



**F.I.T.**<sup>TM</sup>   
Look Better. Feel Better.

**CO**

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



**FOREVER<sup>®</sup>**

# PUOI MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA E SENTIRTI MEGLIO IN SOLI 9 GIORNI? SÌ!

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 NEI PROSSIMI 9 GIORNI?

NON SOLO TI SENTIRAI MEGLIO ED AVRAI UN ASPETTO MIGLIORE INIZIANDO AD ELIMINARE LE TOSSINE IMMAGAZZINATE CHE POSSONO IMPEDIRE L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI CONTENUTI NEL CIBO, MA TI SENTIRAI ALLEGGERITO, PIÙ ENERGICO E PROVERAI A TE STESSO CHE PUOI GESTIRE L'APPETITO VEDENDO CHE IL TUO CORPO INIZIA A CAMBIARE.

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

...ma ci sono alcune cose importanti per cui vale la pena farlo.

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.**, che ti metterà nella miglior posizione per raggiungere uno stato di benessere ottimale oltre a detossinare il tuo corpo rendendolo più snello.\*



**OGNI PRODOTTO DEL CLEAN 9,  
È STATO SELEZIONATO ACCURATAMENTE PER  
LAVORARE INSIEME SINERGICAMENTE.  
UTILIZZA OGNI PRODOTTO COME ILLUSTRATO  
NELL'OPUSCOLO PER IL MASSIMO DEI RISULTATI!**

### **FOREVER ALOE VERA GEL**

Aiuta a detossinare il sistema digerente e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti.

### **FOREVER FIBER**

Fornisce una miscela di 5g di fibre solubili in acqua che possono aiutare a promuovere la sensazione di sazietà.

### **FOREVER THERM**

Offre una potente combinazione di estratti botanici e vitamine che può aiutare a sostenere il metabolismo.

### **FOREVER GARCINIA PLUS**

Può aiutare il corpo a bruciare i grassi in maniera più efficace e aiuta a placare l'appetito.

### **FOREVER LITE ULTRA**

Una ricca miscela di vitamine e minerali con 24 g di proteine per porzione.



**Forever  
Aloe Vera Gel**

2 Flaconi  
da 1 L.

**Forever  
Lite Ultra**

1 Busta - 15  
porzioni

**Forever  
Garcinia Plus**  
54 Softgels

**Cosa include  
il tuo  
Clean 9:**

**Forever Therm**  
18 Compresse

**Forever Fiber**  
9 Bustine

**1 Metro**

# TI MERITI IL MASSIMO DEI RISULTATI.

SEGUI QUESTI PASSI PER RAGGIUNGERLI.

1

## **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**.

2

## **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.

3

## **BEVI MOLTA ACQUA.**

Bere almeno 2L. d'acqua 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.

4

## **RIDUCI L'APPORTO DI SALE.**

Il sale favorisce la ritenzione idrica, sostituiscilo con le spezie.

5

## **EVITA LE BIBITE GASSATE.**

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

# SAPPI CHE PUOI FARCELA.







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

Ricorda che il tuo peso può oscillare di giorno in giorno. Ricorda di pesarti solo il 1° e il 9° giorno.

# 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.

## MISURE PRIMA DEL CLEAN 9:

	<b>PETTO</b>		<b>FIANCHI</b>
	<b>BICIPITI</b>		<b>COSCE</b>
	<b>VITA</b>		<b>POLPACCI</b>
			<b>PESO</b>

## MISURE DOPO IL CLEAN 9:

	<b>PETTO</b>		<b>FIANCHI</b>
	<b>BICIPITI</b>		<b>COSCE</b>
	<b>VITA</b>		<b>POLPACCI</b>
			<b>PESO</b>

# PROGRAMMA CLEAN 9

1

## FASE DETOSSINANTE

(giorni 1-2)

2

## FASE DIMAGRANTE INTENSIVA

(giorni 3-9)

FASCE DI APPARTENENZA IN BASE ALL'ALTEZZA PER LA SCELTA DEL TUO SCHEMA DIETETICO IDEALE

MISURA LA TUA ALTEZZA E COLLOCATI IN UNA DELLE SEGUENTI FASCE:

## UOMINI

FASCIA

ALTEZZA IN cm (centimetri)

A

fino a 160

B

da 161 a 172

C

oltre 172

## DONNE

FASCIA

ALTEZZA IN cm (centimetri)

A

fino a 165

B

da 166 a 180

C

oltre 180

IL PROGRAMMA ALIMENTARE CLEAN 9 È PROPOSTO PER UNA PERSONA SANA, PER IMPLEMENTARE IL BENESSERE.



**ORA CHE CONOSCI  
LA TUA FASCIA DI  
APPARTENENZA  
SCEGLI LO  
SCHEMA  
DIETETICO PIÙ  
ADATTO A TE!**

# GIORNI 1 e 2: FASE DETOSSINANTE

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

È PREVISTO IL CONSUMO DI: **INTEGRATORI /1 FRUTTO** (vedi tabella)

<b>Colazione</b>	 <p><b>2 Softgels</b> di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p>	 <p><b>120 ml.</b> di Forever Aloe Vera Gel con <b>1 bicchiere</b> d'acqua</p>
<b>Spuntino</b>	 <p><b>1 Bustina di</b> Forever Fiber* Sciolta in <b>1 bicchiere</b> d'acqua o altra bevanda</p>	<p>Assicurati di assumere <b>Forever Fiber*</b> separatamente dagli altri integratori quotidiani. Le fibre potrebbero legarsi ad altri nutrienti causando ripercussioni sul loro assorbimento nel corpo.</p>	<p>*In caso di gravidanza, allattamento o di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto.</p>
<b>Pranzo</b>	 <p><b>2 Softgels</b> di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p>	 <p><b>120 ml.</b> di Forever Aloe Vera Gel con <b>1 bicchiere</b> d'acqua</p>
<b>Cena</b>	 <p><b>2 Softgels</b> di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p>	 <p><b>120 ml.</b> di Forever Aloe Vera Gel con <b>1 bicchiere</b> d'acqua</p>
<b>Sera</b>	 <p><b>120 ml.</b> di Forever Aloe Vera Gel Con <b>1 bicchiere</b> d'acqua</p>		



**1 Compresa  
di Forever  
Therm**

**30 minuti**  
di esercizio fisico  
leggero

Vedi pag. 22 e 23



**1 Misurino  
di Forever Lite  
Ultra**

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



**1 Compresa  
di Forever  
Therm**

Verificare  
la propria fascia  
di appartenenza  
per tutti i giorni  
dal 3° al 9°

**Il frutto può essere consumato in qualsiasi momento della giornata:**

Albicocca 150g / Ciliegie 110g / Kiwi 100g / Prugne secche 20g / Mela 100g  
Fichi 90g / Arancia 130g / Lamponi 120g / Mora 110g / Uva 70g / Pesca 150g  
Fragole 150g / Mirtillo 160g / Pompelmo 160g / Prugna fresca 100g / Pere 120g.

Il pesi di cui sopra sono riferiti alla parte edibile dell'alimento cioè senza buccia e senza nocciolo.

**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.**

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

# DAL 3° AL 9° GIORNO: FASE DIMAGRANTE INTENSIVA

SAPPI CHE IL TUO PESO PUÒ OSCILLARE DI GIORNO IN GIORNO. RICORDA DI PESARTI SOLO IL 1° E IL 9° GIORNO.

Colazione



**2 Softgels**  
di Forever  
Garcinia Plus



Prima di assumere  
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml.** di  
Forever  
Aloe Vera Gel  
con **1 bicchiere**  
d'acqua

Spuntino



**1 Bustina** di  
Forever Fiber\*  
Sciolta in **1 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.

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

Pranzo



**2 Softgels**  
di Forever  
Garcinia Plus



**1 Misurino**  
di Forever Lite  
Ultra

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



**1 Compresa**  
di Forever  
Therm

Cena



**2 Softgels**  
di Forever  
Garcinia Plus

Verificare  
la propria fascia  
di appartenenza  
per tutti i giorni  
dal 3° al 9°

Sera



Almeno  
**1 bicchiere**  
d'acqua

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.



### 1 Misurino di Forever Lite Ultra

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



### 1 Compresa di Forever Therm

30 minuti di  
esercizio fisico  
moderato

Vedi pag. 22 e 23

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

# DAL 3° AL 9° GIORNO DELLA FASE DIMAGRANTE INTENSIVA È PREVISTO L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI UN PASTO:

## FASCIA A 800 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm
- 🛡️ Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 🛡️ 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Pesce g 150
- 5° gg. 1 uovo biologico
- 6° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 7° gg. Carne g 100
- 8° gg. Pesce g 150
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

## FASCIA B 1000 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm
- 🛡️ Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 🛡️ 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Pesce g 150
- 5° gg. 2 uova biologiche
- 6° gg. Carne g 120
- 7° gg. Soia o lenticchie o piselli, cotti e sgocciolati, g 240
- 8° gg. Pesce g 150
- 9° gg. Carne g 120

## FASCIA C 1200 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm
- 🛡️ Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 🛡️ 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 🛡️ 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 🛡️ 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 🛡️ 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Pesce g 200
- 5° gg. 2 uova biologiche
- 6° gg. Carne g 200
- 7° gg. Soia o lenticchie o piselli, cotti e sgocciolati, g 240
- 8° gg. Pesce g 200
- 9° gg. Carne g 200

# DAL 3° AL 9° FASE DIMAGRANTE INTENSIVA

## PESCE

I pesci, freschi o surgelati, indicati nella tabella sottostante possono essere tutti consumati dando preferenza a quelli contrassegnati in grassetto in quanto ricchi di acidi grassi omega 3.

**Baccalà, stoccafisso, alici**, cefalo, seppie, calamari, triglia, cernia, **salmone**, tonno, pesce spada, **merluzzo**, sarago, **sarda**, polipo, orata, gamberi, dentice, **sgombrò**.

## CARNE

Le carni da consumare devono essere povere di grassi e sono indicate nella tabella sottostante.

Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, vitello, coscia di tacchino, petto di tacchino.

## VERDURA

Con la pietanza sopra indicata consumare un contorno di verdura cotta o cruda in quantità desiderata scegliendo nella lista proposta, dando preferenza a quelle fresche di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Agretti, asparagi, barbabietole, bietola da coste, broccoli, carciofi**, cardi, **carote**, **cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, crescione, erbetto, fagiolini, finocchi**, funghi, germogli di soia, **indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, ravanelli, rughetta o rucola, sedano rapa, spinaci, tarassaco, valeriana, zucca, zucchine**.

## FRUTTA

A fine pasto consumare un frutto da circa 150 g (parte edibile), dando preferenza a quelle di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Amarene**, ananas, anguria, arance, **avocado**, banane, cachi, clementine, fichi, fragole, **fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi**, mandarini, mango, maracuja, **melagrane**, mele, meloni, **mirtilli, more**, nespole, papaya, passiflora, pere, pesche, pomelo, **pompelmi, prugne, ribes bianco nero e rosso**, uva.

### NOTE:

I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.

> Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.

> Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.

> Per condire le pietanze utilizzare 30 g di olio extra vergine di oliva.

### SOLO FASCIA B

> È previsto il consumo di 50 g di riso basmati, oppure in alternativa 60 g di pane semi-integrale o integrale.

### SOLO FASCIA C

> È previsto il consumo di 80 g di riso basmati, oppure in alternativa 100 g di pane semi-integrale o integrale.

> Se per la preparazione del frullato si utilizza latte di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 20 g.

> È vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore di quanto riportato nello schema.

> Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.

> Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.

> Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.

> Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di sale, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.

> **BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.**

## FASCIA A 800 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60
- 5° gg. 1 uovo biologico
- 6° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 7° gg. Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60
- 8° gg. 1 uovo biologico
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

## FASCIA B 1000 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100
- 5° gg. 2 uova biologiche
- 6° gg. Hamburger vegetale, g 150
- 7° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 8° gg. Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

## FASCIA C 1200 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100
- 5° gg. 2 uova biologiche
- 6° gg. Hamburger vegetale, g 150
- 7° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 8° gg. Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

# DAL 3° AL 9° FASE DIMAGRANTE INTENSIVA

## PESCE

I pesci, freschi o surgelati, indicati nella tabella sottostante possono essere tutti consumati dando preferenza a quelli contrassegnati in grassetto in quanto ricchi di acidi grassi omega 3.

**Baccalà, stoccafisso, alici**, cefalo, seppie, calamari, triglia, cernia, **salmone**, tonno, pesce spada, **merluzzo**, sarago, **sarda**, polipo, orata, gamberi, dentice, **sgombro**.

## CARNE

Le carni da consumare devono essere povere di grassi e sono indicate nella tabella sottostante.

Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, vitello, coscia di tacchino, petto di tacchino.

## VERDURA

Con la pietanza sopra indicata consumare un contorno di verdura cotta o cruda in quantità desiderata scegliendo nella lista proposta, dando preferenza a quelle fresche di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Agretti, asparagi, barbabietole, bietola da coste, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, crescione, erbe, fagiolini, finocchi, funghi, germogli di soia, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, ravanelli, rughetta o rucola, sedano rapa, spinaci, tarassaco, valeriana, zucca, zucchine.**

## FRUTTA

A fine pasto consumare un frutto da circa 150 g (parte edibile), dando preferenza a quelle di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Amarene**, ananas, anguria, arance, **avocado**, banane, cachi, clementine, fichi, fragole, **fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi**, mandarini, mango, maracuja, **melagrane**, mele, meloni, **mirtilli, more**, nespole, papaya, passiflora, pere, pesche, pomelo, **pompelmi, prugne, ribes bianco nero e rosso**, uva.

### NOTE:

Il pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.

> Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.

> Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.

> Per condire le pietanze utilizzare 20 g di olio extra vergine di oliva.

> Se per la preparazione del frullato si utilizza latte di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 10 g.

### SOLO FASCIA B

> È previsto il consumo di 50 g di riso basmati, oppure in alternativa 60 g di pane semi-integrale o integrale.

### SOLO FASCIA C

> È previsto il consumo di 80 g di riso basmati, oppure in alternativa 100 g di pane semi-integrale o integrale.

> È vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore di quanto riportato nello schema.

> Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.

> Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.

> Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.

> Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.

> **BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.**

## FASCIA A 800 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Formaggi vegetali, g 100
- 5° gg. Fettine o cotolette vegetali, g 150
- 6° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 7° gg. Salumi vegetali, g 100
- 8° gg. Burger o spezzatino vegetale g 150
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

## FASCIA B 1000 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
- 4° gg. Formaggi vegetali, g 200
- 5° gg. Fettine o cotolette vegetali, g 200
- 6° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
- 7° gg. Salumi vegetali, g 150
- 8° gg. Burger o spezzatino vegetale g 200
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

## FASCIA C 1200 Kcal

### A. INTEGRATORI:

#### Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico

#### Spuntino

- 1 Bustina di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

#### Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte vegetale
- 1 Compresa di Forever Therm

#### Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

### B. PASTO

#### Cena

Prima pietanza + contorno di verdura + frutta + olio

#### Prima Pietanza

- 3° gg. Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 300
- 4° gg. Formaggi vegetali, g 200
- 5° gg. Fettine o cotolette vegetali, g 250
- 6° gg. Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
- 7° gg. Salumi vegetali, g 200
- 8° gg. Burger o spezzatino vegetale, g 250
- 9° gg. Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

# DAL 3° AL 9° FASE DIMAGRANTE INTENSIVA

## PESCE

I pesci, freschi o surgelati, indicati nella tabella sottostante possono essere tutti consumati dando preferenza a quelli contrassegnati in grassetto in quanto ricchi di acidi grassi omega 3.

**Baccalà, stoccafisso, alici**, cefalo, seppie, calamari, triglia, cernia, **salmon**e, tonno, pesce spada, **merluzzo**, sarago, **sarda**, polipo, orata, gamberi, dentice, **sgombr**o.

## CARNE

Le carni da consumare devono essere povere di grassi e sono indicate nella tabella sottostante.

Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, vitello, coscia di tacchino, petto di tacchino.

## VERDURA

Con la pietanza sopra indicata consumare un contorno di verdura cotta o cruda in quantità desiderata scegliendo nella lista proposta, dando preferenza a quelle fresche di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Agretti, asparagi, barbabietole, bietola da coste, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, crescione, erbetto, fagiolini, finocchi, funghi, germogli di soia, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, ravanelli, rughetta o rucola, sedano rapa, spinaci, tarassaco, valeriana, zucca, zucchine.**

## FRUTTA

A fine pasto consumare un frutto da circa 150 g (parte edibile), dando preferenza a quelle di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

**Amarene**, ananas, anguria, arance, **avocado**, banane, cachi, clementine, fichi, fragole, **fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi**, mandarini, mango, maracuja, **melagrane**, mele, meloni, **mirtilli, more**, nespole, papaya, passiflora, pere, pesche, pomelo, **pompelmi, prugne, ribes bianco nero e rosso, uva.**

## NOTE:

I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.

> Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.

> Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.

> Per condire le pietanze utilizzare 10 g di olio extra vergine di oliva.

## SOLO FASCIA B

> È previsto il consumo di 50 g di riso basmati, oppure in alternativa 60 g di pane semi-integrale o integrale.

## SOLO FASCIA C

> È previsto il consumo di 80 g di riso basmati, oppure in alternativa 100 g di pane semi-integrale o integrale.

> È vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore di quanto riportato nello schema.

> Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.

> Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.

> Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.

> Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di sale, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.

> **BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.**

# 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 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.

Occasionalmente, in caso di attività fisica più intensa, è possibile consumare un frullato con **Forever Lite Ultra**, rispettando le ricette suggerite per migliorare la resistenza allo sforzo fisico.

## LITE CILIEGIA

219 Kcal per dose

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

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.

## LITE MIRTILLO

203 Kcal per dose

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

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.

## LITE PESCA

180 Kcal per dose

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

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia /  
240 ml. di latte di mandorle 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.

## LITE CIOCCOLAMPONE

204 Kcal per dose

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

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.

**TUTTE QUESTE RICETTE POSSONO ESSERE PREPARETE CON LATTE DI RISI,  
LATTE DI MANDORLE NON ZUCCHERATO, LATTE DI COCCO  
NON ZUCCHERATO, LATTE DI SOIA NON ZUCCHERATO O LATTE SCREMATO.**



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

### **LITE MELA**

**188 Kcal per dose**

I sapori dell'autunno racchiusi in un unico frullato ricco di antiossidanti al gusto di mela e cannella.

**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.

### **LITE FRAGOLA**

**203 Kcal per dose**

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

**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 arachidi) /  
**4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. Frullare  
per **20/30 secondi**  
e servire subito.

### **LITE VERDE**

**166 Kcal per dose**

Una porzione extra di verdure a foglia verde, questo frullato è delizioso e nutriente.

**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.

A pag. 15 trovi  
la lista di frutta e  
verdura consigliata.  
Può essere miscelata anche  
con il **Forever Lite Ultra**  
in innumerevoli modi!



# 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\*.

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

È possibile dividere  
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.

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.



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.

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.

## 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

- + BIKE RIDE
- + BRISK WALK
- + SWIMMING
- + WATER AEROBICS
- + YOGA
- + ELLIPTICAL MACHINE
- + STEP AEROBICS
- + HIKING
- + ROCK CLIMBING
- + DANCING
- + ROLLERBLADING
- + TREADMILL
- + STRETCHING

\*Si consiglia di consultare il proprio medico qualora si dovesse avvertire una sensazione di stanchezza per oltre un paio di ore o dovesse manifestarsi qualsiasi altro sintomo che potrebbe richiedere attenzione medica durante questo programma.



# 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 potrà anche essere un utile riferimento per continuare a mantenerti in forma e alla ricerca del benessere.**

G1

G2

G3

G4

G5

G6

G7

G8

G9

# 1° Giorno - Clean 9

 2 Minuti di Stretching

 5 Minuti di Riscaldamento

 30 Minuti di Attività Fisica

 8 Bicchieri d'acqua        

Attività Fisica

Note  
(Intensità, peso, ecc.)

Durata

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

**Colazione**

-  2 Softgels di Forever Garcinia Plus
-  120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
-  1 Compresa 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 Compresa 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

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1° GIORNO COMPLETATO! -8 ALLA FINE!



## 2° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità leggera	<b>Spuntino</b> 1 Bustina di Forever Fiber	<b>Pranzo</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
--	---	---

<b>Cena</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel	<b>Sera</b> 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
--	---

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

# 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.**



## 3° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1 Compresa di Forever Therm</li> <li> 1 Misurino di Forever Lite Ultra</li> <li>Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata</li> </ul>	<b>Spuntino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Bustina di Forever Fiber</li> </ul>	<b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> 1 Compresa di Forever Therm</li> <li> 1 Misurino di Forever Lite Ultra</li> </ul>
--	---	---

<b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)</li> </ul>	<b>Sera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Un bicchiere d'acqua</li> </ul>
--	---

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 3° GIORNO COMPLETATO! SEI A 1/3 DEL PROGRAMMA!



## 4° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1 Compresa di Forever Therm</li> <li> 1 Misurino di Forever Lite Ultra</li> <li>Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata</li> </ul>	<b>Spuntino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Bustina di Forever Fiber</li> </ul>	<b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> 1 Compresa di Forever Therm</li> <li> 1 Misurino di Forever Lite Ultra</li> </ul>
--	---	---

<b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus</li> <li> Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)</li> </ul>	<b>Sera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Un bicchiere d'acqua</li> </ul>
--	---

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 5° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	<b>Spuntino</b> 1 Bustina di Forever Fiber	<b>Pranzo</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

<b>Cena</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)	<b>Sera</b> Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

## + Alimentazione

(Annota tutti gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 6° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	<b>Spuntino</b> 1 Bustina di Forever Fiber	<b>Pranzo</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

<b>Cena</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)	<b>Sera</b> Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

## + Alimentazione

(Annota tutti gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 7° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	<b>Spuntino</b> 1 Bustina di Forever Fiber	<b>Pranzo</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

<b>Cena</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)	<b>Sera</b> Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 8° Giorno - Clean 9

2 Minuti di Stretching	5 Minuti di Riscaldamento	30 Minuti di Attività Fisica
------------------------	---------------------------	------------------------------

8 Bicchieri d'acqua								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Attività Fisica	Note (Intensità, peso, ecc.)	Durata
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Colazione</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata	<b>Spuntino</b> 1 Bustina di Forever Fiber	<b>Pranzo</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra
---	---	---

<b>Cena</b> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)	<b>Sera</b> Un bicchiere d'acqua
---	-------------------------------------

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 8° GIORNO COMPLETATO! ANCORA UN GIORNO!



# 9° Giorno - Clean 9

**2 Minuti di Stretching**

**5 Minuti di Riscaldamento**

**30 Minuti di Attività Fisica**

**8 Bicchieri d'acqua**

### Attività Fisica

### Note (Intensità, peso, ecc.)

### Durata

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Colazione**

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel
- 1 Compresa di Forever Therm
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra
- Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità moderata

**Spuntino**

- 1 Bustina di Forever Fiber

**Pranzo**

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm
- 1 Misurino di Forever Lite Ultra

**Cena**

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- Un pasto (Verificare la propria fascia di appartenenza per tutti i giorni dal 3° al 9°)

**Sera**

- Un bicchiere d'acqua

## + Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tener traccia del tuo progresso)

.....

.....

.....

.....

.....



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

**VAI A PAG. 7 E ANNOTA  
LE TUE MISURE  
"DOPO" CLEAN 9  
PER RIVEDERE  
IL TUO PROGRESSO.**

# 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?

**Si.** 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?

**Si.** 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 acido idrossicitrico (HCA). Studi dimostrano che l'HCA aiuta a mantenersi in forma se combinato a una sana alimentazione e a un programma di attività fisica. In particolare, la Garcinia aiuta il corpo a bruciare i grassi in modo più efficiente. Aiuta inoltre a limitare l'appetito.

## 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 2 LITRI 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 MANTENGO L'APPORTO CALORICO COME DESCRITTO NEL MANUALE DEL CLEAN 9, POSSO MANGIARE TUTTO CIO 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.



# IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. HA QUALCOSA PER TUTTI!

## FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

È ora di trovare l'ispirazione! Il programma **F15** ti insegnerà ad interrompere le cattive abitudini che possono portare ad un aumento del peso. Cambia il tuo modo di pensare all'alimentazione e all'attività fisica, forma massa muscolare magra e trasforma il tuo corpo.



## CERCHI UN'ALIMENTAZIONE GIORNALIERA EFFICACE?

Se non sei interessato a perdere peso ma desideri una “nutrizione avanzata resa semplice”, è ora di scoprire il **Vital5**: 5 formule efficaci combinate tra loro per i massimi risultati sinergici. Il **Vital5** ti guida verso uno stile di vita più sano, proponendo anche esercizi fisici, e ti aiuta a vederti e sentirti meglio.



**CHE TU VOGLIA  
PERDERE PESO, GODERE  
DEI BENEFICI DI UNA  
NUTRIZIONE AVANZATA  
O CHE TU SIA ALLA  
RICERCA DI UNA NUOVA  
ROUTINE DI ATTIVITÀ  
FISICA**

**FOREVER,  
F.I.T. HA CIÒ  
CHE STAI  
CERCANDO.**



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.



\* 3 5 7 0 \*