



# BODY BALANCING SYSTEM

Ένα πρόγραμμα **4 ημερών** για να σας βοηθήσει να κάνετε επανεκκίνηση και να ισορροπήσετε ξανά το σώμα σας



FOREVER®

# ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ, ΑΝΑΝΕΩΣΗ, ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Ξεκινήστε το ταξίδι ευεξίας σας με το **Forever's DX4™**, ένα πρόγραμμα 4 ημερών που σας βοηθά να επαναφέρετε το σώμα και το μυαλό σας με καθοδηγούμενη διατροφή και 6 καινοτόμα νέα προϊόντα που διατίθενται μόνο στο **DX4** μαζί με το κλασικό μας **Forever Aloe Vera Gel** για να σας προσφέρει τη συμπληρωματική υποστήριξη που χρειάζεστε περιορίζοντας ταυτόχρονα την πρόσληψη θερμίδων και επιτυγχάνοντας τους στόχους σας.

Οι ημέρες 1-2 επικεντρώνονται στον περιορισμό των θερμίδων, ενώ οι ημέρες 3-4 στην ενσωμάτωση περισσότερων υγιεινών επιλογών στη διατροφή. Σε όλο το πρόγραμμα των 4 ημερών, θα δείτε αλλαγές στο σώμα σας, πώς αντιδρά στα προϊόντα αλλά και τι αλλαγές παρατηρείτε για να υποστηρίξετε μαζί μυαλό και σώμα. Η επαρκής πρόσληψη νερού είναι βασικό συστατικό αυτού του προγράμματος και επομένως βοηθά στην υιοθέτηση μιας νέα συνήθειας αφού θα έχετε ολοκληρώσει το πρόγραμμα.

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

02 / DX4™ BODY BALANCING SYSTEM



# ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Θέστε ένα προσωπικό στόχο ή σκοπό



Τέσσερις ημέρες καθοδηγούμενης διατροφής και συμπληρωμάτων



Εστιάστε στη σωστή ενυδάτωση



Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας, όπως ημερολόγιο, διαλογισμός και ασκήσεις αυτογνωσίας



Ελαφριά σωματική δραστηριότητα



Μοιραστείτε, κάντε αναρτήσεις ή/και νίlog σχετικά με την εμπειρία σας



Ανταμειφθείτε και γιορτάζετε τη νίκη σας



Κάντε καλύτερες διατροφικές επιλογές

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Το DX4 σας βοηθά να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός σας, μαθαίνοντάς σας πώς να εστιάζετε σε καθημερινές δραστηριότητες όπως η διατροφή και η κίνηση αδράττοντας τη μέρα σας. Πέρα από αυτό, το DX4 είναι επίσης ένα πρόγραμμα που εστιάζει σε βάθος στην υγεία και ευεξία. Συνολικά, βοηθά στη βελτίωση της σωματικής δύναμης\*, του ψυχικού σθένους\*\*, της συναισθηματικής νοημοσύνης, της πνευματικής εγρήγορσης και των υγιών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Κάθε μέρα του DX4 είναι αφιερωμένη σε ένα θέμα: Αποφασίστε, Καθορίστε, Ανακαλύψτε και Αφοσιωθείτε. Κατά τη διάρκεια αυτών των τεσσάρων ημερών, θα νιώσετε μια αυξημένη σύνδεση μυαλού-σώματος για καλύτερη υγεία. Κατά την προετοιμασία, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να έχετε κατά νου και κάποια που πρέπει να αποφύγετε για να προετοιμαστείτε για την επιτυχία.

\*Το Forever Plant Protein έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη που συμβάλλει στην ανάπτυξη και διατήρηση της μυϊκής μάζας  
\*\*Εστιάζοντας σε επαρκή ενυδάτωση, το νερό θα υποστηρίξει τις σωματικές και γνωστικές λειτουργίες του οργανισμού



# ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Ξεκινήστε το DX4 όταν έχετε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα που δεν περιλαμβάνει μεγάλο άγχος, ταξίδια ή υπερβολική σωματική καταπόνηση.

---

Αφιερώστε χρόνο για να πάρετε όλα τα κατάλληλα τρόφιμα που θα χρειαστείτε και απαλλαγείτε από ότι μπορεί να σας δελεάσει.

---

Ενημερώστε τους άλλους για την προσπάθεια σας, ώστε να σας υποστηρίξουν.

---

Απευθυνθείτε στην ομάδα υποστήριξης σας αναφέροντας τις επιτυχίες και όσα σας δυσκολεύουν.

---

Προγραμματίστε εκ των προτέρων! Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα συμπληρώματα, τα σνακ και τις δραστηριότητες σας για το πού θα βρίσκεστε κάθε μέρα. Προετοιμάστε εκ των προτέρων συνταγές εγκεκριμένες από το πρόγραμμα DX4.

---

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εύκολη πρόσβαση στο μπάνιο, γιατί θα πίνετε περισσότερο νερό από αυτό που πιθανώς έχετε συνηθίσει.

---

Δεσμευτείτε για το πλήρες τετράημερο.

---

Κάντε σωστές διατροφικές επιλογές, όπως προτείνονται στο πρόγραμμα.

---

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες πριν ξεκινήσετε και συνεχίστε να παίρνετε όλα τα απαιτούμενα φάρμακα που χρησιμοποιείτε αυτήν τη στιγμή.

---

Περιμένετε για να πάρετε διατροφικά προϊόντα της Forever, εκτός από αυτά που περιλαμβάνονται στο DX4, ενώ βρίσκεστε στο πρόγραμμα.

---

Επαναλάβετε το DX4 μια φορά το χρόνο, ανά εξάμηνο ή ανά τρίμηνο.

---

Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις μικρές αλλαγές που παρατηρείτε.

---

Ακολουθήστε ένα τελετουργικό ύπνου χωρίς οθόνες στην κρεβατοκάμαρα. Διατηρήστε το δωμάτιο σκοτεινό και δροσερό, αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε, φροντίστε να έχετε μια σταθερή ώρα ύπνου και προσπαθήστε να κοιμάστε για οκτώ ώρες περίπου.



# ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Μην περιμένετε την τέλεια στιγμή που θα έχετε κίνητρο. Το κίνητρο είναι ισχυρό μόλις μπείτε στη διαδικασία και βιώσετε την επιτυχία!

Μην κάνετε τυχαίες διατροφικές αλλαγές ή αντικατάσταση γεύματος. Εάν θέλετε βέλτιστα αποτελέσματα, μείνετε στο πλάνο.

Αποφύγετε ότι είναι αρνητικό και δεν υποστηρίζει την προσπάθειά σας.

Μην περιμένετε να μοιραστείτε την εμπειρία σας μόνο όταν συμβεί κάτι συγκλονιστικό.

Η επιτυχία θα είναι πολύ πιο εύκολη, αν έχετε αφιερώσει χρόνο για να προετοιμάσετε όλα όσα χρειάζεστε εκ των προτέρων.

Μην πανικοβάλεστε, εάν δεν σας αρέσει το νερό. Υπάρχουν πολλά εγκεκριμένα από το πρόγραμμα συμπληρώματα που βοηθούν στην αύξηση της ενυδάτωσης.

Μην ακολουθήσετε μόνο μία ή δύο ημέρες ή παραλείψετε τις ενδιάμεσες ημέρες.

Μην κάνετε τις δικές σας τροποποιήσεις. Αποφύγετε το αλκοόλ, επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και αλάτι, ζωικά προϊόντα ή κρέας, γαλακτοκομικά, υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα έλαια, δημητριακά, αμυλούχα λαχανικά ή υπερβολική ποσότητα καφεΐνης.

Δεν πρέπει να αγνοήσετε οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή ή προβλήματα υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Μην λαμβάνετε οποιαδήποτε προϊόντα της Forever εκτός από αυτά που αποτελούν μέρος του προγράμματος DX4.

Μην το επαναλαμβάνετε σε μηνιαία βάση. Κρατήστε μια απόσταση 2 μηνών από το επόμενο πρόγραμμα.

Μην ανησυχείτε αν δεν πετύχατε τον στόχο σας την πρώτη φορά. Να είστε παρατηρητικοί και να ανακαλύψετε τι μάθατε. Η εφαρμογή όσων μάθατε ΜΕΤΑ το DX4 είναι το σημείο από το οποίο ξεκινά η πραγματική δουλειά.

Μην μεταφέρετε τη δουλειά, τις ανησυχίες σας και το άγχος στην κρεβατοκάμαρά σας.

# ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ DX4

Το DX4 έχει σχεδιαστεί για να σας δίνει την έμπνευση να απαλλαγείτε από κακές συνήθειες και αρνητικές σκέψεις με μια προσεκτική και αποφασιστική προσέγγιση για να πετύχετε τους διατροφικούς σας στόχους, αλλά και τους στόχους ζωής. Στη συσκευασία, θα δοκιμάσετε έξι ολοκαίνουργια συμπληρώματα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για το DX4, σε συνδυασμό με το Forever Aloe Vera Gel, που παρασκευάζεται με 99,7% αγνό ζελέ αλόης βέρα από το εσωτερικό του φύλλου.



## Forever Therm Plus™

12 ταμπλέτες



Ένα ισχυρό συμπλήρωμα με πράσινο τσάι, γκουαράνα και πράσινο καφέ, σε συνδυασμό με βιταμίνες B12 και C που συμβάλλουν στις φυσιολογικές μεταβολικές διεργασίες και στη μείωση της κόπωσης για να υποστηρίξει τον υγιή μεταβολισμό και τα επίπεδα ενέργειας. Το νευρικό σας σύστημα επηρεάζει όλες τις πτυχές της υγείας σας. Υποστηρίξτε αυτό το πολύπλοκο σύστημα με το Forever Therm Plus που περιέχει Νιασίνη για την υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του νευρικού συστήματος και Παντοθενικό οξύ που συμβάλλει στη φυσιολογική πνευματική απόδοση.



## Forever DuoPure™

8 ταμπλέτες



Το Forever DuoPure συνδυάζει εκχύλισμα ροδιού και ιαπωνικό πολύγωνα (Japanese knotweed) με χολίνη, φολικό οξύ και βιταμίνες B6 και B12. Η χολίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας, ενώ οι βιταμίνες B και το φολικό οξύ υποστηρίζουν πολλές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης B6 που συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου.

## Forever Multi Fizz™

4 αναβράζοντα δισκία

Με αναζωογονητική γεύση καρπουζιού, το Forever Multi Fizz είναι ένα αναβράζον δισκίο που σας ενυδατώνει δίνοντας άρωμα και γεύση στο νερό σας. Είναι ενισχυμένο με βιταμίνες C, B και E.

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.



## Forever LemonBlast™

4 συσκευασίες

Αυτό το φακελάκι στικ που μπορείτε να το έχετε ανά πάσα στιγμή μαζί σας. Συνδυάζει βότανα με νερό, σε ένα ρόφημα με ελαφρώς πικάντικη γεύση με λεμόνι-τζίντζερ-καγιέν και σκόνη κουρκουμά που μπορείτε να απολάυσετε ζεστό ή κρύο. Διαθέτει ένα μοναδικό μείγμα διαλυτών ινών με μαγνήσιο για την υποστήριξη της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών και της φυσιολογικής ψυχολογικής λειτουργίας.



## Forever Sensatiable™

32 μασώμενα δισκία

Το Forever Sensatiable™ περιέχει γλυκομαννάνη. Παρέχει μια γλυκιά ανακούφιση από τους καθημερινούς πειρασμούς. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, οι οποίες έχουν εξαιρετική ικανότητα να απορροφούν έως και 50 φορές το βάρος τους σε νερό, καθιστώντας το μια από τις πιο παχύρρευστες διαιτητικές ίνες που είναι γνωστές. Οι φυτικές ίνες περνούν από το έντερο σας χωρίς να έχουν υποβληθεί σε πέψη και ουσιαστικά είναι απαλλαγμένες από θερμίδες και υδατάνθρακες.



## Forever Plant Protein™

1 συσκευασία

Με 17 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μερίδα, το Forever Plant Protein™ είναι μια vegan σύνθεση που δεν περιέχει γαλακτοκομικά και σόγια. Με νόστιμη, γεύση βανίλιας και λεία υφή, σε αντίθεση με πολλές πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης. Η πρωτεΐνη μπιζελιού και κολοκύθας συμβάλλει στη λειτουργία των φυσιολογικών οστών και στην ανάπτυξη και διατήρηση της μυϊκής μάζας.



## Forever Aloe Vera Gel®

4 συσκευασίες 330 ml

Η αλόη μας προέρχεται από το καλύτερης ποιότητας ζελέ αλόης βέρα από το εσωτερικό του φύλλου που συλλέγεται με το χέρι και συγκομίζεται στην τέλεια ωρίμανση. Το Forever Aloe Vera Gel περιέχει επίσης βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ

Κάθε βράδυ πριν τον ύπνο, ακολουθήστε αυτόν τον οδηγό για να σας βοηθήσει να συνδεθείτε περισσότερο με το σώμα σας. Βρείτε μια άνετη θέση στο πάτωμα, στον καναπέ ή στο κρεβάτι. Κάντε μια γρήγορη αξιολόγηση σε όλο το σώμα παρατηρώντας προσεκτικά και απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις. Γράψτε μια σύντομη παρατήρηση για κάθε ζώνη στις σημειώσεις.

## Κεφάλι

Ποιες σκέψεις επαναλαμβάνετε συνεχώς στο μυαλό σας για εσάς;  
Είναι θετικές, αρνητικές, αληθινές, σας βοηθούν ή σας κρατούν πίσω;

---

---

## Λαιμός και ώμοι (γνωστή ως ζώνη έντασης)

Ποια πράγματα δημιουργούν άγχος και ένταση στο μυαλό και το σώμα σας;  
Είναι σωματικά, πνευματικά, συναισθηματικά ή ένας συνδυασμός;  
Μπορείτε να προσδιορίσετε από πού προέρχονται;

---

---

## Κορμός και μικροβίωμα

Πώς λειτουργούν αυτές οι περιοχές;  
Έχετε ενέργεια ή νιώθετε πρήξιμο και πόνο;

---

---

## Πλάτη και πόδια

Λειτουργούν αυτές οι περιοχές στα καλύτερα τους; Νιώθετε δυνατοί;  
Σας επιτρέπουν να κάνετε τα πράγματα που θέλετε ή σας κρατούν πίσω;

---

---

## Πέλματα

Νιώθουν προσγειωμένα και εστιασμένα στα πράγματα που έχουν σημασία;  
Ποια πράγματα σας κρατούν συγκεντρωμένους; Δίνετε αρκετή εστίαση;

---

---



# ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ DX4

- + Συχνότητα επισκέψεων στην τουαλέτα (καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.)
- + Είχατε έντονη λιγούρα και ποια ώρα μέσα στη μέρα;
- + Νιώσατε ποτέ ότι «πείνατε»;
- + Πώς νιώθετε το σώμα σας γενικά;

## ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- + Αλκοόλ και καφέ
- + Σόδα και ροφήματα «χωρίς ζάχαρη».
- + Επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των έτοιμων ή κονσερβοποιημένων γευμάτων και του γρήγορου φαγητού
- + Γαλακτοκομικά προϊόντα: γάλα, γιαούρτι, βούτυρο, παγωτό, τυρί
- + Πρόσθετα σάκχαρα: ζαχαροκάλαμο, σιρόπι καλαμποκιού, σιρόπι σφενδάμου, μέλι και τεχνητά γλυκαντικά (τα γλυκαντικά φυτικής προέλευσης όπως η στέβια επιτρέπονται)
- + Λίπη: αποφύγετε οτιδήποτε μερικώς υδρογονωμένο, φυτικά έλαια, μαργαρίνη και τρανς λιπαρά, τα οποία συχνά κρύβονται σε συσκευασμένα ή επεξεργασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια και κέικ
- + Όλα τα ζωικά προϊόντα: κρέας και αυγά
- + Δημητριακά: ρύζι, βρώμη, κινόα, ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά

# ΗΜΕΡΑ 1&2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τις Ημέρες 1 και 2 του προγράμματος DX4, θα περιορίσετε την πρόσληψη θερμίδων και θα αρχίσετε να λαμβάνετε τα συμπληρώματα του προγράμματος. Εδώ, θα εξετάσουμε όλες τις λεπτομέρειες για να σας βοηθήσουμε να περάσετε στην Ημέρα 3!



# ΗΜΕΡΑ 1&2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΑΝΑΜΕΙΞΤΕ 300 ML  
FOREVER ALOE VERA GEL®  
ΜΕ 2 ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟ ΚΑΙ  
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑΣ

Ημέρα 1  Ημέρα 2

Σημειώστε τα κουτάκια όταν ολοκληρώσετε τις ημέρες 1 & 2 του DX4.

## ΠΡΩΙΝΟ

3x ταμπλέτες **Forever Therm Plus™** με 240 ml νερό με άδειο στομάχι.

⚠ Αναμονή 30' πριν τη λήψη του **Forever DuoPure™**

2x ταμπλέτες **Forever DuoPure™** με 240ml νερό.

## ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

**Μασώμενες ταμπλέτες Forever Sensatiable™**. Λαμβάνονται κατά περίπτωση για να βοηθήσουν στις λιγούρες.

## ΜΕΣΗΜΕΡΙ

**Ρόφημα Forever Plant Protein™**.\* Αναμειξτε με 240ml γάλα φυτικής προέλευσης χωρίς πρόσθετα σάκχαρα (όχι γάλα ζωικής προέλευσης). Προτιμήστε γάλα από σόγια, βρώμη, αμυγδάλου ή καρύδας

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

1x αναβράζον δισκίο **Forever Multi Fizz™** με 240ml νερό, αφήστε το να διαλυθεί για 10'.

330 ml **Forever Aloe Vera Gel**

**Μασώμενες ταμπλέτες Forever Sensatiable™** σύμφωνα με τη συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία.

## ΣΝΑΚ (ΜΟΝΟ ΗΜΕΡΑ 2)

Συμβουλευτείτε τη σελίδα 29 με τα εγκεκριμένα σνακ και υγιεινές συνταγές που μπορείτε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια του DX4.

## ΒΡΑΔΥ

**Ρόφημα Forever Plant Protein™**.\* Αναμειξτε με 240ml γάλα φυτικής προέλευσης χωρίς πρόσθετα σάκχαρα (όχι γάλα ζωικής προέλευσης). Προτιμήστε γάλα από σόγια, βρώμη, αμυγδάλου ή καρύδας.

1x φακελάκι **Forever LemonBlast™** με 240ml ζεστό ή κρύο νερό πριν τον ύπνο.

\*Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τις συχνές ερωτήσεις στη σελ. 27 για περισσότερες πληροφορίες στην ημερήσια δοσολογία του Forever Plant Protein™

# ΗΜΕΡΑ 1: ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ

Η πρώτη μέρα του DX4 εστιάζει στην απόφασή σας να βάλετε τον εαυτό σας στον σωστό δρόμο για καλύτερη υγεία. Καθώς ξεκινάτε την Ημέρα 1, να γνωρίζετε ότι πρέπει να είστε αποφασιστικοί. Σήμερα, είναι σημαντικό να είστε 100% παρόντες. Εστιάστε σε εσάς. Επικεντρωθείτε στη στιγμή και επωφεληθείτε από τη δυνατότητα που σας δίνει το πρόγραμμα να αλλάξετε τη νοοτροπία σας και να είστε εκεί σε κάθε αλλαγή σε μυαλό και σώμα.

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

Κατηγοριοποιήστε τη συνολική σας υγεία από τον παρακάτω πίνακα και εντοπίστε 1-2 τομείς που θα χρειάζονταν βελτίωση.



Εξετάστε βαθύτερα αυτούς τους τομείς και ανακαλύψτε 1-2 συγκεκριμένους στόχους που θα βελτιώσουν την υγεία σας.



Σκεφτείτε το μέλλον. Φανταστείτε ότι έχετε επιτύχει τους στόχους που αναφέρατε. Πώς μοιάζει αυτό; Πώς βελτιώθηκε η ζωή σας;

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ: ΑΥΤΟΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ξεκινήστε με μια ανάλυση χωρίς να κρίνετε. Γίνετε παρατηρητής του οργανισμού σας εσωτερικά και εξωτερικά. Σκεφτείτε την υγεία σας σε διάφορους τομείς: σωματική, ψυχική, συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική. Σκεφτείτε πού τα πηγαίνετε καλά και πού όχι.



**Ακολουθούν συγκεκριμένα στοιχεία σε κάθε τομέα ευεξίας που θα σας βοηθήσουν:**

### ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ

- + Υπνος,
- + Αποθεραπεία
- + Κίνηση
- + Διατροφή
- + Ενέργεια

### ΨΥΧΙΚΟΣ

- + Εγρήγορη
- + Ανήσυχος/  
καταθλιπτικός
- + Σταθερότητα της  
διάθεσης
- + Παρακινημένος
- + Διάθεση για μάθηση

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ

- + Ανθεκτικότητα στο  
στρες
- + Συναισθηματική  
νοημοσύνη
- + Συγχώρεση
- + Ενσυναίσθηση
- + Καλοσύνη

### ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ

- + Απολαύστε λίγη  
μοναξιά
- + Διαλογισμός
- + Σύνδεση με κάτι  
μεγαλύτερο από  
τον εαυτό σας

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ

- + Όρια
- + Συστήματα  
υποστήριξης
- + Επικοινωνία

Σημειώστε στο γράφημα την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας για κάθε επιλογή.

	ΒΕΛΤΙΣΤΟ	ΚΑΛΟ	ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΔΟΥΛΕΙΑ	ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ
ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ				
ΨΥΧΙΚΟΣ				
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ				
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ				
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ				

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ

Τώρα που έχετε εντοπίσει τους τομείς που θα μπορούσαν να βελτιωθούν, σκεφτείτε τη συνολική σας υγεία και πόσο πολύτιμη θα ήταν η αλλαγή σε έναν ή δύο από αυτούς τους τομείς. Φανταστείτε τον εαυτό σας να εφαρμόζει με επιτυχία αυτή την αλλαγή και την αξία που θα φέρει στη ζωή σας. Αφού το σκεφτείτε λίγο, κάντε την ακόλουθη άσκηση:

**ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ** σε ποιο στόχο θα εστιάσετε: .....

**ΓΙΑΤΙ** είστε έτοιμοι για αυτή την αλλαγή: .....

**ΠΩΣ** θα επωφεληθείτε από αυτή την αλλαγή: .....

**ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ** την ευγνωμοσύνη για αυτά που σας οδήγησαν να επιλέξετε αυτόν τον στόχο και σκεφτείτε τις δεξιότητες που θα σας οδηγήσουν στην επιτυχία: .....

**ΓΙΑΤΙ** θα κατακτήσετε αυτόν τον στόχο: .....

**ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ** τουλάχιστον μια μικρή νίκη που είχατε σήμερα: .....

Συνοψίστε αυτές τις απαντημένες ερωτήσεις και διαλογιστείτε πριν κοιμηθείτε.



**Παράδειγμα:** *Είμαι έτοιμος να βάλω τη χαρά στη ζωή μου, γιατί κουβαλάω αυτό το βάρος εδώ και πολύ καιρό. Μπορώ να οραματιστώ μια νέα, πιο ανάλαφρη εκδοχή του εαυτού μου που θα είναι έτοιμη να συνδεθεί με νέα άτομα και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις. Είμαι ευγνώμων γιατί απέδειξα ότι είμαι δυνατός και μπορώ να νικήσω. Αυτή η δύναμη που ανακάλυψα είναι ένα ισχυρό χαρακτηριστικό που θα με ωθήσει τελικά προς τον νέο μου εαυτό. Η θετική μου νοοτροπία σήμερα με κράτησε συγκεντρωμένο σε όλα τα καλά πράγματα στη ζωή μου. Γιορτάζω την ικανότητά μου να απεγκλωβιστώ από τα αρνητικά.*

# ΗΜΕΡΑ 2: ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ

Τη δεύτερη μέρα του DX4 ορίζετε την περιοχή που θα εστιάσετε από την Ημέρα 1 υπό το πρίσμα των ΕΞΥΠΝΩΝ στοχων. Ένας ΕΞΥΠΝΟΣ (SMART) στόχος είναι ένα αρκτικόλεξο για στόχους που είναι: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Χρονικά Καθορισμένοι. Ορίζοντας έναν στόχο SMART, αφαιρείτε κάθετη ασαφές γύρω από τον καθορισμό του στόχου σας, δίνοντάς σας έτσι μια σαφέστερη ιδέα για το τι θέλετε και πώς θα το πετύχετε.

## ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Καθορίστε τι είναι ο στόχος SMART.



Δημιουργήστε έναν SMART στόχο για την περιοχή εστίασής σας.



Προετοιμασία γεύματος, καθώς το φαγητό είναι μέρος του προγράμματος DX4 για τις Ημέρες 3 και 4.

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ: ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΜΙΚΡΟΥΣ ΣΩΣΤΟΥΣ



**ΟΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** απομακρύνουν οποιαδήποτε ασαφεία απεικονίζοντας ένα ξεκάθαρο στόχο. Όταν οι στόχοι είναι ασαφείς, γίνονται περισσότερο επιθυμία παρά σχέδιο. Ένα σχέδιο απαιτεί δράση, επομένως η αρχική εστίαση πρέπει να συνοδεύεται από πράξεις και δράσεις. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα αόριστων στόχων και αντίστοιχων συγκεκριμένων στόχων.



Θέλω να βελτιώσω τη διατροφή μου.

Χρειάζομαι περισσότερο ύπνο.

Θα τρώω στο σπίτι 5 βράδια την εβδομάδα.

Θα κοιμάμαι 8 ώρες κάθε βράδυ.

**ΟΙ ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** σας βοηθούν να αναγνωρίσετε την πρόοδο και τα επιτεύγματά σας. Ενώ οι στόχοι απώλειας βάρους μπορούν να μετρηθούν από την ένδειξη στη ζυγαριά, το μέγεθος των ρούχων, την ανάλυση της σύστασης του σώματος ή τη μεζούρα, για άλλους στόχους μπορεί να μην είναι τόσο ξεκάθαρο. Για παράδειγμα, εάν ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε τον τρόπο που διαχειρίζεστε το άγχος σας, θα μπορούσατε αρχικά να βαθμολογήσετε τον εαυτό σας σε μια κλίμακα από το 1-10 σχετικά με το πόσο επιτυχημένοι είστε στη διαχείριση του άγχους σας.

**ΟΙ ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** σας παρακινούν για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα παρέχοντας μια συνεχή αίσθηση ολοκλήρωσης. Εάν ο στόχος σας είναι να τρέξετε 10 χλμ, ξεκινήστε να θέτετε μικρότερους στόχους, όπως πχ 2 χλμ τη φορά.

**ΟΙ ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** είναι το απαραίτητο βήμα για το επιθυμητό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, ίσως ο στόχος σας να είναι να κοιμάστε καλύτερα το βράδυ και να αποφασίσετε ότι ο SMART στόχος σας είναι να σταματήσετε να παρακολουθείτε το Netflix. Αν και αυτό σίγουρα θα βοηθήσει, δεν είναι σχετικό με τις συνήθειες του βραδινού ύπνου. Αντίθετα, ένας καλύτερος στόχος SMART θα ήταν να απενεργοποιήσετε όλες τις οθόνες μία ώρα πριν τον ύπνο.

**ΟΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** συνδυάζουν την επιθυμία ενός αποτελέσματος με τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστεί για να επιτευχθεί αυτό το αποτέλεσμα. Διαφορετικοί στόχοι και διαφορετικοί άνθρωποι χρειάζονται διαφορετικά χρονικά πλαίσια για την επίτευξη των στόχων. Μερικές φορές ένα χρονοδιάγραμμα πρέπει να είναι χωρισμένο σε στάδια: Ο πρώτος στόχος είναι να εφαρμόσετε την αλλαγή και ο δεύτερος στόχος είναι να διατηρήσετε (ή να ολοκληρώσετε) με συνέπεια τον νέο στόχο για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ

Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ή το κινητό σας για τις απαντήσεις σας.

Ο **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ** μου στόχος είναι: .....

Θα **ΜΕΤΡΗΣΩ** την πρόοδο μου με: .....

Ξέρω ότι μπορώ να **ΠΕΤΥΧΩ** αυτόν τον στόχο γιατί: .....

Μπορώ να δω τη **ΣΧΕΤΙΚΟΤΗΤΑ** της δουλειάς μου για την επίτευξη αυτού του στόχου επειδή: .....

Έχω ορίσει ένα **ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ** για την ολοκλήρωση αυτού του στόχου: .....

**ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ** τουλάχιστον μια μικρή νίκη που κατακτάτε κάθε μέρα: .....

Πριν κοιμηθείτε, συλλογιστείτε τον στόχο σας και δείξτε την ευγνωμοσύνη σας για κάτι που συνέβη σήμερα.



# ΗΜΕΡΕΣ 3&4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Την 3η και 4η ημέρα του προγράμματος DX4, θα καταναλώσετε τα προϊόντα της Forever και θα προσθέσετε επιλεγμένες τροφές. Εδώ θα βρείτε όλες τις λεπτομέρειες για να στεφθούν με επιτυχία οι δύο τελευταίες μέρες!





# ΗΜΕΡΕΣ 3 & 4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΑΝΑΜΕΙΞΤΕ 300 ML  
FOREVER ALOE VERA GEL®  
ΜΕ 2 ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟ ΚΑΙ  
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑΣ

Ημέρα 3  Ημέρα 4

Σημειώστε τα κουτάκια όταν ολοκληρώσετε τις ημέρες 3 & 4 του DX4.

## ΠΡΩΙΝΟ

3x ταμπλέτες Forever Therm Plus™ με 240ml νερό με άδειο στομάχι.

**Ρόφημα Forever Plant Protein™.\*** Ανακατέψτε με 240 ml γάλακτος φυτικής προέλευσης (όχι ζωικό) χωρίς ζάχαρη. Σκεφτείτε επιλογές γάλακτος με σόγια, βρώμη, αμύγδαλο, κάσιους, καρύδα κ.λπ.

## ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

2x ταμπλέτες Forever DuoPure™ με 240ml νερό.

Μασώμενα δισκία Forever Sensatiable™ για να καταπολεμήσετε τις λιγούρες.

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

**Ώρα για μια Μεγάλη Πράσινη Σαλάτα!** Ανατρέξτε στο εγκεκριμένο πρόγραμμα συνταγών του DX4 στη σελίδα 31 για να ετοιμάσετε μια υγιεινή σαλάτα.

## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1x αναβράζον δισκίο Forever Multi Fizz™ με 240ml νερό, αφήστε το να διαλυθεί για 10'.

330 ml Forever Aloe Vera Gel

## SNACKS

Ανατρέξτε στο εγκεκριμένο πρόγραμμα συνταγών του DX4 στη σελίδα 29 για υγιεινά snack και συνταγές.

## ΒΡΑΔΙΝΟ

**Ρόφημα Forever Plant Protein™.\*** Ανακατέψτε με 240 ml γάλακτος φυτικής προέλευσης (όχι ζωικό) χωρίς ζάχαρη. Σκεφτείτε επιλογές γάλακτος με σόγια, βρώμη, αμύγδαλο, κάσιους, καρύδα κ.λπ.

Μασώμενες ταμπλέτες Forever Sensatiable™ σύμφωνα με την ημερήσια συνιστώμενη δοσολογία

1x φακελάκι Forever LemonBlast™ με 240ml ζεστό νερό ή κρύο πριν κοιμηθείτε.

\*Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τις συχνές ερωτήσεις στη σελ. 27 για περισσότερες πληροφορίες στην ημερήσια δοσολογία του Forever Plant Protein™

# ΗΜΕΡΑ 3: ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

Καθώς ξεκινά η Ημέρα 3, μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι, απογοητευμένοι, βαριεστημένοι, αποθαρρημένοι, απασχολημένοι, χωρίς κίνητρο ή πεινασμένοι. Δεν τα αισθάνονται όλοι αυτά, αλλά πιθανότατα θα νιώσετε μερικά από αυτά. Αυτά είναι εμπόδια, που είναι εγγενές μέρος της ζωής. Αν και δεν μπορείτε να τα αποφύγετε εντελώς, μπορείτε να τα διαχειριστείτε μέσω της προετοιμασίας και της αναγνώρισης ότι η επιτυχία έχει πολλές μορφές. Ίσως η επιτυχία είναι να περνάς τη γραμμή του τερματισμού του στόχου σου, αλλά μερικές φορές μαθαίνεις να συγχωρείς τον εαυτό σου όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα περίμενες. Καθώς διανύετε την Ημέρα 3, να έχετε κατά νου και να οραματιστείτε τον εαυτό σας με τον νέο σας στόχο να έχει επιτευχθεί. Πώς είναι και τι αίσθηση έχει η επιτυχία;

## ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

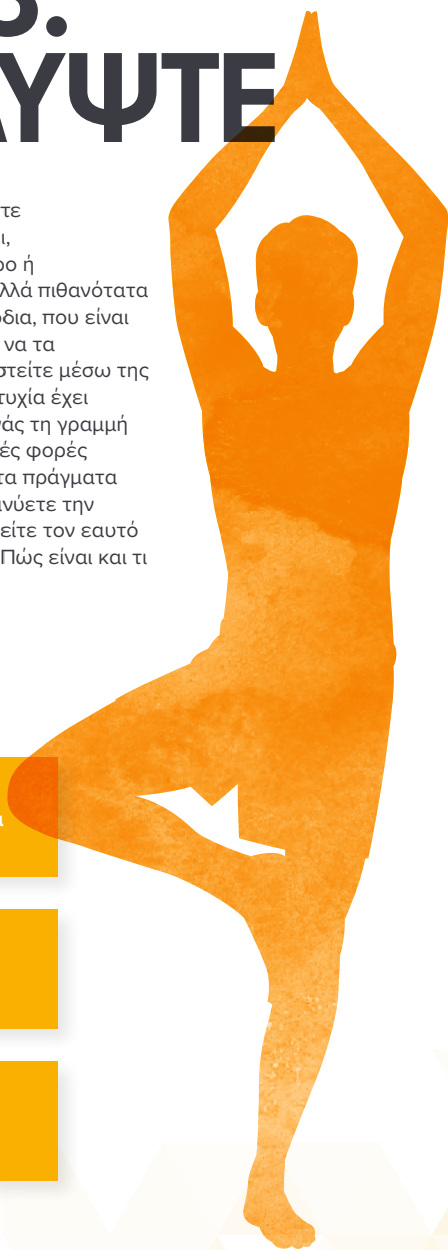
Παρατηρήστε τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε καθώς και τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν εξαιτίας τους.



Σκεφθείτε λύσεις για αυτά τα εμπόδια.



Προετοιμασία συνταγών με υγιεινές τροφές είναι μέρος του προγράμματος DX4 για τις Ημέρες 3 και 4.



# ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΛΥΣΕΙΣ

Για να ξεκινήσετε, κάντε μια λίστα με τυχόν εμπόδια που θα μπορούσαν να ανακάμψουν την προσπάθειά σας για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Στη συνέχεια, γράψτε ποια προβλήματα ενδέχεται να αντιμετωπίσετε εξαιτίας τους και τυχόν πιθανές λύσεις.



ΠΙΘΑΝΑ ΕΜΠΟΔΙΑ	ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	ΛΥΣΕΙΣ
Εργασία		
Οικογένεια		
Φίλοι		
Κοινωνική ζωή		
Συνήθειες		
Άρνηση		
Αποτυχίες του παρελθόντος		
Σταθερή νοοτροπία		
Οικονομικά		
Περιβάλλον		
Άγχος		
Κοινότητα		
Ανάληψη υποχρεώσεων		
Ταξίδια		
Κούραση		
Κατάσταση υγείας		

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ

Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ή το κινητό σας για τις απαντήσεις σας.

**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ** λύσεις. Σκεφθείτε το εξής: Ποιοι είναι οι τρόποι να ανταπεξέλθετε στις μάχες; Ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει; Τι πόρους έχετε; Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους;

Δείτε **ΓΙΑΤΙ** ξεκινήσατε αυτό το ταξίδι. (Κοιτάξτε πίσω στις προηγούμενες σημειώσεις σας!)

Ανακαλύψτε και **ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ** ένα επιτυχημένο πράγμα για σήμερα: .....

Δείτε τη λίστα **ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ** και κάθε μέρα προσθέστε κάτι νέο: .....

Πριν τον ύπνο διαλογιστείτε.



# ΗΜΕΡΑ 4: ΑΦΟΣΙΩΘΕΙΤΕ

Χρησιμοποιήστε αυτήν την τελευταία μέρα για να αφοσιωθείτε στο να είστε πιο προσεκτικοί και παρόντες, όπως κάνατε τις τελευταίες τέσσερις ημέρες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, έχετε κάνει την εσωτερική σκληρή δουλειά για να κάνετε βήματα υιοθετώντας υγιεινές συνήθειες- και έχετε βοηθήσει τον οργανισμό σας με θρεπτικά συμπληρώματα και τροφές. Για να αφομοιώσετε αυτές τις νέες συνήθειες στην καθημερινότητά σας, είναι σημαντικό να θυμηθείτε από πού ξεκινήσατε, τι μάθατε και να ορίσετε ένα σχέδιο για το επόμενο DX4 σας.

## ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κατανοήστε τι είναι η νοοτροπία ανάπτυξης και πώς να την εφαρμόζετε.



Ελέγξτε τον στόχο που θέσατε και τις αλλαγές που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια του DX4



Ορίστε μια ημερομηνία έναρξης για το επόμενο ταξίδι σας με το DX4

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίνεστε σε οποιαδήποτε δεδομένη κατάσταση, συμπεριλαμβανομένου του καθορισμού νέων στόχων, καθορίζεται από τη νοοτροπία σας. Υπάρχουν δύο είδη νοοτροπιών: σταθερή και αναπτυξιακή. Μια σταθερή νοοτροπία αντιλαμβάνεται τις προκλήσεις ως ανυπέρβλητες και προκαθορίζει το αποτέλεσμα. Η νοοτροπία ανάπτυξης αγκαλιάζει τις προκλήσεις και τις βλέπει ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη. Υπάρχουν εννέα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης: με επικριτικότητα, υπομονή, δεκτικότητα (περιέργεια/να είστε ανοιχτός), εμπιστοσύνη, εστίαση στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα, αποδοχή, εγκατάλειψη, γενναιοδωρία και ευγνωμοσύνη.

Σκεφτείτε πώς οι τελευταίες τέσσερις ημέρες σας προκάλεσαν να υιοθετήσετε αυτά τα χαρακτηριστικά και πού έχετε περισσότερη δουλειά να κάνετε. Για παράδειγμα, πώς μπορείτε να εμπιστευτείτε καλύτερα τη διαδικασία αντί να αγωνιστείτε για το επιθυμητό αποτέλεσμα;

Η συμμετοχή στο DX4 απαιτεί νοοτροπία ανάπτυξης. Πρέπει να είστε ανοιχτοί στην αλλαγή, να αφήσετε πίσω ό,τι δεν σας εξυπηρετεί και να έχετε υπομονή και ευγνωμοσύνη για τον εαυτό σας.

**Σκεφθείτε:** Ποια από αυτά τα χαρακτηριστικά θα ήταν ωφέλιμο για εσάς να εργαστείτε αυτή τη στιγμή για να βοηθήσετε στην πρόοδο που έχετε κάνει μέχρι τώρα; Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να το εφαρμόσετε στη ζωή σας;

**Για παράδειγμα:** Το να συνεχίσετε να γράφετε στο ημερολόγιο αυτό για τι είστε ευγνώμονες κάθε βράδυ θα σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε την ευγνωμοσύνη και την ικανότητα να εμπιστεύεστε και να αναγνωρίζετε τον εαυτό σας.

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ

Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ή το κινητό σας για τις απαντήσεις σας.

Επανεξετάστε την αρχική σας **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ** για τον εαυτό σας από την Ημέρα 1. ....

Διαλογιστείτε τις μικρές, ουσιαστικές **ΑΛΛΑΓΕΣ** που έχετε παρατηρήσει από τότε. Καταγράψτε τρεις αλλαγές. ....

Ελέγξτε την λίστα **ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ** σας από κάθε μέρα.

Πώς έχει εξελιχθεί; .....

Ελέγξτε τον αρχικό **ΣΤΟΧΟ** σας. Σε τι σας έχει βοηθήσει η εργασία για την κατάκτηση του στόχου σας; Η αυτό-αξιολόγηση έχει δείξει κάτι νέο για τη συνολική υγεία σας; .....

Σε τι θα θέλατε να **ΕΣΤΙΑΣΕΤΕ** την επόμενη φορά που θα ακολουθήσετε το πρόγραμμα DX4; Πάρτε μια απόφαση από τώρα και ορίστε ημερομηνία έναρξης. ....

Καταγράψτε το **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΝΤΡΑ** που θα σας βοηθήσει να τηρείτε με συνέπεια τον νέο σας στόχο. Διαβάστε το καθημερινά και ενσωματώστε αυτόν τον νέο στόχο στον τρόπο ζωής σας.

**Για παράδειγμα:** *Δεν είχα θέσει την υγιεινή διατροφή ως προτεραιότητα στο παρελθόν. Είμαι έτοιμος να τροφοδοτήσω το σώμα μου με ό,τι χρειάζεται για να βελτιωθεί. Είμαι περίεργος να δοκιμάσω νέες τροφές που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και ωφέλιμες για τον οργανισμό μου. Είμαι ανοιχτός στο να μάθω πώς να ετοιμάζω απλά, υγιεινά γεύματα. Είμαι ευγνώμων που έχω πρόσβαση σε καλό φαγητό και είμαι ενθουσιασμένος που εξοικονομώ χρήματα καθώς μαθαίνω να ετοιμάζω φαγητό στο σπίτι.*

Πριν κοιμηθείτε, χρησιμοποιήστε το προσωπικό σας μάντρα ως απλή επιβεβαίωση ή διαλογισμό και ολοκληρώστε με την ευγνωμοσύνη σας για κάτι που συνέβη σήμερα.





# ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER DX4: ΚΑΙ ΤΩΡΑ;

**ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!** Δεσμευτήκατε να επαναφέρετε τον οργανισμό σας, να ενισχύσετε την αυτογνωσία σας και να αφοσιωθείτε σε έναν νέο στόχο. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή, τη στιγμή της ολοκλήρωσης.

## ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Ο σκοπός του DX4 δεν ήταν να δημιουργήσει έναν νέο τρόπο ζωής, αλλά μάλλον να αλλάξει τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τις ενέργειες που κάνετε συνήθως ενώ παράλληλα σας μυεί σε υγιεινές συνήθειες που θα βελτιώσουν τη ζωή σας.

Όλοι έχουν τοξικές συμπεριφορές, ανθρώπους και καταστάσεις στη ζωή μας. Ό,τι σας αποδεσμεύσει από τέτοιες καταστάσεις βοηθά τα συστήματα του οργανισμού σας να λειτουργούν αποτελεσματικά και αποδοτικά. Καθώς ο οργανισμός αντιλαμβάνεται πόσο καλά λειτουργεί με μια μικρή παύση, μπορούμε επίσης να δούμε τη θετική επίδραση στις σκέψεις, τις συνήθειες και τις συμπεριφορές μας, γίνεται επαναφορά και βελτίωση.

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

Τα επόμενα βήματα για κάθε άτομο θα είναι μοναδικά και θα εξαρτηθούν από το ποιος είναι ο στόχος σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι παρών και διατηρήστε μια νοοτροπία ανάπτυξης καθώς προχωράτε στην ενσωμάτωση αυτών των νέων συνθηκών στη καθημερινότητά σας.

## ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ:



**Ξεκινήστε την ημέρα σας με νερό.** Συνεχίστε να πίνετε τουλάχιστον δύο λίτρα ή περισσότερα κάθε μέρα. Το να πίνετε νερό πριν το φαγητό δημιουργεί ενσυνειδητότητα, επιτρέποντάς σας να σκεφτείτε τι πρόκειται να καταναλώσετε και γιατί. Προετοιμάστε το μπουκάλι από το προηγούμενο βράδυ, αν αυτό σας βοηθά!



**Καταναλώστε πράσινα.** Να καταναλώνετε πράσινα κάθε μέρα και σε κάθε γεύμα. Προσπαθήστε να είναι ωμά. Για πρωινό, ανακατέψτε σπανάκι στο πρωινό σας smoothie - θα αλλάξει το χρώμα και το διατροφικό προφίλ, αλλά δεν θα αλλάξει τη γεύση. Για μεσημεριανό, δοκιμάστε ωμά λαχανικά και χούμους ή μια σαλάτα. Για δείπνο, μαγειρέψτε λαχανικά στον ατμό, ψητά λαχανικά ή ετοιμάστε σπιτική σούπα λαχανικών.



**Διαλογιστείτε.** Αφιερώστε πέντε λεπτά κάθε πρωί και βράδυ για να διαλογιστείτε. Τι ανακαλύψατε κατά τη διάρκεια του DX4 που χρειάζεστε περισσότερο στη ζωή σας; Ορίστε την πρόθεσή σας. Βρείτε το μάντρα σας. Βρείτε την ηρεμία. Να είστε παρόντες. Δείξτε τι θέλετε στη ζωή. Αφιερώστε 10 λεπτά (συνολικά) την ημέρα για επαναφορά, ηρεμία και επικοινωνία.



**Ελέγξτε τις σημειώσεις σας.** Ανατρέξτε στις σημειώσεις σας από το DX4 όσο πιο συχνά μπορείτε (τουλάχιστον κάθε εβδομάδα). Συνεχίστε να εργάζεστε για τους στόχους που έχετε θέσει.



**Εξάσκηση.** Συνεχίστε να εξασκείτε τα θετικά πράγματα που μάθατε με το DX4. Η εξάσκηση σημαίνει πρόοδο. Θυμηθείτε, το θέμα είναι η πρόοδος, όχι η τελειότητα!



# ΚΟΙΤΑΞΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ: ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ DX4

Το DX4 επαναφέρει τον οργανισμό και το νου χαρίζοντας ευεξία, μέσω ενός προσεκτικά επιμελημένου προγράμματος συμπληρωμάτων, οδηγιών διατροφής και ασκήσεων νοοτροπίας.

Κάνοντας αυτήν την επαναφορά κάθε τρίμηνο, θα βοηθήσετε τον οργανισμό σας να καλλιεργήσει μια πιο σωστή νοοτροπία. Και αυτό ξεκινά με τη δέσμευση για το επόμενο πρόγραμμα DX4.



Επιλέξτε χρόνο σε τρεις έως τέσσερις μήνες από  
τώρα για να κάνετε το επόμενο πρόγραμμα DX4: .....



**Συμβουλή:** Βάλτε υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας ώστε να είστε προετοιμασμένοι και να έχετε όλα όσα χρειάζεστε για το DX4!



# FAQS

## **Σε τι διαφέρει το DX4 από άλλα προγράμματα εξισορρόπησης που κυκλοφορούν στην αγορά;**

Το DX4 ακολουθεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για το πώς βλέπετε τη διατροφή σας και θέτει την ερώτηση “Γιατί αισθανόμαστε πεινασμένοι;” Δεν είναι απαραίτητα ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Αντίθετα, είναι ένας τρόπος να αξιολογήσετε τι χρειάζεται το σώμα σας σε σχέση με το τι θέλει ο εγκέφαλος σας παρέχοντάς σας ισορροπημένη διατροφή για να ανανεώσει το μυαλό και το σώμα.

## **Είναι ασφαλές να επαναλάβετε ένα πρόγραμμα DX4 πολλές φορές το χρόνο;**

Ναί. Μπορείτε να ολοκληρώσετε ένα πρόγραμμα DX4 κάθε δύο έως τρεις μήνες ή όταν αισθάνεστε ότι το σώμα σας χρειάζεται επαναφορά.

## **Θα χάσω βάρος με το DX4;**

Λόγω του περιορισμού θερμίδων στο πρόγραμμα DX4, μπορεί να χάσετε βάρος. Ωστόσο, αυτό το πρόγραμμα δεν προορίζεται για τη διαχείριση βάρους. Συνιστούμε να συνεχίσετε με το πρόγραμμα Forever C9 εάν σας ενδιαφέρει η διαχείριση βάρους.

## **Με ενδιαφέρουν περισσότερο τα προϊόντα/διατροφικές οδηγίες του DX4.**

### **Χρειάζεται να ακολουθώ τις ασκήσεις νοοτροπίας για να δω αποτελέσματα;**

Το πρόγραμμα DX4 σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός σας και να σας διδάξει πώς να είστε παρόντες, ενώ τρώτε, κινείστε και κατά την διάρκεια της ημέρας. Η ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων που περιγράφονται κάθε μέρα θα σας δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα για την επίτευξη του στόχου σας με το πρόγραμμα DX4.

## **Πρέπει να ακολουθήσω το πρόγραμμα ακριβώς όπως περιγράφεται;**

Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ακολουθήσετε το πρόγραμμα ακριβώς όπως περιγράφεται για να επιτύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα με το DX4.

## **Γιατί το Forever Plant Protein αναφέρει μια μερίδα την ημέρα στη συσκευασία;**

Συμβουλευτήκαμε τους Διατροφολόγους μας και τα αποτελέσματα των ομάδων δοκιμής του DX4, και αποφασίστηκε ότι δυο μερίδες του Forever Plant Protein είναι η βέλτιστη ποσότητα ως μέρος του προγράμματος. Έχουμε ανανεώσει τις οδηγίες και δοσολογίες στις ετικέτες για τις μελλοντικές παρτίδες του προϊόντος. Αυτό σημαίνει ότι η λήψη της πρωτεΐνης από το Forever Plant Protein είναι τώρα 34gr ημερησίως.



# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Πριν τα παρατήσετε ή ενδώσετε σε πειρασμούς, χρησιμοποιήστε αυτά τα προαιρετικά σνακ και τις συνταγές για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσετε ενώ κάνετε το πρόγραμμα DX4 και να παραμένετε σε καλό δρόμο. Όλα αυτά τα σνακ έχουν δημιουργηθεί για το πρόγραμμα DX4 με εγκεκριμένες τροφές για να σας δώσουν πρόσθετη ώθηση εάν χρειαστεί.



## ΕΓΓΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 2, 3 & 4

Επιλέξτε 1 σνακ από την λίστα κάθε μέρα.

- + 1 μπανάνα και 21,5 γρ. ανάλατου σπόρου
- + 1/2 αβοκάντο και 55 γρ αγγούρι με χυμό λεμονιού και 1 κουταλιά της σούπας ηλιόσπορου
- + Μικρό αχλάδι ή μήλο και 21,5 γρ καρύδια, αμύγδαλα, πεκάν ή κάσιους (ωμά, ανάλατα)
- + 115 γρ. ντομάτα και 25 γρ. φλιτζάνι ρεβίθια με 1/2 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μια πρέζα ρίγανη
- + Smoothie με πρωτεΐνη μπιζελιού βανίλιας (δείτε τη συνταγή παρακάτω)
- + Ωμά λαχανικά και χούμους: 200 γρ πράσινες πιπεριές, σέλινο, αγγούρια, καρότα, κουνουπίδι και/ή μπρόκολο με 2 κουταλιές της σούπας σπιτικό χούμους (δείτε τη συνταγή παρακάτω)
- + Πουτίγκα με σπόρους Chia (δείτε τη συνταγή παρακάτω)
- + Μεγάλη πράσινη σαλάτα (δείτε τη συνταγή παρακάτω)

## ΑΣΚΗΣΗ ΜΑΝΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

### Μαθαίνω... Κάνω... Γίνομαι... Είμαι...

Ετοιμάστε το δικό σας μάντρα κάθε μέρα, ιδιαίτερα εάν νιώθετε αμφισβήτηση και απογοήτευση. Ενώ ετοιμάζετε τα σνακ που έχουν εγκριθεί από το πρόγραμμα DX4 την παραμονή των Ημερών 2, 3 και 4, ετοιμάστε το δικό σας μάντρα με βάση τα παρακάτω:

- 1) Τι μαθαίνετε** ⇒ Μαθαίνω να τροφοδοτώ το σώμα μου με επιλογές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.
- 2) Τι κάνετε** ⇒ Κάνω την οργάνωση και την προετοιμασία.
- 3) Τι θα γίνετε** ⇒ Αντιλαμβάνομαι ποιες τροφές ωφελούν το μικροβίωμά μου, την ενέργειά μου και τη συνολική υγεία μου.
- 4) Τι είσαι** ⇒ Ακολουθώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής, είμαι υγιής και σε φόρμα.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Smoothie με πρωτεΐνη μπιζελιού βανίλιας

- 1 μεζούρα Forever Plant Protein™
- 240 ml γάλακτος φυτικής προέλευσης
- 225 γρ. σπανάκι
- 1 κ.σ. βούτυρο Ξηρών καρπών (χωρίς ζάχαρη και χωρίς πρόσθετα λιπαρά)
- 115 γρ. παγάκια

### Οδηγίες:

Βάζετε όλα τα υλικά εκτός από τον πάγο στο μπλέντερ και τα χτυπάτε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε πάγο και ανακατέψτε ξανά μέχρι να ομογενοποιηθούν.



## Υγιεινό Χούμους

- 1 κουτί ρεβίθια στραγγισμένα
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 60 ml νερό
- 60 γρ. ταχίνι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 λεμόνι (χυμό)

### Οδηγίες:

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ. Χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθούν.



## Πουτίγκα με σπόρους Chia

- 240 ml γάλα βρώμης
- 30 γρ. μήλα ψιλοκομμένα
- 40 γρ. σπόρους chia
- 2 κ.σ. ηλιέλαιο
- Εκχύλισμα βανίλιας
- 20 αμύγδαλα

### Οδηγίες:

Πάρτε 2 μικρά βαζάκια. Τοποθετήστε 20γρ σπόρους chia, 120 ml γάλα βρώμης και μια σταγόνα από εκχύλισμα βανίλιας σε κάθε βάζο. Ανακινήστε το βάζο για να αναμειχθούν οι σπόροι chia. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες ή όλη τη νύχτα. Ανακινήστε απαλά και/ή ανακατέψτε πριν προσθέσετε τα υπόλοιπα υλικά. Καλύπτει 2 μερίδες.





## Μεγάλη Πράσινη Σαλάτα

**Βάση σαλάτας:** Όσο μπορείτε καταναλώστε πράσινες τροφές: kale, αγριάδα, λαχανίδα, σπανάκι, πρασινάδα από παντζάρια, πικραλίδα, κάρδαμο, σέσκουλο, ρόκα, αντίδι, μποκ τσόι, φύλλα ρέβας, μαύρο σινάπι, άγρια λάπαθα, ραδίκι, μάραθο, μολόχα, βλήτα, άγρια πράσα, γαϊδουράγκαθο, φύλλα κάπαρης, μπρόκολο, μαϊντανός, αγκινάρες, βασιλικός, αρακάς, αγγούρι, φάβα, πράσινα κρεμμυδάκια, τσουκνίδες, μπάμιες, μαρούλι, ντομάτα, γογγύλι, σκουλί, κροκάρι, φασόλια, λαχανάκια Βρυξελλών, jalapenos, πράσα, κολοκυθάκια κ.ά.

**Επιπλέον:** 1/4 αβοκάντο

**Διαλέξτε 2 από την παρακάτω λίστα:**

- 3 κ.σ. βρασμένα ρεβίθια
- 3 κ.σ. κόκκινα φασόλια
- 35 γρ. μαγειρεμένο (ή σε κονσέρβα) παντζάρι
- 15 γρ. καρότα
- 2 ραπανάκια
- 1 κ.σ. σπόροι (chia, λινάρι, κολοκύθα, κινόα, ανάλατος ηλιανθος)

**Dressing για σαλάτα:**

- 3 κ.σ. Forever Aloe Vera Gel®
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 λεμόνι (χυμό)
- 1/2 κ.γ. τριμμένο σκόρδο
- Πρέζα αλάτι
- Πρέζα Πιπέρι για τη γεύση

**Οδηγίες:** Ξεκινήστε τη βάση και μετά προσθέστε το αβοκάντο και τα υπόλοιπα. Χτυπάμε όλα τα υλικά για το dressing μαζί και μετά περιχύνουμε τη σαλάτα με το dressing. Καλύπτει 1 μερίδα.



FOREVER  
LIVING  PRODUCTS®

\*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.

  
FOREVER®