BROCCOLI
CAVOLFIORE
SEDANO
CETRIOLO
MELANZANE
CIPOLLE O SCALOGNO
PORRI
LATTUGA - Tutte le varietà
PEPERONI - Tutte le varietà
PISELLI
FAGIOLI DI SOIA
SPINACI
FAGIOLINI
POMODORI



Le verdure dovrebbero essere consumate crude (ad eccezione dei carciofi e della soia) o leggermente al vapore senza grassi e oli. Si possono utilizzare delle spezie per migliorarne il sapore qualora lo si desidera.



**QUESTI ALIMENTI
POSSONO ESSERE
CONSUMATI CON
MODERAZIONE IN
QUALSIASI MOMENTO
DEL PROGRAMMA
CLEAN 9.**

CENE GUSTOSE CON 500-600 KCAL PER PASTO

Queste ricette facili e veloci possono dare un po' di varietà al tuo programma Clean 9 dal 3° al 9° giorno. **Ogni pasto apporta dalle 500 alle 600 Kcal** circa e sono ad alto contenuto proteico e a basso contenuto di carboidrati così da accelerare il metabolismo. L'equilibrio tra i nutrienti di questi pasti ti aiuterà a sentirti sazio ed energico durante il processo di detossinazione. Sentiti libero di abbinare e mischiare i pasti per soddisfare le tue preferenze.

L'APPORTO
DI QUESTI
PASTI È
ABBASTANZA
PER ME?

DAL 3° AL 9° GIORNO CONSUMERAI 1000 KCAL GIORNALIERE. L'UOMO PUÒ AGGIUNGERE DALLE 100 ALLE 200 KCAL IN PIÙ AL GIORNO SE NECESSARIO MANGIANDO DAI 57 AGLI 85 GR DI PROTEINE O BEVENDO UN FRULLATO CON FOREVER LITE ULTRA IN AGGIUNTA.

IL CLEAN 9 RICHIEDE IMPEGNO E FORZA DI VOLONTÀ. FORTUNATAMENTE, LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE PERCEPISCE UN CALO DELL'APPETITO CON IL PASSARE DEI GIORNI. SE NON È COSÌ O NECESSITI DI QUALCOSA IN PIÙ, UTILIZZA UNO DI QUESTI CONSIGLI:

Bevi più acqua. L'acqua aiuta a sentirsi più sazi e può contribuire a limitare l'appetito.

Interrompi la fame a metà giornata con delle verdure crude suggerite nella lista dei cibi consentiti.

Mangia della frutta come spuntino serale come riportato nella lista dei cibi consentiti.



POLLO & RISO

140 gr. di petto di pollo (senza pelle e disossato) al forno / ¾ di tazza di riso integrale / 2 tazze di ortaggi misti (vedi lista dei cibi consentiti) / 15 mandorle crude.

584

Kcal
per dose

TACCHINO ARROSTO

110 gr. di petto di tacchino al forno (senza pelle) / 1 patata media al forno condita con 1 cucchiaino di burro ed erba cipollina tritata / ½ tazza di spinaci saltati con 2 spicchi d'aglio tritati e 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva / 1 pera piccola immersa in acqua con 1 cucchiaino di estratto alla vaniglia spolverata con cannella in polvere.

540

Kcal
per dose

PASTA NIGHT

1 tazza di (riso o quinoa) pasta saltata nella salsa alla marinara e ½ tazza di funghi / 85 gr. di pollo alla griglia o al forno (senza pelle e disossato) / 2 tazze di lattuga romana con pomodori e cetrioli condita con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 2 cucchiaini di aceto balsamico.

585

Kcal
per dose

PANINO AL TACCHINO & PATATINE

110 gr. di hamburger di tacchino magro su un panino senza glutine condito con senape / 110 gr. di patate americane (spolverate con peperoncino o cannella, cuocerle a 200°/400° C per 30 minuti fino a quando diventano tenere) / 2 tazze di lattuga con pomodori e cipolla rossa, condita con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 2 di aceto balsamico.

588

Kcal
per dose

SALMONE SEMPLICE

110 gr. di salmone rosolato con 1 cucchiaino di olio d'oliva / 1 patata media dolce cosparsa con cannella in polvere / 1 sacchetto di verdura di qualsiasi tipo (scegliere nell'elenco) e cotta al vapore.

527

Kcal
per dose

BURRITO IN CIOTOLA

Porre i seguenti ingredienti in una ciotola capiente formando degli strati: 1 tazza di riso integrale / ½ tazza di fagioli neri / 85 gr. di petto di pollo alla griglia (senza pelle e disossato) / ¼ di tazza di cipolla tritata / ¼ di tazza di avocado tagliato a dadini o guacamole / 1 cucchiaino di coriandolo / 1 spicchio di limone.

545

Kcal
per dose

MAIALE & FAGIOLI

110 gr. di braciola di maiale alla griglia / ½ tazza di fagioli neri cotti / ½ tazza di quinoa (sostituibile con spinaci o bietta) / 1 tazza di lattuga con ½ tazza di cetriolo a fette conditi con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 2 di aceto balsamico.

582

Kcal
per dose

OPZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO

GIORNI 1 & 2

Nei primi due giorni il programma sarà a basso contenuto calorico. Potresti dunque sentirti meno energico del solito. È normale e non c'è da preoccuparsi.

Anche se fare dell'esercizio fisico è importante, si consiglia di farlo in modo moderato e a basso impatto in questa fase del Clean 9. È preferibile una passeggiata a piedi per 30 minuti da passo lento a moderato, con alcuni esercizi di stretching lievi o un corso di yoga per principianti. Queste attività non solo stimolano il metabolismo ma aiutano a mantenere la concentrazione durante il cambiamento.

Ci sono molti modi per bruciare calorie extra durante la giornata. Prendi le scale invece dell'ascensore e parcheggia più lontano rispetto alla tua destinazione così da dover camminare.

Dedica 2 minuti allo stretching e 5 minuti al riscaldamento prima di cominciare i 30 minuti di esercizio fisico. Preparare il corpo e i muscoli assicura il massimo dei risultati con un recupero fisico più veloce.

DAL 3° AL 9° GIORNO


È ora di fare un passo avanti! Ora che stai consumando più calorie, dovresti sentirti più energico e pronto a fare più attività fisica. Durante questa fase del Clean 9, l'obiettivo è di bruciare calorie con esercizi aerobici come quelli sotto elencati. Studi dimostrano che attività aerobiche come la corsa o la danza bruciano più calorie rispetto ad altri tipi di attività fisica.

ESERCIZI A BASSO-MEDIO IMPATTO


CAMMINATA A RITMO SOSTENUTO
NUOTO
AEROBICA IN ACQUA
YOGA
MACCHINA ELLITTICA
CICLISMO

STEP AEROBICA
ESCURSIONI
ARRAMPICATA
DANZA
ROLLERBLADE
TAPIS ROULANT

NEL MOMENTO IN CUI TI SENTI PIU' ENERGICO, AUMENTA L'INTENSITA' DEGLI ESERCIZI A BASSO-MEDIO IMPATTO PER OTTENERE MAGGIORI RISULTATI!



Quanto esercizio è sufficiente? È importante effettuare 30 minuti di esercizi aerobici quotidianamente.



È possibile spezzare questi tempi in 2 sessioni da 15 minuti ciascuna anche se si consiglia di fare esercizio fisico per 30 minuti di seguito così da permettere al corpo di bruciare i grassi.



PRONTI? SCRIVIAMO 3 OBIETTIVI PER IL CLEAN 9

1

2

3

LA TUA AGENDA GIORNALIERA

Ricerche dimostrano che le persone che annotano ciò che mangiano e quanto si allenano, perdono più peso. Infatti, coloro che rispettano gli obiettivi giornalieri sono 2-3 volte più motivati a continuare il programma Clean 9 rispetto a chi non lo fa.



ANNOTA I MIGLIORAMENTI DEL TUO CORPO PESANDOTI NEI GIORNI INDICATI.



DOCUMENTA QUALSIASI CIBO CHE MANGI IN AGGIUNTA, IL TIPO DI ESERCIZIO FISICO CHE EFFETTUI QUOTIDIANAMENTE, COME TI SENTI E QUANTO DORMI BENE.



QUESTO NON TI AIUTERÀ SOLO AD AVERE UNA PANORAMICA DEI TUOI PROGRESSI, MA TI AIUTERÀ ANCHE COME RIFERIMENTO FUTURO NEL TUO CAMMINO PER MANTENERTI IN FORMA ALLA RICERCA DEL BENESSERE.

PESO CORPOREO E MISURE

COME MISURARE:

PETTO: misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia rilassate lungo i fianchi.

BICIPITI: misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio rilassato lungo il fianco.

VITA: misura la vita - rimanendo circa 5 cm sopra i fianchi.

FIANCHI: misura la circonferenza della parte più larga dei fianchi e glutei, ponendo il metro sopra il femore da entrambi i lati.

COSCE: misura la circonferenza della coscia passando il metro sul punto più largo della coscia e dell'interno coscia.

POLPACCI: misura la parte più grossa del polpaccio (rilassato), a metà tra il ginocchio e la caviglia.



La nostra esperienza dimostra che annotando i tuoi progressi giornalieri durante il programma Clean 9 ti sentirai più motivato e raggiungerai i tuoi obiettivi.



DATA

PARTE DEL CORPO	GIORNO 1	GIORNO 3	GIORNO 6	GIORNO 9	PERDITA TOTALE
BRACCIO	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
VITA	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
FIANCHI	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
COSCIA	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
PETTO	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
PESO	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI ESERCIZI FISICI

2 MINUTI DI STRETCHING

5 MINUTI DI RISCALDAMENTO

30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA

8 BICCHIERI D'ACQUA



ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

1° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Compressa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità leggera

+ SPUNTINO

- 1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Compressa di Forever Therm
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra

+ CENA

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

+ SERA

- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

ALIMENTAZIONE

1° GIORNO COMPLETATO! -8 ALLA FINE!

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA8 BICCHIERI
D'ACQUA

1



2



3



4



5



6



7



8

ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

2° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
ThermAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
leggera

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber



+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel

+ SERA

120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel

ALIMENTAZIONE

21



2° GIORNO COMPLETATO!
SEI QUASI AL 25% DEL PROGRAMMA!

OTTIMO LAVORO! HAI GIÀ
COMPLETATO 2 GIORNI
SU 9 DEL PROGRAMMA
CLEAN 9.

NON TI FERMARE, PUOI
FARCELA!

NON DIMENTICARE CHE IL PROGRAMMA CAMBIA DOPO IL
2° GIORNO, CONTROLLA LA LISTA DAL 3° AL 9° GIORNO.

C9

22

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA8 BICCHIERI
D'ACQUA

1



2



3



4



5



6



7



8

ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

3° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

4° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber



+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE



G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICAELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA8 BICCHIERI
D'ACQUA

1



2



3



4



5



6



7



8

8 BICCHIERI
D'ACQUA

1



2



3



4



5



6



7



ATTIVITÀ FISICA

NOTE

(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

ATTIVITÀ FISICA

NOTE

(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

5° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

6° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE



G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICAELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA8 BICCHIERI
D'ACQUA8 BICCHIERI
D'ACQUA

ATTIVITÀ FISICA

NOTE

(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

ATTIVITÀ FISICA

NOTE

(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

7° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

8° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal

+ SERA



Un bicchiere d'acqua

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE



G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI
ESERCIZI FISICI2 MINUTI DI
STRETCHING5 MINUTI DI
RISCALDAMENTO30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA8 BICCHIERI
D'ACQUA

1



2



3



4



5



6



7



8



ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

9° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus120 ml. di Forever Aloe Vera
Gel1 Compresa di Forever
Therm1 Misurino di Forever
Lite UltraAlmeno 30 minuti di
esercizio fisico a intensità
moderata

+ SPUNTINO



1 Bustina di Forever Fiber



+ PRANZO

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus1 Compresa di Forever
Therm

Un pasto da 300 Kcal

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia
Plus

Un pasto da 600 Kcal



+ SERA



Un bicchiere d'acqua

ALIMENTAZIONE



**CONGRATULAZIONI!
HAI COMPLETATO IL
PROGRAMMA CLEAN 9
CON SUCCESSO!
CE L'HAI FATTA!**

C9

LASCIATI ISPIRARE CON FOREVER F.I.T. 1

Ora che hai detossinato il tuo corpo e creato le fondamenta per stare in forma e sentirti meglio, è ora di trovare l'ispirazione! Il **Forever F.I.T. 1 Pak** ti insegnerà a interrompere le cattive abitudini e ti aiuterà a migliorare fisicamente sentendoti in forma.



FOREVER F.I.T. 1 È COMPLETO DI INFORMAZIONI FANTASTICHE CHE NON SOLO CAMBIERANNO IL TUO CORPO MA CAMBIERANNO IL TUO MODO DI PENSARE SULL'ALIMENTAZIONE E L'ESERCIZIO FISICO.



F2

**CONTATTA LA
PERSONA CHE TI HA
PRESENTATO
IL PROGRAMMA CLEAN 9...**

**....PER ACQUISTARE
FOREVER F.I.T. 1, IL
PROSSIMO PASSO
PER SENTIRTI BENE
E IN FORMA.**

DOMANDE FREQUENTI

QUANTO PESO SI PUÒ PERDERE CON IL CLEAN 9?

La quantità di peso che si perde grazie al programma Clean 9 dipende da diversi fattori di base, inclusi il peso iniziale e lo stile di vita condotto prima dell'inizio.

IL PROGRAMMA CLEAN 9 È SICURO?

Sì. Il programma è progettato per essere portato a termine in soli 9 giorni, è estremamente sicuro per la maggior parte delle persone. Tuttavia, se vi sono delle particolari condizioni di salute preesistenti o si stanno assumendo dei farmaci, è consigliabile consultare un medico prima di iniziare il Clean 9 o qualsiasi altro programma di gestione del peso.

AVRÒ FAME DURANTE IL CLEAN 9?

L'appetito si sentirà soprattutto nei primi due giorni. È normale. Tuttavia, la sensazione di fame dovrebbe diminuire. Forever Fiber e Forever Lite Ultra sono progettati per dare una sensazione di sazietà.

I PRIMI DUE GIORNI DEL PROGRAMMA MI SEMBRANO MOLTO DURI, DEVO NECESSARIAMENTE SEGUIRE LE INDICAZIONI ALLA LETTERA?

Sì. Il Clean 9 è appositamente studiato come trampolino di lancio per un sano mantenimento del peso aiutando ad eliminare alcune delle tossine che hanno un impatto negativo sul benessere generale. I primi due giorni aiutano a resettare l'abilità del corpo nel detossinarsi e fanno da basi per i giorni successivi. Saltare il primo e il secondo giorno influenzerebbe il risultato finale.

COSA FA FOREVER GARCINIA PLUS?

La Garcinia Cambogia è un piccolo frutto a forma di zucca che contiene un composto noto come l'acido idrossicitrico (HCA). Studi dimostrano che l'HCA aiuta a mantenersi in forma se combinato ad una sana alimentazione e ad un programma di attività fisica. In particolare, la Garcinia aiuta il corpo a bruciare i grassi in modo più efficiente. Aiuta inoltre ad attutire l'appetito aumentando i livelli di serotonina*.

QUALI SONO I BENEFICI DI FOREVER THERM?

Forever Therm offre un'ottima combinazione di estratti botanici e vitamine che possono aiutare a sostenere il metabolismo aumentando la termogenesi.

PERCHÈ NECESSITO DI PROTEINE?

Le proteine sono essenziali per ogni cellula del corpo. Il corpo necessita di aminoacidi, che possono derivare dalle proteine al fine di costruire e/o riparare tessuti e muscoli. Ricerche dimostrano che le proteine sono necessarie per la perdita di peso. Una limitazione delle calorie che non include elevate quantità di proteine può causare la perdita di massa muscolare prima di cominciare a perdere grassi. Forever Lite Ultra, se combinato con il giusto esercizio fisico e una sana alimentazione, può aiutare a perdere peso e non muscoli.

PERCHÈ DEVO BERE ALMENO 8 BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO?

Circa il 72% del corpo è composto da acqua e bisogna costantemente integrare questa scorta. L'acqua è necessaria per mantenere un sano metabolismo poiché è coinvolta in quasi ogni processo biochimico che avviene nel corpo. Essere ben idratati è un altro metodo per sentirsi sazi tra un pasto e l'altro.

SE HO UN APPORTO CALORICO DI MASSIMO 1000 KCAL COME DESCRITTO NEL MANUALE DEL CLEAN 9, POSSO MANGIARE TUTTO CIÒ CHE DESIDERO?

Una delle parti più importanti nel cambiare il proprio corpo, è modificare le proprie abitudini alimentari. Per migliori risultati consigliamo di seguire il programma alla lettera. I cibi che sono a basso contenuto calorico possono non provvedere al corretto equilibrio di nutrienti necessari alla detossinazione e perdita di peso.

*Le dichiarazioni contenute nella presente pubblicazione non sono state valutate dal Ministero della Salute. I prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare e/o a prevenire alcuna malattia. Si prega di consultare il proprio medico di base o uno specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.



C9

**PER SAPERNE DI PIÙ SU
FOREVER F.I.T., VISITA IL SITO:
WWW.DISCOVERFOREVER.COM**

***Tab. XX - b) Dieta di 1200 Kcal giornaliere**

Composizione media giornaliera

Protidi 74,54g = 24,35 % delle calorie totali

Glucidi 145,19g = 44,45 % delle calorie totali

Lipidi 42,53g = 31,20 % delle calorie totali

Kcal 1225 = KJ 5125

Menù suggerito

Mattino: latte magro saccarinato 150ml + caffè q.b., 3 grissini.

Mezzodi: 130g di carne di manzo, vitello, pollame oppure 150g di pesce, confezionati preferibilmente ai ferri, bolliti, arrosto senza sugo e più raramente in umido usando modeste quantità di grassi di condimento (1 cucchiaino di olio); verdure crude o cotte in quantità di 150/200g (50g per le insalate verdi), condite con 1 cucchiaino di olio (limone o aceto a piacere). Una razione di piselli, fagioli o funghi freschi di 200g può sostituire la carne; pane, 1/2 panino oppure 3 grissini; frutta fresca cruda o cotta 150g.

Sera: una tazza di brodo o zuppa di verdura; formaggi (mozzarella, certosino, ricotta piemontese, quartirolo) 100g due volte alla settimana, oppure 2 uova confezionate a piacere usando 1 cucchiaino di olio (non più di una volta alla settimana); pesce 150g confezionato ai ferri o bollito o al forno usando 1 cucchiaino di olio (due volte alla settimana), oppure 100g di prosciutto sgrassato o bresaola (due volte alla settimana). Per la verdura, la frutta e il pane, si veda quanto riportato a proposito del pasto del mezzodi.

N.B.: due volte alla settimana è consentita una minestrina asciutta al pasto del mezzodi (70g di riso o pasta) condita con 1 cucchiaino di olio (pomodoro a piacere). In tal caso si deve abolire la razione giornaliera di pane.

**Estratto dal Manuale Roversi*



CHIARIMENTI PER GLI ACQUIRENTI DEI PROGRAMMI F.I.T. 1 E F.I.T. 2 E DEL NUOVO C9



FOREVER®

©2014



FOREVER®

CHIARIMENTI PER GLI ACQUIRENTI DEI PROGRAMMI F.I.T. 1 E F.I.T. 2 E DEL NUOVO C9

Vi segnaliamo che le ricette presenti negli opuscoli dei rispettivi programmi sono ufficialmente prodotte dalla Casa Madre e quindi studiate sulla dieta comune nel luogo di origine. Tale dieta in Europa è molto simile a quella sassone (Germania, Belgio e collegati) e anglosassone (Regno Unito). Anche in molti Paesi del Mondo viene seguito un regime alimentare molto simile.

In Italia e in altri Paesi dell'Area Mediterranea esiste la famosa Dieta Mediterranea.

Tale regime alimentare è basato su un consumo di grassi molto diverso dal precedente e comporta abitudini alimentari differenti.

Sono anche differenti i formaggi, le carni, i condimenti e altro.

Le ricette indicate possono essere seguite come sono riportate o modificate a piacere utilizzando prodotti e condimenti mediterranei cercando di rispettare il principio della moderazione. Regolandosi sommariamente sulle ricette suggerite, sarà semplice personalizzare a piacere il regime dietetico.

Di seguito vi riportiamo delle informazioni utili sulla conversione delle misure di peso e sulle indicazioni di diete giornaliera tratte dalla letteratura ufficiale.

INFORMAZIONI CONVERSIONE MISURE AMERICANE

Negli USA non è utilizzata la bilancia per determinare le dosi da usare. Esiste un Kit, che è utilizzato al posto della nostra bilancia, composto da tazze (cup) di varia misura e cucchiari (tablespoon, teaspoon, etc). Le conversioni di corrispondenza per le misure USA in misure peso mediterranee sono riportate nelle seguenti tabelle.

TABELLA CONVERSIONE LIQUIDI

1 cup (tazza) = 240ml
1/2 cup (tazza) = 120ml
1/3 cup (tazza) = 80ml
1/4 cup (tazza) = 60ml = 4 cucchiari
1 tablespoon (cucchiaino) = 15ml = 3 cucchiaini
1 teaspoon (cucchiaino) = 5ml
1 fluid ounce = 30ml
1 US quart (quarto) = 1 litro

TABELLA CONVERSIONE SOLIDI (PESO)

I famosi "cup" (= tazza) da misurare:
1 tazza di farina = 150g
1 tazza di zucchero granulato = 225g
1 tazza di zucchero di canna = 175g
1 tazza di uvetta = 200g
1 tazza di riso Basmati non cotto = 180g
1 tazza di formaggio grattugiato = 110g
1 tazza di burro/margarina = 2 stick = 225g
1 tazza di latte = 240ml
1 tazza di yogurt = 250g
1 tazza di gocce di cioccolato = 160g
1 tazza di cacao = 120g
1 tazza di miele = 300g
1 tazza di polenta = 160g

N.B.:
tablespoon (tbsp) = cucchiaino
teaspoon (tsp) = cucchiaino



ESEMPI DI DIETA GIORNALIERA TIPO MEDITERRANEA

Le ricette originali USA, riportate negli opuscoli, utilizzano ingredienti di difficile reperimento in Italia, oltre ad essere di uso non comune.

Quindi si è pensato di fornire una valida alternativa riportando di seguito le tabelle, tratte dalla letteratura scientifica ufficiale, per una dieta giornaliera adatta alle persone obese da grado lieve a medio/alto. La grande obesità deve essere considerata al pari di una seria patologia e lasceremo quindi che sia il medico specialista a prendere i provvedimenti del caso.

**Tab. XVIII - Trattamento dietetico dell'obesità - Norme generali per le diete dimagranti (guida per il paziente nella scelta dei cibi).*

Alimenti	Consentiti	Non permessi
Latte e derivati	Latte scremato, yogurt magro.	Latte intero, yogurt, panna.
Uova	Al guscio, sode, in camicia.	Fritte o in frittata (salvo che cucinate senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente).
Carni, pollame, selvaggina	Vitello, manzo, pollame, coniglio, scelti nelle parti più magre, cucinati alla griglia, bolliti, al forno o arrosto (senza sugo); selvaggina allo spiedo o arrosto, fegato e rognone alla griglia.	Maiale, agnello, carni semigrasse e grasse confezionate in frittura o con sughi.
Pesce	Fresco o surgelato, alla griglia, al forno o bollito.	Anguilla, sardine, sgombri, salmone. Pesce conservato sott'olio.
Salumi e insaccati	Bresaola, prosciutto privato del grasso visibile.	Tutti gli altri.
Formaggi	Mozzarella, ricotta piemontese, crescenza, quartirolo, delizia, tomino, formaggio tipo inglese (cottage cheese).	Tutti gli altri.
Pane e sostituti Generi di minestra		Pane di ogni tipo, grissini, crackers, fette biscottate, pasta, riso, semolino e altri cereali (salvo diversa prescrizione).
Verdure e ortaggi	Fino a 300g per razione: asparagi, cardi, cavolfiori, cavoli, catalogna, cetrioli, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate varie, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, scorzonera, spinaci, verze, zucca, zucchine. Fino a 150g per razione: barbabietole, biette, broccoli, carciofi, carote, cavoli di Bruxelles. Usare 1 cucchiaino di olio come condimento.	Legumi: piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave. Patate (salvo diversa prescrizione).
Frutta	Fresca di stagione o conservata in scatola al naturale.	Fichi, cachi, uva, banane, frutta secca, castagne, frutta allo sciroppo.
Bevande	Té, caffè, malto non zuccherati; succhi di frutta al naturale (in sostituzione della frutta).	Vino, birra (salvo diversa prescrizione), liquori, grappa, whisky, bibite gassate artificiali (tipo cola, aranciata, etc.), sciroppi.
Condimenti e varie	Margarina, olio, burro, in modeste quantità; brodo vegetale, aceto, aromi, spezie, senape, sottaceti, succo di limone, saccarina. Limitare l'uso del sale.	Zucchero, olive, maionese.