



PREUZMITE
BESPLATNU
FOREVER
F.I.T. APLIKACIJU
SADA



SUSTAV PREHRAMBENIH PROMJENA

devetodnevni program koji će Vam
pomoći promijeniti prehrambene
navike te izgraditi zdraviji životni stil



FOREVER®

PROMJENA PREHRANE

Foreverov C9™ program lagan je za praćenje te Vam pomaže započeti putovanje prema vitkijoj i zdravijoj verziji sebe. Kao drugi korak mnogih ljudi na F.I.T. putovanju, C9 je devetodnevni sustav prehrambenih promjena s pet moćnih hranjivih proizvoda i dodataka prehrani. Kombinacija ovih proizvoda i laganog kretanja, ukusnih recepata i obroka smanjene kalorijske vrijednosti te “dozvoljene hrane”, koja uključuje mnoštvo voća i povrća, C9 program može pridonijeti gubitku težine, ravnijem trbuhu i vitkijem izgledu.

Svi aspekti C9 programa zajednički pomažu stvoriti pozitivne prehrambene promjene, postaviti ciljeve te iskusiti poboljšanu opću dobrobit. C9 će Vas istrenirati da donosite bolje prehrambene odluke i pokazati Vam da je lagano i korisno ukomponirati svakodnevno kretanje u vaš novi, zdraviji stil života.



*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.

Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

STUPOVI PROGRAMA



Postavite cilj



**Vođeni unos
hrane i dodataka
prehrani**



**Ispravna
hidratacija
tijela**



**Svjesnost
tijela**



**Zdravi
recepti**



**Lagano
kretanje**



**Svoje
iskustvo
podijelite
s drugima**



**Slavite
i budite
ponosni
na svoj
uspjeh**

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

ŠTO UKLJUČUJE VAŠ C9 SUSTAV



Forever Aloe Napičci

2 tetrapaka od 1 litre

Gel dolazi u čak nekoliko različitih okusa koje možete odabrati, uključujući originalni Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® ili Forever Aloe Berry Nectar®. Sadrži do 99% čiste Aloe vere, pomaže u pročišćavanju probavnog sustava te pospješuje apsorpciju hranjivih tvari.



Forever Fiber®

9 paketića

Ovaj dodatak prehrani sadrži mješavinu vlakana topivih u vodi, koja Vam pomažu stvoriti osjećaj sitosti.



Forever Therm®

18 tableta

Pružna moćnu kombinaciju biljnih ekstrakata i vitamina koji služe kao potpora metabolizmu.



Forever Garcinia Plus®

54 mekih kapsula

Može pomoći tijelu da učinkovitije sagorijeva masnoće te potiskuje osjećaj gladi, podižući razinu serotonina.



Forever Lite Ultra®

1 paket

Ova mješavina za shake odličan je izvor vitamina i minerala, uz 17 grama proteina po porciji.

PRIPREMITE SE ZA USPJEH

Prvi korak prema uspjehu je priprema. Prođimo ključne korake koji će Vam pomoći prilikom vašeg C9 putovanja.



BRZI SAVJETI

- 1) Važite i izmjerite se.** Na dan početka C9, zapišite svoje mjere u ovaj vodič (str. 9) ili u Foreverovu F.I.T. aplikaciju, netom nakon što se probudite, prije jela. Potom, dan nakon što završite C9, izmjerite se ponovo nakon buđenja, a prije jela i zapišite rezultate na istu stranicu ili u aplikaciju.
- 2) U C9 vodič ili u C9 radnu knjižicu bilježite dnevno kretanje, unos hrane te kako se osjećate dok prolazite kroz program.** Samoodgovornost će Vam pomoći da ostanete na pravom putu. Više detalja o praćenju kretanja i unosu hrane možete pronaći na sljedećim stranicama.
- 3) Pijte puno vode.** Konzumiranje osam čaša vode dnevno može Vam pomoći da se osjećate sitije te da isperete toksine, dok podržavate zdravlje kože i zadržavate optimalno zdravlje organizma.
- 4) Pazite na unos soli.** Sol pridonosi zadržavanju tekućine u tijelu. Umjesto soli, koristite razne začine koji poboljšavaju okus hrane i imaju protuupalna svojstva kao što su đumbir, češnjak, bosiljak, cimet, ružmarin, timijan i kurkuma.

IZBACITE SLJEDEĆE TIJEKOM C9

- Alkohol i kofein
 - Sokove, gazirana pića i pića "bez šećera"
 - Prerađenu hranu, uključujući pripremljena ili konzervirana jela te jela iz restorana brze hrane
 - Ove mliječne proizvode: mlijeko, jogurt, maslac, sladoled
 - Dodane šećere: šećernu trsku, kukuruzni sirup, javorov sirup i med
 - Masti: izbjegavajte bilo što djelomično hidrogenirano, biljno ulje, margarin te trans masti koje se redovito skrivaju u pakiranim ili prerađenim namirnicama kao što su kolači i čips
 - Masno meso (piletina, puretina i riba su prihvatljive)
 - Žitarice: zob, kvinoja, tjestenina, kruh, žitarice (divlja riža i integralni kus-kus su OK).
- Pronađite opsežan popis dozvoljenih i nedozvoljenih namirnica na sljedećoj stranici

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.



DOZVOLJENO

Započnite C9 kada budete imali normalan dnevni raspored, koji ne uključuje visoke razine stresa, putovanje ili pretjerani tjelesni umor.

Uzmite si vremena te nabavite svu hranu koja će Vam trebati, a riješite se svega što ne smijete konzumirati ili bi Vas moglo staviti pred kušnju.

Obavijestite druge o tome što činite i da bi Vam dobro došla podrška.

Kontaktirajte poznanike i podijelite s njima svoje uspjehe i izazove.

Planirajte unaprijed! Osigurajte da imate pripremljene sve potrebne dodatke prehrani i obroke za svaki dan, neovisno o tome gdje ćete se nalaziti. Pripremite C9 dozvoljene recepte unaprijed, ako je to potrebno.

Predano pristupite svih 9 dana.

Koristite zdravu, za program odobrenu hranu s liste.

Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije sudjelovanja ako imate neke nedoumice ili Vas nešto brine, te obavezno nastavite uzimati sve lijekove koje trenutno koristite.

Pričekajte s korištenjem drugih Foreverovih prehrambenih proizvoda koji nisu na listi za C9 program.

Ponavljajte C9 dva puta godišnje.

Prepoznajte i proslavite male promjene. Pratite proces i otkrijte nove stvari. Pravi posao počinje nakon ZAVRŠETKA C9 programa kada primijenite sve što ste naučili.

Practicirajte dobru higijenu sna: bez ekrana u spavaćoj sobi; neka vaša spavaća soba bude mračna i hladnija, uzmite si vremena da se opustite, imajte određeno vrijeme za spavanje i ciljajte na 8 sati sna svake noći.

Svakodnevno održavajte lagano kretanje.

NIJE DOZVOLJENO

Čekati savršeno vrijeme kada ćete se osjećati motivirano. Motivacija nastaje kada ste u procesu i doživljavate uspjeh!

Proizvoljno birati zamjensku hranu i pića; želite li optimalne rezultate, držite se plana. Okružiti se ljudima koji su negativni i ne pružaju Vam podršku.

Čekati da se dogodi nešto posebno da biste to podijelili s drugima.

Modificirati program po vlastitoj želji.

Nemojte žuriti. Uspjeh će biti lakši ako si uzmete vremena i pripremite sve što trebate unaprijed.

Proći dan ili dva programa ili preskakati dane.

Nemojte piti alkohol, konzumirati prerađenu hranu, hidrogenirana ili djelomično hidrogenirana ulja te kofein.

Ignorirati terapiju za zdravstvene probleme koje imate otprije.

Nemojte uzimati bilo kakve Foreverove dodatke prehrani osim onih koji su dio C9 programa.

Ponavljati program više od dva puta godišnje.

Brinuti ako niste dostigli svoj cilj prvi put.

Nositi posao, brige i stres u spavaću sobu.

Baviti se zahtjevnom tjelovježbom.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

Blank lined paper with a decorative geometric pattern at the bottom.



08 / C9™ SUSTAV PROMIJENE PREHRANE

PRAĆENJE NAPRETKA

Veće su šanse da se držite C9 programa i dostignete svoje ciljeve ako pratite svakodnevni napredak. Sljedeće stranice ovog vodiča pomoći će Vam da učinite upravo to, za svaki dan C9. Pratite napredak svog tijela tako što ćete zapisivati svoju težinu i mjere na početku i na kraju C9 (10. dan, nakon što završite program).

TEŽINA

Težina može fluktuirati tijekom programa. Važite se samo 1. i 10. dana programa.

DAN 1

DAN 10

PRSA/LEĐA

Mjerite ispod pazuha direktno preko linije bradavica.

DAN 1

DAN 10

STRUK

Mjerite po prirodnoj liniji struka dva prsta ispod pupka.

DAN 1

DAN 10

KUKOVI

Mjerite oko najšireg dijela kukova.

DAN 1

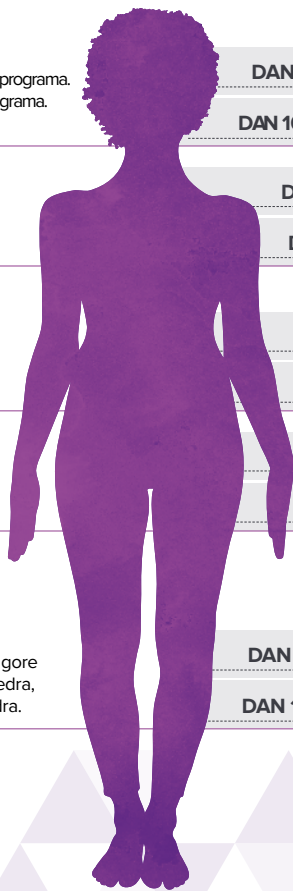
DAN 10

BEDRA

Idite otprilike 15 cm prema gore od koljena, na najširi dio bedra, potom izmjerite opseg bedra.

DAN 1

DAN 10



*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

JESTE LI ZAVRŠILI DX4 PRIJE OVOG PROGRAMA?

Ako jeste, preskočite raspored na suprotnoj stranici i nastavite na stranicama 12 i 13, gdje ćete pronaći raspored za 1 - 9. dan.



1. I 2. DAN PROGRAMA



Prva dva dana C9 programa dizajnirana su za resetiranje tijela i uma.



Povećani unos vode
je važan kako biste
pročistili tijelo.



Dozvoljene namirnice
se mogu konzumirati
umjereno kako biste
utažili osjećaj gladi.
Popis dozvoljenih
namirnica možete
pronaći na 35. stranici.

Tijekom ovog razdoblja, početak ćete odbacivati nepotrebni “nered” i stresore iz tijela. Posvećenost programu je ključna, a prva dva dana su najteža. Imajte na umu svoje ciljeve i osvijestite činjenicu da su sve prepreke i teške stvari privremene.

DORUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® Uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije Aloe Vera Gel® napitka

120 ml Aloe Vera Gel® napitka
uz minimalno 240 ml vode

1 Forever Therm® tableta uz minimalno 240 ml vode

UŽINA

1 Forever Fiber® paketić pomiješan s 240 - 300 ml vode

Forever Fiber uzimajte odvojeno od drugih dodataka prehrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive tvari te utjecati na njihovu apsorpciju u tijelu.

RUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije Aloe Vera Gel® napitka

120 ml Aloe Vera Gel® napitka uz minimalno 240 ml vode

1 mjerica Forever Lite Ultra® pomiješana s 300 ml vode ili bademova mlijeka, sojina mlijeka s niskim udjelom masti ili kokosova mlijeka.

1 Forever Therm® tableta uz minimalno 240 ml vode

VEČERA

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije Aloe Vera Gel® napitka

120 ml Aloe Vera Gel® napitka uz minimalno 240 ml vode

NAVEČER

120 ml Aloe Vera Gel® napitka uz minimalno 240 ml vode

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

JESTE LI ZAVRŠILI DX4 PRIJE OVOG PROGRAMA?

Ako jeste, pratite raspored na sljedećoj stranici za dane 1 - 9.



3 - 9. DAN PROGRAMA



Vaša tjelesna težina može fluktuirati ovisno o danu. Zapamtite da bi ste se trebali vagati samo na 1. i 10. dan.



Od 3. do 9. dana (ili od 1. do 9. ako ste završili DX4 program neposredno prije), žene mogu konzumirati oko 1000 kalorija dnevno, a muškarci oko 1200 kalorija.



Zapamtite da (umjereno) smijete uživati u voću i povrću s popisa na 35. stranici tijekom cijelog C9 programa.

Bez obzira na to što kaže vaga, možda ćete početi primjećivati pozitivne promjene poput ravnijeg trbuha i osjećaja opće dobrobiti.

DORUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije Aloe Vera Gel® napitka

120 ml Aloe Vera Gel® napitka
uz minimalno 240 ml vode

1 Forever Therm® tableta uz minimalno 240 ml vode

1 mjerica Forever Lite Ultra® pomiješana s 300 ml vode, ili mlijeka s niskim udjelom masti

UŽINA

1 Forever Fiber® paketić pomiješan s 240 - 300 ml vode

Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka prehrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive tvari te utjecati na njihovu apsorpciju u tijelu.

RUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije 1 mjerice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija.

1 mjerica Forever Lite Ultra®
pomiješana s 300 ml vode ili
bademova mlijeka, sojina mlijeka
s niskim udjelom masti ili
kokosova mlijeka.

ILI

Pojedite obrok od 600 kalorija za ručak, a
Forever Lite Ultra® shake ostavite za večeru.
Imate slobodu odlučiti što Vam se bolje
uklapa u životni stil.

1 Forever Therm® tableta uz minimalno 240 ml vode

VEČERA

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 240 ml vode



Pričekajte 30 minuta prije konzumacije 1 mjerice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija.

1 mjerica Forever Lite Ultra®
pomiješana s 300 ml vode ili
bademova mlijeka, sojina mlijeka s
niskim udjelom masti ili kokosova
mlijeka.

ILI

Pojedite obrok od 600 kalorija za večeru, ako
ste Forever Lite Ultra® imali za ručak. Imate
opciju odlučiti što vam se bolje uklapa
u životni stil

Muškarci smiju unijeti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni shake ili unijeti 200 dodatnih kalorija, do maksimalno 1200 kalorija dnevno.

NAVEČER

Minimalno 240 ml vode

**Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

LAGANO KRETANJE

Tijekom C9, najbolje se fokusirati na tjelovježbu niskog intenziteta, umjesto tjelovježbe srednjeg do visokog intenziteta. Prošećite sporim do srednje brzim korakom, radite nježne vježbe istezanja ili odradite lakši sat yoge za početnike. Također, možete raditi vježbe s težinom svojeg tijela kao što su čučnjevi, izdržaji tzv. plank, čučnjeve s iskorakom, sklekove, bird dog i dead bug vježbe. Ove aktivnosti ne samo da će potaknuti vaš metabolizam, već će Vam također pomoći da ostanete usredotočeni i smireni dok započinjete svoju transformaciju.

IDEJE ZA KRETANJE NISKOG INTENZITETA:

- + HODANJE
- + VJEŽBE MOBILNOSTI
- + JOGA
- + ELIPTIČNA SPRAVA (NISKI INTENZITET)
- + PLES (NISKI INTENZITET)
- + TRAKA ZA TRČANJE (LAGANIM KORAKOM)
- + ISTEZANJE
- + VJEŽBE S TEŽINOM VLASTITOG TIJELA



*Kontaktirajte liječnika ukoliko osjetite iscrpljenost koja traje više od nekoliko sati ili primijetite simptome koji zahtijevaju medicinsku pomoć tijekom trajanja programa.



DRUGE AKTIVNOSTI

Uz 30 minuta laganog kretanja, trebali biste se fokusirati i na stvari koje radite ostatak dana. Energija koju trošite izvan tjelovježbe, spavanja i jela zove se NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis ili Termogeneza aktivnosti izvan tjelovježbe). Tu podrazumijevamo čišćenje, rad u vrtu, slaganje rublja, kupovina, putovanje, čak i meškoljenje. NEAT pomaže poboljšati bazalni metabolizam te pridonosi potrošnji energije više od tjelovježbe jer se događa u kontinuitetu tijekom cijelog dana.

Razmislite kako najbolje možete iskoristiti NEAT u svakodnevnom životu: hodajte do posla, parkirajte dalje od mjesta na koje idete, koristite stepenice, ustanite svakih 30 min, hodajte dok imate online sastanak itd. Cilj je povećati NEAT - posebno zato što smo zbog tehnologije postali prikovani za stolice. Jednostavan način da ovo napravite je da se svakih 30 minuta dignete iz sjedećeg položaja i hodate uokolo 3 minute.

EVO NEKOLIKO PRIMJERA KAKO MOŽETE IMPLEMENTIRATI “3 SVAKIH 30”:



- + UZMITE SI PAUZU ZA WC
- + PRIČAJTE NA TELEFON U STOJEĆEM POLOŽAJU
- + NABAVITE STOJEĆI RADNI STOL
- + PRAKTICIRAJTE JEDNOSTAVNO ISTEZANJE
- + NAPRAVITE NEKOLIKO ČUČNJEVA, SKLEKOVA, ISKORAKA ILI PLANKOVA

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

VAŠ DNEVNI PLANER



Istraživanja pokazuju da ljudi koji zapisuju što jedu i koliko vježbaju, gube više kilograma. Uz to, oni koji imaju dnevni planer, imaju dva do tri puta veću šansu držati se programa.

Stranice koje slijede pružit će Vam mjesto na kojem možete zabilježiti dnevne C9 dodatke prehrani i dokumentirati unos hrane i vode, kao i dnevno kretanje, kvalitetu sna te kako se osjećate. Sve ovo će Vam dati odličan uvid u napredak i poslužiti kao dobra referenca za budućnost, kada nastavite putovanje na kojem tražite zdravlje i gubitak kilograma. Nemojte zaboraviti preuzeti Forever F.I.T. aplikaciju iz Apple i Google Play online dućana kako biste pratili svoj napredak u hodu, provjeravali unos vode i ostali motivirani!



Nemojte zaboraviti preuzeti Forever F.I.T. aplikaciju iz Apple i Google Play online dućana kako biste pratili svoj napredak u hodu, provjeravali unos vode i ostali motivirani!



*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.



AKO NISTE ZAVRŠILI DX4 PROGRAM PRIJE POČETKA C9, ZAPOČNITE OVDJE!

Ako ste završili DX4 program prije C9, započnite C9 na str. 20.

C9 LISTA 1. DAN

☒ Označite kućice niže kako odrađujete korake

30 minuta kretanja	☐	5 min istezanja	☐
NEAT aktivnosti	☐	8 čaša vode	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode/1 Forever Therm tableta uz 240 ml vode		☐
Užina	1 Forever Fiber paketić pomiješan s 240 - 300 ml vode		☐
⚠ Forever Fiber uzimajte odvojeno od drugih dodataka prehrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive tvari te utjecati na njihovu apsorpciju u tijelu.			
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode/1 mjerica Forever Lite Ultra/1 Forever Therm tableta uz 240 ml vode		☐
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode		☐
Navečer	120 ml Aloe Vera Gel napitka uz minimalno 240 ml vode		☐

DNEVNE BILJEŠKE

Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.

.....

.....

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

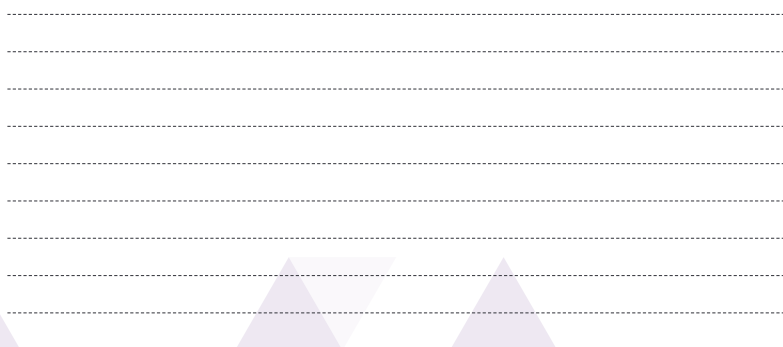
C9 LISTA 2. DAN

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za drugi dan.

30 minuta kretanja	☐	5 min istezanja	☐
NEAT aktivnosti	☐	8 čaša vode	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode/ 1 Forever Therm tableta uz 240 ml vode		☐
Užina	1 Forever Fiber paketić pomiješan s 240 - 300 ml vode		☐
 Forever Fiber uzimajte odvojeno od drugih dodataka prehrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive tvari te utjecati na njihovu apsorpciju u tijelu.			
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode/1 mjerica Forever Lite Ultra/1 Forever Therm tableta uz 240 ml vode		☐
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode		☐
Navečer	120 ml Aloe Vera Gel napitka uz minimalno 240 ml vode		☐

DNEVNE BILJEŠKE

Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.



Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.



AKO STE ZAVRŠILI DX4 PROGRAM PRIJE POČETKA C9, ZAPOČNITE OVDJE!

Ukoliko niste završili DX4 program prije C9, vratite se na stranicu 18 i počnite tamo.

C9 LISTA 1. DAN (PO DX4)

☒ označite kućice niže kako odrađujete korake

30 minuta kretanja	☐	5 min istezanja	☐
NEAT aktivnosti	☐	8 čaša vode	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240-300 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 120 ml Forever Aloe vera napitka uz minimalno 240 ml vode/1 mjerica Forever Lite Ultra ili preostalog Forever Plant Protein iz DX4/1 tableta Forever Therm uz 240 ml vode		☐
Užina	1 Forever Fiber paketić pomiješan s 240 - 300 ml vode		☐
⚠ Forever Fiber uzimajte odvojeno od drugih dodataka prehrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive tvari te utjecati na njihovu apsorpciju u tijelu.			
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 1 mjerice Forever Lite Ultra ili obroka od 600 kalorija (ako Forever Lite Ultra imate za večeru)/1 tableta Forever Therm tableta uz 240 ml vode		☐
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus uz 240 ml vode/pričekajte 30 minuta prije unosa 1 mjerice Forever Lite Ultra ili obroka od 600 kalorija (ako ste Forever Lite Ultra imali za ručak)		☐
⚠ Muškarci smiju unijeti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni shake ili unijeti 200 dodatnih kalorija, do maksimalno 1200 kalorija dnevno.			
Navečer	Minimalno 240 ml vode		☐

DNEVNE BILJEŠKE

Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.

.....

.....

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 2. dan.

DNEVNE BILJEŠKE
Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 3. dan.

DNEVNE BILJEŠKE
Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.



Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

☒ Označite kućice u nastavku kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 4. dan.

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9™ SUSTAV PROMIJENE PREHRANE / 23

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 5. dan.

DNEVNE BILJEŠKE
Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.



24 / C9™ SUSTAV PROMIJENE PREHRANE

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 6. dan.

DNEVNE BILJEŠKE
Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 7. dan.

DNEVNE BILJEŠKE
Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.



Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 8. dan.

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9™ SUSTAV PROMIJENE PREHRANE / 27

☒ Označite donje okvire kada ispunjavate svoj C9 kontrolni popis za 9. dan.

Zapišite svoje kretanje, što ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osjećali i kako ste spavali.

Za dodatne bilješke, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

ZAVRŠILI STE C9 PROGRAM: ŠTO SAD?



Čestitamo! Uspješno ste dovršili C9 program. Dan nakon završetka programa, okrenite 9. stranicu i zapišite svoje mjere i težinu “poslije” kako biste vidjeli svoj napredak. Potom uzmite vremena i proučite ciljeve koje ste postavili. Odajte si priznanje što ste se posvetili programu i dostigli svoj cilj ili mu se približili.

VAŠ SLJEDEĆI C9

C9 pomaže resetirati vaš unos hranjivih tvari i pomaže pri svjesnijem kretanju. Prolazeći ovaj program dva puta godišnje, pružate potporu zdravijim životnim odabirima, a sve počinje kada se obavezete na ono što slijedi.

**IZABERITE VRIJEME 6 MJESECI
OD SADA ZA NAPRAVITI
SLJEDEĆI C9 PROGRAM:**



Poseban naputak: uvelike pomaže postaviti podsjetnik na kalendar nekoliko tjedana unaprijed, kako biste se mogli na vrijeme pripremiti i osigurati da imate sve C9 proizvode koji su Vam potrebni!

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

SHAKE RECEPTI



Ovi ukusni recepti donijet će raznolikost u vaše Forever Lite Ultra® shakeove. Puni proteina i antioksidansa, posebno su napravljeni da bi Vas održali sitima i punima energije satima. Možete se poslužiti ovim receptima i za napitke nakon tjelovježbe tijekom F15® i Vital5®. Oni su zdrav i ukusan način za održavanje sitosti i uživanje u niskokalorijskim, hranjivim napitcima. Svaki recept je napisan za jednu porciju.

NISKOKALORIČNI SHAKE

202
kalorije po
porciji

- 3dl nezaslađenog kokosova mlijeka
- 15g svježeg špinata
- 100 g zaleđenih borovnica
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Chocolate
- 5 zaleđenih jagoda
- 4 do 6 kockica leda

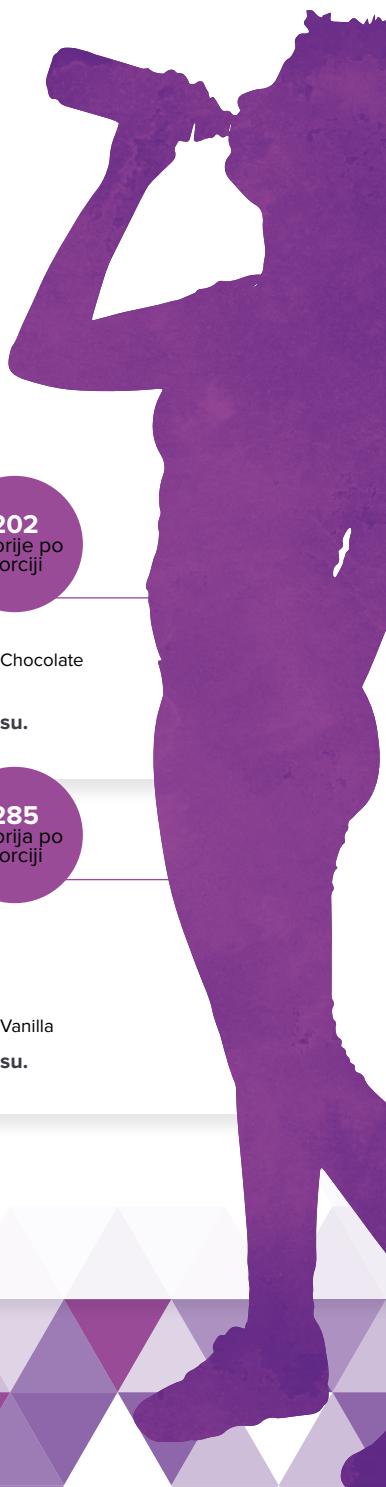
Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.
Porcija od 4 dl.

OSVJEŽAVAJUĆI SHAKE

285
kalorija po
porciji

- 3 štapića celera
- 1/2 avokada
- 1/2 zelene jabuke
- 2dl kokosove vode
- 4 do 6 kockica leda
- 1/2 iscijeđenog limuna
- 25 g svježeg peršina
- 1/8 žlice soli
- 1/8 žlice kajenskog papra
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.
Porcija od 4 do 5 dl.



OSVJEŽAVAJUĆA DINJA

256
kalorija po
porciji

- 60 g dinje
- 1 žlica bademova maslaca
- 1 žlica mljevenog lana
- ½ čaše leda
- ½ čaše vode
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Vanilla
- 60 g svježeg mente

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.

Porcija od 5 dl.

HLADNI KRSTAVAC

259
kalorija po
porciji

- 1 otkoštena breskva
- 1 krastavac
- ½ iscijeđenog limuna
- 30 g svježeg korijandera
- komad svježeg đumbira od 12 mm
- ½ čaše leda
- 2 dl kokosove vode
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.

Porcija od 5 do 6 dl.

SLATKO TRPKI ANTIOKSIDANS

274
kalorije po
porciji

- 30 g špinata
- 35 g kelja
- 2 dl kokosove vode
- 1 pakiranje zamrznutog acai bobica (100 g)
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.

Porcija od 5 dl.

ORAŠASTO ČOKOLADNA BANANA

275
kalorija po
porciji

- 1 banana
- 2 žlice kikiriki maslaca u prahu ili običnog
- ½ čaše leda
- 2.5 dl biljnog mlijeka po izboru bez šećera
- 1 mjerica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smjesu.

Porcija od 5 dl.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

JELA ZA PRIPREMU



Ova brza, jednostavna jela dodaju raznolikost vašem C9 programu tijekom 3 - 9. dana. Svaki obrok sadrži otprilike 400 do 600 kalorija i sastoji se od visokoproteinske hrane s niskim udjelom ugljikohidrata, kako bi ubrzala vaš metabolizam. Ovi uravnoteženi nutrijenti u svakom obroku također će pomoći osjećaju sitosti i podići razinu energije, dok istovremeno podržavaju optimalno zdravlje.

UKUSNA JUHA

408 kalorija po porcij

- 5 batata srednje veličine
- 1 veliki luk
- 3 štapića celera
- 4 režnja češnjaka (narezana)
- 1 velika cikla (narezana)
- 12 glavice kupusa
- 2 L temeljca (goveđeg, pilećeg ili purećeg)
- 7dl biljnog mlijeka po izboru (kokosovog, konopljinog)
- 2 žlice kokosova ulja
- 1 žlica narezanih oraha
- 1 žlica cimeta
- 1 žlica kurkume

Operite i narežite povrće na sitne komadiće, potom popržite na kokosovu ulju otprilike 5 minuta. Dodajte temeljac, poklopite i kuhajte 30 minuta dok ne omekša. Maknite poklopac, dodajte biljno mlijeko i smanjite vatru. Kuhajte još 5 minuta. Upotrijebite štapni mikser kako biste dobili pire ili juhu. Pospite poprženim orasima. Poslužite 4 serviranja. Svaka porcija je otprilike 350 grama.

MEDITERANSKA SALATA S LEĆOM I LOSOSOM

522 kalorije po porcij

- 350 g divljeg lososa narezanog u 4 porcije od otprilike 90 g
- 200 g smeđe, suhe leće
- 150 g mrkve
- 1 velika glavica luka
- 4 režnja češnjaka
- 1 lovorov list
- ½ žlice suhog timijana
- 2 žlice svježeg limunovog soka
- 100 g celera
- 10 g peršina
- 1 žlica svježeg nasjeckanog ružmarina
- 1/8 žlice crnog papra
- 60 ml maslinova ulja

Pripremite losos režući ga u 4 porcije od 90 g. Pećnicu zagrijte na 200 stupnjeva ili koristite roštilj. Začinite losos s 1 režnjem češnjaka i pola žlice limunova soka. Grilajte ili pecite losos otprilike 10 min.

Za salatu nasjeckajte sve povrće i bilje. Stavite leću, mrkvu, luk, češnjak, celer, lovorov list i timijan u tavu i polijte ih vodom. Pričekajte dok voda ne proključa i smanjite vatru te pustite da se kuha 20 minuta. Provjerite je li leća kuhana i potom sve ocijedite. Dodajte žlicu i pol limunova soka, peršin, ružmarin, papar i maslinovo ulje. Promiješajte sve kako bi se proželi sokovi i poslužite s lososom.

SLANI VAFEL

384 kalorije po porciji

- 2 cijela jaja
- 2 bjelanjka
- 100 g naribanog krumpira ili batata
- 1 žlica vlasca
- 1 zgnječeni rešanj češnjaka
- 15 g svježeg špinata
- 2 žlice šalše
- ¼ avokada
- 1 žlica parmezana
- 1 žlica maslinovog ulja
- maslinovo ulje za kuhanje

Zagrijte tavu za palačinke. Pomiješajte jedno jaje s 2 bjelanjka i naribanim krumpirom, vlascom, češnjakom i špinatom. Lagano poprskajte tavu maslinovim uljem za kuhanje i pola smjese stavite u tavu te pecite dok ne postane lagano hrskava. Ponovite s ostatkom smjese. U međuvremenu ispecite preostalo jaje (kajgana, poširajte ili ispecite na oku) na 1 žlici maslinova ulja. Na vafel stavite jaje, salsu, avokado i parmezan. Ovo je recept za jednu porciju.



Tijekom 3 – 9. dana konzumirat ćete oko 1000 kalorija dnevno. Muškarci mogu dodati 100 do 200 kalorija dnevno ako osjete potrebu, u obliku 60 - 70 grama nemasnog proteina ili konzumirajući dodatan Forever Lite Ultra® shake.

AHI TUNA U SEZAMU S RIŽOM

459 kalorija po porciji

- Tuna**
 - 120 g ahi tune
 - 1 žlica maslinova ulja
 - ¼ šallice suhe divlje riže (dobije se ¾ šallice kuhane riže)
 - 50 g edamame
 - 80 g zelenog povrća na pari (poput brokule, tikvice ili graška)
 - žlica domaćeg dresinga od dumbira i sezama (recept ispod)
 - malo suhog dumbira i češnjaka
- Dresing od dumbira**
 - 2 žlice sirovog dumbira (oguljenog i naribanog)
 - 2 režnja češnjaka (zgnječenog)
 - 2 žlice soli s niskim udjelom natrija
 - soja sos bez glutena (zamjena su tamari sos ili kokosove amine)
 - 60 ml rižinog octa
 - 60 ml ulja od avokada
 - 1 žlica ulja tostiranog sezama
 - 1 žlica bademovog maslaca (zamjena je miso)
 - 2 žlice stevie
 - 1 žlica sezamovih sjemenki

Upute za ahi tunu: pripremite rižu prema uputama. Na tunu stavite maslinovo ulje te je pospite dumbirom i češnjakom. Prepecite je na vrućoj tavi koja se ne lijepi ili tavi od lijevanog željeza, 2 minute na svakoj strani. Možete je peći i duže ako želite (ne duže od 3 do 4 minute na svakoj strani). Uobičajeno je da ahi tuna bude zapečena izvana i sirova iznutra. Prokuhajte edamame u ljusci i povrće na pari ili u mikrovalnoj pećnici. Potom sezamovim dresingom (umakom) začinite povrće, ribu i rižu. Recept je za jednu porciju.

Upute za dresing (umak): Umutite zajedno dumbir, češnjak i maslac. Potom polako dodajte sojin sos, ali i dalje mutite smjesu kako se ne bi razdvojila. Postepeno dodajte ulje od avokada i sezamovo ulje. Kada smjesa postane glatka, dodajte rižin ocat dok mutite smjesu. Dodajte ostale sastojke (steviu i sezamove sjemenke) u smjesu. Protresite je prije posluživanja. Ovaj recept je za otprilike 4 porcije. Pohranite umak u frižider, gdje može stajati do tjedan dana.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

JELA ZA PRIPREMU (NASTAVAK)

CURRY PILETINA

437 kalorija po porciji

- 100 g piletine
- 90 g integralnog kus-kusa
- 40 g slanutka
- 1 žlica groždica
- 1 žlica pinjola
- 160 g svježeg nasjeckanog špinata
- 120 ml pilećeg temeljca
- ¼ žlice curry praška
- 1/8 žlice kima
- 1/8 žlice cimeta
- ½ žlice vode
- ¼ žličice curry praha
- 1 žličica kima
- 1 žličica cimeta
- ½ žlice vode

Premažite kokosovo ulje po pileтини i začinite curry prahom, kimom i cimetom. Pecite u pećnici na 180 stupnjeva 25 minuta. Pileći temeljac prokuhajte do ključanja i dodajte kus-kusu. Pustite da odstoji minutu, potom ga promiješajte vilicom. Spojite slanutak, špinat i groždice u posudi za mikrovalnu s vodom. Kuhajte oko 90 sekundi. Pomiješajte kus-kus sa slanutkom, špinatom i groždicama, potom stavite na sve i piletinu. Recept je priprema za jednu porciju.

BURRITO ZDJELA

573 kalorija po porciji

- 1/3 šalice suhe smeđe riže (donosi 1 šalicu kuhane riže)
- 100 g crnog graha
- 100 g nasjeckanih kuhanih pilećih prsa (otkošteni, bez kože)
- mali nasjeckani luk
- 60 g salse
- ¼ nasjeckanog avokada
- 1 žlica korijandera
- 1 kriška limete

Posložite sve sastojke u zdjelu ovim redoslijedom: grah, pilećina, luk, salsa, avokado i korijander. Potom istisnite limetu po svemu. Recept je mjera za jednu porciju.

C9 zahtjeva predanost i snagu volje. Nasreću, većina ljudi je potvrdila da glad nestaje s napretkom programa. No, ako ste zaista gladni i trebate dodatni unos hrane, isprobajte ove savjete:



Pijte više vode. Voda Vam pomaže pri osjećaju sitosti, utažuje glad i želju za raznim namirnicama.



Konzumirajte dozvoljene namirnice. Otklonite popodnevnu glad sirovim, nasjeckanim povrćem s popisa dozvoljenih namirnica. Trebate li večernji zalogaj, pojedite jednu porciju voća s liste dozvoljenih namirnica.

DOZVOLJENE NAMIRNICE



Voće i povrće navedeno u nastavku, dopušteno je konzumirati tijekom trajanja CLEAN9 programa, kako bi Vam pomoglo utažiti glad. Ove su namirnice niskokalorične te pružaju vitamine, minerale, fitonutrijente i vlakna.

HRANA ZA 1 PORCIJU DNEVNO:

1/8 ŠALICE

- orasi
- pekan orasi
- bučine sjemenke
- bademi
- sjemenke konoplje
- lanene sjemenke
- sjemenke nara

1/2 ŠALICE

- borovnice
- grožđe
- kupine
- jagode
- višnje

CIJELO

- 1 grejp
- 1 jabuka
- 1 kruška
- 1 breskva
- 1 naranča
- 1 banana
- 2 šljive

Izaberite jednu porciju s ove liste. Svi orašasti plodovi i sjemenke trebaju se jesti sirovi, bez soli.

2 PORCIJE DNEVNO:

1/2 ŠALICE

- cikla
- mrkva
- prokulice
- buča
- bundeva
- kelj
- zelje
- šparoge (8 komada)
- mahune

1/4 ŠALICE

- alge

1 ŠALICA

- cvjetača
- brokula

Odaberite dvije porcije s ove liste. To mogu biti porcije dviju različitih namirnica.

HRANA NEOGRANIČENO:

- rikola
- špinat
- salata (sve vrste)
- endivija
- celer
- krastavac
- mladi luk

Konzumirajte koliko god želite na dane 3 – 9 (ili na dane 1 – 9 (ako ste prošli DX4)

*Ukoliko izaberete Forever Aloe Berry Nectar® ili Forever Aloe Peaches® umjesto Forever Aloe Vera Gela®, nemojte konzumirati hranu za jednu dnevnu porciju s ove stranice.



Povrće se treba konzumirati sirovo, bez masti, ulja ili soli.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

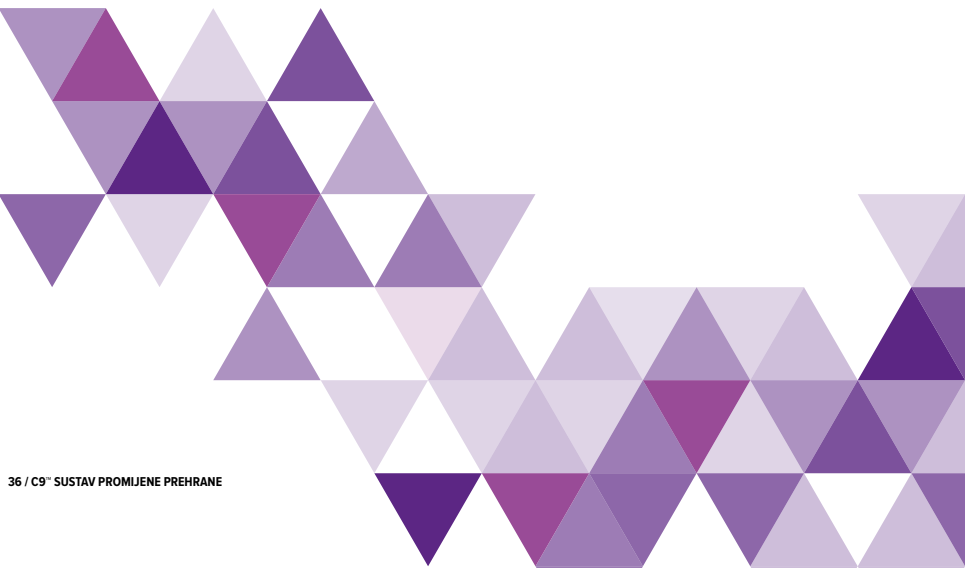
NASTAVAK VAŠEG F.I.T. PUTOVANJA

Odvedite svoje F.I.T. putovanje još dalje uz dodatne Foreverove programe osmišljene da Vam pomognu dostići ciljeve koje ste postavili.



DX4™

Resetirajte svoje zdravlje u samo četiri dana, uz ovaj sustav tjelesne ravnoteže. DX4 donosi ravnotežu vašem tjelesnom zdravlju – koristeći prehrambene proizvode i dodatke, uz recepte za “čistu” prehranu; također stavlja fokus na osviještenost, postavljanje ciljeva i zahvalnost. Svi aspekti programa osmišljeni su kako bi radili zajedno i pomogli Vam iskusiti naprednu povezanost uma i tijela, te poboljšati sveukupan osjećaj vašeg tijela. DX4 možete raditi četiri puta godišnje, a idealan je uvod u C9.





F15®

Izgradite zdrave fitness temelje kroz ovaj 15-o dnevni program koji uravnotežuje prehranu s tjelovježbom za sve razine tjelesne spremne. Vježbe i prehrambeni vodič nadopunjuju se s prehrambenim proizvodima i dodatcima, koji podupiru vašu postojanu predanost zdravijem načinu života. Kroz F15 promijenit ćete način na koji razmišljate o hrani i tjelovježbi, dok ćete istovremeno graditi vretenaste mišiće. F15 možete započeti nakon C9, kako bi Vam pomogao ostati na putanji smanjenja tjelesne težine i ispunjenja vaših fitness ciljeva.



Vital5®

Pružite potporu zdravijem načinu života s kompletom od pet esencijalnih Foreverovih proizvoda. Zajedno rade u sinergiji kako bi premostili prehrambene praznine, pojačali imunitet, promovirali prirodnu tjelesnu energiju, pomogli probavnom sustavu te pružili ključne prehrambene tvari potrebne vašem tijelu za djelovanje na optimalnoj razini. Dobit ćete i raspored dodataka prehrani koji je lagan za praćenje, uz opcionalne vježbe i naputke za život iz F.I.T. programa. Vital5 možete raditi kontinuirano (uz izuzetak razdoblja u kojemu radite DX4, C9 i F15).

Posjetite foreverliving.com kako biste započeli s jednim od ovih programa.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

ČINJENICE



KOLIKO KILOGRAMA MOGU IZGUBITI TIJEKOM IZVOĐENJA PROGRAMA CLEAN 9?

Koliko ćete kilograma izgubiti ovisi o čimbenicima kao što su vaša početna tjelesna masa i Vaš životni stil prije početka programa.

JE LI PROGRAM CLEAN 9 SIGURAN ZA MOJE ZDRAVLJE?

Da. Program je osmišljen za razdoblje od samo 9 dana i siguran je za većinu ljudi. U slučaju da imate postavljenu dijagnozu neke bolesti ili ste u procesu liječenja, najbolje je posavjetovati se s liječnikom prije početka izvođenja programa CLEAN 9.

HOĆU LI OSJEĆATI GLAD TIJEKOM IZVOĐENJA PROGRAMA CLEAN 9?

Mogli biste osjećati glad, posebno prva dva dana, što je sasvim normalno. Osjećaj gladi trebao bi jenjavati kako dani budu odmicali. Forever Fiber i Forever Lite Ultra napravljeni su tako da Vam pružaju osjećaj sitosti i odgode osjet gladi. Također postoji lista dozvoljene hrane na 35. stranici, koja će Vam pomoći utažiti glad, a smije se konzumirati umjereno.

PRVA DVA DANA PROGRAMA ČINE SE JAKO TEŠKI! MORAM LI SE STROGO DRŽATI ZADANOG PLANA?

Da! CLEAN 9 je posebno napravljen kako bi ubrzao vaš put prema zdravom gubitku kilograma i kako bi Vam pomogao da izbacite toksine iz tijela koji mogu negativno utjecati na zdravlje. Početna dva dana pripremaju vaše tijelo na detoksikaciju i postavljaju temelje za 3 – 9. dan. Preskočite li prva 2 dana, to će utjecati na krajnji rezultat ove faze programa. No, ako ste prije dovršili DX4, ne morate ponavljati dane 1 i 2 (jer se oni smatraju ispunjenima dok ste radili DX4). Ako ste ispunili DX4 prije ovog programa, možete proći i svih devet dana prateći C9 raspored koji je naveden za 3 – 9. dan (vaš C9 raspored počinje na 20. stranici).

KAKO DJELUJE FOREVER GARCINIA PLUS?

Garcinia cambogia je voćka nalik na bundevu koja sadrži spoj poznat pod nazivom hidroksicitrična kiselina (HCA). Istraživanja pokazuju da HCA pomaže pri održavanju optimalne tjelesne težine kada se uzima u kombinaciji sa zdravom prehranom i tjelovježbom. Garcinia pomaže tijelu da učinkovitije sagorijeva masnoće te podiže razinu serotonina smanjujući time glad.

KOJE SU PREDNOSTI FOREVER THERMA?

Forever Therm nudi snažnu kombinaciju biljnih ekstrakata i vitamina koji ubrzavaju metabolizam i tako poboljšavaju sagorijevanje masti.

ZAŠTO MI JE POTREBAN PROTEIN?

Protein je osnovna građevna jedinica svake stanice u tijelu. Kako bi se izgradilo ili obnovilo tkivo mišića, tijelu su potrebne aminokiseline koje može dobiti isključivo iz proteina. Istraživanja pokazuju da je protein ključan u procesu gubitka kilograma. Ograničenje kalorija koje ne uključuje velike količine proteina može rezultirati gubitkom mišićne mase prije nego što počnete gubiti masnoće. Forever Lite Ultra u kombinaciji sa zdravom prehranom i tjelovježbom pomaže Vam dostići ciljeve upravljanja tjelesnom težinom.

ZAŠTO JE POTREBNO PITI 8 ČAŠA VODE NA DAN?

72% tijela sastoji se od vode, stoga stalno morate nadopunjavati zalihe. Voda je nužna za održavanje zdravog metabolizma jer je uključena u svaki biokemijski proces u tijelu. Hidracija također osigurava osjećaj sitosti između obroka.

AKO KONTROLIRAM UNOS KALORIJA I OSTAJEM UNUTAR GRANICA C9 PROGRAMA, MOGU LI JESTI ŠTO GOD POŽELIM?

Jedan od najvažnijih dijelova promjene tijela jest način razmišljanja o hrani. Za najbolje rezultate preporučamo da program pratite točno kako piše u knjižici. Hrana koja ima malo kalorija možda Vam neće moći osigurati dovoljnu količinu hranjivih tvari potrebnih za čišćenje organizma i gubitak kilograma. C9 se fokusira na hranu bogatu nutrijentima koja, ne samo da pomaže u održavanju tjelesne težine, nego i pomaže tijelu osjećati se i raditi optimalno.

JE LI FOREVER F.I.T. APLIKACIJA BESPLATNA?

Forever F.I.T. aplikacija je besplatna i dostupna na Google Playju te u Appleovu dućanu. Pomoću aplikacije možete pratiti svoje shakeove, obroke, mjere, tjelovježbu i još mnogo toga.

ZAŠTO SU UKLJUČENI ALOE VERA NAPITCI?

Konzumiranje Aloe vera gela na propisan način, pomaže vašem tijelu apsorbirati ključne hranjive tvari koje Vam pomažu da se osjećate najbolje što možete; pomažu vašoj probavi te maksimiziraju apsorpciju hranjivih tvari. Možete uživati u trima okusima dok prolazite kroz C9 program – birajte između Forever Aloe Vera Gela, Forever Aloe Peaches ili Forever Aloe Berry Nektara. Kako biste povećali i održali učinke ovog programa, nastavite konzumirati naše napitke i nakon završetka programa.

ZAŠTO MORAM ELIMINIRATI DOZVOLJENE NAMIRNICE (1 PORCIJA)?

Odaberete li Forever Berry Nectar ili Forever Aloe Peaches u C9 programu, eliminiranje namirnica čija je dozvoljena količina jedna porcija, kompenzirat će povećani unos ugljikohidrata koje konzumirate kroz napitke s okusom. Otklanjanje ovih namirnica će osigurati da se držite programa i tako ne prijedete dnevnu dozvoljenu količinu unosa šećera.

*Ove tvrdnje nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen za dijagnozu, liječenje ili prevenciju bolesti.

BILJEŠKE



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing. There are 20 lines in total, evenly spaced, providing a guide for text alignment and line height.

BILJEŠKE



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing. There are 20 lines in total, evenly spaced, providing a guide for text alignment and line height.



EKSKLUZIVNI DISTRIBUTER

FOREVER
LIVING  PRODUCTS*

FOREVER LIVING PRODUCTS, PODRUŽNICA U HRVATSKOJ

TRAKOŠČANSKA 16, 10000 ZAGREB

T: +38513909770

E: korisnickapodrska@foreverliving.hr

www.foreverliving.hr

www.foreverliving.com

*Tvrdnje u ovom izdanju nije procijenila Uprava za lijekove i hranu (SAD) ili Agencija za prehrambene standarde (UK). Informacije sadržane u ovom izdanju služe isključivo u obrazovne svrhe te nisu namijenjene za dijagnosticiranje, terapiju, liječenje ili sprječavanje bolesti. Molimo da se posavjetujete s licenciranim liječnikom ili drugim kvalificiranim profesionalcem u području zdravstva za više informacija prije početka programa tjelovježbe ili korištenja dodataka prehrani, posebno u slučaju da uzimate lijekove ili ste trenutno u postupku liječenja postojećih tegoba ili bolesti.

F.I.T.[®]

Look Better. Feel Better.[®]