DX4™



BODY BALANCING SYSTEM

Ein **viertägiges** Programm, das dir hilft, deinen Körper neu zu starten und wieder in Balance zu bringen.

FOREVER®

ZURÜCKSETZEN, ERNEUERN, VERJÜNGEN

Starte deine Wellness-Reise mit **DX4**™ von Forever, einem 4-Tage-System, das dir hilft, deinen Körper und deinen Geist mit einem festgelegten Ernährungsplan, unserem klassischen Forever Aloe Vera Gel™ und 6 innovativen neuen Produkten, die es nur im **DX4**™ gibt, wieder auf Vordermann zu bringen. **DX4**™ gibt dir die ergänzende Unterstützung, die du benötigst, während du deine Kalorienzufuhr einschränkst und deine Ziele für einen besseren Lifestyle erreichst.

In den Tagen 1-2 liegt der Schwerpunkt auf der Kalorienreduzierung, während in den Tagen 3-4 mehr gesunde, grüne und feste Lebensmittel in die Ernährung integriert werden. Während des 4-Tage-Programms solltest du darauf achten, wie sich dein Körper insgesamt fühlt, wie er auf die Produkte reagiert und welche Veränderungen du feststellst, um die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Programms und hilft dir dabei, auch nach Beendigung des Programms mehr aufs Trinken zu achten.



GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS

- Setze dir deine persönlichen Ziele
- Vier Tage lang eine genaue Anleitung zur Einnahme von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln
- Fokus auf genügend Flüssigkeitszufuhr
- Achtsamkeitsaktivitäten wie Tagebuch führen, Meditation und Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Leichte körperliche Aktivitäten
- Teile, poste und/oder vlogge über deine eigenen Erfahrungen
- Entscheide dich bewusster für gewisse Lebensmittel

VORBEREITUNG AUF DEN ERFOLG

DX4™ hilft dir, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und lehrt dich, präsent zu sein, während du isst, dich bewegst und deinen Tag gestaltest. Über diese körperlichen Komponenten hinaus ist **DX4**™ auch eine Entdeckung der inneren Gesundheit und des Wohlbefindens. Insgesamt unterstützt es die körperliche Kraft*, die geistige Stärke**, die emotionale Intelligenz, die eigene Spiritualität und gesunde, soziale Interaktionen.

*Forever Plant Protein™ ist reich an Eiweiß, das zum Wachstum und Erhalt der Muskelmasse beiträgt.
**Wenn du auf genügend Flüssigkeitszufuhr achtest, unterstützt Wasser die Aufrechterhaltung der körperlichen und kognitiven Funktionen.

RICHTIG

Beginne mit DX4™, wenn du einen normalen Tagesablauf hast, der nicht mit großem Stress, Reisen oder übermäßiger körperlicher Anstrengung verbunden ist.

Nimm dir die Zeit, um alle passenden Lebensmittel zu besorgen, die du brauchst, und räume weg, was dir nicht guttut oder dich in Versuchung bringen könnte.

Lass andere wissen, was du tust und, dass du ihre Unterstützung zu schätzen weißt.

Sprich mit deiner Unterstützergruppe über deine Erfolge und Hürden.

Plane voraus! Stelle sicher, dass du alle Nahrungsergänzungsmittel, Snacks und Aufgaben für den jeweiligen Tag vorbereitet hast. Koche die vom DX4™-Programm zugelassenen Rezepte im Voraus vor.

Stelle sicher, dass du eine Toilette in der Nähe hast, denn du wirst mehr Wasser trinken, als du es wahrscheinlich gewohnt bist.

Nimm dir die vollen vier Tage vor.

Verwende gerne alle der im Programm aufgeführten gesunden Lebensmitteloptionen.

Falls du Bedenken hast, frage deinen Arzt, bevor du teilnimmst und nimm weiterhin alle erforderlichen Medikamente, die du derzeit einnimmst.

Nimm während des DX4™-Programms keine anderen Nahrungsergänzungsmittel von Forever als die, die in DX4™ enthalten sind.

Wiederhole DX4™ jährlich, halbjährlich oder vierteljährlich.

Erkenne und feiere kleine Veränderungen.

Ein guter Schlaf bewirkt Wunder: Keine Bildschirme im Schlafzimmer, halte den Raum dunkel und kühl, nimm dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen, habe eine feste Schlafenszeit und strebe acht Stunden Schlaf an.

☒ FALSCH

Auf den perfekten Zeitpunkt zu warten, wenn du dich motiviert fühlst.
Die Motivation kommt von alleine, wenn du angefangen hast und Erfolge erlebst!

Wahllos Lebensmittel und Getränke ersetzen. Wenn du optimale Ergebnisse erzielen willst, musst du dich an den Plan halten.

Dich mit Menschen umgeben, die dich nicht unterstützen und negativ sind.

Mit dem Teilen so lange warten, bis etwas Großes passiert.

Alles einfach schnell zusammenschmeißen. Der Erfolg wird viel leichter sein, wenn du dir die Zeit genommen hast, alles vorzubereiten.

Panik haben, weil du kein Wasser magst. Es gibt viele vom Programm zugelassene Nahrungsergänzungsmittel, mit denen du deinem Wasser einen echt leckeren Geschmack gibst.

Nur einen oder zwei Tage machen oder Tage dazwischen auslassen.

Deine eigenen Änderungen vornehmen. Verzichte auf Alkohol, verarbeitete, fettreiche oder salzhaltige Lebensmittel, tierische Produkte oder tierisches Fleisch, Milchprodukte, hydrierte oder teilweise hydrierte Öle, Getreide, stärkehaltiges Gemüse und übermäßiges Koffein.

Alle Medikamente oder gesundheitlichen Probleme ignorieren, die behandelt werden müssen.

Weiterhin alle Forever-Produkte zu dir nehmen, mit Ausnahme derer, die Teil des DX4™-Programms sind.

Das Programm monatlich wiederholen. Mache mindestens zwei Monate Pause bis zu deinem nächsten DX4™-Programm.

Sorgen machen, weil du dein Ziel nicht gleich beim ersten Mal erreicht hast. Sei aufmerksam und entdecke, was du gelernt hast. Wenn du das Gelernte NACH DX4™ anwendest, beginnt die eigentliche Arbeit.

Deine Arbeit, deine Sorgen und deinen Stress mit ins Bett nehmen.

WAS DEIN DX4™-PAKET BEINHALTET

DX4™ wurde entwickelt, um dich zu inspirieren, schlechte Gewohnheiten und negative Gedanken mit einem achtsamen, präsenten und bewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und Zielen für einen besseren Lifestyle zu beseitigen. In dem Paket findest du sechs brandneue Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für **DX4**™ entwickelt wurden und unser klassisches **Forever Aloe Vera Gel**™, das zu 99,7 % aus dem reinen Blattmark der Aloe Vera besteht.



Forever Therm Plus™

12 Presslinge

Forever Therm Plus™ ist ein leistungsstarkes Nahrungsergänzungsmittel mit grünem Tee, Guarana, grünem Kaffee, Safranpulver und den Vitaminen B12 und C, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Das wiederum unterstützt einen gesunden Stoffwechsel und ein gesundes Energieniveau.



Forever DuoPure™

8 Presslinge

Forever DuoPure™ kombiniert Granatapfelextrakt und japanischen Staudenknöterich mit Cholin, Folsäure und den Vitaminen B6 und B12. Cholin trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion bei, während die B-Vitamine und Folsäure viele Funktionen unterstützen. Vitamin B6 trägt beispielsweise zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



Forever Multi Fizz™

4 Brausetabletten

Forever Multi Fizz™ ist eine Brausetablette mit einem leckeren, erfrischenden Wassermelonengeschmack, die deine Flüssigkeitszufuhr ankurbelt, indem sie dem Wasser einen sprudeligen Geschmack verleiht. Forever Multi Fizz™ ist angereichert mit den Vitaminen C, B und E.



Forever LemonBlast™

4 Sticks

Dieser praktische Stick mischt pflanzliche Zutaten mit Wasser und erzeugt so einen herben, leicht scharfen Zitronen-Ingwer-Cayenne-Geschmack mit Kurkumapulver, das du entweder heiß oder kalt genießen kannst. Es enthält eine einzigartige Mischung aus löslichen Ballaststoffen und Magnesium, welches das Elektrolytgleichgewicht und die normale psychische Funktion unterstützt.



Forever Sensatiable™

32 Presslinge

Forever Sensatiable™ sind nach Zitrone und Vanille schmeckende Kau-Presslinge, die durch die Kombination von Glucomannan, Hefeprotein und Hafer-Kleie-Flocken gegen die täglichen Versuchungen helfen.



Forever Plant Protein™

1 Beutel

Mit 17 Gramm Protein pro Portion ist **Forever Plant Protein**™ eine vegane Formel, die frei von Milchprodukten und Soja ist. Es hat einen köstlichen Vanillegeschmack und hat im Vergleich zu anderen pflanzenbasierten Proteinen eine weiche und nicht körnige Textur. Das enthaltene Erbsen- und Kürbisprotein trägt zur Funktion normaler Knochen und zum Wachstum und Erhalt der Muskelmasse bei.



Forever Aloe Vera Gel®

4 x 330 ml

Unser Aloe-Gel ist von höchster Qualität, denn es besteht aus dem besten inneren Gel der handgepflückten Aloe Vera, die im perfekten Reifezustand geerntet wird. Forever Aloe Vera Gel™ enthält außerdem Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

UNTERSTÜTZE DEINEN MINDSET

Befolge jeden Abend vor dem Schlafengehen diesen Leitfaden, der dir hilft, dich besser mit deinem Körper zu verbinden. Suche dir eine bequeme Sitzposition auf dem Boden, der Couch oder dem Bett. Mache einen kurzen Check von Kopf bis Fuß, indem du die folgenden Fragen genau hinterfragst und beantwortest. Schreibe für jeden Bereich eine kurze Beobachtung in das dafür vorgesehene Feld.



Kopf

Welche Gedanken spielst du ständig in deinem Kopf über dich selbst ab?
Sind sie positiv, hilfreich, negativ, wahr oder halten sie dich zurück?

Nacken und Schulter

Welche Dinge verursachen Stress und Anspannung in deinem Geist und Körper?
Handelt es sich um körperliche, geistige oder emotionale Probleme oder eine Mischung davon?
Kannst du die Quelle(n) identifizieren?

Körpermitte und Haut

Wie funktionieren diese Bereiche? Fühlst du dich gut genährt und energiegeladen?
Fühlst du dich aufgebläht oder hast du Schmerzen?

Unterer Rücken und Beine

Funktionieren diese Bereiche optimal? Fühlen sie sich stark und unterstützend an?
Erlauben sie dir, die Dinge zu tun, die du tun möchtest, oder halten sie dich zurück?

Füße

Fühlen sie sich geerdet und verwurzelt an in Bezug auf die Dinge, die dir wichtig sind?
Was bringt dich ins Gleichgewicht? Konzentrierst du dich genug darauf?

MACH NOTIZEN

DINGE, DIE DU WÄHREND DER TEILNAHME AM DX4-PROGRAMM BEACHTEN SOLLTEST

+ Häufigkeit des Wasserlassens und des Stuhlgangs (beobachte die Menge, Farbe, Konsistenz usw.)
+ Hattest du starken Heißhunger und an welchem Tag/zu welcher Uhrzeit?
+ Hattest du jemals das Gefühl, dass du “hungerst”?
+ Wie fühlt sich dein Körper im Allgemeinen an?

VERMEIDE FOLGENDES WÄHREND DX4

+ Alkohol und koffeinhaltige Getränke
+ Erfrischungsgetränke und zuckerfreie Getränke
+ Verarbeitete Lebensmittel, einschließlich Fertiggerichte oder Konserven und Fastfood-Restaurants
+ Milchprodukte: Milch, Joghurt, Butter, Eiscreme, Käse
+ Zuckerzusatz: Rohrzucker, Maissirup, Ahornsirup, Honig und künstliche Süßstoffe (pflanzliche Süßstoffe wie Stevia oder Mönchsfrucht sind okay)
+ Fette: Vermeide alles, was teilweise gehärtet ist, Pflanzenöl, Margarine und Transfette, die häufig in verpackten oder verarbeiteten Lebensmitteln wie Kartoffelchips und Kuchen versteckt sind
+ Alle tierischen Produkte: Fleisch und Eier
+ Getreide: Reis, Hafer, Quinoa, Nudeln, Brot, Getreideflocken
+ ARGI+®
+ Forever Aloe Peaches™
+ Forever Aloe Berry Nectar™
+ Forever Aloe Mango™
+ Forever Freedom®
+ Forever Pomesteen Power®
+ Forever Garcinia Plus™
+ Forever Lean®
+ Forever Therm™
+ FAB Forever Active Boost™
+ FAB X Forever Active Boost™
+ Forever Bee Pollen™
+ Forever Bee Propolis®
+ Forever Royal Jelly®
+ Forever Bee Honey
+ Forever Supergreens™
+ Forever Ultra Shake Mix (Chocolate und Vanilla)
+ Forever FastBreak™

ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2



VERMISCHE 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN MIT 720 ML WASSER UND TRINKE ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ **Tag 1** ☐ **Tag 2**

Wiege dich am 1. Tag ohne Kleidung.
Notiere dein Gewicht hier: .....



☑ ☐ Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 1 und Tag 2 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN

☐ ☐ 3 Presslinge **Forever Therm Plus**™ mit 240 ml Wasser einnehmen.

\- ⚠ Warte 30 Minuten bevor du **Forever DuoPure**™ einnimmst

☐ ☐ 2 **Forever DuoPure**™-Presslinge mit 240 ml Wasser einnehmen.

VORMITTAGS

☐ ☐ **Forever-Sensatiable**™-Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser

NACHMITTAGS

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

SPÄTNACHMITTAGS

☐ ☐ 1 Brausetablette **Forever Multi Fizz**™ mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen

☐ ☐ **Forever-Sensatiable**™-Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis

SNACKS (NUR AM 2. TAG)

☒ ☐ **Gesunde Snacks und Rezepte** findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel ab Seite 29.

ABENDS

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ * mische den Shake mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussmilch, etc.

☐ ☐ 1 Stick **Forever LemonBlast**™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen

*Zusätzliche Informationen bezüglich der täglichen Einnahme von Forever Plant Protein™ sind in den FAQs auf S. 25 zu finden.

DIE TAGE 3 & 4



VERMISCHE 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN MIT 720 ML WASSER UND TRINKE ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ Tag 3 ☐ Tag 4

☑ ☐ Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 3 und Tag 4 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN

☐ ☐ 3 Presslinge **Forever Therm Plus**™ mit 240 ml Wasser einnehmen.

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ * mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.

VORMITTAGS

☐ ☐ 2 Presslinge **Forever DuoPure**™ mit 240 ml Wasser einnehmen.

☐ ☐ **Forever Sensatiable**™-Presslinge nach Bedarf einnehmen, um Versuchungen zu widerstehen

MITTAGESSEN

☐ ☐ **Zeit für einen großen grünen Salat!** Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du in dem vom DX4™-Programm zugelassenen Rezept auf Seite 31.

SPÄTNACHMITTAGS

☐ ☐ **1x Forever Multi Fizz**™ Brausetablette mit 240 ml Wasser auflösen lassen.

SNACKS

☐ ☐ **Gesunde Snacks und Rezepte** findest du in der Liste der vom DX4™-Programm zugelassenen Snacks ab Seite 29.

ABENDS

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ * mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.

☐ ☐ **Forever Sensatiable**™ -Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis

☐ ☐ 1 Stick **Forever LemonBlast**™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen

*Zusätzliche Informationen bezüglich der täglichen Einnahme von Forever Plant Protein™ sind in den FAQs auf S. 25 zu finden.

TAG 1: ENTSCHEIDUNG

An deinem ersten Tag von DX4™ geht es um die Entscheidung, die dich auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit begleitet. Wenn du Tag 1 beginnst, sei dir bewusst, dass die Entscheidung, DX4™ zu beginnen, Entschlossenheit erfordert. Heute ist es wichtig, dass du zu 100 % präsent bist. Nutze die nächsten Tage der Klarheit, um dich auf dich selbst zu konzentrieren. Bleib im Hier und Jetzt und nutze die unschätzbaren Erkenntnisse, die du gewinnst, wenn du dich voll und ganz auf das Programm einlässt.

DEINE HEUTIGEN TO-DOS

Kategorisiere deine innere Gesundheit anhand der Tabelle unten und identifiziere 1-2 Bereiche, die du verbessern möchtest.

+

Vertiefe diese Bereiche und entdecke 1-2 spezifische Ziele, die deine innere Gesundheit verbessern würden.

+

Schaue in die Zukunft. Stell dir vor, dass du die Ziele, die du aufgelistet hast, erfolgreich erreicht hast. Wie sieht das aus? Wie hat sich dein Leben verbessert?

DER ERSTE SCHRITT: SELBSTREFLEKTION

Beginne mit einer bewertungsfreien Analyse. Sei ein Beobachter deines inneren und äußeren Körpers. Betrachte deine Gesundheit in verschiedenen Bereichen: Körperlich, mental, emotional, spirituell und sozial. Überlege, wo es dir gut geht und wo du dich nicht so gut fühlst.



Die folgenden Aspekte sind wichtig für dein Wohlbefinden. Wie wirken sich diese auf dein Leben aus?

KÖRPERLICH

+ Schlaf
+ Erholung
+ Bewegung
+ Ernährung
+ Energie

MENTAL

+ Wach/scharf
+ Ängstlich/deprimiert
+ Stimmungsschwankungen
+ Motiviert/engagiert
+ Lernen

EMOTIONAL

+ Stressresistenz
+ Emotionale Intelligenz
+ Vergebung
+ Empathie
+ Freundlichkeit

SPIRITUELL

+ Ensamkeit genießen
+ Meditation
+ Verbindung mit etwas Größerem als sich selbst
+ Freiraum

SOZIAL

+ Grenzen
+ Unterstützungen
+ Kommunikation
+ Freude an anderen

Kreuze in der Tabelle an, was deinen aktuellen Zustand für jeden Aspekt am besten beschreibt.

	OPTIMAL	GUT	BENÖTIGT VERBESSERUNG	SCHLECHT
KÖRPERLICH				
MENTAL				
EMOTIONAL				
SPIRITUELL				
SOZIAL				

DEINE AUFGABE

Nachdem du nun die Bereiche identifiziert hast, die von mehr Aufmerksamkeit und Fokus profitieren könnten, überlege dir, wie gut deine Gesundheit insgesamt ist und wie wertvoll eine Veränderung in einem oder zwei dieser Bereiche wäre. Stelle dir vor, wie du diese Veränderung erfolgreich umsetzt und welchen Wert sie für dein Leben hat. Nachdem du darüber nachgedacht hast, führe die folgende Übung durch:

ENTSCHEIDE, auf welches spezielle Ziel du dich konzentrieren möchtest: .....

WARUM du für diese Veränderung bereit bist: .....

WIE du von dieser Veränderung profitieren wirst: .....

FINDE Dankbarkeit für das, was dich dazu gebracht hat, dieses Ziel zu wählen und für die Eigenschaften, die du hast und die dich zum Erfolg führen werden: .....

WARUM du dieses Ziel erreichen wirst: .....

FEIERE mindestens einen kleinen Sieg, den du heute erreicht hast: .....

Schreibe die beantworteten Fragen in eine Affirmation, einen Wunsch oder ein Mantra, über das du vor dem Schlafengehen meditieren kannst.

BEISPIEL FÜR EINE AFFIRMATION: *Ich bin bereit, ein höheres Maß an Freude in meinem Leben zu haben, weil ich diese Last lange genug mit mir herumgetragen habe. Ich kann mir eine neue, leichtere Version von mir vorstellen, die bereit ist, mit neuen Menschen in Kontakt zu treten und Herausforderungen anzunehmen. Ich bin dankbar, dass ich damit zu kämpfen hatte, denn es hat mir bewiesen, dass ich stark bin und mich überwinden kann. Diese Stärke, die ich entdeckt habe, ist eine starke Eigenschaft, die mich letztlich zu der Person macht, die ich sein möchte. Meine positive Einstellung hat mich heute dazu gebracht, mich auf all die guten Dinge in meinem Leben zu konzentrieren. Ich freue mich über meine Fähigkeit, mich nicht an den negativen Dingen des Tages aufzuhängen.*

TAG 2: DEFINITION

An deinem zweiten Tag von DX4™ geht es darum, deinen Schwerpunkt von Tag 1 im Kontext des SMART-Zielrahmens zu definieren. Ein SMART-Ziel ist ein Akronym für Ziele, die spezifisch, messbar, ausführbar, relevant und zeitgebunden sind. Indem du ein SMART-Ziel definierst, beseitigst du alle Unklarheiten bezüglich deiner Zielsetzung und hast so eine klarere Vorstellung davon, was du willst und wie du es erreichen kannst.

DEINE HEUTIGEN TO-DOS

Definiere, was ein SMART-Ziel ist. +

Erstelle ein SMART-Ziel für deinen Fokusbereich. +

Bereite Mahlzeiten vor, denn an den Tagen 3 und 4 darfst du wieder etwas zu dir nehmen.

DER ERSTE SCHRITT: SMART-ZIELE DEFINIEREN

SPEZIFISCHE Ziele beseitigen Unklarheiten und zeigen deutlich, was man möchte. Wenn Ziele vage sind, werden sie eher zu einem Wunsch als zu einem konkreten Plan. Ein Plan erfordert Taten, also muss der ursprüngliche Fokus die Möglichkeit bieten, etwas zu tun. Hier sind einige Beispiele für vage Ziele und ihr spezifisches Gegenstück.

Ich möchte meine Ernährung verbessern.	**Ich werde 5 Abende in der Woche zu Hause essen.**
Ich möchte abnehmen.	**Ich werde 5 kg abnehmen.**
Ich brauche mehr Schlaf.	**Ich werde jede Nacht 8 Stunden Schlaf bekommen.**

MESSBARE Ziele helfen dir, deine Fortschritte und/oder Erfolge zu erkennen. Während das Ziel von Gewichtsverlust mit der Waage, der Kleidergröße, der Körperanalyse oder dem Maßband gemessen werden kann, müssen andere Ziele vielleicht mit einer selbstbestimmten Skala gemessen werden. Wenn dein Ziel zum Beispiel darin besteht, dein Stressmanagement zu verbessern, könntest du dich anfangs auf einer Skala von 1-10 mit einer 4 bewerten, wie erfolgreich du mit Stress umgehen kannst. Wenn du deine spezifischen Ziele umsetzt, kannst du diese Zahl erneut überprüfen und sehen, ob du eine höhere Bewertung erhältst.

AUSFÜHRBARE Ziele helfen, die Motivation für den nächsten Schritt zu steigern, indem sie dir das Gefühl geben, etwas erreicht zu haben. Wenn es dein Ziel ist, 10 km zu laufen, kannst du dir kleinere Ziele setzen, z. B. erstmal 2 km auf einmal zu laufen.

RELEVANTE Ziele sind ein angemessener nächster Schritt in Richtung des gewünschten Ergebnisses. Ein Beispiel: Dein Ziel ist es, nachts besser zu schlafen, und du beschließt, dass dein SMART-Ziel darin besteht, nicht mehr Netflix zu schauen. Das ist zwar sicher hilfreich, aber für die nächtlichen Schlafgewohnheiten nicht relevant genug. Ein besseres SMART-Ziel wäre es stattdessen, eine Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme auszuschalten.

ZEITGEBUNDENE Ziele verbinden den Wunsch nach einem Ergebnis mit der Zeit, die es braucht, um dieses Ergebnis zu erreichen. Unterschiedliche Ziele und unterschiedliche Menschen brauchen unterschiedliche Zeitrahmen, um ihre Ziele zu erreichen. Manchmal muss ein Zeitplan in Phasen unterteilt werden: Das erste Ziel ist die Umsetzung der Veränderung und das zweite Ziel ist die konsequente Beibehaltung (oder Vollendung) des neuen Ziels über einen bestimmten Zeitraum.

DEINE AUFGABE



Verwende ein Notizbuch oder elektronisches Gerät, um folgende Fragen zu beantworten:

Mein **SPEZIFISCHES** Ziel ist: .....

Ich werde meinen Fortschritt **MESSEN**, indem ich: .....

Ich weiß, dass ich dieses Ziel **AUSFÜHREN** kann, denn: .....

Ich kann die **RELEVANZ** der Arbeit an diesem Ziel erkennen, denn: .....

Ich habe mir einen **ZEITPLAN** für das Erreichen dieses Ziels und ein Datum für die Feier gesetzt: .....

FEIERE mindestens einen kleinen Sieg den du heute errungen hast: .....

Vor dem Schlafengehen formulierst du dein SMART-Ziel in einer einfachen Affirmation oder Meditation und beendest den Tag mit etwas, wofür du heute dankbar warst.



TAG 3: ENTDECKUNG

Wenn Tag 3 beginnt, fühlst du dich vielleicht müde, frustriert, gelangweilt, entmutigt, beschäftigt, unmotiviert oder hungrig. Nicht jeder hat all diese Gefühle, aber du wirst wahrscheinlich einige davon erleben. Das sind Hindernisse, die zum Leben dazugehören. Du kannst sie zwar nicht ganz vermeiden, aber du kannst sie bewältigen, indem du dich vorbereitest und anerkennst, dass Erfolg viele Formen annimmt. Vielleicht besteht der Erfolg darin, dass du die Ziellinie überquerst, manchmal aber auch darin, dass du lernst, dir selbst zu verzeihen, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie du es dir erhofft hast. Behalte das an Tag 3 im Hinterkopf und stelle dir vor, wie du dein neues Ziel erreichst. Wie sieht Erfolg aus und wie fühlt er sich an?



DEINE HEUTIGEN TO-DOS

Beobachte die Hindernisse, mit denen du konfrontiert bist, und die potenziellen Probleme, die sich daraus ergeben könnten.

+

Erarbeite Lösungen für diese Hindernisse.

+

Bereite die Mahlzeiten vor, denn an den Tagen 3 und 4 darfst du wieder etwas zu dir nehmen.

DER ERSTE SCHRITT: FINDE LÖSUNGEN

Erstelle zunächst eine Liste mit allen Hindernissen, die dich in deinem Vorhaben, einen gesünderen Lebensstil zu führen, behindern könnten. Dann schreibe auf, welche Probleme dir dadurch entstehen könnten und welche Lösungen es dafür gibt.

MÖGLICHE HINDERNISSE	POTENTIELLE PROBLEME	LÖSUNGEN
Arbeit		
Familie		
Freunde		
Soziales Leben		
Gewohnheiten		
Fehlendes Selbstbewusstsein		
Vergangene Misserfolge		
Starre Denkweise		
Finanzen		
Umfeld		
Stress		
Community		
Familiäre Verpflichtungen		
Reisen		
Müdigkeit		
Krankheit		

DEINE AUFGABEN

Verwende ein Notizbuch oder elektronisches Gerät, um folgende Fragen zu beantworten:

Beginne damit, Lösungen zu **ENTDECKEN**. Denke über die folgenden Punkte nach: Welche Möglichkeiten gibt es, diese Herausforderungen zu bewältigen? Wer kann dich unterstützen? Welche Ressourcen hast du? Wie kannst du anderen helfen?

.....

Überprüfe, **WARUM** du diese Reise begonnen hast. (Schau dir deine früheren Notizen an!) .....

Entdecke und **FEIERE** eine erfolgreiche Sache von heute: .....

Schaue dir nochmal an, wofür du **DANKBAR** bist und füge eine neue Sache für heute hinzu: .....

Nutze vor dem Schlafengehen eine geführte Audio- oder Videomeditation und meditiere über das transformative Verhalten, das du gerade erlebst. Behalte diese Worte im Kopf: Ich lerne ... tue ... werde ... bin.

TAG 4: WIDMEN

Nutze diesen letzten Tag, um achtsamer und präsenter zu sein, so wie du es in den letzten vier Tagen gewesen bist. In dieser Zeit hast du innerlich hart gearbeitet, um dich auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit voranzubringen – und du hast deinen Körper mit wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensmitteln unterstützt. Um diese neuen Verhaltensweisen in deinen Alltag zu integrieren, ist es wichtig, dass du dir noch einmal vor Augen führst, wo du angefangen und was du bisher gelernt hast, damit du dein nächstes DX4 planen kannst.

DEINE HEUTIGEN TO-DOS

Verstehe, was Growth-Mindset ist und wie du es anwenden kannst.

+

Überprüfe das Ziel, das du dir gesetzt hast, und die Veränderungen, die du während DX4™ festgestellt hast.

+

Lege einen Starttermin für dein nächstes DX4™ fest.

DER ERSTE SCHRITT: BAUE EIN GROWTH-MINDSET AUF



Wie du eine Situation wahrnimmst und auf sie reagierst, auch wenn du dir neue Ziele setzt, hängt von deiner Einstellung ab. Es gibt zwei Arten von Denkweisen: fixe und wachsende Denkweisen. Eine fixe Denkweise sieht Herausforderungen als unüberwindbar an und bestimmt das Ergebnis im Voraus. Eine wachsende Denkweise nimmt Herausforderungen an und sieht sie als Chance zum Lernen und Weiterentwickeln. Es gibt neun Eigenschaften, die zur Kultivierung eines Wachstumsdenkens beitragen: Unvoreingenommenheit, Geduld, Entdeckergeist (auch bekannt als Neugier/Offenheit), Vertrauen, nicht immer etwas anstreben (Konzentration auf das Hier und Jetzt und nicht auf das Ergebnis), Akzeptanz, Loslassen, Großzügigkeit und Dankbarkeit.

Denke darüber nach, wie dich die letzten vier Tage dazu gebracht haben, diese Eigenschaften zu übernehmen und wo du vielleicht noch mehr zu tun hast. Wie kannst du zum Beispiel besser auf den Prozess vertrauen, statt dich nur auf das gewünschte Ergebnis zu konzentrieren?

Ob du es merkst oder nicht, die Teilnahme an DX4™ erfordert Wachstumsdenken. Du musst offen für Veränderungen sein, loslassen, was dich nicht mehr weiterbringt und Geduld und Dankbarkeit für dich selbst aufbringen.

Überlege: An welchen dieser Eigenschaften könntest du jetzt arbeiten, um die Fortschritte, die du bisher gemacht hast, zu unterstützen? Wie kannst du sie in deinem Alltag anwenden?

Zum Beispiel: Wenn du jeden Abend aufschreibst, wofür du dankbar bist, fördert das die Dankbarkeit und die Fähigkeit, dir selbst zu vertrauen und dich wahrzunehmen.

DEINE AUFGABE

Verwende ein Notizbuch oder elektronisches Gerät, um folgende Fragen zu beantworten:

Überprüfe die erste **EINSCHÄTZUNG** deiner Person von Tag 1.

Meditiere über die kleinen, bedeutungsvollen **VERÄNDERUNGEN**, die du seither bemerkt hast. Schreibe drei Veränderungen auf.

Überprüfe die Dinge, wofür du jeden Tag **DANKBAR** bist. Wie haben sie sich entwickelt?

Schaue dir das ursprüngliche **ZIEL** an, das du dir gesetzt hast. Welche Erfahrungen hat die Arbeit an diesem Ziel in dir geweckt? Hat diese Selbstreflexion und Klarheit einen neuen Bereich deiner inneren Gesundheit aufgedeckt?

Worauf möchtest du dich das nächste Mal, wenn du das DX4™-Programm machst, **KONZENTRIEREN**? Triff jetzt eine vorläufige Entscheidung und lege ein Startdatum fest.

Schreibe ein **PERSÖNLICHES MANTRA** auf, das dir hilft, dein neues Ziel konsequent zu verfolgen. Lies es täglich, während du dieses neue Ziel in deinen Lebensstil integrierst.

Zum Beispiel: *Ich habe in der Vergangenheit der gesunden Ernährung keine Priorität eingeräumt. Ich bin bereit, meinen Körper mit dem zu versorgen, was er wirklich braucht. Ich bin neugierig darauf, neue Lebensmittel auszuprobieren, die nährstoffreich und gut für meinen Körper sind. Ich bin offen dafür, zu lernen, wie man einfache, gesunde Mahlzeiten zubereitet. Ich bin dankbar, dass ich Zugang zu guten Lebensmitteln habe, und freue mich darauf, Geld zu sparen, wenn ich lerne, wie man zu Hause kocht.*

Verwende vor dem Schlafengehen dein persönliches Mantra als einfache Affirmation oder Meditation und beende den Tag mit etwas, wofür du heute dankbar warst.



DU HAST DX4™ ABGESCHLOSSEN: WAS NUN?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich entschlossen, deinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dein Selbstbewusstsein zu stärken und dir ein neues Ziel zu setzen. Nimm dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken wie du dich in diesem Moment fühlst – dem Moment der Vollendung..

Wiege dich am 5. Tag ohne Kleidung.
Notiere dein finales Gewicht hier: .....



DENKE DARAN!

Das Ziel von DX4™ ist es nicht, einen neuen Lebensstil zu schaffen, sondern die Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die du gewohnt bist, zu unterbrechen und dir gleichzeitig gesunde Gewohnheiten beizubringen, die du in dein Leben integrieren kannst. Jeder Mensch hat toxische Verhaltensweisen, Lebensmittel, Menschen und Situationen in seinem Leben. Diese Entlastung hilft deinem Körper, effizient und effektiv zu arbeiten. Wenn der Körper erfährt, wie gut er mit einer achtsamen Pause funktioniert, können wir auch die positiven Auswirkungen auf unsere Gedanken, Gewohnheiten und Verhaltensweisen sehen, wenn wir innehalten, uns zurücksetzen und verbessern.

Die nächsten Schritte sind für jede Person unterschiedlich und hängen davon ab, welches Ziel du verfolgst. Erlaube dir, präsent zu sein und ein Wachstumsdenken beizubehalten, während du diese neuen Gewohnheiten in deinen Alltag einbaust.

HIER SIND FÜNF GRUNDLEGENDE PRAKTIKEN, DIE DU IN BETRACHT ZIEHEN SOLLTEST:



Beginne deinen Tag mit Wasser. Trinke mindestens zwei Liter oder mehr pro Tag. Wasser vor dem Essen zu trinken, schafft Achtsamkeit und ermöglicht es dir, darüber nachzudenken, was du zu dir nimmst und warum. Bereite deine Wasserflasche am Abend vorher vor, wenn das hilft!



Iss mehr Gemüse. Nimm jeden Tag und zu jeder Mahlzeit Gemüse zu dir. Versuche, es in roher, vollwertiger Form zu bekommen. Mische zum Frühstück Spinat in deinen morgendlichen Smoothie – das verändert die Farbe und das Nährwertprofil, aber nicht den Geschmack. Probiere zum Mittagessen rohes Gemüse und Hummus oder einen Salat. Zum Abendessen kannst du Gemüse in großen Mengen dämpfen, braten, in einer Heißlustfritteuse zubereiten oder eine selbstgemachte Gemüsesuppe kochen, damit du es mehrere Tage lang essen kannst.



Meditiere. Nimm dir jeden Morgen und jeden Abend fünf Minuten Zeit, um einer geführten Meditation zu lauschen oder erstelle deine eigene. Was hast du während DX4™ entdeckt, das du mehr in deinem Leben brauchst? Visualisiere deinen Wunsch. Sage dir dein Mantra auf. Finde die Stille. Sei präsent. Manifestiere, was du im Leben willst. Nimm dir insgesamt 10 Minuten pro Tag Zeit, um zur Ruhe zu kommen und dich zu sammeln.



Überprüfe deine Notizen. Schaue dir deine Notizen so oft wie möglich an (mindestens wöchentlich). Arbeite weiter an den Zielen, die du dir gesetzt hast.



Übe. Übe weiterhin die positiven Dinge, die du in deinem Entdeckungsprozess mit DX4™ gelernt hast. Übung macht den Meister. Denke daran: Es geht um Fortschritt, nicht um Perfektion!

BLICK IN DIE ZUKUNFT: DEIN NÄCHSTES DX4™-PROGRAMM

DX4™ bringt Körper und Geist durch ein sorgfältig zusammengestelltes Programm aus Nahrungsergänzungsmitteln, Ernährungsratgebern und Achtsamkeitspraktiken auf der entscheidenden Ebene des Wohlbefindens wieder in Schwung.

Dieser vierteljährliche Reset hilft dir, deinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen und ein gesünderes Mindset zu entwickeln. Und das fängt schon damit an, dass du dir vornimmst, bald wieder das DX4™-Programm durchzuführen.



Wähle einen Zeitpunkt in drei bis vier Monaten für dein nächstes DX4™-Programm:



Profi-Tipp: Es ist hilfreich, ein paar Wochen im Voraus eine Kalendererinnerung mit einer Benachrichtigung einzurichten, damit du dich rechtzeitig vorbereiten und sicher sein kannst, dass du alle DX4™-Produkte, die du brauchst, parat hast!

DEIN GRATIS-GESCHENK



Jedes Mal, wenn du das DX4™-Programm abschließt, erhältst du eine individuelle Holzperle, die dein Engagement für deine Gesundheit verkörpert. Jede Perle ist ein Symbol dafür, dass du das 4-Tage-System abgeschlossen hast – je öfter du dich also deinem Körper und deinem Geist widmest, desto mehr Perlen erhältst du. Insgesamt gibt es 11 unterschiedliche Motive, die die Grundpfeiler von Forever repräsentieren:

1) **Setze andere an erste Stelle**
2) **Sei leidenschaftlich (Liebe)**
3) **Sei geschäftstüchtig**
4) **Bleib agil**
5) **Bleib kreativ**
6) **Such immer das Abenteuer**
7) **Sei mutig**
8) **Sei positiv (Lächle)**
9) **Sei stets dankbar**
10) **Zeige Integrität, auch wenn niemand zuschaut**
11) **Wir nehmen keine Abkürzungen**

Du kannst diese Perlen nutzen, um deinen eigenen Schmuck oder deine eigenen Accessoires zu gestalten (werde kreativ und fädle sie zum Beispiel zu einem Armband, einer Halskette oder einem Schlüsselbund auf) und mach es dir zum Ziel, alle 11 unterschiedlichen Holzperlen zu sammeln. Wenn du bei der Wiederholung des DX4™-Programms eine Perle bekommst, die du bereits hast, kannst du sie einfach mit denjenigen tauschen, die das Programm ebenfalls abgeschlossen haben. Eine ideale Gelegenheit, mit deinen Teampartnern und Kunden in Kontakt zu kommen und dein Netzwerk auszubauen.

TEILE DEINE ERFAHRUNG

Hat es dir gefallen, wie du dich während und nach der Teilnahme am DX4™-Programm gefühlt hast? Teile deine Erfahrungen – und die Perlen, die du verdienst – in den sozialen Medien, um dich mit anderen zu vernetzen, die das Programm gemacht haben oder gerade machen und nutze den Hashtag **#ForeverDX4**. Vergiss nicht, uns auch den einzigartigen Schmuck zu zeigen, den du mit deinen Perlen kreiert hast!

0-3

ACHTUNG! Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet.
Kinder im Alter von 0-3 Jahren können sich an den Perlen verschlucken oder ersticken. Bewahre deshalb die Perlen immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

FAQS

Was unterscheidet DX4™ von anderen Body-Balancing-Systemen auf dem Markt?
DX4™ verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, wie du deine Ernährung betrachtest und stellt die Frage: “Warum hast du Hunger?”. Dieses Programm ist nicht unbedingt ein Programm zum Abnehmen, sondern eine kontrollierte Bewertung dessen, was dein Körper braucht und was dein Gehirn möchte. Es soll deinen Körper von unnötigem Ballast und Stressfaktoren befreien, die dein Körper im Laufe deines hektischen Lebens aufnimmt, und dir nur die essenziellen Nährstoffe liefern, die deinen Geist und deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

Kann ich das DX4™-Programm mehrmals im Jahr absolvieren?
Ja. Du kannst alle drei Monate ein DX4™-Programm absolvieren, oder wenn du das Gefühl hast, dass dein Körper einen Reset braucht.

Werde ich durch DX4™ Gewicht verlieren?
Aufgrund des kalorienreduzierten Charakters des DX4™-Programms kann es sein, dass du abnimmst. Dieses Programm ist jedoch nicht dazu gedacht, das Gewichtsmanagement zu unterstützen. Wir empfehlen dir, mit dem C9-Programm von Forever fortzufahren, wenn du dein Gewicht kontrollieren willst.

Ich interessiere mich vor allem für die Produkte und die Ernährungsberatung von DX4™. Muss ich auch an meiner Einstellung arbeiten, um Ergebnisse zu sehen?
Das DX4™-Programm wurde entwickelt, um dir zu helfen, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und dir beizubringen, präsent zu sein, während du isst, dich bewegst und deinen Tag durchlebst. Wenn du jeden Tag die beschriebenen Aktivitäten durchführst, wirst du mit dem DX4™-Programm die besten Ergebnisse erzielen können und dein Ziel erreichen.

Muss ich das DX4™-Programm genau so befolgen, wie es beschrieben ist?
Wir empfehlen, das Programm so zu befolgen, wie es beschrieben ist, um optimale Körper-Geist-Ergebnisse zu erzielen. DX4™ verbindet einen wissenschaftlichen Ansatz zur Ernährung mit einer meditativen, selbstbeobachtenden Herangehensweise an unsere Ernährung.

Warum steht auf der Verpackung von Forever Plant Protein™ als tägliche Verzehrsempfehlung 1 Portion, wo hingegen im DX4™-Programm 2 Portionen pro Tag aufgeführt sind?
Nach Rücksprache mir unseren führenden Ernährungsberatern und auch im Hinblick auf unsere DX4™-Testgruppe, haben wir zwei Portionen pro Tag als optimalen Bestandteil des Programms festgelegt. Das bedeutet, dass die sichere und effektive Einnahme des Proteins in Forever Plant Protein™ nun 34 g statt 17 g pro Tag beträgt. Wir haben bereits dahingehend die Verpackung angepasst und diese Information wird bei zukünftigen Chargen zu finden sein.



REZEPTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Bevor du aufgibst oder nachgibst, nutze diese optionalen Snacks und Rezepte, die dir dabei helfen, die schwierigen Phasen während des DX4™-Programms zu überstehen und auf Kurs zu bleiben. Diese Snacks wurden alle für das DX4™-Programm entwickelt und enthalten zugelassene Lebensmittel, um dir bei Bedarf einen zusätzlichen Kraftschub zu geben.

ZUGELASSENE LEBENSMITTEL FÜR DIE TAGE 2, 3 UND 4

Wähle jeden Tag einen Snack aus der untenstehenden Liste.

+ 1 Banane und 21,5 g ungesalzene Kerne
+ 1/2 Avocado und 55 g Gurke mit Zitronensaft und 1 EL Sonnenblumenkerne
+ Kleine Birne oder Apfel und 21,5 g Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse oder Cashewnüsse (roh, ungesalzen)
+ 115 g Tomate und 25 g Kichererbsen mit 1/2 EL Olivenöl und einer Prise Oregano
+ Vanille-Erbsenprotein-Smoothie (siehe Rezept auf Seite 28)
+ Rohes Gemüse und Hummus: 200 g grüne Paprika, Sellerie, Gurken, Karotten, Blumenkohl und/oder Brokkoli mit 2 EL selbstgemachtem Hummus (siehe Rezept auf Seite 28)
+ Chia-Samen-Pudding (siehe Rezept auf Seite 28)
+ Großer grüner Salat (siehe Rezept auf Seite 29)

MANTRAS FÜR DIE ESSENSVORBEREITUNG:

Ich lerne, ich tue, ich werde, ich

Übe dieses Mantra jeden Tag, besonders wenn du Selbstzweifel und Frustration hast.

Geh noch einen Schritt weiter. Während du deine für das DX4™-Programm zugelassenen Snacks am Vorabend der Tage 2, 3 und 4 vorbereitest, nimmst du dir etwas vor und sprichst es laut aus, indem du diesen Rahmen nutzt:

1) Was du lernst ⇨ Ich lerne, meinen Körper mit nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen.
2) Was du tust ⇨ Ich schneide, organisiere und bereite alles vor.
3) Was du wirst ⇨ Ich werde mir bewusst, welche Lebensmittel meiner Haut, meiner Energie und meiner Gesundheit guttun.
4) Was du bist ⇨ Ich praktiziere einen gesunden Lebensstil, weil ich gesund und fit bin.

SALAT-REZEPT FÜR TAGE 3 & 4

Vanille-Erbsenprotein Smoothie



- 1 Messlöffel Forever Plant Protein™
- 240 ml pflanzliche Milch
- 225 g Spinat
- 1 EL Nuss- oder Samenbutter (ungesüßt und ohne zusätzliche Fette)
- 115 g Eiswürfel

Gib alle Zutaten außer dem Eis in einen Mixer und püriere sie, bis alles gut vermischt ist. Füge anschließend das Eis hinzu und mixe den Drink erneut, bis die Eiswürfel zerkleinert sind.

Gesunder Hummus



- 1 Dose abgetropfte Kichererbsen
- 3-4 Knoblauchzehen
- 60 ml Wasser
- 60 g Tahini
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zitrone (entsaftet)

Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer. Mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

Chia Pudding



- 240 ml Hafermilch
- 40 g Chiasamen
- Ein Spritzer Vanilleextrakt
- 30 g gewürfelte Äpfel
- 2 EL Sonnenblumenbutter
- 20 Mandeln

Nimm 2 kleine Einmachgläser. Gib 20 g Chiasamen, 120 ml Hafermilch und einen Spritzer Vanilleextrakt in jedes Glas. Schüttle die Gläser, um die Chiasamen einzumischen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Leicht schütteln und/oder umrühren, bevor du die restlichen Zutaten für das Topping hinzufügst. Ergibt 2 Portionen.

GESUNDE REZEPTE AB TAG 4



Großer Grüner Salat

Salat: So viel, wie du von jedem Salat oder Gemüse essen kannst: Grünkohl, Sprösslinge, Weizengras, Kohlrabi, Spinat, Kohl, Rüben, Römersalat, Romanesco Kohl, Rucola, Endiviensalat, Pak Choi, Chicorée, Radicchio, Fenchel, Malve, Sommerlauch, Brokkoli, Petersilie, Artischocken, Basilikum, Erbsen, Gurken, Favabohnen, Zwiebeln, Brennessel, Kopfsalat, Tomaten, Stängelkohl, Schalotten, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Rosenkohl, Sellerie, Kürbis, Jalapeños, Lauch, Zuckerschoten, Blumenkohl, Edamame, Gurken, Paprika, Hülsenfrüchte, etc.

Plus: 1/4 Avocado

Wähle 2 aus der Liste unten:

- 3 EL gekochte Kichererbsen
- 3 EL rote Bohnen (keine schwarzen oder Pinto-Bohnen)
- 35 g gekochte (oder eingemachte) Rote Beete
- 15 g Karotten
- 2 Radieschen
- 1 EL Samen (Chia, Leinsamen, Kürbis, Quinoa, ungesalzene Sonnenblumen)

Salatdressing:

- 3 EL Forever Aloe Vera Gel™
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL gehackter frischer Knoblauch
- Eine Prise Meersalz
- Pfeffer zum Abschmecken

Beginne mit dem Salat und füge dann die Avocado und die beiden anderen ausgewählten Toppings hinzu. Verquirle alle Zutaten für das Dressing und vermische den Salat dann mit dem Dressing. Ergibt 1 Portion.

NOTIZEN

TAG 1	TAG 2

TAG 3	TAG 4



FOREVER LIVING PRODUCTS®

Exclusively distributed by **Forever Living Products®**
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

Stand: Juni 2022 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten

FOREVER®