



**C9**

**ÉPÍTSD FEL AZ ALAPOKAT  
A JOBB KÖZÉRZETÉRT,  
SZEBB KINÉZETÉRT!**



**FOREVER®**

# VAN ARRA LEHETŐSÉGÜNK, HOGY 9 NAP ALATT JOBBA KÖZÉRZETÜNK ÉS SZEBB KINÉZETÜNK LEGYEN? **IGEN.**

A CLEAN 9 program segítségével elkezdhetünk egy olyan utazást, melynek vége egy egészségesebb szervezet. Ez a könnyen követhető, hatásos program egy eszközt ad a kezébe, melynek segítségével átforgathatjuk az egész testünket.

## MIRE SZÁMÍTHATSZ A KÖVETKEZŐ KILENC NAPBAN?

JOBBA FOGOD MAGAD ÉREZNI  
ÉS JOBBAN FOGSZ KINÉZNI, ÉS A TÁPANYAGOK  
JOBBA FELSZÍVÓDNÁK SZERVEZETEDBEN. EZEN  
KÍVÜL KÖNNYEBBNEK ÉS ENERGIKUSABBNAK  
FOGOD ÉREZNI MAGAD, VALAMINT KORDÁBAN  
TUDOD TARTANI AZ ÉTVÁGYADAT,  
ENNEK KÖSZÖNHETŐEN LÁTNI FOGOD  
A TESTEDEN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT.



# AZ EGÉSZSÉGES ÉLETSTÍLUST MEGTARTANI NEM KÖNNYŰ...

... de van néhány dolog, ami miatt érdemes. A **CLEAN 9** az első lépés, melynek segítségével megalapozhatjuk azt az életstílust, egy olyan szokást, ami hozzá segít minket egy egészségesebb testsúlykontrollhoz. Ez a tudományosan bizonyított program a Forever F.I.T program alapja, melynek segítségével elérhetjük a számunkra optimális egészséget, és elérhetünk egy vékonyabb, karcsúbb testalkatot. \*

**Forever Aloe  
Vera Gél®**  
2x1 liter

**Forever  
Garcinia Plus®**  
54 tablettá

**Forever  
Lite Ultra®  
Shake Mix**  
1 tasak

**A CLEAN 9  
csomag  
tartalma:**

**Forever Fiber™**  
9 tasak

**Forever  
Therm™**  
18 tablettá

**Mérőszalag**



\* A diéta és edzés kezdete előtt kérj ki kezelőorvosod tanácsát, fontos a diéta során a megfelelő (napi min. 2 liter) folyadék bevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.

# MEGÉRDEMLED A MAXIMÁLIS EREDMÉNYT! KÖVESD EZEKET A TANÁCSOKAT A LEGJOBB EREDMÉNY ELÉRÉSÉHEZ!



**MÉRD LE A SÚLYODAT ÉS AZ ÁTMÉRŐDET, MIELŐTT ELKEZDENÉD!**

Írd fel az adatokat a füzet végén található táblázatba és kalkuláld ki a különbséget a **CLEAN 9** program befejeztével.



**TÚZZ KI MAGADNAK 3 REÁLIS CÉLT, AMELYET 9 NAP ALATT MEG SZERETNÉL VALÓSÍTANI!**

Ez lehet bármi, hogy több energiád legyen, mint például, a lépcsőket használd a munkába menet a lift helyett.



**RÖGZÍTSD A NAPI TESTEDZÉSEK MENETÉT, AZ ÉTELBEVITEL MENNYISÉGÉT, VALAMINT AZT, HOGYAN ÉRZED MAGAD A 9 NAPOS PROGRAM ALATT!**

Az adatok rögzítése segít abban is, hogy megelőzzük az esetleges eltéréseket a programtól.



**NAPONTA VÉGEZZÜNK TESTEDZÉST!**

Nagyon fontos az, hogy ne terheljük túl a szervezeteinket a program elején. Kezdjünk egy könnyebb, kevésbé megerőltető edzésprogrammal, majd fokozatosan növeljük a terhelést.



**AHELYETT, HOGY MINDENNAP MEGMÉRNÉNK A SÚLYUNKAT, ELÉG, HA CSAK AZ 1.,3.,6. ÉS A 9. NAPON TESSZÜK MEG.**

A tested különbözőképpen fog reagálni a **CLEAN 9** program első stádiumában, ezért elképzelhető némi súlyingadozás.

**IGYÁL NAGYON SOK VIZET!**

Igyál naponta minimum 2 liter vizet, ez segít abban, hogy teltnek érezd magad, kimossa a méreganyagokat, hozzájárul a feszebb bőrhez és az optimális egészséghez.

**FELEJTSD EL A SÓTARTÓT!**

A sónak vízvisszatartó hatása van. Helyette használj inkább ételízesítőket és fűszereket.

**TARTÓZKODJ A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐKTŐL!**

A szénsavas termékek puffadást okozhatnak. Az üdítők nem kívánatos kalóriát és cukrot tartalmaznak.

Naponta legalább egy étkezésnél fogyasszunk alacsony energiatartalmú, fehérjében és zöldségekben gazdag ételt, melynek receptjei a program leírásában megtalálhatók. Anyagcsere betegségben szenvedőknek és cukorbetegnek számára a Clean 9 program nem ajánlott. Amennyiben a FOREVER CLEAN 9 étrend fogyasztása során egészségügyi problémát tapasztal, hagyja abba az étrendet és forduljon kezelőorvosához.

**TUDOM, HOGY  
MEG TUDOD CSINÁLNI!**

# ELSŐ ÉS MÁSODIK NAP

A CLEAN 9 PROGRAM ELSŐ KÉT NAPJA ÚGY LETT KIALAKÍTVÁ, HOGY FELKÉSZÍTHESSÜK MAGUNKAT ÉS A SZERVEZETÜNKET A FOKOZOTT IGÉNYBEVÉTELRE.

## Reggeli:

1 db Forever Garcinia Plus® tableta,

20 perccel a Forever Aloe Vera Gél® előtt.

120 ml Forever Aloe Vera Gél®

minimum 2 dl vízzel

1 db Forever Therm™ tableta

Majd minimum 30 perc alacsony intenzitású testmozgás (lásd 15-16. oldalt)

## Tízórai:

1 db Forever Fiber™

összekeverve 2 dl vízzel vagy egyéb folyadékkal.

Biztos legyél benne, hogy a Forever Fibert™ a napi étkezésektől külön veszed be, ugyanis a Fiber egyes tápanyagokat megköthet, ami megnehezíti ezen anyagok felszívódását a testedben.

## Ebéd:

1 db Forever Garcinia Plus® tableta,

20 perccel a Forever Aloe Vera Gél® előtt.

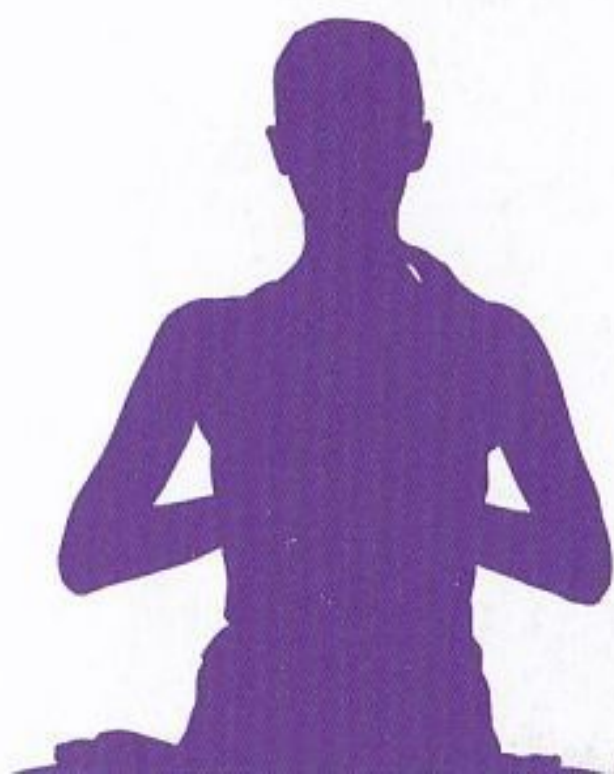
120 ml Forever Aloe Vera Gél®

minimum 2 dl vízzel

1 db Forever Therm™ tableta

1 kanál Forever Lite Ultra®,

összekeverve 3 dl vízzel, mandulatejjel, szójatejjel vagy kókusztejjel



## Vacsora:

**1 db** Forever  
Garcinia Plus®  
tabletta,

20 perccel  
a Forever Aloe  
Vera Gél® előtt.



Várj 20  
percet

**120 ml**  
Forever Aloe Vera  
Gél®

minimum  
2 dl vízzel



+ Alacsony  
energiatartalmú  
főétkezésként  
a programban  
felsorolt ételekből  
válasszon.

## Este:

**120 ml**  
Forever Aloe Vera  
Gél®

minimum  
2 dl vízzel

Növeld  
a folyadékbevitelt,  
mert a vízfogyasztás  
nagyon fontos  
a tisztítási  
időszak alatt.

A víz nagyban  
támogatja  
az emésztőrendszert,  
segít eltávolítani  
a szervezetünkben  
a szennyeződések.  
A legjobb eredmény  
érdekében naponta  
minimum 2 liter vizet  
fogyasszunk el.



**FIGYELJÜNK ODA, MERT  
A PROGRAM ELSŐ KÉT  
NAPJA A LEGNEHEZEBB.  
TARTSUK SZEM ELŐTT  
A CÉLJAINKAT ÉS NE  
FELEJTSÜK EL, HOGY EZEK  
A KELLEMETLENSÉGEK  
CSAK IDŐLEGESEK.**

### 3. NAPTÓL A KILENCEDIKIG

FIGYELJ ODA, HOGY A TESTSÚLYOD NAPRÓL NAPRA VÁLTOZIK. EMLÉKEZZ ARRRA, HOGY A SÚLYODAT CSAK 1.,3.,6. ÉS A 9. NAPON ELLENŐRIZD, ÉS SEMMIKÉPPEN SE CSÜGGEDJ. FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY MIT MUTAT A MÉRLEG, LÁTNI FOGOD A POZITÍV VÁLTOZÁSOKAT A TESTEDEN, MINT PÉLDÁUL LAPOSABB LESZ A HASAD, JOBB LESZ A KÖZÉRZETED.

#### Reggeli:

1 db Forever  
Garcinia Plus®  
tabletta,

20 perccel  
a Forever Aloe  
Vera Gél® előtt.

Várj 20  
percet

120 ml  
Forever Aloe Vera  
Gél®

minimum  
2 dl vízzel

#### Tízórai:

1 db Forever  
Fiber™

összekeverve  
2 dl vízzel vagy egyéb  
folyadékkal.

#### Ebéd:

1 db Forever  
Garcinia Plus®  
tabletta,

20 perccel  
a Forever Aloe  
Vera Gél® előtt.

Várj 20  
percet

1 db Forever  
Therm™ tabletta

1 db Forever  
Therm™ tabletta

1 kanál  
Forever Lite  
Ultra®,

összekeverve 3 dl vízzel,  
mandulatejjel, szójatejjel  
vagy kókusztejjel

Majd  
minimum  
30 perc alacsony  
intenzitású  
testmozgás  
(lásd 15-16. oldalt)

Már majdnem  
ott vagy! A 9. napon  
a Forever Lite Ultra®  
helyett egyél egy alacsony  
kalória tartalmú főételt.  
Ez fogja segíteni neked  
a könnyebb átmenetet  
a Forever F.I.T. 1  
irányába.



9. nap

1 kanál  
Forever Lite  
Ultra®,

összekeverve 3 dl vízzel,  
mandulatejjel, szójatejjel  
vagy kókusztejjel



## Vacsora:

**2 db Forever  
Garcinia Plus®  
tabletta,**

**20 perccel**  
a Forever Aloe  
Vera Gél® előtt.



Várj 20  
perccel



**Egy 600  
kalóriás étel,**

melyekre tippeket kapsz  
a 13. és 14. oldalon.

Az uraknak  
lehet egy kicsivel  
magasabb  
a kalóriabevitelük  
(200 körül)  
a 3-8 nap között.

## Este:

Minimum  
0.5 l víz.

A **CLEAN 9**  
étkezési táblázat  
úgy lett megtervezve,  
hogy jól illeszkedjen  
életstílusodhoz.

Ha esetleg úgy  
döntened, hogy a 600  
kalóriás étkezés jobban  
megfelelne neked az ebédhez  
és a **Forever Lite Ultra®**  
a vacsorához, akkor  
nyugodtan cseréld  
meg őket.



**AZ UTOLSÓ NAPOKON  
MÁR KEZDED ÉREZNI  
A CLEAN 9 PROGRAM  
HATÁSÁT, ENERGIKUSABB  
ÉS ÉLÉNKEBB LESZEL.  
EZUTÁN KEZDHETED  
FELKÉSZÍTENI  
A SZERVEZETEDET  
A KÖVETKEZŐ SZINTRE.**

# FOREVER LITE ULTRA® TURMIX RECEPTEK

Ezek az ízletes receptek ötleteket adnak, hogy hogyan tudod elkészíteni a **Forever Lite Ultra®** porodat. Magas protein és antioxidáns tartalmának köszönhetően energiával lát el és órákra a telítettség érzését kölcsönzi. Használhatod a **Forever F.I.T.** program alatt is, mint edzés utáni folyadék és ásványi anyag utánpótlás. Egy egészséges és ízletes módja annak, hogy telítettnek érezzük magunkat és egy alacsony kalóriatartalmú ásványi anyag löketet kapjunk.

## CSERESZNYE ÉS GYÖMBÉRES TURMIX

Egy tökéletes turmix, amely segít az erősen igénybevett izomzat táplálásában.

### Hozzávalók:

**1 kanál** Forever Lite Ultra® Vanília **2 dl** édesítőmentes kókusztej **½** fagyasztott cseresznye **½ teáskanál** darált gyömbér **4-6 darab** apró jégkocka turmixolva **20-30 másodpercig** azonnal fogyasztható.

**219**

kalóriát  
tartalmaz

## BARACK ÉS KRÉM TURMIX

Ez az ízletes könnyű, frissítő turmix a nyár legjobb ízeit varázsolja a konyhánkba.

### Hozzávalók:

**1 kanál** Forever Lite Ultra® Vanília **2 dl** édesítőmentes mandulatejjel **1 kanál** szeletelt barack **½ kanál** fahéj **4-6 darab** apró jégkocka turmixolva **20-30 másodpercig** és azonnal fogyasztható.

**180**

kalóriát  
tartalmaz

## ÁFONYÁS LÖKET

Ez az ízletes turmix segít abban, hogy teltségérzetet biztosítson neked órákon át, hasznos rostokkal és antioxidánsokkal.

### Hozzávalók:

**1 kanál** Forever Lite Ultra® Vanília **2 dl** édesítőmentes kókusztej **¾ kanál** áfonya **4-6 darab** apró jégkocka turmixolva **20-30 másodpercig** és azonnal fogyasztható.

**203**

kalóriát  
tartalmaz

## CSOKOLÁDÉ ÉS MÁLNA TURMIX

Ez a fantasztikus csokoládéval és málnával ízesített turmix kielégíti az édesség iránti sóvárgásodat.

### Hozzávalók:

**1 kanál** Forever Lite Ultra® Vanília **2 dl** édesítőmentes mandulatejjel **1 kanál** friss málna **1 teáskanál** kakaópor **4-6 darab** apró jégkocka turmixolva **20-30 másodpercig** és azonnal fogyasztható.

**204**

kalóriát  
tartalmaz



## VANILIA ÉS EPER TURMIX

Ez egy ízletes egészséges zsírtartalommal ellátott lőket, amely magas kalóriatartalommal rendelkezik.

### Hozzávalók:

1 kanál Forever Lite Ultra® Vanília 2 dl vízzel 1 bögre fagyasztott eper 1 teáskanál len olaj 4-6 darab apró jégkocka turmixlova 20-30 másodpercig és azonnal fogyasztható.

**203**

kalóriát  
tartalmaz

## FRISSÍTŐ ALMA TURMIX

Az őszi ízei egy antioxidáns bombában, gazdagon megszórvva fahéjjal és almával.

### Hozzávalók:

1 kanál Forever Lite Ultra® Vanília 2 dl édesítõmentes kókusztej 1 dl almapüré 1/2 teáskanál fahéj 4-6 darab apró jégkocka turmixlova 20-30 másodpercig és azonnal fogyasztható.

**188**

kalóriát  
tartalmaz

## SOVÁNY ZÖLDSÉGES ERŐ TURMIX

Tökéletes módja annak, hogy egy kis sovány zöldséget is fogyasszunk, ami ráadásul finom és ásványi anyag tartalma is magas.

### Hozzávalók:

1 kanál Forever Lite Ultra® Vanília 1/2 bögre spenót levél 1/2 bögre áfonya 5 db fagyasztott eper 1 dl édesítõszermentes kókusztej 4-6 darab apró jégkocka turmixolva 20-30 másodpercig és azonnal fogyasztható.

**166**

kalóriát  
tartalmaz

A Forever Lite Ultra® mixet helyettesítheted bármilyen másik fajta turmixszal és kitalálhatod a saját receptjeidet is.

A szabadon fogyasztható zöldségek és gyümölcsök listája a 11. oldalon található.

Az itt található anyagok mindegyike keverhető a Forever Lite Ultra® termékekkel.

**AZ ITT TALÁLHATÓ TURMIXOK  
MINDEGYIKE KEVERHETŐ RIZSTEJJEL,  
ÉDESÍTŐSZERMENTES MANDULATEJJEL,  
KÓKUSZTEJJEL VAGY SZÓJATEJJEL.  
A FELHASZNÁLÁS ELŐTT GYŐZŐDJÜNK  
MEG ARRÓL, HOGY A FELHASZNÁLT  
ANYAGOK MINDEGYIKE TARTALMAZ  
MINIMUM 50-60 KALÓRIÁT  
2 DECILITERENKÉNT.**

**VAN EGY FINOM ELKÉSZÍTHETŐ  
RECEPTED? KÉRLEK, OSZD MEG VELÜNK  
A WWW.FACEBOOK.COM/FOREVER LIVING  
PRODUCTS HUNGARY LTD OLDALON!**

# A SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉTELEK LISTÁJA

Az itt felsorolt élelmiszereknek alacsony a **glikémiás indexe (GI)**. Ez a mértékrendszer mutatja meg, hogy egy adott élelmiszernek mekkora hatása van a vércukor szintünkre 1-100-as mértékskálán. Az **55 alatti élelmiszerek** alacsony GI indexszel rendelkeznek. Ugyanis ezek alacsony kalóriával rendelkeznek, ennek hatására nem növelik túlságosan a vércukorszintet, ezért használhatóak napközben is, hogy elűzzük a nem kívánt éhségérzetet.



ALMA  
ÁFONYA  
BARACK  
CSERESZNYE  
EPER  
FEKETESZEDER  
FÜGE  
GRÉPFRUT  
KIWI  
KÖRTE  
MÁLNA  
NARANCS  
SÁRGABARACK  
SZEDER  
SZILVA  
SZŐLŐ



ARTICSÓKA  
ARUGULA  
BELGA ENDÍVIA  
BORSÓ  
BROKKOLI  
KARFIOL  
KELKÁPOSZTA  
PADLIZSÁN  
PAPRIKA – MINDEN VÁLTOZATA  
PARADICSOM  
PÓRÉHAGYMA  
RÓMAI SALÁTA  
SALÁTA – MINDEN VÁLTOZATA  
SPÁRGA  
SPENÓT  
SZÓJABAB  
UBORKA  
ZELLER  
ZÖLDBAB  
ZÖLDHAGYMA



A zöldségeket nyersen együk, (kivéve az articsóka és a szója) vagy gyengén párolva olaj és zsiradék nélkül. Az ételek ízesítése a szezonális fűszernövényekkel és a saját ízlésünk szerint történhet.



**AZ ITT FELSOROLT  
GYÜMÖLCSÖK  
ÉS ZÖLDSÉGEK  
MÉRSÉKELT  
FOGYASZTÁSA  
AJÁNLOTT A CLEAN 9  
PROGRAM ALATT.**

# 500-600 KALÓRIA KÖZÖTTI ÍZLETES VACSORÁK

Ezek a könnyen és gyorsan megvalósítható lehetőségek ötleteket adnak a **CLEAN 9** program 1-9 napja alatt az ízletes ebéd vagy vacsorák elkészítéséhez. **Az ételek átlagosan 500-600 kalóriát tartalmaznak**, magas fehérje és alacsony szénhidrát tartalommal segítik elő az anyagcserét. A magas tápanyagtartalomnak köszönhetően hozzájárulnak a maximális energiához és ezzel segítve elő a tisztítási folyamatot. Használd őket szabadon az ízlésednek megfelelően.

**EZ ELEGENDŐ  
MENNYISÉGŰ  
ÉTEL SZÁMOMRA?**

**A 1-TŐL A 9. NAPIG KÖRÜLBELÜL 1000 KALÓRIÁT FOGYASZTASZ EL NAPONTA. FÉRFIAK EHEZNEK VALAMIVEL TÖBBET, 100-200 PLUSZ EXTRA KALÓRIÁT, HA SZÜKSÉGES, VAGY FOGYASSZANAK EGY KICSIVEL TÖBB SOVÁNY FEHÉRJÉT, ESETLEG IHDATNAK EGY FOREVER LITE ULTRA® TURMIXOT.**

**A CLEAN 9 PROGRAM ELKEZDÉSÉHEZ NAGYON FONTOS AZ AKARATERŐ ÉS AZ ELKÖTELEZETTSÉG. AZ EMBEREK TÖBBSÉGÉNEK EZ NEHEZEN SIKERÜL, AZ ÉHSÉG NÉHA LEGYŐZI ÖKET, EZÉRT HA EGY KIS SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉG, HASZNÁLD AZ ITT LÁTHATÓ ÖTLETEKET.**

Igyál még több vizet. A víz elűzi az éhséget és telítettséget biztosít.

Úzzuk el a délutáni éhségérzetet. Együnk nyers zöldségeket, amelyeket kiválaszthatunk a listából.

Együnk egy kis gyümölcsöt, hogy elűzzük a délutáni éhséget, melyeket a listából választhatunk ki.



## RIZES CSIRKE

**20 dkg** natúr, filézett csirkemell,  
**3/4 bögre** barnarizs, **2 bögre** vegyes  
zöldség (a listából kiválasztva),  
**15 db** nyers mandula.

**584**

kalóriát  
tartalmaz

## KÖNNYŰ LAZAC

**15 dkg** pirított lazac, **1 teáskanál** olívaolaj  
(a pirításhoz), **1 db** édesburgonya megszórva  
egy kevés fahéjjal, **30 dkg** párolt vegyes zöldség.

**527**

kalóriát  
tartalmaz

## ROSTON SÜLT PULYKA

**15 dkg** pulykamell a bőrében megsütve /  
**1 db** közepesen megsütött paradicsom a tetejére  
**1 teáskanál** olvasztott vaj, **2 db** aprított metélőhagyma,  
**1/2 bögre** spenót párolva, **2 db** foghagymával  
és **2 teáskanál** extra szűz olívaolajjal, **1 darab**  
kisebb körte párolva, összekeverve **1 teáskanál**  
vanília esszenciával és fahéjjal.

**540**

kalóriát  
tartalmaz

## BURRITO TÁL

Tegyük a következőket egy nagyobb tálba,  
**1 bögre** barna rizs, **1/2 bögre** főtt vagy nyers  
babot, **10 dkg** filézett grillezett csirkemellet,  
**1/4 bögre** vágott hagymát és salsát, **1/4 bögre**  
kockára vágott avokadót vagy guakamolit  
**1 teáskanál** koriandert és citromot.

**545**

kalóriát  
tartalmaz

## TÉSZTA ESTÉRE

**1 bögre** főtt (rizs vagy quinoa) tészta  
meghintve **1 bögre** marinara szósszal  
és **1/2 bögre** gombával, **10 dkg** grillezett  
vagy sült csirkecsíkok, **2 bögre** római  
salátával összekeverve uborkával  
és paradicsommal, leöntve **2 teáskanál**  
extra szűz olívaolajjal és **2 teáskanál**  
balzsamecettel.

**585**

kalóriát  
tartalmaz

## BAB ÉS SERTÉS

**15 dkg** főtt és grillezett, szeletelt  
sertéshús **1/2 bögre** főtt fekete bab,  
**1/2 bögre** quinoa, **1 bögre** vegyes saláta  
és **1/2 bögre** apróra vágott uborka,  
**2 teáskanál** extra szűz olívaolajjal  
és **2 teáskanál** balzsamecettel.

**582**

kalóriát  
tartalmaz

## PULYKA HAMBURGER ÉS SÜLT KRUMPLI

**15 dkg** alacsony zsírtartalmú pulyka, pogácsában  
gluténmentes buciban mustárral megkenve, **20 dkg**  
édesburgonya (megszórva sütőolajjal, egy kevés  
chilivel vagy fahéjjal, **200°C fokos** olajban süssük  
**30 percig** vagy ameddig puha nem lesz.) **2 bögre**  
fejes saláta keverve paradicsommal és vöröshagymával,  
leöntve **2 teáskanál** extra szűz olívaolajjal és **2 teáskanál**  
balzsamecettel.

**588**

kalóriát  
tartalmaz

# OPCIÓK SPORTOLÁSHOZ

Nagyon sok lehetőség van arra, hogy plusz kalóriát égessünk el, mint például a lift helyett a lépcsőt választjuk, vagy távolabb parkolunk, hogy sétálhassunk a célállomásig.

## 1. & 2. NAP

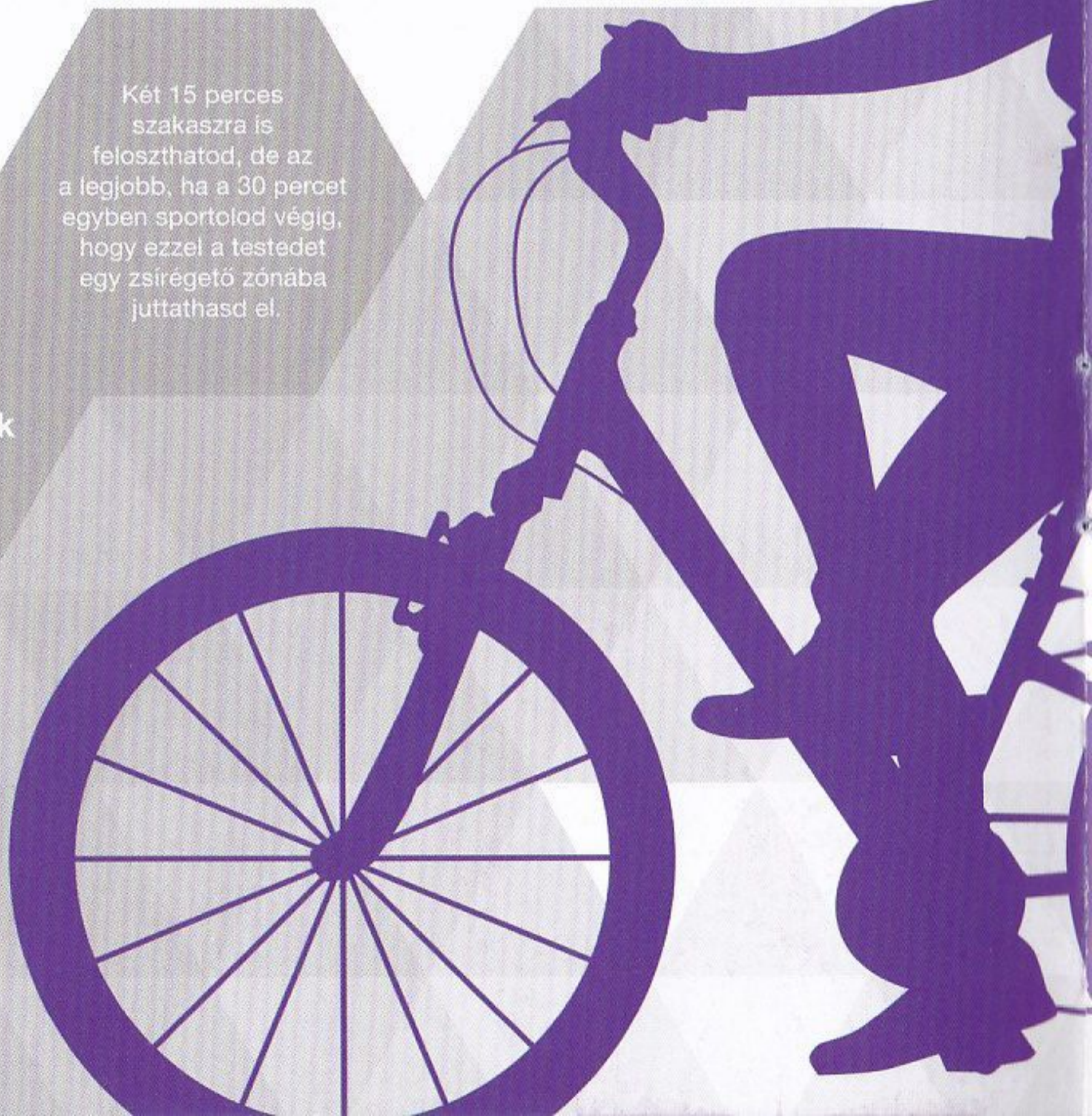
A diéta első két napjában nagyon alacsony kalóriatartalmú ételeket fogsz fogyasztani. Előfordulhat, hogy emiatt úgy fogod érezni, hogy a szokásosnál kevesebb energiád van. Ez az érzés normális, és emiatt nem kell aggódnod.

A sportoláskor azt nagyon fontos figyelembe vened, hogy a **CLEAN 9** program ebben a szakaszában az a legjobb, ha kisebb intenzitású és mérsékelt edzésekhez tartod magad. Tegyél egy 30 perces sétát lassú vagy mérsékelt tempóban, néhány enyhe nyújtógyakorlatot végezz el vagy kezdőknek szóló visszafogott jógan vegyél részt. Ezek a mozgások nemcsak stimulálják az anyagcserédet, hanem abban is segítenek, hogy nyugodt legyél és harmóniában maradj magaddal, ahogy elkezded az átalakulást.



**Mennyi az elég?**  
Fontos, hogy minden nap 30 perces aerobik gyakorlatot végezz el.

Két 15 perces szakaszra is feloszthatod, de az a legjobb, ha a 30 percet egyben sportolod végig, hogy ezzel a testedet egy zsírégető zónába juttathasd el.





Figyelj arra,  
hogy a 2 perces nyújtást  
és az 5 perces bemelegítést  
elvégezd, mielőtt elkezded  
a 30 perces edzést.

## 3. NAPTÓL A KILENCEDIKIG

Itt az idő a sportolás fokozására! Most, hogy már több kalóriát fogyasztasz, több energiát érzel magadban és készen állsz arra, hogy több fizikai tevékenységet elvégezz. A **CLEAN 9** program ezen szakaszában arra kell koncentrálnod, hogy kalóriaégető aerobic sportokat végezz el, néhány példát a lenti sorokban találsz. Tanulmányok kimutatták, hogy az olyan aerobic mozgások, mint a futás vagy a tánc több kalóriát égetnek el, mint más mozgásformák.

### ALACSONY-KÖZEPES INTENZITÁSÚ SPORTOK

GYORS GYALOGLÁS  
EDZÉS KONDITEREMBEN  
ÚSZÁS  
VÍZI AEROBIC  
JÓGA  
SPORT ELLIPTIKUS GÉPEKEN  
KERÉKPÁROZÁS

STEP AEROBIC  
HEGYMÁSZÁS  
SZIKLAMÁSZÁS  
TÁNC  
GÖRKORCSOLYÁZÁS  
EDZÉS FUTÓGÉPEN

AHOGY NŐ AZ ENERGIÁD,  
EMELD AZ ALACSONY-KÖZEPES  
INTENZITÁSÚ SPORTOLÁS  
IDŐTARTAMÁT  
A NAGYSZERŰBB  
EREDMÉNYEKÉRT!



# KÉSZEN ÁLLSZ? ÍRD LE IDE A HÁROM CLEAN 9 CÉLODAT!

1

2

3

# A NAPI ÜTEMTERVED

Tapasztalataink azt mutatják, hogy az ember sokkal jobban tartja magát a programhoz, és sokkal könnyebben eléri célját, ha leírja napi menüjét, és táblázatba foglalja előrehaladását.



**KÖVESSÜK NYOMON TESTÜNK  
KEDVEZŐ VÁLTOZÁSAIT ÚGY,  
HOGY MEGMÉRJÜK MAGUNKAT  
A KIJELÖLT NAPOKON!**



**JEGYEZZÜK FEL MINDEN  
NAP AZ EXTRA ÉTKEZÉSEKET,  
AZ ELVÉGZETT GYAKORLAT  
TÍPUSÁT, HOGYAN ALUDTUNK  
ÉS HOGYAN ÉREZZÜK  
MAGUNKAT!**



**EZZEL NEMCSAK NYOMON TUDJUK  
KÖVETNI AZ ELÉRT EREDMÉNYEKET,  
HANEM JÓ REFERENCIAKÉNT FOG  
KÉSŐBB SZOLGÁLNI, AHOGY HALADUNK  
TOVÁBB AZ EGÉSZSÉGES ÉS TESTTÖ-  
MEGCSÖKKENÉSHEZ VEZETŐ UTUNKON.**

# TESTMÉRETEK/ MÉRÉS VÉGREHAJTÁSA

## HOGYAN MÉREDZKEDJÜNK?

**MELLKAS** / Mérd meg körbe a mellkasod elejét a hónaljad alatt, a karjaidat nyugodtan tarts magad mellett.

**BICEPSZ** / A hónalj és könyök között félig mérd le, miközben a karjaidat nyugodtan magad mellett tartod.

**DERÉK** / Mérd meg a derekadat, körülbelül 5 cm-rel a csípőd felett.

**CSÍPŐ** / Mérd meg a csípő és fenék legszélesebb részét úgy, hogy a mérőszalagot mindkét oldalon a csípőcsont felé helyezed.

**COMB** / Mérd meg a comb legszélesebb pontját, beleértve a belső comb legmagasabb pontját.

**VÁDLI** / Mérd meg a vádlid legvastagabb részét, amely általában nagyjából félúton a térd és boka között



Tapasztalataink azt mutatják, hogy az ember sokkal jobban tartja magát a programhoz, és sokkal könnyebben eléri célját, ha leírja napi előrehaladását.



DÁTUM

/ /      / /      / /      / /      / /

TESTRÉSZ

1. NAP

3. NAP

6. NAP

9. NAP

TELJES FOGYÁS

KAR

DERÉK

CSÍPŐ

COMB

MELL

SÚLY

1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 1. NAP

### + REGGELI



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tableta



30 perc minimum alacsony intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™

### + EBÉD



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®

### + DIÉTÁS FŐÉTKEZÉS

### + ESTE



120 ml Forever Aloe Vera Gél®

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---

1. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
MÉG 8 NAP VAN HÁTRA!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ







ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)


IDŐTARTAM

## CLEAN 9 PROGRAM 2. NAP


### + REGGELI

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  30 perc minimum alacsony intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI

-  1 db Forever Fiber™

### + EBÉD


-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®

### + DIÉTÁS FŐÉTKEZÉS

### + ESTE

-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



**FANTASZTIKUS MUNKÁT  
VÉGEZTÉL! A CLEAN 9  
PROGRAM KÉT NAPJÁT  
MÁRIS TELJESÍTETTED.  
HALADJ TOVÁBB, MEG  
TUDOD CSINÁLNI!**

**NE FELEJTSD EL, A PROGRAM A MÁSODIK NAPTÓL  
MEGVÁLTOZIK, NÉZD MEG A 3-8.NAPOK ÜTEMTERVEIT.**



**C9**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ








ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)


IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 3. NAP

### + REGGELI

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®
-  30 perc minimum normál intenzitású testmozgás



### + TÍZÓRAI

-  1 db Forever Fiber™


### + EBÉD

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  600 kalóriatartalmú étel

### + ESTE

-  minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---



3. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
1/3-ÁN TÚLVAGYOK!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS

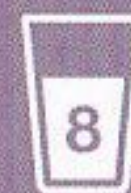


5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 4. NAP

### + REGGELI



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®



30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™

### + EBÉD



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



600 kalóriatartalmú étel

### + ESTE



minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---

4. NAPOT TELJESÍTETTEM! MAJD NEM A FELÉN TÚLVAGYOK!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ







ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 5. NAP




### + REGGELI

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®
-  30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI

-  1 db Forever Fiber™
- + EBÉD**
-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  600 kalóriatartalmú étel
- + ESTE**
-  minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---



5. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
MÁR CSAK 4 NAP VAN HÁTRA!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 6. NAP

### + REGGELI



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®



30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™

### + EBÉD



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



600 kalóriatartalmú étel

### + VACSORA



minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---

6. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
2/3-ÁN TÚLVAGYOK!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS

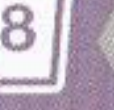
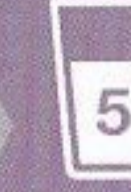


5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ








ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 7. NAP

### + REGGELI

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®
-  30 perc minimum normál intenzitású testmozgás




### + TÍZÓRAI

-  1 db Forever Fiber™

### + EBÉD

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
  -  600 kalóriatartalmú étel
- ### + ESTE
-  minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---



7. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
MÁR CSAK 2 NAP VAN HÁTRA!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ




ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)


IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 8. NAP

### + REGGELI

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  120 ml Forever Aloe Vera Gél®
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®
-  30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI

-  1 db Forever Fiber™


### + EBÉD

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  1 db Forever Therm™ tableta
-  1 kanál Forever Lite Ultra®

### + VACSORA

-  1 db Forever Garcinia Plus® tableta
-  600 kalóriatartalmú étel

### + ESTE

-  minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---

8. NAPOT TELJESÍTETTEM!  
MÁR CSAK 1 NAP VAN HÁTRA!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

GYAKORLAT  
ELLENŐRZŐ  
LISTA



2 PERC  
NYÚJTÁS



5 PERC  
BEMELEGÍTÉS



30 PERC  
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT  
GYAKORLAT

JEGYZETEK  
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

## + CLEAN 9 PROGRAM 9. NAP

### + REGGELI



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



120 ml Forever Aloe Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tableta



1 kanál Forever Lite Ultra®

30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

### + TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™

### + EBÉD



1 db Forever Garcinia Plus® tableta



1 db Forever Therm™ tableta



300 kalóriatartalmú étel

### + VACSORA



2 db Forever Garcinia Plus® tableta



600 kalóriatartalmú étel

### + ESTE



minimum 0,5 l víz

## + EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

---



---



---



---



---



**GRATULÁLUNK!  
SIKERESEN  
TELJESÍTETTED  
A CLEAN 9  
PROGRAMOT.  
MEGCSINÁLTAD!**



**C9**

# INSPIRÁCIÓ A FOREVER F.I.T.1-EL

Most, hogy már könnyedebbnek energikusabbnak érzed magad, és nagyszerű alapot építettél fel a jobb közérzetért és szebb kinézetért, eljött az inspiráció ideje. A **Forever F.I.T 1** programja megtanít arra, hogyan változtasd meg a rossz szokásaidat, és segít neked a jobb közérzetért, szebb kinézetért.



A FOREVER F.I.T. 1 FANTASZTIKUS  
INFORMÁCIÓKAT TARTALMAZ NEMCSAK  
ARRÓL, HOGY VÁLTOZTASD MEG  
A TESTEDET, HANEM A TÁPLÁLKOZÁSSAL  
ÉS SPORTOLÁSSAL KAPCSOLATOS  
GONDOLKODÁSMÓDODAT IS.





**F1**



**F2**

**LÉPJ  
KAPCSOLATBA  
AZZAL A SZEMÉLLEL,  
AKI BEMUTATTA  
NEKED A CLEAN 9-ET...**

**HOGY MEGVÁSÁROLHASD  
A FOREVER F.I.T.1-ET, AMELY  
A KÖVETKEZŐ LÉPÉS  
A JOBB KÖZÉRZET  
ÉS SZEBB KINÉZET  
FELÉ VEZETŐ ÚTON.**

# GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

## MEKKORA SÚLYCSÖKKENÉSRE SZÁMÍTHATOK A CLEAN 9 PROGRAM ALATT?

Nagyban függ a kiindulási tényezőktől, beleértve mekkora testsúllyal kezdted neki, milyen volt az életmódod, mielőtt elkezdted a **Clean 9** programot.

## BIZTONSÁGOS A CLEAN 9 PROGRAM?

**Igen**, mert a program csak kilenc napra van kialakítva, rendkívül biztonságos a legtöbb ember számára. Azonban, ha korábban egészségügyi problémád volt vagy jelenleg kezelés alatt állsz, mindenképp konzultálj kezelőorvosoddal a **Clean 9** vagy bármilyen más étrend-és mozgásprogram megkezdése előtt.

## ÉHSÉGET FOGOK ÉREZNI A CLEAN 9 PROGRAM ALATT?

Előfordulhat, leginkább az első 2 napban. Ez normális. Ha ezt érzed, a nem kívánt éhségérzetet elűzheted például zöldségekkel, gyümölcsökkel, **Forever Fiberrel**®, **Forever Lite Ultrá**™-val.

## A PROGRAM ELSŐ KÉT NAPJA TÚNIK A LEGNEHEZEBBNEK. PONTOSAN KELL KÖVETNEM A PROGRAMOT?

**Igen.** A **Clean 9** testsúlykezelési program úgy lett kialakítva, hogy a tápanyagok jobban felszívódjanak szervezetedben. Az első két napban felkészítjük magunkat és a szervezetünket a fokozott igénybevételre, hogy a 3-9. napokon könnyedén túllegyünk. Az első két nap kihagyása megváltoztathatja a program fázisai alatt elérhető végső eredményedet.

## FOREVER GARCINIA PLUS®-RÓL MIT LEHET TUDNI?

A **Garcinia Cambogia** hidroxí-citromsav tartalma elősegíti a zsírok energiává alakulását és így hozzájárulhat a testtömeg csökkentő étrend eredményességéhez.

## MI A FOREVER THERM™ HATÁSA?

**Forever Therm**™ kutatásoknak köszönhetően a benne lévő B vitaminok elősegítik az anyagcserét, fokozzák a hőtermelést, és egy plusz löketet is adnak az anyagcsere folyamatoknak, hogy ezáltal még több kalóriát égethessünk el.

## MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK A FEHÉRJÉRE?

A fehérje alapvető építőköve a testünk minden sejtjének. A fehérje építi fel az izomzatot. A megfelelő fehérje nélkül az izomzat nehezebben tudna helyreállni az edzések után, az izomzat építésében nagyon fontos szerepük van az esszenciális aminosavaknak. A **Forever Lite Ultra**® magas protein és antioxidáns tartalmának köszönhetően energiával lát el és órákra a telítettség érzését kölcsönzi, egészséges étrend- és mozgásprogrammal kombinálva segíthet az izom helyett a zsír csökkentéséhez.

## MIÉRT KELL NAPONTA LEGALÁBB 8 POHÁR VIZET INNOM?

A testünk mintegy 72%-a vízből épül fel, amelynek ellátását folyamatosan pótolni kell. Vízre van szükségünk, hogy fenntartsa az egészséges anyagcserét, amely részt vesz a szervezetben zajló szinte összes biokémiai folyamatban. Figyeld arra, hogy megfelelő legyen a folyadékbevitel, mert a víz segít a méreganyagok kiválasztásához, valamint hozzásegít a bőröd szépségéhez és csökkenti az éhségérzetet.

A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza.



**C9**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK  
A FOREVER F.I.T. PROGRAMRÓL:  
[WWW.DISCOVERFOREVER.COM](http://WWW.DISCOVERFOREVER.COM)**



FOREVER®

Forever Living Products® Magyarország Kft.  
1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11.  
Tel.: +36 1 269 5370  
[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

\*A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására.  
A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat  
az EFSA konszolidált listája tartalmazza. A diéta kezdete előtt  
kérje ki kezelőorvosa tanácsát, fontos a diéta során a megfelelő  
(napi min. 2 liter) folyadék bevitel. A rendszeres mozgás, torna,  
séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.