



F.I.T.TM 
Look Better. Feel Better.

CO

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



FOREVER®

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?

INIZIANDO A ELIMINARE LE TOSSINE IMMAGAZZINATE CHE IMPEDISCONO L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI TI SENTIRAI MEGLIO E AVRAI UN ASPETTO MIGLIORE. GUARDA IL TUO CORPO CAMBIARE ORA SAI CHE PUOI GESTIRE L'APPETITO.

INTRAPRENDI IL CAMMINO VERSO UNO STILE DI VITA PIÙ SANO

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 condizione 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 tuo organismo, a proteggere il tuo sistema digerente con un'azione lenitiva e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti.

FOREVER FIBER

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

FOREVER THERM

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

FOREVER GARCINIA PLUS

La Garcinia aiuta il tuo organismo nel metabolismo dei lipidi e nel controllo del senso di fame.

FOREVER LITE ULTRA

Una ricca miscela di vitamine e minerali con 24g 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 CONSIGLI 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

ANNOTA 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 aiutando a mantenere un corretto stato di idratazione.

4

RIDUCI L'APPORTO DI SALE.

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

5

EVITA LE BIBITE GASSATE.

Queste bibite favoriscono il gonfiore e apportano calorie e zuccheri in eccesso.

SEI PRONTO? SCRIVIAMO I TUOI OBIETTIVI PER IL CLEAN 9.

Scegli un obiettivo che vuoi raggiungere durante il programma **Clean 9**. Può essere qualsiasi cosa: fare le scale tutti i giorni o vedersi meglio.

**COSA PENSI
DI FARE PER
RAGGIUNGERLO?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PROGRAMMA CLEAN 9

FASE DETOSSINANTE 1

(giorni 1-2)

FASE DETOSSINANTE 2

(giorni 3-9)

PESO CORPOREO E MISURE.

MISURE PRIMA DEL CLEAN 9:

| | | | |
|--|---------|--|----------|
| | PETTO | | FIANCHI |
| | BRACCIO | | COSCE |
| | VITA | | POLPACCI |
| | | | PESO |

MISURE DOPO IL CLEAN 9:

| | | | |
|--|---------|--|----------|
| | PETTO | | FIANCHI |
| | BRACCIO | | COSCE |
| | VITA | | POLPACCI |
| | | | PESO |

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.

COME MISURARE.

PETTO / Misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia rilassate lungo i fianchi.

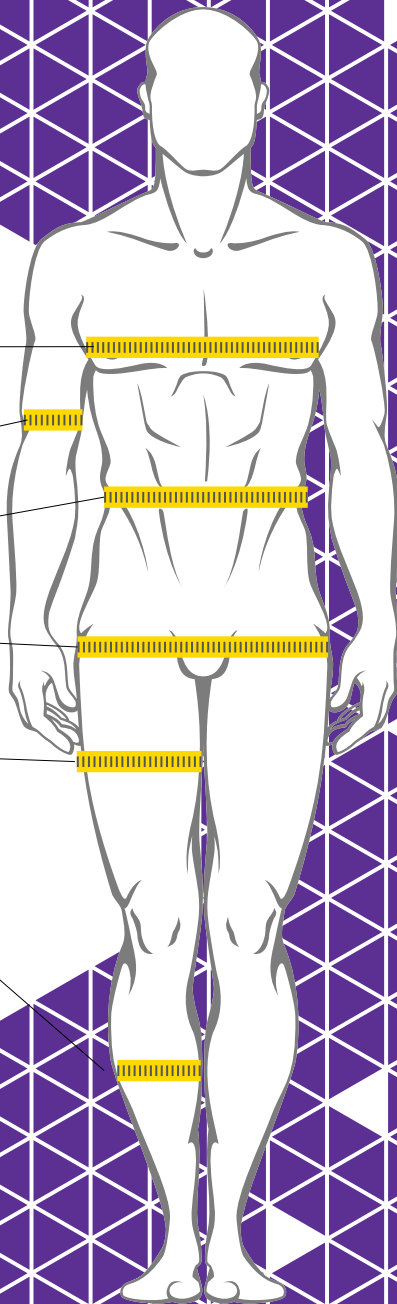
BRACCIO / Misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio rilassato lungo il fianco.

VITA / Misura ponendo il centimetro nel punto medio dello spazio compreso tra il margine costale inferiore e la cresta iliaca antero-superiore.

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.















FASE DETOSSINANTE 1

(GIORNI 1 e 2)

I PRIMI 2 GIORNI DEL PROGRAMMA CLEAN 9 SONO DESTINATI A DETOSSINARE IL TUO CORPO.

È PREVISTO IL CONSUMO DI INTEGRATORI ALIMENTARI

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| Colazione |  <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p> |  <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p> |  <p>120 ml. (3 misurini da 40 ml. ciascuno) di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p> |
| Spuntino |  <p>1 Bustina di Forever Fiber Sciolta in 1 bicchiere d'acqua o altra bevanda</p> | <p>Assicurati di assumere Forever Fiber separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei nutrienti degli altri integratori e/o farmaci</p> | <p>In caso di gravidanza, allattamento o in caso di patologie e di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto</p> |
| Pranzo |  <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p> |  <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p> |  <p>120 ml. (3 misurini da 40 ml. ciascuno) di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p> |
| Cena |  <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p> |  <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p> |  <p>120 ml. (3 misurini da 40 ml. ciascuno) di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p> |
| Sera |  <p>120 ml. (3 misurini da 40 ml. ciascuno) di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p> | |  |



1 Compresa
di Forever
Therm

30 minuti
di esercizio fisico
moderato
(vedi pagg. 18-19)



1 Misurino (raso)
di Forever Lite
Ultra

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



1 Compresa
di Forever
Therm

In qualsiasi momento della giornata si può scegliere di consumare un frutto o un ortaggio secondo le indicazioni contenute nella tabella a pag. 16

**LA DETERMINAZIONE IN QUESTO
PROGRAMMA È FONDAMENTALE.
TIENI A MENTE I TUOI OBIETTIVI ED
IMPEGNATI PER RAGGIUNGERLI!**

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



FASE DETOSSINANTE 2

(GIORNI 3 - 9)

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



Prima di assumere
Forever Aloe Vera Gel



120 ml.
(3 misurini da 40 ml.
ciascuno)
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 da
altri integratori e/o farmaci
quotidiani.
Le fibre potrebbero limitare o
annullare l'assorbimento dei
nutrienti degli altri integratori e/o
farmaci

In caso di gravidanza, allattamento o
in caso di patologie e di assunzione
di farmaci è consigliabile consultare il
medico prima di usare il prodotto

Pranzo



2 Softgels
di Forever
Garcinia Plus



1 Misurino (raso)
di Forever Lite
Ultra

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



1 Compresa
di Forever
Therm

Cena



2 Softgels
di Forever
Garcinia Plus

Un pasto da 600 Kcal
(vedi pagg. 12-13)

Sera



Almeno
1 bicchiere
d'acqua



1 Misurino (raso)
di Forever Lite
Ultra

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



1 Compresa
di Forever
Therm

30 minuti di
esercizio fisico
moderato

(vedi pagg. 18-19)

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

Se preferisci pranzare
con un pasto e
bere il frullato **Forever
Lite Ultra** per cena, sentiti
libero di investire la
programmazione!

**L'ULTIMO GIORNO, COMPLETATO IL PROGRAMMA
CLEAN 9, IL TUO CORPO SARÀ PIÙ ENERGICO,
RIGENERATO E SARAI PRONTO PER IL PROSSIMO
STEP!**

DAL 3° AL 9° GIORNO È PREVISTO L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI UN PASTO:

Colazione

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus

120 ml. (3 misurini da 40 ml. ciascuno) di Forever Aloe Vera Gel

1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato

1 Compresa di Forever Therm
Almeno 30 minuti di esercizio fisico

Pranzo

2 Softgels di Forever
Garcinia Plus

1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra con 300 ml. di latte scremato

1 Compresa di Forever Therm

Spuntino

1 Bustina di
Forever Fiber
in un bicchiere
d'acqua

Pre-Cena

2 Softgels
di Forever Garcinia
Plus

CONSIGLI ALIMENTARI

PESCE

I pesci indicati, freschi o surgelati, 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. Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, vitello, coscia di tacchino, petto di tacchino.

VERDURA

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 fitonutrienti. **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, erbetta, fagiolini, finocchi, funghi, germogli di soia, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, ravanelli, rugetta 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 fitonutrienti. **Amarene, ananas, anguria, arance, banane, cachi, clementine, fichi, fragole, fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi, mandarini, mango, maracuja, melagrane, mele, meloni, mirtilli, more, nespole, papaya, 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 ali-

mentari ma rispettando le frequenze.

> 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 sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.

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

DAL 3° AL 9° GIORNO

PROPOSTA MENU

CARNE gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



LENTICCHIE gr 240

+ contorno di verdure
+ frutta

PESCE gr 150

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



MOZZARELLA gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

1 UOVO

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



GIORNO



PESCE gr 150

+ contorno di verdure
+ frutta

CARNE gr 100

+ contorno di verdure
+ frutta

GIORNO



È
consentito
l'uso di
2 cucchiaini
di olio
a pasto



Scegli il tuo menu! Utilizza la casella tonda per il segno di spunta per monitorare meglio i piatti già consumati. Gli alimenti da aggiungere devono essere scelti dalla lista dei "Free Food".

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 scremato 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 scremato non zuccherato /
¾ di tazza di mirtillo /
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 scremato 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 RISO,
LATTE DI MANDORLE 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 scremato 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 scremato 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. 16 trovi
la lista di frutta e
verdura consigliata.
Può essere miscelata anche
con il **Forever Lite Ultra**
in innumerevoli modi!

FREE FOOD

FRUTTA, VERDURA & ALTRI ALIMENTI CONSENTITI

Frutta e verdura sotto riportata può essere consumata durante il programma Clean 9 per aiutare a tenere a freno la fame. Questi alimenti sono poveri di calorie e apportano vitamine, minerali, fitonutrienti e fibre.

UNA PORZIONE AL GIORNO

Godetevi una porzione di questi frutti ogni giorno.

| Frutta | Grammi per porzione |
|------------|---------------------|
| Albicocche | 150 |
| Arancia | 150 |
| Ciliege | 150 |
| Fragole | 150 |
| Kiwi | 150 |

| Frutta | Grammi per porzione |
|----------|---------------------|
| Mela | 150 |
| Melone | 150 |
| More | 150 |
| Mirtilli | 150 |
| Pera | 150 |

| Frutta | Grammi per porzione |
|----------|---------------------|
| Pesca | 150 |
| Pompelmo | 150 |
| Prugne | 150 |
| Susine | 150 |
| Uva | 150 |

DUE PORZIONI AL GIORNO

Godetevi due porzioni di questi ortaggi ogni giorno.

| Ortaggi | Grammi per porzione |
|-----------------|---------------------|
| Asparagi | 200 |
| Cavolfiori | 200 |
| Peperoni dolci | 200 |
| Piselli freschi | 200 |
| Pomodori | 200 |

PORZIONI ILLIMITATE

Godetevi una quantità illimitata di questi ortaggi e verdure ogni giorno. Questi alimenti sono così bassi in calorie che possono essere consumati liberamente nel programma Clean 9.

| | | |
|----------|----------------------------|----------|
| Bieta | Finocchi | Porri |
| Broccoli | Indivia | Sedano |
| Cavoli | Lattuga (tutte le varietà) | Spinaci |
| Cetrioli | Melanzane | Zucchine |



**VERSO UNO
STILE DI VITA
PIÙ SANO**



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 moderata



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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 moderata | 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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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



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

**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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|---|---|
| Colazione | Spuntino | Pranzo |
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 1 Bustina di Forever Fiber | <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus 1 Compresa di Forever Therm 1 Misurino di Forever Lite Ultra |

| | |
|--|---|
| Cena | Sera |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 Softgels di Forever Garcinia Plus Un pasto proposto | <ul style="list-style-type: none"> Un bicchiere d'acqua |

+ Alimentazione

(Annota gli alimenti consentiti per poter tenere 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

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |




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 proposto

Sera

-  Un bicchiere d'acqua

+ Alimentazione

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4° GIORNO COMPLETATO! SEI A METÀ STRADA!



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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 proposto | Sera Un bicchiere d'acqua |
|---|-------------------------------------|

+ Alimentazione

(Annota 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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 proposto | Sera Un bicchiere d'acqua |
|---|-------------------------------------|

+ Alimentazione

(Annota 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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 proposto | Sera 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 |
|-----------------|---------------------------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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 proposto | Sera 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 proposto

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. 6 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 può perdere 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?

La sensazione della fame si sentirà soprattutto nei primi due giorni. È normale. Tuttavia, la sensazione della fame dovrebbe diminuire successivamente. **Forever Fiber** e **Forever Lite Ultra** sono progettati per dare una sensazione di sazietà, inoltre la **Forever Garcinia Plus** è utile per il controllo del senso di fame.

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.

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 supportando 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

Nota: 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 controllare il tuo 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, e ti aiuta a vederti e sentirti meglio.



**CHE TU VOGLIA
CONTROLLARE IL TUO
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®

Nota: 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 *

GENNAIO 2018