



PREUZMITE
BESPLATNU
FOREVER F.I.T.
APLIKACIJU SADA



SISTEM PROMENE ISHRANE

Devetodnevni program koji će vam pomoći da promenite navike u ishrani i da izgradite zdraviji životni stil



FOREVER®

PROMENITE SVOJU ISHRANU

Forever C9™ program se lako prati i pomaže vam da započnete putovanje prema vitkijoj, zdravijoj verziji sebe. Kao drugi korak za mnogo ljudi na F.I.T. putovanju, C9 je devetodnevni sistem promene ishrane sa pet moćnih hranjivih proizvoda i dodataka ishrani. Kombinacija proizvoda i lagane fizičke aktivnosti, ukusnih recepata i obroka smanjene kalorijske vrednosti i “dozvoljene hrane” koja uključuje mnoštvo voća i povrća, C9 program može doprineti gubitku težine, ravnijem stomaku i vitkijem izgledu.

Svi aspekti C9 programa rade zajedno kako bi vam pomogli da stvorite pozitivne promene u ishrani, da postavite ciljeve i isprobate poboljšani wellness proces. C9 će vas istrenirati da donosite bolje prehrambene odluke i pokazati vam kako je lako i korisno ukomponovati dnevno kretanje u vaš novi, zdraviji stil života.

OSNOVE PROGRAMA



**Postavljanje
cilja**



**Vođeni
unos hrane
i dodataka
ishrani**



**Ispravna
hidracija**



**Svesnost
o telu**



**Zdravi
recepti**



**Lagano
kretanje**



**Deliti objave
ili pričati o
svom iskustvu**



**Proslava
pobede**

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

ŠTA UKLJUČUJE VAŠ C9 SISTEM



Foreverovi napici od aloe

2X Tetra Pak od 1 litre

Gel dolazi u čak nekoliko različitih ukusa 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 sistema i pospešuje apsorpciju hranjivih materija.



Forever Fiber®

9 kesica

Ovaj dodatak ishrani sadrži našu patentiranu mešavinu vlakana rastvorljivih u vodi, koja vam pomažu da stvorite osećaj sitosti.



Forever Therm®

18 tableta

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



Forever Garcinia Plus®

54 mekih kapsula

Može da pomogne telu da efikasnije sagoreva masnoće i potiskuje osećaj gladi, podižući nivo serotonina.



Forever Lite Ultra®

1 paket

Ova mešavina za šejk, odličan je izvor vitamina i minerala uz 17 grama proteina po serviranju.



Dodatak: metar kako biste precizno mogli da izmerite svoje telesne proporcije (više detalja na 9. strani).

POSTAVITE TEMELJE ZA USPEH



Prvi korak ka uspehu je priprema. Proći ćemo ključne korake koji će vam pomoći prilikom vašeg C9 putovanja.

BRZI SAVETI

1) Izmerite težinu i obim. Na dan kada započnete C9, zapišite svoje mere u ovaj vodič (str.9) ili u Forever F.I.T. aplikaciju, nakon što se probudite, pre jela. Potom, dan nakon što završite C9, izmerite se ponovo nakon buđenja, a pre jela i zapišite rezultate na istu stranicu ili u aplikaciju.

2) U C9 vodič ili u C9 radnu knjižicu beležite dnevno kretanje, unos hrane i subjektivan osećaj dok prolazite kroz program. Odgovornost će vam pomoći da ostanete na pravom putu. Više detalja o praćenju kretanja i unosu hrane možete pronaći na sledećim stranicama.

3) Pijte puno vode. Konzumiranje osam čaša vode dnevno može da vam pomogne da se osećate sito i da isperete toksine, dok održavate zdravije kože i zadržavate optimalno zdravlje organizma.

4) Pazite na unos soli. So doprinosi zadržavanju tečnosti u telu. Umesto soli, koristite razne začine koji poboljšavaju ukus hrane i imaju protivupalna svojstva, kao što su đumbir, beli luk, bosiljak, cimet, ruzmarin, žalfija i kurkuma.

IZBACITE SLEDEĆE TOKOM C9

- + Alkohol i kofein
- + Sokove, gazirana pića i pića "bez šećera"
- + Prerađenu hranu, uključujući pripremljena ili konzervisana jela i jela iz restorana brze hrane
- + Ove mlečne proizvode: mleko, jogurt, puter, sladoled
- + Dodate šećere: šećernu trsku, kukuruzni sirup, javorov sirup i med
- + Masti: izbegavajte sve što je delimično hidrogenizovano, biljno ulje, margarin i trans masti koje se redovno skrivaju u upakovanim ili prerađenim namirnicama kao što su kolači i čips
- + Masno meso (piletina, ćuretina i riba su u redu)
- + Žitarice: ovas, kinoa, testenine, hleb, žitarice (integralni pirinač i integralni kuskus su u redu).

Pogledajte opširnu listu dozvoljenih i nedozvoljenih materija na sledećoj stranici.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

✓ DOZVOLJENO

Započnite C9 kada imate normalan dnevni raspored koji ne uključuje visoke nivoe stresa, putovanje ili preterani fizički umor.

Pronađite vremena da nabavite svu hranu koja će vam biti potrebna da se rešite svega što ne smete da konzumirate, a moglo bi da vas stavi pred iskušenje.

Obavestite druge o tome šta radite i da će vam dobro doći podrška.

Javite se ljudima u svom okruženju i podelite s njima svoje uspehe i izazove.

Planirajte unapred! Osigurajte da imate sve potrebne dodatke ishrani i obroke za svaki dan, nezavisno o tome gde ćete se nalaziti. Pripremite C9 dozvoljene recepte unapred ako je to potrebno.

Predano pristupite svih 9 dana.

Koristite zdravu, za program odobrenu hranu sa liste.

Posavetujte se sa svojim lekarom ako imate neke nedoumice ili vas nešto brine pre početka i obavezno uzimajte sve lekove 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 promene. Pažljivo promatrajte proces i otkrijte nove stvari. Posao počinje onda kada primenite sve što ste naučili nakon ZAVRŠETKA C9 programa.

Pratite dobru higijenu sna: bez ekrana u spavaćoj sobi; neka vaša spavaća soba bude mračna i hladnija, opustite se, imajte određeno vreme odlaska na spavanje i ciljajte na 8 sati sna svake noći.

Svakodnevno se lagano krećite.

✗ NEDOZVOLJENO

Čekati savršeno vreme kada ćete se osećati motivisano. Motivacija dolazi kada ste u procesu i doživljavate uspeh!

Proizvoljno birati hranu i pića. Ukoliko želite optimalne rezultate, držite se svog plana.

Okrružiti se ljudima koji su negativni i ne pružaju vam podršku.

Čekati dok se desi nešto monumentalno da biste s drugima podelili vesti.

Nemojte se pripremati u žurbi. Uspeh će biti lakši ako odvojite vreme i pripremite sve što je potrebno unapred.

Proći dan ili dva programa i preskakati dane.

Menjati program po svojoj želji. Nemojte piti alkohol, konzumirati prerađenu hranu, hidrogenizovana ili delomično hidrogenizovana pića i kofein.

Ignorirati terapiju za zdravstvene probleme koje imate.

Nemojte uzimati bilo kakve Foreverove dodatke ishrani osim onih koji su deo C9 programa.

Ponavljati program više od dva puta godišnje.

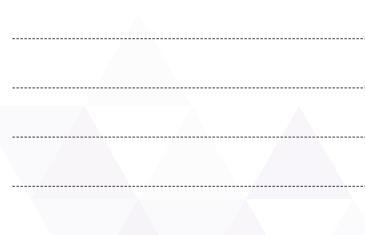
Brinuti ako niste dostigli svoj cilj iz prvog puta.

Nositi posao, brige i stres u spavaću sobu.

Izvoditi teške fizičke vežbe.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

CILJA



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Nemojte zaboraviti da preuzmete Forever F.I.T. aplikaciju iz
Apple i Google Play online prodavnice kako biste pratili svoj
napredak u pokretu, proveravali unos vode i ostali motivisani!

PRAĆENJE NAPRETKA

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

TEŽINA
Težina može da varira tokom programa. Merite se samo 1. i 10. dana programa.

DAN 10

PRSA/LEĐA
Merite ispod pazuha
direktno preko linije bradavica.

DAN 10

STRUK
Merite po prirodnoj liniji
struka, otprilike dva prsta
ispod pupka.

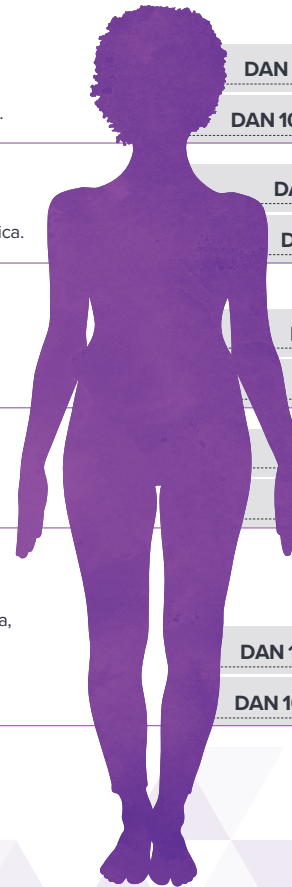
DAN 10

KUKOVI
Merite oko najšireg
dela kukova.

DAN 10

BEDRA
Postavite metar otprilike
15 cm prema gore od kolena,
na najširi deo bedra,
i izmerite opseg bedra.

DAN 10



*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

JESTE LI ZAVRŠILI DX4 PRE OVOG PROGRAMA?

Ukoliko jeste, preskočite raspored na sledećoj stranici i nastavite na stranicama 12 i 13, gde ćete pronaći raspored za dane 1-9.



DANI 1 & 2 RASPORED



Prva dva dana C9 programa su osmišljena da bi napravili reset tela i uma.



Povećani unos vode je važan kako biste pročistili telo.



Dozvoljene namirnice se mogu konzumirati umereno kako biste otklonili osećaj gladi. Popis dozvoljenih namirnica možete pronaći na stranici 35.

Tokom ovog perioda, počecete da odbacujete nepotrebni "nered" i okidače stresa iz tela. Posvećenost programu je ključna, a prva dva dana su najteža. Imajte na umu svoje ciljeve i prihvatite činjenicu da su sve prepreke i teške stvari privremene.

DORUČAK

2 meke kapsule **Forever Garcinia Plus®** uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **Forever Aloe napitka**

1 dl **Forever Aloe napitka**

1 tableta **Forever Therm®** uz minimalno 2dl vode

UŽINA

1 kesica **Forever Fiber®** uz minimalno 2 do 3 dl vode

Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranljive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.

RUČAK

2 meke kapsule **Forever Garcinia Plus®** uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **Forever Aloe napitka**

1 dl **Forever Aloe napitka**

1 merica **Forever Lite Ultra®** pomešana sa 3 decilitra vode, bademovog mleka, sojinog mleka s niskim procentom masti ili kokosovog mleka

1 tableta **Forever Therm®** uz minimalno 2dl vode

VEČERA

2 meke kapsule **Forever Garcinia Plus®** uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **Forever Aloe napitka**

1 dl **Forever Aloe napitka**

UVEČE

1 dl **Forever Aloe napitka**

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

JESTE LI ZAVRŠILI DX4 PRE OVOG PROGRAMA?

Ukoliko jeste, pratite raspored na sledećoj stranici za dane 1-9.



DANI 3-9 RASPORED



Vaša telesna težina može da varira tokom dana. Zapamtite da se merite 1. i 10. dana.



U periodu između 3. - 9. dana (ili 1. - 9. dana ukoliko ste završili DX4 program neposredno pre), žene mogu da konzumiraju oko 1000 kalorija dnevno, a muškarci oko 1200 kalorija.



Zapamtite da umereno smete da uživate u voću i povrću na stranici 35 tokom celog C9 programa.

Bez obzira na to šta kaže vaga, možda ćete primetiti pozitivne promene poput ravnijeg stomaka i opšteg blagostanja.

DORUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **Forever Aloe napitka**

1 dl Forever Aloe napitka

1 tableta Forever Therm® uz minimalno 2dl vode

1 merica Forever Lite Ultra® pomešana sa 3 decilitra vode, bademovog mleka, sojinog mleka s niskim procentom masti ili kokosovog mleka

UŽINA

1 kesica Forever Fiber® uz minimalno 2 do 3 dl vode

Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.

RUČAK

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **1 merice Forever Lite Ultra®** ili obroka od 600 kalorija.

1 merica Forever Lite Ultra® pomešana sa 3 dl vode, bademovog mleka, sojinog mleka s niskim procentom masti ili kokosovog mleka

ILI

pojedite obrok od 600 kalorija za ručak. Imate slobodu da odlučite šta vam se bolje uklapa u životni stil.

1 tableta Forever Therm® uz minimalno 2dl vode

VEČERA

2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® uz minimalno 2dl vode

⌚ Pričekajte 30 minuta pre kozumacije **1 merice Forever Lite Ultra®** ili obroka od 600 kalorija.

1 merica Forever Lite Ultra® pomešana sa 3 dl vode, bademovog mleka, sojinog mleka s niskim procentom masti ili kokosovog mleka

ILI

pojedite obrok od 600 kalorija za večeru. Imate slobodu da odlučite šta vam se bolje uklapa u životni stil.

Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.

UVEČE

Minimalno 2dl vode

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

C9* SISTEM PROMENE ISHRANE / 13

LAGANO KRETANJE

Tokom C9 programa, najbolje je da se fokusirate na vežbanje niskog intenziteta, umesto vežbanja srednjim ili visokim intenzitetom. Prošetajte u trajanju od 30 minuta sporim do srednje-brzim korakom, radite blage vežbe istezanja ili odradite lakši sat joge za početnike. Takođe možete da radite vežbe sa sopstvenom težinom kao što su čučnjevi, izdržaji tzv. plank, čučnjeve s iskorakom, sklekove, bird dog (plank sa ispruženom levom rukom i desnom nogom i obrnuto) i vežbe za stomak sa opružanjem ruku i nogu. Ove vežbe ne samo da će stimulisati vaš metabolizam, već će vam takođe pomoći da ostanete usredsređeni i smireni dok započinjete svoju transformaciju.

IDEJE ZA KRETANJE NISKOG INTENZITETA:

- + **HOĐANJE**
- + **VEŽBANJE TOKOM POSLA**
- + **JOGA**
- + **EKLIPTIČNA SPRAVA (NISKI INTENZITET)**
- + **PLES (NISKI INTENZITET)**
- + **TRAKA ZA TRČANJE (LAGANIM KORAKOM)**
- + **ISTEZANJE**
- + **VEŽBE SA TEŽINOM SOPSTVENOG TELA**



*Kontaktirajte lekara ukoliko osetite iscrpljenost koja traje više od nekoliko sati ili primetite simptome koji zahtevaju medicinsku pomoć tokom trajanja programa.

DRUGE AKTIVNOSTI

Uz 30 minuta laganog kretanja, trebalo bi da se fokusirate i na stvari koje radite u ostatku dana. Energija koju trošite pored vežbanja, spavanje i jelo zove se NEAT (*Non-Exercise Activity Thermogenesis* ili Termogeneza aktivnosti pored vežbanja). Tu podrazumevamo čišćenje, rad u bašti, slaganje veša, šoping, putovanje, čak i meškoljenje. NEAT pomaže poboljšanju bazalnog metabolizma i doprinosi potrošnji energije više od samog fizičkog vežbanja jer se događa u kontinuitetu tokom celog dana.

Razmislite kako najbolje možete da iskoristite NEAT u svakodnevnom životu: hodajte do posla, parkirajte dalje od mesta na koje idete, koristite stepenice, ustanite sa stolice 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 sprovedete je da se svakih 30 minuta ustanete iz sedećeg položaja i hodate 3 minuta.

EVO NEKOLIKO PRIMERA KAKO MOŽETE DA IMPLEMENTIRATE “3 SVAKIH 30”:

- + **NAPRAVITE PAUZU ZA TOALET**
- + **PRIČAJTE TELEFONOM U STAJAĆEM POLOŽAJU**
- + **NABAVITE STAJAĆI RADNI STO**
- + **PRAKTIKUJTE JEDNOSTAVNO ISTEZANJE**
- + **NAPRAVITE NEKOLIKO ČUČNJEVA, SKLEKOVA, ISKORAKA ILI PLANKOVA**



*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

VAŠ DNEVNI PLANER



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

Stranice koje slede će vam pružiti prostor na kom možete da zabeležite dnevne C9 dodatke ishrani i dokumentujete unos hrane i vode, kao i dnevno kretanje, kvalitet sna i subjektivni osećaj. Sve ovo će vam dati odličan uvid u napredak i poslužiti kao dobra referenca za budućnost, kada nastavite putovanje na kom tražite zdravlje i gubitak kilograma.



Nemojte zaboraviti da preuzmete Forever F.I.T. aplikaciju iz Apple i Google Play online prodavnice kako biste pratili svoj napredak u pokretu, proveravali unos vode i ostali motivisani!



*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.



NISTE ZAVRŠILI DX4 PROGRAM PRE ZAPOČINJANJA C9? POČNITE OVDE!

Ako ste završili DX4 program pre C9, započnite C9 program na stranici 20.

C9 LISTA DAN 1

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
☐ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Uveče	1 dl Aloe napitka

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9 LISTA DAN 2

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
☐ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Uveče	1 dl Forever Aloe napitka

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.



JESTE LI ZAVRŠILI DX4 PROGRAM PRE ZAPOČINJANJA C9? AKO JESTE, POČNITE OVDE!

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

C9 LISTA DAN 1

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® ili ostatak Forever Plant Proteina® / Potom pričekajte 30 minuta pre konzumiranja 1 dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
☐ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili ostatka Forever Plant Proteina® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili ostatka Forever Plant Proteina® ili obroka od 600 kalorija
☐ Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.	
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9 LISTA DAN 2

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® ili ostatak Forever Plant Proteina® / Potom sačekajte 30 minuta pre konzumiranja 1 dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
☐ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili ostatka Forever Plant Proteina® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili ostatka Forever Plant Proteina® ili obroka od 600 kalorija
☐ Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.	
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

C9 LISTA DAN 3

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibera®
	Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranljive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
	Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obrok u bi dosegli 1200 kalorija dnevno.
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svojo C9 radnu knjižicu.

C9 LISTA DAN 4

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibera®
	Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranljive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
	Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegili 1200 kalorija dnevno.
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svojo C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

C9 LISTA DAN 5

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibera®
	Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranljive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
	Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obrok da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9 LISTA DAN 6

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibera®
	Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranljive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
	Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegili 1200 kalorija dnevno.
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

C9 LISTA DAN 7

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
⚠ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
⚠ Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.	
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

C9 LISTA DAN 8

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibra®
⚠ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.	
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1 merice Forever Lite Ultra® ili obroka od 600 kalorija
⚠ Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.	
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

Zapisujte svoje kretanje, šta ste jeli (uključujući dozvoljene namirnice), kako ste se osećali i kako ste spavali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

C9™ SISTEM PROMENE ISHRANE / 27

C9 LISTA DAN 9

☒ Štiklirajte polja ispod po završetku odrađenog.

30 minuta kretanja	5 min istezanja
NEAT aktivnosti	8 čaša vode
Doručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 tableta Forever Therm® / 1 merica Forever Lite Ultra® / Potom pričekajte 30 minuta pre unosa 1dl Forever Aloe napitka
Užina	1 kesica Forever Fibera®
	⚠ Forever Fiber® uzimajte odvojeno od drugih dodataka ishrani. Vlakna se mogu vezati uz neke hranjive materije i uticati na njihovu apsorpciju u telu.
Ručak	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / obrok od 300 ili 600 kalorija / 1 tableta Forever Therm®
Večera	2 meke kapsule Forever Garcinia Plus® / 1 merica Forever Lite Ultra® ili pričekajte 30 minuta pre obroka od 600 kalorija
	⚠ Muškarci mogu uneti do 200 kalorija više od 3. do 9. dana. Mogu popiti dodatni šejk ili uneti dodatnih 200 kalorija kao što su 60 do 70 grama nemasnog proteina u obroku da bi dosegli 1200 kalorija dnevno.
Uveče	Minimalno 1 dl vode

DNEVNE BELEŠKE

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za dodatne beleške, koristite svoju C9 radnu knjižicu.

ZAVRŠILI STE C9 PROGRAM: ŠTA SADA?



Čestitamo! Uspešno ste završili C9 program. Dan nakon što završite program, okrenite stranicu 9 i zapišite svoje “posle” mere i težinu kako biste videli svoj napredak. Potom odvojite vreme i proučite ciljeve koje ste sebi postavili. Odaite sebi priznanje za to što ste se posvetili programu i dostigli, ili se približili svom cilju.

VAŠ SLEDEĆI C9



C9 pomaže da obnovite vaš unos hranljivih materija i pomaže pri svesnijem kretanju. Prolazeći ovaj program dva puta godišnje, pružate potporu zdravijim životnim navikama a sve počinje kada se obavežete na ono što sledi.

IZABERITE RAZDOBLJE ZA ŠEST MESECI KADA ĆETE NAPRAVITI SVOJ SLEDEĆI C9 PROGRAM:

.....



Napomena: postavite podsetnik na kalendaru nekoliko nedelja unapred, tako da možete na vreme da se pripremite i obezbedite da imate sve C9 proizvode koji su vam potrebni!

RECEPTI ZA ŠEJKOVE



Ovi ukusni recepti će uneti raznolikost u vaše Forever Lite Ultra® šejkove. Puni proteina i antioksidansa, posebno su napravljeni da bi vas održali sitim i punim energije satima. Možete da se poslužite ovim receptima i za napitke nakon fizičkih vežbi tokom F15® i Vital5®. Oni su zdravi i ukusni način za održavanje sitosti i uživanje u niskokaloričnim hranljivim napicima. Svaki recept je napisan za jedno serviranje.

MOĆNI NISKOKALORIČNI ŠEJK

202
kalorije
po porciji

- 3dl nezaslađenog kokosovog mleka
- 15g svežeg spanaća
- 100 g zaleđenih borovnica
- 1 merica Forever Lite Ultra® Chocolate
- 5 zaleđenih jagoda
- 4 do 6 kockica leda

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

OSVEŽAVAJUĆI ŠEJK

285
kalorije
po porciji

- 3 štapića celera
- 1/4 avokada
- 1/2 zelene jabuke
- 2dl kokosove vode
- 4 do 6 kockica leda
- 1/2 iscedenog limuna
- 25 grama svežeg peršuna
- 1/8 kašike soli
- 1/8 kašike kajenskog bibera
- 1 merica Forever Lite Ultra® Vanilla

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

OSVEŽAVAJUĆA DINJA

256
kalorija
po porciji

- 60g dinje
- 1 kašika bademovog putera
- 1 kašika mlevenog lana
- 1/2 čaše leda
- 1/2 čaše vode
- 1 merica Forever Lite Ultra® Vanilla
- 60g sveže nane

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smesu.
Porcija od 5 dl.

HLADNI KRSTAVAC

259
kalorija
po porciji

- 1 breskva bez koštice
- 1 krastavac
- 1/2 iscedenog limuna
- 30g svežeg korijandera
- komad svežeg đumbira od 12 mm
- 1/2 čaše leda
- 2dl kokosove vode
- 1 merica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smesu.
Porcija od 5 do 6 dl.

SLATKI ANTIOKSIDANS

274
kalorije
po porciji

- 30 grama spanaća
- 35 grama kelja
- 1 pakovanje zamrznutog acaia (100g)
- 1/2 šolje zamrznutih borovnica
- 2dl kokosove vode
- 1/2 cedene limete
- 1 merica Forever Lite Ultra® Vanilla

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smesu.
Porcija od 5 dl.

ORAŠASTO ČOKOLADNA BANANA

275
kalorija
po porciji

- 1 banana
- 2 kašike kikiriki putera
- u prahu ili običnog
- 1/2 čaše leda
- 2.5 dl biljnog mleka po izboru
- bez šećera
- 1 merica Forever Lite Ultra® Chocolate

Stavite sve sastojke u blender dok ne postignete glatku smesu.
Porcija od 5 dl.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

JELA ZA PRIPREMU



Ova brza, jednostavna jela dodaju raznolikost vašem C9 programu tokom perioda od 3. do 9. dana. Svaki obrok je otprilike od 400 do 600 kalorija i sastoji se od visokoproteinske hrane sa niskim udelom ugljenih hidrata kako bi ubrzala vaš metabolizam. Ovi uravnoteženi nutrijenti u svakom obroku će takođe pomoći osećaju sitosti i podići nivo energije, dok istovremeno pospešuju optimalno zdravlje.

UKUSNA SUPA

408 kalorija po porciji

- 5 batata srednje veličine
- 1 veliki luk
- 3 štapića celera
- 4 češnja belog luka (narezana)
- 1 velika cvekla (narezana)
- 12 glavice kupusa
- 2 litre bujona (govedeg, pilećeg ili ćurećeg)
- 7dl biljnog mleka (kokosovo, konoplino itd.)
- 2 kašike kokosovog ulja
- 1 kašika narezanih oraha
- 1 kašika cimeta
- 1 kašika kurkume

Operite i narežite povrće na sitne komadiće, potom propržite na kokosovom ulju otprilike 5 minuta. Dodajte bujon, poklopite i kuvajte 30 minuta dok ne omekša. Skinite poklopac, dodajte biljno mleko i smanjite vatru. Kuvajte još 5 minuta. Koristite štapni mikser kako biste dobili pire ili krem čorbu. Pospite proprženim orasima. Poslužite 4 porcije, gde je svaka otprilike 350 grama.

MEDITERANSKA SALATA SA SOČIVOM I LOSOSOM

522 kalorije po porciji

- 450g divljeg lososa iseći na 4 porcije od po otprilike 110g
- 200 grama smeđeg suvog sočiva
- 150g šargarepe
- 1 velika glavica luka
- 4 češnja belog luka
- 1 lovorov list
- ½ kašike sušene majčine dušice
- 2 kašike svežeg limunovog soka
- 100g celera
- 10g peršuna
- 1 kašika sveže naseckanog ruzmarina
- 1/8 kašike crnog bibera
- 60ml maslinovog ulja

Pripremite losos tako što ćete ga iseći na 4 porcije od po 110g. Renu zagrejte na 200 stepeni ili koristite roštilj. Začinite lososa sa 1 češnjem belog luka i pola kašike limunovog soka. Grilujte ili pecite lososa otprilike 10 min.

Za salatu naseckajte svo povrće i bilje. Stavite sočivo, šargarepu, luk, beli luk, celer, lovorov list i majčinu dušicu u tiganj i prelijte vodom. Pričekajte dok voda ne proključa, smanjite vatru i pustite da se kuva 20 minuta. Proverite da li je sočivo kuvano i sve procedite. Dodajte kašiku i po limunovog soka, peršun, ruzmarin, biber i maslinovo ulje. Promešajte sve kako bi se spojili sokovi i poslužite sa lososom.

SLANI VAFL

384 kalorije po porciji

- 2 cela jaja
- 2 belanca
- 100g narendanog krompira ili batata
- 1 kašika vlašca
- 1 zgnječeni češanj belog luka
- 15g svežeg spanaća
- 2 kašike paradajz pirea
- ¼ avokada
- 1 kašika parmezana
- 1 kašičica maslinovog ulja
- maslinovo ulje za kuvanje

Zagrejte tiganj za palačinke. Pomešajte jedno jaje sa 2 belanceta i narendanim krompirom, vlašcem, belim lukom i spanaćem. Lagano poprskajte tiganj sa maslinovim uljem za kuvanje i pola smese stavite u tiganj i pecite dok ne postane lagano hrskava. Ponovite s ostatkom smese. U međuvremenu ispecite preostalo jaje (kajgana, poširajte ili ispecite na oko) na jednoj kašičici maslinovog ulja. Na vafl stavite jaje, salsu, avokado i parmezan. Ovo je recept za jednu porciju.



Tokom perioda od 3. do 9. dana ćete konzumirati oko 1000 kalorija dnevno. Muškarci mogu da dodaju 100 do 200 kalorija dnevno ako osete potrebu, u obliku 60 do 70 grama nemasnog proteina ili konzumirajući dodatno Forever Lite Ultra® šejk.

AHI TUNA U SUSAMU S PIRINČEM

459 kalorija po porciji

Tuna u susamu

- 120g ahi tune
- 1 kašičica maslinovog ulja
- ¼ šolje suvog divljeg pirinča (daje ¾ šolje kuvanog pirinča)
- 50g edamame (zelena soja)
- 80g zelenog povrća na pari (poput brokolija, tikvice ili graška)
- kašika domaćeg dresinga od dumbira i susama (recept ispod)
- malo suvog dumbira i belog luka

Dresing od dumbira

- 2 kašike sirovog dumbira (oguljenog i narendanog)
- 2 češnja zgnječenog belog luka
- 2 kašike soli s niskim sadržajem natrijuma, soja sos bez glutena (zamena su tamari sos ili kokosove amine)
- 60 ml pirinčanog sirčeta
- 60 ml ulja od avokada
- 1 kašičica ulja tostiranog susama
- 1 kašika bademovog putera (zamena je miso)
- 2 kašike stevije
- 1 kašika susamovih semenki

Uputstvo za ahi tunu: pripremite pirinač prema uputstvu. Na tunu stavite maslinovo ulje i pospite je dumbirom i belim lukom. Prepecite je na vrućem tiganju koji se ne lepi 2 minuta sa svake strane. Možete da je duže pečete ako želite (ne duže od 3 – 4 minuta sa svake strane). Uobičajeno je da ahi tuna bude zapečena spolja i sirova iznutra. Prokuvajte edamame u ljusci i povrće na pari ili u mikrotalasnoj rerni. Potom susamovim dresingom (sosom) začinite povrće, ribu i pirinač. Recept je za jednu porciju.

Uputstvo za dresing (sos): Umutite zajedno dumbir, beli luk i puter. Potom polako dodajte sojin sos, ali i dalje mutite smesu kako se ne bi razdvajila. Postepeno dodajte ulje od avokada i susamovo ulje. Kada smesa postane glatka, dodajte pirinčano sirće dok mutite smesu. Dodajte ostale sastojke (steviju i semenke susama) u smesu. Promešajte pre posluživanja. Ovaj recept je za otprilike 4 porcije. Sačuvajte sos u frižideru ne duže od sedam dana.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

JELA ZA PRIPREMU (NASTAVAK)

CURRY PILETINA

437 kalorija po porciji

- 100g pileline
- 1 kašičica kokosovog ulja
- ½ šolje integralnog kuskusa
- ¼ šolje leblebije
- 1 kašika suvog grožđa
- 1 kašika pinjola
- 1 šolja svežeg naseckanog spanaća
- ½ šolje pilećeg bujona
- ¼ kašičice karija u prahu
- ¼ kašičice kima
- ¼ kašičice cimeta
- ½ kašike vode

Premažite kokosovo ulje po pilelini i začinite karijem u prahu, kimom i cimetom. Pecite u rerni na 180 stepeni 25 minuta. Pileći bujon prokuvajte do ključanja i dodajte kuskusu. Pustite da odstoji minut, potom ga promešajte viljuškom. Spojite leblebije, spanać i suvo grožđe u posudi za mikrotalasnu rernu zajedno s vodom. Kuvajte oko 90 sekundi. Pomešajte kuskus sa leblebijama, spanaćem i suvim grožđem, potom prelijte piletinu. Recept je priprema za jednu porciju.

BURRITO ČINIJA

573 kalorija po porciji

- 1/3 šolje suvog integralnog pirinča (daje 1 šolju kuvanog pirinča)
- 100g crnog pasulja
- 100g naseckanih kuvanih pilećih grudi (bez kostiju i kože)
- mali naseckani luk
- 60g salse
- 1/4 naseckanog avokada
- 1 kašika korijandera
- 1 kriška limete

Poslažite sve sastojke u činiju sledećim redosledom: pirinač, pasulj, pilecina, luk, salsa, avokado i korijander. Potom iscедite limetu preko svega. Recept je mera za jednu porciju.

C9 zahteva predanost i snagu volje. Na sreću, većina ljudi je potvrdila da glad nestaje kako napreduju u programu. Ako ste zaista gladni i potreban vam je dodatni unos hrane, probajte ove savete:



Pijte više vode. Voda vam pomaže pri osećaju sitosti, otklanja glad i želju za raznim namirnicama.



Konzumirajte dozvoljene namirnice. Otklonite popodnevnu glad sa sirovim, naseckanim povrćem s popisa dozvoljenih namirnica. Ukoliko imate potrebu za večernjim obrokom, pojedite jednu porciju voća sa liste dozvoljenih namirnica.

DOZVOLJENE NAMIRNICE



Voće i povrće navedeno u nastavku je dopušteno za konzumiranje tokom trajanja C9 programa, kako bi vam pomoglo da otklonite glad. Ove namirnice su niskokalorične i bogate vitaminima, mineralima, fitonutrijentima i vlaknima.

HRANA ZA 1 PORCIJU DNEVNO:



1/8 ŠOLJE

- orasi
- pekan orasi
- semenke bundeve
- bademi
- semenke konoplje
- semenke lana
- semenke nara



1/2 ŠOLJE

- borovnice
- grožđe
- kupine
- maline
- jagode
- trešnje



KOMAD

- 1 grejfrut
- 1 jabuka
- 1 kruška
- 1 breskva
- 1 pomorandža
- 1 banana
- 2 šljive

Izaberite jednu porciju sa ove liste. Svi orašasti plodovi i semenke treba da se jedu sirovi, bez soli.

2 PORCIJE DNEVNO:



1/2 ŠOLJE

- cvekla
- šargarepa
- prokelj
- semenke bundeve
- tikvica
- kelj
- kupus
- špargle (8 komada)
- grašak
- boranija



1/4 ŠOLJE

- alge



1 ŠOLJA

- karfiol
- brokoli

Odaberite dve porcije s ove liste. To mogu biti porcije od dve različite namirnice.

HRANA KOJU SMETE DA KONZUMIRATE U NEOGRANIČENIM KOLIČINAMA:

- rukola
- spanać
- salata (sve vrste)
- endivija
- celer
- krastavac
- mladi luk

Konzumirajte ove namirnice koliko želite na dane 3-9 (ili na dane 1-9 ako ste već prošli DX4).

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



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

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

NAŠTAVAK VAŠEG F.I.T. PUTOVANJA

Nastavite svoje F.I.T. putovanje dalje uz dodatne Foreverove programe osmišljene da vam pomognu da dostignete ciljeve koje ste postavili.



DX4™

Resetujte svoje zdravlje u samo četiri dana uz ovaj sistem telesne ravnoteže. DX4 donosi ravnotežu vašem telesnom zdravlju koristeći prehrambene proizvode i dodatke ishrani, uz recepte za "čistu" ishranu; takođe stavlja fokus na svesnost, postavljanje ciljeva i zahvalnost. Svi aspekti programa su osmišljeni kako bi vam pomogli da osetite naprednu povezanost uma i tela i poboljšate sveukupan osećaj vašeg tela. DX4 možete sprovesti četiri puta godišnje, a idealan je uvod u C9.



F15®

Izgradite zdrave fitnes temelje kroz ovaj 15-dnevni program koji uravnotežava ishranu sa fizičkim vežbanjem za sve nivoe fizičke spremne. Vežbe i vodič kroz ishranu se nadopunjuju sa prehrambenim proizvodima i suplementima, koji podržavaju vašu postojanu predanost zdravijem načinu života. Kroz F15 promenićete način na koji razmišljate o hrani i fizičkom vežbanju, dok ćete istovremeno graditi vretenaste mišiće. F15 možete da započnete nakon C9, kako bi vam pomogao da ostanete na putu smanjenja telesne težine i ispunjenja vaših fitnes ciljeva.



Vital5®

Pružite podršku zdravijem načinu života sa kombinacijom od pet esencijalnih Foreverovih proizvoda. Zajedno rade u sinergiji kako bi premostili prehrambene praznine, pojačali imunitet, pospešili prirodnu telesnu energiju, pomogli probavnom sistemu i pružili ključne prehrambene materije potrebne vašem telu za optimalno funkcionisanje. Dobićete i raspored dodatka ishrani koji je lak za praćenje, uz opcionalne vežbe i napitke iz F.I.T. programa. Vital5 možete sprovesti kontinuirano (uz izuzetak razdoblja kada radite DX4, C9 i F15). Posetite foreverliving.com kako biste započeli s jednim od ovih programa.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

UČESTALA PITANJA



Koliko mogu da izgubim kilograma tokom izvođenja programa C9?

Koliko ćete kilograma izgubiti zavisi od faktora poput vaše početne telesne mase i vašeg životnog stila pre početka programa.

Da li je program C9 siguran za moje zdravlje?

Da. Program je sastavljen za period od samo 9 dana i siguran je za većinu ljudi. U slučaju da imate postavljenu dijagnozu neke bolesti ili ste u procesu lečenja, najbolje je da se posavetujete sa lekarom pre početka sprovođenja programa C9.

Da li ću osećati glad tokom sprovođenja programa C9?

Mogli biste da osećate glad, posebno prva dva dana, što je sasvim normalno. Osećaj gladi bi trebao da jenjava kako dani budu odmicali. Forever Fiber® i Forever Lite Ultra® napravljeni su tako da vam pružaju osećaj sitosti i odgode osećaj gladi.* Takođe, postoji lista dozvoljene hrane na stranici 35, koja će vam pomoći da utolite glad i preporučuje se njeno umereno konzumiranje.

Prva dva dana programa deluju veoma teško! Da li je potrebno da se strogo pridržavam zadatog plana?

Da! C9 je posebno napravljen da bi ubrzao vaš put prema zdravom gubitku kilograma i kako bi vam pomogao da izbacite toksine iz tela koji mogu negativno da utiču na zdravlje. Početna dva dana pripremaju vaše telo na detoksikaciju i postavljaju temelje za dane 3 - 9. Ukoliko preskočite prva 2 dana, to će uticati na krajnji rezultat ove faze programa. Ipak, ako ste pre završili DX4, ne morate da ponavljate dane 1 i 2 (jer se oni smatraju ispunjenim ako ste radili DX4). Ako ste sproveli DX4 pre ovog programa, možete da prodete svih devet dana prateći C9 raspored koji je naveden za dane 3 - 9 (vaš C9 raspored počinje na stranici 20).

Kako deluje Forever Garcinia Plus®?

Garcinia cambogia je vočka nalik na bundevu koja sadrži spoj poznat pod nazivomhidroksicitrična kiselina (HCA). Istraživanja pokazuju da HCA pomaže pri održavanju optimalne telesne težine kada se uzima u kombinaciji sa zdravom ishranom i fizičkim vežbanjem. Garcinia pomaže telu da efikasnije sagoreva masnoće i podiže nivo serotonina smanjujući time glad.*

Koje su prednosti Forever Thermo®?

Forever Thermo® nudi snažnu kombinaciju biljnih ekstrakata i vitamina koji ubrzavaju metabolizam i tako poboljšavaju sagorevanje masti.

Zašto mi je potreban protein?

Protein je osnovna građivna jedinica svake ćelije u telu. Kako bi se izgradilo ili obnovilo tkivo mišića, telu su potrebne aminokiseline koje se mogu dobiti isključivo iz proteina. Istraživanja pokazuju da je protein ključan u procesu gubitka kilograma. Ograničenje kalorija koje ne uključuje velike količine proteina može da rezultira gubitkom mišićne mase pre nego što počnete da gubite masnoće. Forever Lite Ultra® u kombinaciji sa zdravom ishranom i fizičkim vežbanjem pomaže vam da dostignete ciljeve upravljanja telesnom težinom.

Zašto je potrebno piti 8 čaša vode na dan?

72% tela sastoji se od vode, stoga stalno morate dopunjavati zalihe. Voda je ključna za održavanje zdravog metabolizma zbog toga što je uključena u svaki biohemijski proces u telu. Hidracija takođe osigurava osećaj sitosti između obroka.

Ako kontrolišem unos kalorija i ostajem unutar granica C9 programa, mogu li da jedem šta god poželim?

Jedan od najvažnijih delova promene tela jeste način razmišljanja o hrani. Za najbolje rezultate preporučujemo da program pratite tačno kako piše u knjižici. Hrana koja ima malo kalorija možda vam neće osigurati dovoljnu količinu hranljivih materija potrebnih za čišćenje organizma i gubitak kilograma. C9 se fokusira na hranu bogatu nutrijentima koja ne samo da pomaže u održavanju telesne težine, nego i pomaže telu da se oseća i funkcioniše na optimalan način.

Da li je Forever F.I.T. aplikacija besplatna?

Forever F.I.T. aplikacija je besplatna i dostupna na Google Play-ju i u Apple prodavnici. Pomoću aplikacije možete pratiti svoje šejkove, obroke, mere, fizičke vežbe i još mnogo toga.

Zašto su uključeni Aloe vera gel napici?

Konzumiranje Aloe vera gela na propisan način, pomaže vašem telu da apsorbuje ključne hranljive materije koje vam pomažu da se osećate najbolje što možete; pomažu vašoj probavi i pospešuju apsorpciju hranljivih materija. Možete uživati u tri ukusa dok prolazite kroz C9 program – birajte između Forever Aloe Vera Gela, Forever Aloe Peaches ili Forever Aloe Berry Nectara. Kako biste povećali i održali učinke ovog programa, nastavite da konzumirate naše napitke i nakon završetka programa.

Zašto moram da eliminišem dozvoljene namirnice (1 porcija)?

Odaberete li Forever Berry Nectar ili Forever Aloe Peaches u C9 programu, eliminisanje namirnica čija je dozvoljena količina jedna porcija će nadoknaditi povećani unos ugljenih hidrata koje konzumirate kroz napitke s ukusom. Otklanjanje ovih namirnica će osigurati da se držite programa i na taj način nećete preći dnevnu dozvoljenu količinu unosa šećera.

*Ove tvrdnje nisu procenjene od strane
Administracije za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije
namenjen za dijagnozu, lečenje ili prevenciju bolesti.

BELEŠKE



EKSKLUZIVNA DISTRIBUCIJA

FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

Forever Living Products d.o.o. Beograd
Kumodraška 162, 11010 Beograd, Srbija

foreverliving.com

© 2022 Aloe Vera of America, Inc.

K22v10

*Tvrdnje u ovom izdanju nisu procenjene od strane Administracije za lekove i hranu (SAD) ili Agencije za standarde hrane (UK). Informacije sadržane u ovom izdanju služe isključivo u obrazovne svrhe i nisu namenjene za dijagnozu, terapiju, lečenje ili sprečavanje bolesti. Molimo da se konsultujete sa lekarom ili kvalifikovanim osobljem medicinske struke za više informacija pre započinjanja programa vežbanja ili korišćenja dodataka ishrani, posebno u slučaju da uzimate lekove ili trenutno prolazite kroz medicinsko lečenje za postojeće tegobe ili bolesti.

F.I.T.®

Look Better. Feel Better.®