

Se veramente vuoi disintossicarti e perdere peso

questa potrebbe essere la pagina più
importante che

tu abbia mai letto!



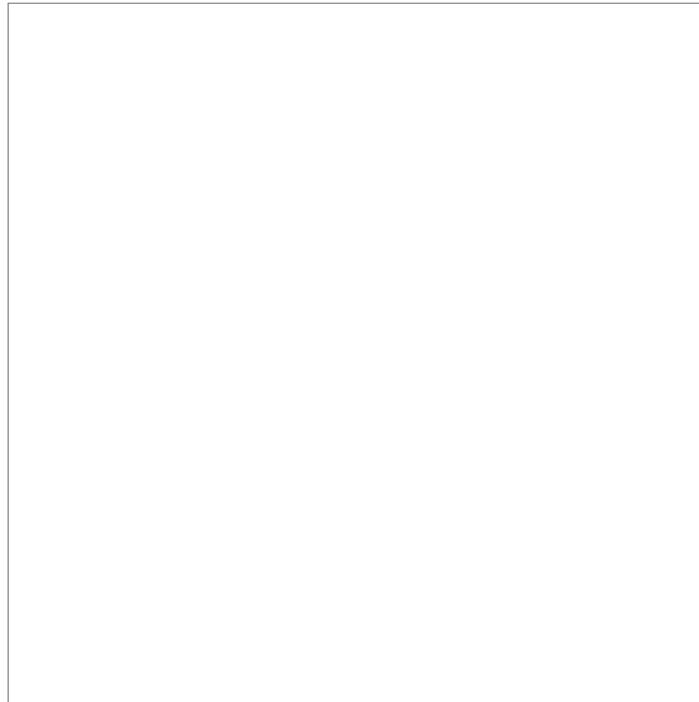
Congratulazioni!

Scoprirai quanto sia facile raggiungere i tuoi obiettivi di linea e benessere personale con **Forever Clean 9**.

Questo programma è facile da seguire e ti fornirà gli strumenti necessari per **purificare il tuo organismo** e prendere il controllo della tua salute.

ForeverClean 9 ti aiuterà ad adottare delle buone abitudini per **perdere peso** e per un migliore stato di salute nel complesso.

Clean 9 contiene



Aloe Vera Gel (3 bottiglie da 1 litro)



Da molti secoli, l'**Aloe Vera** è conosciuta come la pianta più ricca di effetti salutari.

Ora grazie a **Forever Living Products** puoi ottenere i suoi benefici in una bevanda di fresco **gel di Aloe Vera stabilizzato al 100%**.

Bevine una tazzina due volte al giorno, ed oltre ad aiutare la digestione, integrerà la tua alimentazione con 200 importanti elementi tra cui 18 aminoacidi, 8 acidi essenziali, vitamine e minerali.

Sono veri sorsi di **salute e benessere!**

Forever Garcinia Plus



Nell'Asia meridionale per secoli i frutti dell'albero della **Garcinia Cambogia** sono stati utilizzati per le loro qualità culinarie e salutari.

ForeverLivingProducts ha estratto dalla buccia dei frutti della Garcinia l'acido idrossicitrico (HCA), il suo principio attivo, e lo ha reso fruibile in morbide capsule di gelatina, facili da inghiottire, per aiutare il metabolismo.

ForeverGarcinia Plus contiene anche cromo che gli esperti di nutrizione considerano un importante minerale essenziale per il metabolismo.

Unite la regolare assunzione di **ForeverGarcinia Plus** ad una **dieta** e ad un regolare esercizio fisico ed otterrete migliori e visibili risultati.

Forever Bee Pollen



Le nostre api raccolgono il polline dai rigogliosi fiori dell'altipiano desertico incontaminato, lo lavorano unitamente ad enzimi e lo depositano come cibo nell'alveare.

Noi lo raccogliamo in contenitori d'acciaio inossidabile da noi brevettati per garantire la freschezza e la purezza del **polline**.

Ciascuna compressa contiene quindi vitamine, minerali, enzimi e coenzimi, acidi stearici, carboidrati, proteine ed aminoacidi e conferisce resistenza ed energia per tutto il giorno.

Forever Lite Ultra Aminogen



Forever Lite Ultra con Aminogen si inserisce perfettamente nel tuo programma Forever per migliorare lo stile e le abitudini di vita.

Forever Lite Ultra con Aminogen completa un nuovo modo di pensare grazie alle nuove tecnologie e ti aiuta a mantenere una dieta e uno stile di vita sano. Perfetto per gli sportivi.

Contenuto: 545 gr.

Shaker e metro a nastro



Questo programma richiede costanza, quindi esamina quanto segue:

Non sarà semplice; dovrai impegnarti per portare a termine il programma.

Il controllo del peso è un obiettivo che rincorriamo per tutta la vita e richiede un cambiamento del nostro stile di vita, ma i risultati valgono lo sforzo compiuto.

Meriti i massimi risultati, non privarti quindi di tutti i benefici effetti che otterrai se seguirai con attenzione questo programma.

In fin dei conti **Lo Meriti!**

Affronta il problema: prenderti cura della Tua salute è diventato incredibilmente importante in quest'epoca di cibi pronti, colture intensificate chimicamente ed un ambiente inquinato.

Forever Clean 9 ti aiuterà ad adottare delle buone abitudini per *perdere peso* e per un migliore stato di salute nel complesso.

Oltre ai prodotti inclusi in Forever Clean 9, il programma ti consente di continuare ad assumere gli integratori aggiuntivi che prendi abitualmente.

Prepara l'organismo: prima di cominciare il programma si consiglia di bere almeno 2 litri di **Aloe Vera Gel**(100 ml al giorno) così da tollerare meglio l'intenso effetto disintossicante che questo programma ha sul nostro organismo.

Fissa i tuoi obiettivi in modo molto chiaro: scrivi tre obiettivi realistici che ti piacerebbe raggiungere in 9 giorni.

Rivedili ogni giorno e crea un'immagine nella tua mente di ciò che ti piacerebbe vedere e di come vorresti sentirti.

Consulta sempre il tuo medico prima di iniziare questa o qualsiasi altra **dieta** o attività fisica. Non tutte le diete e gli sport sono adatti a chiunque.

Il programma Forever Clean 9 è composto di 2 fasi:

1° e 2° Giorno: fase di disintossicazione 1

Il primo passo per un corpo depurato è quello di evitare l'assunzione di conservanti e altre sostanze chimiche dannose.

Consuma soltanto questi **prodotti assolutamente naturali** per i primi due giorni e sarai sulla buona strada per essere più sano e felice.

Superare i primi due giorni è la cosa più difficile.

È necessaria tanta determinazione per migliorare la propria vita e **perdere i chili di troppo**.

I risultati valgono la pena del sacrificio, lavora quindi con perseveranza!

mattino:

2 compresse di **Garcinia Plus*** (20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel)

120 ml di **Aloe Vera Gel** + almeno 200 ml di acqua

20 minuti di attività fisica (passeggiata, corsa, bicicletta o nuoto)

Spuntino:

1 frutto di stagione o 1 centrifuga di frutta e verdura

2 compresse di **Forever Bee Pollen** con 240 ml di acqua

ATTENZIONE: Testare una piccola quantità di **Forever Bee Pollen** (1/4 di compressa) per prevenire qualsiasi reazione allergica e aumentare gradualmente giorno dopo giorno la quantità.

Consultare il medico curante prima di assumere questo o qualsiasi altro integratore nutrizionale.

Pranzo:

2 compresse di **Garcinia Plus** (20 minuti prima dell'Aloe)

120 CC di **Aloe Vera Gel** + almeno 240 ml di acqua

1 misurino di **Forever Lite Ultra Aminogen** con 300 ml di latte scremato o di soia

2 compresse di **Forever Bee Pollen**

Merenda:

1 frutto di stagione o 1 yogurt bianco

Cena:

2 compresse di **Garcinia Plus** (20 minuti prima dell'Aloe)

120 ml di **Aloe Vera Gel** + almeno 240 ml di acqua

2 compresse di **Forever Bee Pollen**

Verdura cruda o cotta a volontà condita con 1 cucchiaino di olio di oliva e poco sale (non mangiare patate, fagioli e legumi in genere)

Sera:

120 ml di **Aloe Vera Gel** + minimo 240 ml di acqua

* La Garcinia è più efficace se associata ad una dieta ipocalorica

Suggerimento: bevete molta acqua durante il giorno.

Cammina a passo svelto per 20 minuti per ricaricare il tuo corpo e la tua mente.

dal 3° al 9° Giorno: fase di disintossicazione 2

Osservando questo programma aiuterai il tuo corpo a purificarsi dalle sostanze chimiche dannose e **abbruciare gli accumuli di grasso.**

Durante questa fase potrai già notare i primi risultati.

Il tuo peso potrebbe oscillare giorno dopo giorno, non scoraggiarti.

Non pesarti ogni giorno, ma annota il tuo peso solo dopo 1, 3, 6 e 9 giorni dall'inizio.

Mattino:

2 compresse di **Garcinia Plus** (20 minuti prima dell'Aloe Vera Gel)

120 ml di **Aloe Vera Gel** + almeno 240 ml di acqua

1 misurino di **Forever Lite Ultra Aminogen** con 300 ml di latte scremato o di soia

20 minuti di attività fisica (passeggiata, corsa, bicicletta o nuoto)

Spuntino:

1 frutto di stagione o 1 centrifuga di frutta e verdura

2 compresse di **Forever Bee Pollen** con 240 ml di acqua

Pranzo:

2 compresse di **Garcinia Plus** (20 minuti prima del **Forever Lite Ultra Aminogen**)

1 misurino di **Forever Lite Ultra Aminogen** con 300 ml di latte scremato o di soia

2 tavolette di **Forever Bee Pollen** seguite da 240 ml di acqua

Merenda:

1 frutto di stagione o 1 yogurt bianco

Cena:

120 ml di **Aloe Vera Gel** seguite da 240 ml di acqua

2 compresse di **Garcinia Plus** (20 minuti prima di cena)

Un pasto da 600 calorie delle tabelle "conta calorie" che è nel opuscolo che avrete con la confezione del **Clean 9.**

2 compresse di **Forever Bee Pollen**

Sera:

min. 240 ml di acqua

Suggerimento: se preferisci consumare il pasto da 600 calorie a pranzo, sarà sufficiente sostituirlo con il pasto **Forever Lite Ultra Aminogen** che assumerai quindi a cena.

La sera potrai bere anche una tazza di **Aloe Blossom Herbal Tea** (non incluso nel kit).

La corretta alimentazione

Le "calorie contano", quindi impariamo a calcolarle.

Mentre rifletti sul fatto che questo programma apporterà delle variazioni al tuo stile di vita, dovrai comprendere quali sono le cause dell'aumento e della **diminuzione del peso** per imparare a controllarlo.

C'è di positivo che quando avrai raggiunto una certa dimestichezza con il calcolo delle calorie sarai per sempre in grado di sapere, in qualsiasi momento, cosa stai per mangiare e quali effetti quell'alimento avrà sul tuo organismo.

I carboidrati

"Non mangiate i carboidrati!" "A basso contenuto di carboidrati per la massima energia!"

Carboidrati buoni, carboidrati dannosi.

Ogni decennio crea una nuova moda nel campo delle **diete - dalle diete "a basso contenuto" di grassi** degli anni 90, a quelle che demonizzano i carboidrati.

Come possiamo districarci in questa giungla di consigli contraddittori fra loro per scegliere ciò che è davvero giusto per noi?

Prima di eliminare a priori i carboidrati dalla nostra **dieta** dobbiamo innanzitutto capire quale ruolo svolgono e perchè ne abbiamo bisogno.

I carboidrati sono molto importanti per l'organismo e rappresentano inoltre l'unica fonte di energia del nostro cervello.

Sono fondamentali per la lucidità mentale e per la vitalità dell'organismo.

Se priviamo il nostro corpo dei carboidrati finiamo per sentirci depressi e spossati; ciononostante, se si consumano carboidrati in eccesso, l'organismo ha la tendenza a

trasformare in grassi l'energia non sfruttata che ne deriva.

Il segreto per un corretto apporto di carboidrati sta nella qualità dei carboidrati e non nella quantità.

I carboidrati sono presenti in svariati gruppi di alimenti, non solo nel pane e nella pasta.

I carboidrati si trovano anche nella frutta e nella verdura.

Infatti gli alimenti ricchi di carboidrati vengono solitamente suddivisi in due grandi gruppi: i carboidrati buoni e quelli dannosi.

Il nostro corpo ha bisogno dei così detti carboidrati "buoni", **quelli contenuti nella frutta, nella verdura, nei cereali, nei legumi e nelle noci.**

Quando devi scegliere quali carboidrati "buoni" consumare e in che quantità, puoi seguire i seguenti consigli:

- Varia la quantità in base al livello di attività fisica (più attività fisica svolgi, maggiore potrà essere il consumo di carboidrati)
- Scegli quei carboidrati che ti aiutano ad attenuare la fame facendoti sentire al contempo ricaricato di energia (mele, patate dolci, legumi, nocciole, avena)
- Evita i carboidrati modificati o perlomeno evita di assumerne in eccesso poichè contengono spesso zuccheri aggiunti, grassi e sostanze chimiche nocive.

Devi quindi porti come obiettivo quello di introdurre almeno 1/3 delle calorie giornaliere sottoforma di carboidrati buoni.

In questo modo non solo consumerai alimenti importanti come la verdure, la frutta o i cereali, ma ti sentirai inoltre pieno di energia, più motivato e, soprattutto, in forma!

Le proteine

Se da piccolo hai visto il cartone animato "Braccio di Ferro" allora sai che questo personaggio sviluppava i suoi possenti muscoli mangiando spinaci, **un alimento ricchissimo di proteine.**

Anche se nel caso del cartone animato è stato chiaramente esagerato il potere degli spinaci, esiste una reale **correlazione fra le proteine e la massa muscolare.**

Le proteine proteggono e riparano le cellule di muscoli, organi, legamenti e tendini e regolano inoltre un'infinità di funzioni all'interno del nostro organismo.

Le proteine sono fondamentali per la crescita e lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti.

I grassi

Anche se abbiamo la tendenza a dare una connotazione negativa ai grassi, queste sostanze sono invece amiche del nostro organismo.

Perchè è necessario consumare grassi all'interno di una **dieta**?

Le ragioni fondamentali sono due - i grassi segnalano al cervello che l'organismo è sazio e non necessita di ulteriore cibo e **rallentano inoltre l'assimilazione degli alimenti**.

E' importante introdurre 1/3 delle calorie giornaliere consumando alimenti che contengono grassi monoinsaturi, i cosiddetti "grassi buoni", quelli presenti nell'olio di oliva e in quello di avocado e nelle noci.

Anche se questa quantità sembra elevata rispetto alla percentuale delle altre sostanze che dobbiamo introdurre nell'organismo, devi pensare che i grassi sono già naturalmente presenti in molti cibi che contengono proteine.

Se per esempio mangi un hamburger di carne di manzo all'80%, il restante 20% è costituito dai grassi.

Persino un trancio di salmone cotto alla griglia - una delle maggiori fonti di **Omega 3** - contiene questo tipo di grassi.

Quando calcoli quindi il tuo fabbisogno di grassi, non devi certo tralasciare questo importante particolare.

Sfatiamo per sempre il mito che demonizza tutti i grassi in generale!

Devi imparare ad entrare in sintonia con queste sostanze e a non far mancare mai, in ogni pasto, l'olio di oliva, le noci e altri alimenti naturalmente ricchi di grassi buoni.

Bere acqua

Lo sapevi che circa **il 70% del nostro organismo è composto di acqua**?

E, come abbiamo accennato in precedenza, anche tu, in tutta probabilità, sei affetto dal fenomeno dell'**adisidratazione cronica**.

Infatti, nel momento in cui avverti la sensazione di sete, hai già perso almeno due bicchieri del contenuto totale di acqua del tuo organismo.

Abbiamo spesso la tendenza a sottovalutare l'importante ruolo che l'acqua ricopre nelle svariate funzioni dell'organismo.

L'acqua non solo regola la temperatura del corpo per proteggere organi e tessuti, ma è anche un elemento fondamentale nel programma di chi sceglie di **perdere peso**.

L'acqua dà infatti una certa sensazione di sazietà, aiuta a smaltire le tossine e aiuta a drenare il gonfiore.

Bevendo almeno due bottiglie da 1,5 litri di acqua naturale al giorno sarai in grado di reintrodurre i liquidi che si smaltiscono naturalmente; non dimenticare però di bere un'ulteriore bottiglia a seguito di un'intensa attività fisica e di un'intensa sudorazione!

Se ti senti stanco e spossato, se soffri perennemente di **mal di testa** o di **secchezza agli occhi**, devi bere molta acqua perchè questi sono **i tipici segnali della disidratazione**.

Questi disturbi potrebbero nascondere anche altre cause ma, prima di precipitarti nell'armadietto dei medicinali, pensa per un attimo a quanta acqua hai bevuto durante la giornata e bevi un bel bicchiere d'acqua-il tuo corpo ti ringrazierà!