



# SISTEM ZA RAVNOTEŽU

Četvorodnevni program koji će vam pomoći da izbalansirate i resetujete svoje telo



FOREVER®

# RESET OBNOVA PODMLAĐIVANJE

Započnite svoje velnes putovanje uz **Foreverov DX4™**, četvorodnevni program koji vam pomaže da resetujete svoje zdravlje kroz moćnu kombinaciju prehrambenih proizvoda i suplemenata koji pomažu u kontroli gladi, hidraciji i optimizaciji ishrane.\*

Bilo da želite da uravnotežite svoje telo, obuzdate žudnju za hranom ili jednostavno imate bolji osećaj o svom celokupnom zdravlju, sve je moguće uz DX4. Izgledajte bolje, osećajte se bolje i postanite svesniji kako se hranite uz ovaj jednostavan vodič za hranljive namirnice i prakse koje se temelje na sedam nutritivnih proizvoda i dodataka ishrani.\*

# STUBOVI PROGRAMA



Postavite i posvetite se ličnom cilju



Pridržavajte se vodiča za unos hrane i dodataka ishrani



Uključite pravilnu hidraciju



Praktikujete vežbe svesnosti kao što su dnevni i meditacija



Bavite se lakom fizičkom aktivnošću



Podelite i objavite nešto o svom iskustvu



Proslavite svoje postignuće



Postanite promišljeniji u pogledu izbora hrane

## PRIPREMA ZA USPEH

Program DX4 je osmišljen da vam pomogne da postanete svesniji svog tela i nauči vas kako da budete prisutni dok jedete, krećete se i nastavljate svoj dan. Svaki dan je posvećen temi: Odlučite, definišite, otkrijte i posvetite. Tokom ta četiri dana, bićete vođeni ka povećanom povezivanju uma i tela radi poboljšanja celokupnog zdravlja.

Kada se pripremate za DX4, postoji nekoliko stvari koje smete i ne smete da radite kako biste se pripremili za uspeh. Više o njima pročitajte na sledećoj stranici.

\*Ove izjave nije ocenila Uprava za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, lečenju ili sprečavanju bilo koje bolesti.

# RADITI

Započeti DX4 kada imate normalan raspored koji ne uključuje veliki stres, putovanja ili preterane fizičke napore.

Odvojiti vreme da nabavite svu potrebnu hranu i odstranite ono što vas ne služi dobro ili što vas može dovesti u iskušenje.

Dati drugima do znanja šta radite i da ćete ceniti podršku.

Obratiti se grupi za podršku svojim uspesima i borbama.

Planirati unapred! Pobrinite se da imate sve svoje suplemente, grickalice i zadatke pripremljene za to gde ćete biti bilo kojeg dana. Unapred pripremite DX4 programski odobrene recepte.

Pobrinuti se da imate kupatilo u blizini jer ćete piti više vode nego što ste verovatno navikli.

Posvetiti se puna četiri dana.

Koristiti bilo koju od opcija zdrave hrane koje su odobrene od strane programa kao što je navedeno.

Obratiti se svom lekaru ako imate bilo kakvih nedoumica pre učešća u programu i nastavite da uzimate sve potrebne lekove koje trenutno uzimate.

Pričekati sa uzimanjem neodobrenih Forever nutritivnih proizvoda navedenih na stranici 9.

Ponoviti DX4 kvartalno.

Prepoznati i proslaviti male promene.

Praktikovati dobru higijenu sna: bez ekrana u spavaćoj sobi, držite sobu u mraku i hladnom, odvojite vreme da se smirite, imajte dosledno vreme za spavanje i nastojte odspavati osam sati.

# NE RADITI

Pričekati savršen trenutak kada ćete se osećati motivisano. Motivacija se povećava kada ste u procesu i doživljavate uspeh!

Proizvoljno zameniti hranu i pića. Ako želite optimalne rezultate, držite se plana.

Okružiti se onima koji vas ne podržavaju i koji su negativni.

Čekati da podelite tek kad se nešto epski dogodi.

Sastaviti plan u poslednjem trenutku. Uspeh će biti mnogo lakši, ako odvojite vreme i unapred pripremite sve što vam je potrebno.

Paničiti ako ne volite vodu. Postoji mnoštvo programski odobrenih dodataka koji pomažu da povećate hidraciju na vama prihvatljiv način.

Odradite jedan ili dva dana ili preskočiti dan između.

Napravite sopstvene modifikacije. Nema alkohola, prerađene hrane, životinjskih proizvoda ili životinjskog mesa, mlečnih proizvoda, hidrogenizovanih ili delimično hidrogenizovanih ulja, žitarica, skrobnog povrća, veštačkih zaslađivača ili kofeina.

Zanemariti sve lekove ili zdravstvene probleme na koje treba obratiti pažnju.

Nadopunjavati program neodobrenim Forever proizvodima. Pogledajte stranu 9 za listu Forever suplemenata koje treba izbegavati tokom DX4 programa.

Ponavljati mesečno. Održavajte minimalno tri meseca razmaka između svakog DX4 programa.

Zabrinuti se ako niste postigli svoj cilj prvi put. Budite pažljivi i otkrijte šta ste naučili. Primena onoga što ste naučili NAKON DX4 je momenat kad pravi posao počinje.

Odneti svoj posao, brige i stres u spavaću sobu.

# ŠTA VAŠ DX4 SISTEM UKLJUČUJE

Svaki proizvod u DX4 radi sinergijski da nahrani telo, rebalansira njegove sisteme i poboljša vezu između uma i tela.



## Forever Therm Plus™

12 tableta

Ovaj moćan suplement podržava zdrav metabolizam i nivo energije sa vitaminima B i C i kofeinom koji se prirodno dobija iz zelenog čaja, guarane i zelene kafe. Takođe sadrži šafran u prahu, adaptogen koji podstiče osećaje sreće i zadovoljstva.\*



## Forever DuoPure™

8 tableta

Forever DuoPure kombinuje ekstrakt ploda nara, korena japanskog bagrema i holina da bi doprineo održavanju normalnih funkcija jetre, zaštitio ćelije od oksidativnog stresa i očistio vaš organizam.\*



## Forever Multi Fizz™

4 šumeće tablete

Sa osvežavajućim ukusom lubenice, Forever Multi Fizz je šumeća tableta koja vam pomaže da ubrzate hidrataciju pružajući penušavi šmek vašoj vodi. Poboljšana je vitaminima B, C i E, koji podržavaju razne telesne funkcije, energiju i metabolizam.\*



## Forever LemonBlast™

4 kesice

Ova kesica predstavlja biljnu mešavinu rastvorljivu u vodi dajući joj kiselkast, blago ljut ukus limuna, đumbira i kajena u kojem se može uživati u vidu toplog ili hladnog napitka. Sadrži jedinstvenu mešavinu rastvorljivih vlakana, magnezijuma, kurkume u prahu i biljnih sastojaka koji podržavaju digestivni trakt i dobrinose ravnoteži elektrolita.\*



## Forever Sensatiable™

32 tablete za žvakanje

Ova ukusna tableta za žvakanje pomaže u suzbijanju gladi. Niskokalorična formula dolazi sa ukusom limuna i vanile, kombinujući ovsene mekinje i hidrolizat proteina kvasca koji pomažu da se duže osećate siti i trigliceride srednje dužine lanca koji mogu pomoći u smanjenju telesnih masnoća i vlakana.\*



## Forever Plant Protein™

1 kesica

Uz 17 grama proteina po porciji, Forever Plant Protein daje osećaj sitosti, pospešuje mišićnu masu i doprinosi zdravlju koštanog sistema uz vegansku formulu bez mleka i soje. Ima slastan, prirodan ukus vanile sa glatkom, nezrnastom teksturom, za razliku od mnogih biljnih proteina.\*



## Forever Aloe Vera Gel®

4 tetrapaka od 330 ml

Forever Aloe Vera Gel doprinosi normalnoj funkciji imunog sistema, podržava apsorpciju hranljivih materija i pomaže u održavanju prirodnog nivoa energije. Dodajte ga svom dnevnom unosu tečnosti da biste izvukli maksimum iz ovog napitka.\*

\*Ove izjave nije ocenila Uprava za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, lečenju ili sprečavanju bilo koje bolesti.

\*Ove izjave nije ocenila Uprava za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, lečenju ili sprečavanju bilo koje bolesti.

# PRIPREMA NAČINA RAZMIŠLJANJA

Svake večeri pred spavanje sledite ovaj vodič za osveščivanje da biste se lakše povezali sa svojim telom. Pronađite udoban položaj za sedenje na podu, kauču ili krevetu. Napravite brzu procenu od glave do pete, pažljivo promatrajući i odgovarajući na sledeća pitanja. Zapišite kratko zapažanje za svaku zonu u dnevnik ili elektronski uređaj.

## Glava

GLAVA: Koje misli neprestano ponavljate u svojoj glavi o sebi? Jesu li pozitivne, korisne, negativne, istinite, one koje vas sputavaju?

---

---

## Vrat i ramena

Koje stvari stvaraju stres i napetost u vašem umu i telu? Jesu li fizičke, mentalne, emocionalne ili mešavina? Možete li identifikovati izvor(e)?

---

---

## Jezgro i mikrobiom

Kako funkcionišu ove oblasti? Osećate li se nahranjeno i energično? Osećate li nadutost i bol?

---

---

## Donja leđa i noge

Da li ove oblasti optimalno funkcionišu? Osećate li da su snažne i da vam pružaju podršku? Da li vam dozvoljavaju da radite stvari koje želite ili vas sputavaju?

---

---

## Stopala

Osećate li da su uzemljena i ukorenjena u stvarima koje su bitne? Šta vas to centrira? Da li ste se dovoljno fokusirali?

---

---

# ZABELEŽITE



## STVARI NA KOJE TREBA PAZITI TOKOM DX4

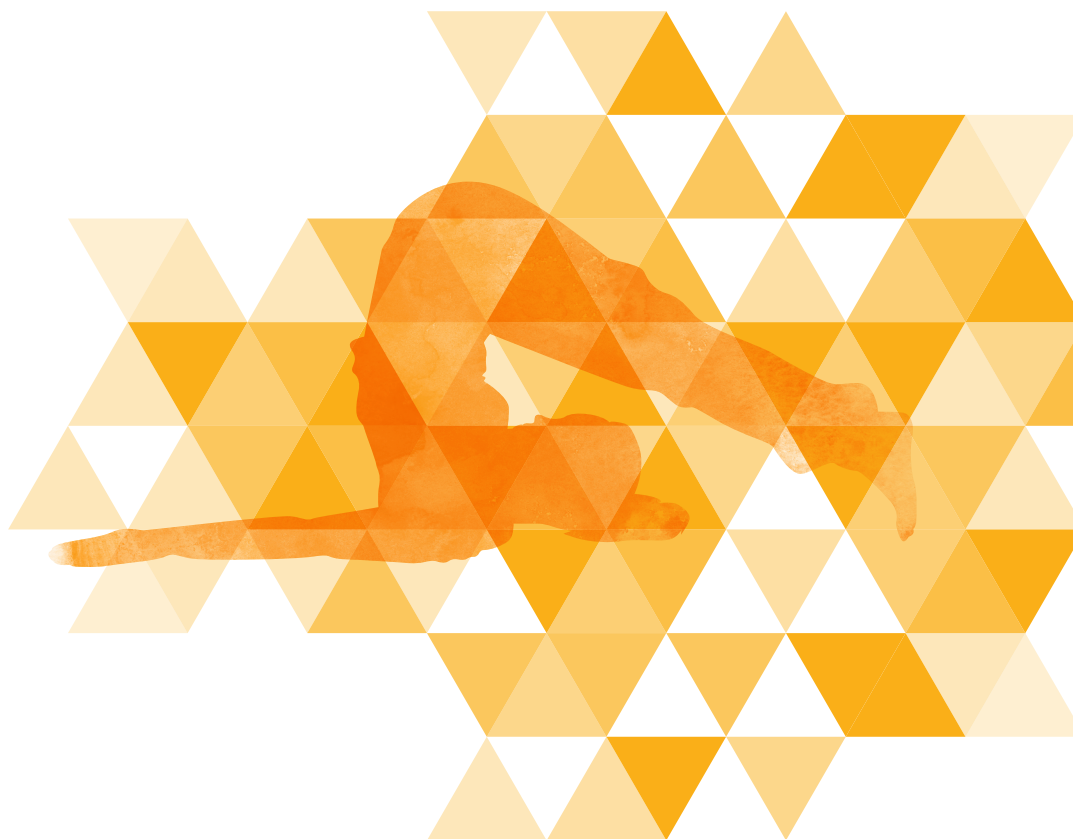
- + Učestalost mokrenja i pražnjenja creva (posmatrajte količinu, boju, teksturu itd.)
- + Jeste li imali jake žudnje za hranom i u koje vreme/dan?
- + Koje ste emocije osetili sa svojim žudnjama? (dosadno, tužno, usamljeno, srećno, energično itd.)
- + Koliko ste kilograma izgubili na kraju programa?
- + Kako se generalno oseća vaše telo? (smanjena bol, povećana pokretljivost zglobova, ravniji stomak, poboljšano raspoloženje, smanjenje nadutosti)

## STVARI KOJE TREBA IZBEGAVATI TOKOM DX4

- + Alkohol i kofein
- + Gazirana pića i pića bez šećera
- + Prerađena hrana, uključujući pripremljena ili konzervirana jela i restorane brze hrane
- + Mlečni proizvodi: mleko, jogurt, puter, sladoled, sir
- + Dodati šećeri: šećerna trska, kukuruzni sirup, javorov sirup, med i veštački zaslađivači (zaslađivači na biljnoj bazi poput stevije ili monaškog voća su OK)
- + Masti: izbegavajte sve što je delomično hidrogenizovano, biljno ulje, margarin i trans masti koje se često kriju u zapakovanoj ili prerađenoj hrani poput čipsa i kolača
- + Svi životinjski proizvodi: meso i jaja
- + Žitarice: pirinač, zob, kinoa, testenina, hleb, žitarice
- + ARGH+®
- + Forever Aloe Peaches®
- + Forever Aloe Berry Nectar®
- + Forever Freedom®
- + Forever Pomesteen Power®
- + Forever Garcinia Plus®
- + Forever Lean®
- + Forever Therm®
- + FAB Forever Active Boost®
- + FAB X Forever Active Boost®
- + Forever Bee Pollen®
- + Forever Bee Propolis®
- + Forever Royal Jelly®
- + Forever Bee Honey®
- + Forever Supergreens®
- + Forever Lite Ultra® (Chocolate i Vanilla)
- + Forever FastBreak®

# RASPORED ZA 1. I 2. DAN

Prvog i drugog dana DX4 programa, ograničćete unos kalorija i početi da uzimate prehrambene proizvode iz programa. Evo, pregledaćemo sve detalje kako bismo vam pomogli da izdržite do 3. dana!



## RASPORED ZA 1. I 2. DAN



POMEŠAJTE 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE VODE I KONZUMIRAJTE TOKOM SVAKOG DANA.

1. dan  2. dan

Kada se probudite prvog dana, izmerite se bez odeće. Ovde zabeležite svoju težinu: .....



Označite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 1. i 2. dan.

### JUTRO

3 Forever Therm Plus™ tablete sa 240 ml vode na prazan želudac.

⚠ Sačekajte 30 minuta pre nego što uzmete Forever DuoPure™

2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.

### SREDINA JUTRA

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

### POPODNE

Forever Plant Protein™ Shake\* pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

### SREDINA POSLEPODNEVA

1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml vode i pustite da se rastvori.

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

### GRICKALICE (SAMO 2. DAN)

Pogledajte DX4 programski odobrene grickalice na strani 29 za zdrave grickalice i recepte.

### VEĆE

Forever Plant Protein™ Shake\* pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

1x pakovanje Forever LemonBlast™ sa 240 ml tople ili hladne vode pre spavanja.

\*Za dodatne informacije o dnevnim porcijama Forever Plant Proteina, pogledajte Česta pitanja na strani 27.

# 1. DAN: ODLUČITE

Na početku DX4, sve se zasniva na vašoj predanosti da krenete na put prema boljem zdravlju, stoga je prvog dana programa najbitnija odlučnost. Danas je važno da ste 100% prisutni. Iskoristite sledećih nekoliko dana jasnoće, kako biste se usredsredili na sebe. Ostanite u trenutku i iskoristite neprocenjivi uvid u situaciju, koji ćete steći tako što ćete biti potpuno prisutni.

## ZADACI ZA DANAS

Kategorišite svoje zdravlje kroz analizu samorefleksije i identifikujte jedno područje koje bi se moglo poboljšati.



Istražite dublje ova područja i otkrijte 1-2 specifična cilja koja bi poboljšala vaše zdravlje.



Stavite naočare budućnosti. Zamislite da ste uspešno ostvarili ciljeve koje ste naveli. Kako to izgleda? Kako vam se život poboljšao?

## POČETAK: SAMOREFLEKSIJA

Počnite sa analizom bez osuđivanja. Budite posmatrač svog unutrašnjeg i spoljašnjeg tela. Razmislite o svom zdravlju u raznim područjima: fizičkom, mentalnom, emocionalnom, duhovnom i društvenom. Razmislite u čemu napredujete i gde se ne osećate najbolje.



Evo nekoliko specifičnih delova svakog područja velnesa koji će vam pomoći:

### FIZIČKO

- + Spavanje
- + Oporavak
- + Kretanje
- + Ishrana
- + Energija

### MENTALNO

- + Na oprezu/oštroumno
- + Anksiozno/depresivno
- + Stabilnost raspoloženja
- + Motivisano/angažovano
- + Učenje

### EMOCIONALNO

- + Otpornost na stres
- + Emocionalna inteligencija
- + Oprostaj
- + Empatija
- + Dobrota

### DUHOVNO

- + Uživajte u malo samoće
- + Meditacija
- + Povezivanje s nečim većim od sebe
- + Sveti prostor

### DRUŠTVENO

- + Granice
- + Sistemi podrške
- + Komunikacija
- + Uživanje u drugima

Koristite grafikon kao vodič kako biste ocenili svoje trenutno zdravstveno stanje u svakom području.

	OPTIMALNO	DOBRO	TREBA PORADITI	BORBA
FIZIČKO				
MENTALNO				
EMOCIONALNO				
DUHOVNO				
DRUŠTVENO				

## VAŠ ZADATAK



Sada kada ste identifikovali područja koja bi mogla imati koristi od vaše pažnje i fokusa, razmislite o tome koliko je optimalno vaše celokupno zdravlje i koliko bi promene u jednom od ovih područja bile vredne. Zamislite sebe kako uspešno sprovedite tu promenu i vrednost koju donosi u vaš život. Nakon što ste o tome malo razmislili, napravite sledeću vežbu u časopisu ili na elektronskom uređaju.

ODLUČITE na koji ćete se jedinstveni cilj usredsrediti: .....

ZAŠTO ste spremni za ovu promenu: .....

KAKO ćete imati koristi od ove promene: .....

PRONADITE zahvalnost za ono što vas je dovelo do odabira ovog cilja i za kvalitete koje imate koji će vas dovesti do uspeha: .....

ZAŠTO ćete ostvariti ovaj cilj: .....

PROSLAVITE barem jednu malu pobedu koju ste danas imali: .....

Koristite svoje odgovore kao inspiraciju za afirmaciju ili mantru o kojoj možete meditirati pre spavanja.



**Primer afirmacije:** *Spreman sam imati povećan nivo radosti u svom životu jer sam dovoljno dugo nosio ovaj teret sa sobom. Mogu da zamislim evoluiranu verziju sebe koja će biti spremna da se poveže sa novim pojedincima i prihvati izazove. Zahvalan sam što sam se borio s ovim jer sam dokazao da sam jak i da mogu da prevaziđem sve. Ova snaga koju sam otkrio je moćna karakteristika koja će me na kraju gurnuti ka sebi kakav postajem. Moj pozitivan mentalni sklop danas me je držao fokusiranim na sve dobre stvari u mom životu. Slavim svoju sposobnost da se ne zadržim na negativnostima današnjice.*

# 2.DAN: DEFINIŠITE

Drugi dan programa DX4 odnosi se na definisanje područja fokusa iz prvog dana u kontekstu okvira PAMETNIH ciljeva. PAMETAN (SMART) cilj je akronim za ciljeve koji su: specifični, merljivi, dostižni, relevantni i vremenski ograničeni. Definisanjem PAMETNOG cilja uklanjate svaku nejasnoću oko postavljanja cilja, čime dobijate jasniju predstavu o tome šta želite i kako to postići.

## DANAŠNJI RADOVI

Definišite šta je PAMETAN cilj.



Kreirajte PAMETAN cilj za svoje područje fokusa.



Priprema obroka s obzirom da je hrana deo vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

## POČETAK: DEFINISANJE PAMETNIH CILJEVA



**SPECIFIČNI** ciljevi uklanjaju dvosmislenost i jasno ilustruju ono što želite. Kada su ciljevi nejasni, oni postaju više želja nego plan. Plan zahteva akciju, tako da početni fokus mora pružiti priliku da da preduzmete određenu akciju. Evo nekih primera nejasnih ciljeva i njihovog specifičnog protivkandidata.



Želim da poboljšam svoju ishranu.

Moram da smršam.

Treba mi više sna.

Ješću kod kuće 5 noći nedeljno.

Izgubiću 5 kilograma.

Spavaću 8 sati svake noći.

**MERLJIVI** ciljevi pomažu vam da prepoznate svoj napredak i/ili postignuće. Iako se ciljevi mršavljenja mogu opipljivo meriti, drugi ciljevi će se možda morati meriti samoodređenom skalom. Na primer, ako je vaš cilj poboljšati upravljanje stresom, možete koristiti skalu od 1-10 kako biste ocenili sebe koliko ste uspešni u rešavanju stresa, ponovno pregledavajući to tokom vremena.

**POSTIGNUTI** ciljevi pomažu u podsticanju motivacije za prelazak na sledeći korak pružanjem kontinuiranog osećaja postignuća. Ako je vaš cilj da trčite 10 km, počnite postavljati manje ciljeve kao što je istrčavanje 2 km.

**RELEVANTNI** ciljevi su odgovarajući sledeći korak ka vašem željenom rezultatu. Na primer, možda je vaš cilj da se bolje naspavate i odlučite da je vaš PAMETNI cilj da prestanete da gledate Netflix. Iako će to zasigurno pomoći, nije dovoljno relevantno za noćne navike spavanja. Umesto toga, PAMETNIJI cilj bi bio isključiti sve ekrane jedan sat pre spavanja.

**VREMENSKI** ograničeni ciljevi uparuju se sa željom ishoda sa predviđenim vremenom koje će biti potrebno da se postigne taj ishod. Različiti ciljevi i različiti ljudi zahtevaju različite vremenske okvire za postizanje ciljeva. Ponekad vremenski raspored mora biti u fazama: Prvi cilj je implementacija promene, a drugi cilj je dosledno pratiti (ili dovršiti) novi cilj za određeno vreme.

## VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Moj **SPECIFIČNI** cilj je: .....

Svoj napredak ću **MERITI** po: .....

Znam da mogu **POSTIĆI** ovaj cilj jer: .....

Vidim **VAŽNOST** rada na ostvarenju ovog cilja jer: .....

Postavio/la **sam VREMENSKI OKVIR** za ispunjenje ovog cilja: .....

**PROSLAVITE** barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali: .....

Pre spavanja stavite svoj **PAMETNI** cilj u jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.



# RASPORED ZA 3. I 4. DAN

3. i 4. dana DX4 programa imaćete svoje Forever proizvode, a takođe ćete dodavati i odabrane namirnice. Proći ćemo kroz sve detalje da učinimo vaša zadnja dva dana uspešnim!



## RASPORED ZA 3. I 4. DAN



POMEŠAJTE 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE VODE I KONZUMIRAJTE TOKOM SVAKOG DANA.

3. dan  4. dan

Označite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

### RANO UJUTRO:

- 3 Forever Therm Plus™ tablete sa 240 ml vode na prazan želudac.
- Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

### SREDINA JUTRA:

- 2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.
- Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

### RUČAK:

- Vreme je za veliku zelenu salatu! Pogledajte DX4 programski odobren recept na stranici 31 za pravljenje zdrave salate.

### SREDINA POSLEPODNEVA

- 1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml vode i pustite da se rastvori.

### GRICKALICE

- Pogledajte DX4 programski odobrene grickalice na strani 29 za zdrave grickalice i recepte.

### VEČE

- Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.
- Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.
- 1x pakovanje Forever LemonBlast™ sa 240 ml tople ili hladne vode pre spavanja.

# 3. DAN: OTKRIJTE

Postoji mogućnost da ćete se na početku 3. dana osećati umorno, frustrirano, obeshrabreno, nemotivisano ili gladno. Ne osećaju svi sve navedeno, ali verovatno ćete iskusiti neke od ovih osećaja. To su prepreke, koje su svojstveni deo života. Iako ih ne možete potpuno izbeći, njima možete upravljati kroz pripremu i priznavanje da uspeh poprima mnoge oblike. Možda je uspeh preći cilj, ali ponekad je uspeh naučiti oprostiti sebi kad stvari ne idu kako ste se nadali. Dok budete prolazili kroz treći dan, imajte to na umu i zamislite sebe sa svojim novim ciljem. Kako izgleda uspeh i kakav je osećaj?

## ZADACI ZA DANAS

Posmatrajte prepreke sa kojima se suočavate i potencijalne probleme koji bi mogli nastati zbog njih.



Smišljanje i razrada rešenja za te prepreke.



Priprema obroka s obzirom da je hrana deo vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.



## POČETAK: PRONAĐITE REŠENJA

U svom dnevniku napravite popis svih prepreka koje bi potencijalno mogle da prekinu vašu potragu za zdravijim načinom života. Zatim napišite sa kojim biste se problemima mogli suočiti zbog njih i sva moguća rešenja. Evo nekih ideja.



MOGUĆE PREPREKE	POTENCIJALNI PROBLEMI	REŠENJA
Posao		
Porodica		
Prijatelji		
Društveni život		
Navike		
Negativan samorazgovor		
Prethodni neuspesi		
Fiksni način razmišljanja		
Finansije		
Okolina		
Stres		
Zajednica		
Obaveze vođenja računa		
Putovanje		
Zamor		
Bolest		

## VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Počnite **OTKRIVATI** rešenja. Koji su načini za snalaženje u borbama? Ko može da vas podrži? Koje resurse imate? Kako možete pomoći drugima?

Pregledajte **ZAŠTO** ste započeli ovo putovanje. (Osvrnite se na prethodne napomene!)

Otkrijte i **PROSLAVITE** jednu uspešnu stvar u vezi s današnjim danom:

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** i dodajte novu za danas:

Pre spavanja koristite vođenu audio ili video meditaciju i meditirajte o transformativnom ponašanju koje doživljavate.



# DAN 4: POSVETITE

Iskoristite ovaj poslednji dan da se posvetite tome da budete pažljiviji i prisutniji, kao što ste bili poslednja četiri dana. Obavili ste težak unutrašnji posao koji vas pokreće prema boljem zdravlju i pomogli ste vašem telu sa hranljivim proizvodima i hranom. Da biste asimilirali ova nova ponašanja u svoju svakodnevnu rutinu, važno je da pregledate odakle ste počeli, šta ste naučili i postavite plan za sledeći DX4.

## DANAŠNJI RADOVI

Shvatite šta je mentalni sklop rasta i kako ga primeniti



Pregledajte cilj koji ste postavili i promene koje ste primetili tokom DX4.



Odredite datum početka svog sledećeg DX4 putovanja.

## POČETAK: IZGRADNJA MENTALNOG SKLOPA ZA RAST



Kako vidite i reagujete na bilo koju datu situaciju, uključujući postavljanje novih ciljeva, određeno je vašim načinom razmišljanja. Postoje dve vrste misaonih sklopova: fiksni i onaj koji raste. Fiksni mentalni sklop doživljava izazove kao nepremostive i unapred određuje ishod. Mentalni sklop rasta prihvata izazove i vidi ih kao mogućnosti za učenje i rast. Postoji devet atributa koji doprinose mentalnom sklopu rasta: neosuđivanje, strpljenje, otvorenost, poverenje, fokusiranost na proces, prihvatanje, puštanje, velikodušnost i zahvalnost.

Razmislite o tome kako su vas poslednja četiri dana izazvala da usvojite ove atribute i na čemu biste mogli još da radite. Na primer, kako možete bolje verovati procesu umesto trčati za željenim rezultatom?

Za učešće u DX4 potreban je mentalni sklop rasta. Morate biti otvoreni za promene, pustiti ono što vam više ne služi, i imati strpljenja i zahvalnosti za sebe.

**Razmislite:** Na kojim od ovih atributa biste mogli poraditi, kako biste pomogli dosadašnjem napretku? Na koji način to možete primeniti u svom životu?

**Na primer:** Nastavak dnevnika o tome na čemu ste zahvalni svake noći podstaknuće zahvalnost i sposobnost da verujete u sebe i vrednujete sebe.

## VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Preispitajte svoju početnu analizu **SAMOREFLEKSIJE** od 1. dana.....

Meditirajte o malim, značajnim **PROMENAMA** koje ste primetili od tada.

Zapišite tri promene.....

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** iz svakog dana.

Kako su evoluirale?.....

Pregledajte početni **CILJ** koji ste kreirali 2. dana. Šta je iskustvo rada prema tom cilju probudilo u vama? Je li ta samorefleksija i jasnoća osvetlila novo područje u vašem dubljem zdravlju?.....

Na šta biste **SE FOKUSIRALI** sledeći put kada budete sledili DX4 režim? Donesite preliminarnu odluku i odredite datum početka.....

Zapišite **LIČNU MANTRU** koja će vam pomoći da se dosledno pridržavate svog novog cilja. Pročitajte je svakodnevno dok nastavljate integrisati ovaj novi cilj u svoj životni stil.

**Na primer:** *Nisam u prošlosti smatrao zdravu ishranu prioritetom. Spreman sam da ispunim svoje telo onim što mu je potrebno da bi napredovalo. Zanima me isprobavanje novih namirnica koje su hranjive i dobre za moje telo. Otvoren sam za učenje kako pripremiti jednostavne, zdrave obroke. Zahvalan sam što imam pristup dobroj hrani i uzbuđen sam što ću uštedeti novac dok učim pripremati hranu kod kuće.*

Pre spavanja iskoristite svoju ličnu mantru kao jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.



# ZAVRŠILI STE DX4 PROGRAM: ŠTA SADA?

**ČESTITAMO!** Obavezali ste se da ćete uravnotežiti svoje telo, povećati samosvest i posvetiti se novom cilju. Odvojite malo vremena da razmislite o tome kako se osećate u ovom trenutku, trenutku završetka.

Kada se probudite prvog dana, izmerite se bez odeće.

Ovde zabeležite svoju konačnu težinu: .....



## ZAPAMTITE!

Zapamtite: Svrha DX4 nije bila da stvori novi životni stil, već da napravi pauzu u ponašanju, mislima i radnjama koje obično radite, a istovremeno vas nauči zdravim navikama koje treba da uvedete u svoj život. Svako ima toksična ponašanja, hranu, ljude i situacije u svom životu.

S vremena na vreme, korisno je eliminisati ih i dopustiti sebi da se izlečimo, popravimo i obnovimo. DX4 započinje iznutra smanjenjem posla koji jetra mora da obavi kako bi prirodno uravnotežila organizam. Dopuštanje samo protivupalnih namirnica u skromnim količinama uz suplemente za podršku i pravilnu hidrataciju pomaže da vratite vaše telo u pravilnu ravnotežu. Uzimajući svesnu pauzu, možemo videti pozitivan efekat u našim mislima, navikama i ponašanjima dok paziramo, obnavljamo se i poboljšavamo.\*

\*Ove izjave nije ocenila Uprava za hranu i lekove. Ovaj proizvod nije namenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, lečenju ili sprečavanju bilo koje bolesti.

Sledeći koraci za svaku osobu biće jedinstveni i zavisice od toga koji je vaš cilj. Dopustite sebi da budete prisutni, delujte s namerom i održavajte mentalni sklop rasta dok napredujete u uključivanju ovih novih navika u svoju rutinu.

## PET OSNOVNIH PRAKSI KOJE TREBA RAZMOTRITI ZA IMPLEMENTACIJU:



**Započnite dan vodom.** Nastavite da pijete najmanje dve litre ili više svaki dan. Pijenje vode pre jela pospešuje promišljenost, omogućavajući vam da razmislite o tome šta ćete konzumirati i zašto. Pripremite svoju bocu vode noć pre, ako vam to pomaže!



**Jedite više povrća.** Svakodnevno i pri svakom obroku jesti zeleniš. Probajte ga konzumirati u sirovom, integralnom obliku hrane. Za doručak ubacite spanać u jutarnji smoothie — promeniće boju i prehrambeni profil, ali neće promeniti ukus. Za ručak probajte sirovo povrće i humus ili salatu. Za večeru, pripremite na pari, grilujte ili na pari spremite povrće, ili pripremite domaću supu od povrća kako biste imali spremno za jelo nekoliko dana.



**Meditirajte.** Provedite pet minuta svako jutro i noć slušajući vođenu meditaciju ili kreirajte svoju. Šta ste otkrili tokom DX4, čega vam je potrebno više u životu? Postavite svoju nameru. Izrecitujte svoju mantru. Pronađite mir. Budite prisutni. Manifestujte ono što želite u životu. Odvojite 10 minuta (ukupno) dnevno za resetovanje, pronalaženje smirenosti i uzemljenje.



**Pregledajte svoje beleške.** Pogledajte beleške iz DX4 što je češće moguće (barem jednom sedmično). Nastavite da radite na ciljevima koje ste postavili.



**Vežbajte.** Nastavite da vežbate pozitivne stvari koje ste naučili iz procesa otkrivanja pomoću DX4. Vežbom se napreduje. Zapamtite, poenta je napredak, a ne savršenstvo!

# GLEDAJUĆI UNAPRED: VAŠ SLEDEĆI DX4 PROGRAM

DX4 ponovno pokreće telo i um na kritičnom temeljnom nivou velnesa kroz pažljivo dizajniran program prehrambenih proizvoda i dodataka ishrani, vodiča kroz ishranu i prakse u načinu razmišljanja. Kroz sve ovo, okolina mikrobioma će biti poboljšana, što će pomoći telu u balansiranju njegovih unutrašnjih sistema. U tom okruženju imunološki sistem uspeva, smanjuju se žudnje i nezdrave navike, a može se istražiti i dublje zdravlje.\* Zapamtite, pre nego što napravimo održive promene, moramo se pozabaviti unutrašnjim delovanjem našeg tela, uma i duha kako bismo kultivisali trajni i potpuni velnes spektar.

Rešavanje ovog resetovanja svakog kvartala pomoći će vam da balansirate svoje telo i da kultivirate zdraviji način razmišljanja. I počinje sa obavezivanjem na vaš sledeći DX4 program.



Odaberite termin za tri meseca za sledeći DX4 program: .....



**Profesionalni savet:** Pomaže da postavite podsetnik na kalendar sa upozorenjem nekoliko sedmica unapred kako biste mogli da se pripremite i budete sigurni da imate sve DX4 proizvode koji su vam potrebni!

# ČESTA PITANJA

## **Po čemu se program DX4 razlikuje od ostalih sistema za uspostavljanje ravnoteže u organizmu?**

Foreverov DX4 ima sveobuhvatan pristup načinu na koji gledate na hranu i postavlja pitanje "zašto osećate glad?" Ovaj program nije nužno program za mršavljenje; umesto toga, to je kontrolisana procena onoga što je vašem telu potrebno naspram onoga što vaš mozak želi. Namenjen je čišćenju vašeg tela od nepotrebnih namirnica i stresora koje konzumirate tokom svog burnog života i pruža samo neophodnu ishranu namenjenu za ponovno uspostavljanje balansa vašeg uma i tela.

## **Da li je bezbedno više puta godišnje odraditi DX4 program?**

Da, DX4 se može upražnjavati više puta godišnje, ali se ne sme raditi uzastopno jer program može biti ograničavajući u pogledu kalorija. Ako ste generalno zdrava odrasla osoba kojoj su potrebni podsetnici tokom cele godine, bezbedno je da završite DX4 program više puta, ali o svim drastičnim promenama u ishrani treba da se posavetujete sa svojim lekarom.

## **Da li ću smršati kad završim DX4 program?**

Namera DX4 je da vam pomogne da preispitate svoj odnos prema hrani i svoj način života. Moguće je da ćete izgubiti na težini, ali cilj bi trebao da bude da se fokusirate na svoj odnos prema hrani i utvrdite da li treba da napravite bilo kakve promene kada završite program. Preporučujemo da nastavite sa programom C9 ako ste na putu upravljanja težinom.

## **Najviše me zanimaju proizvodi/prehrambene smernice u DX4. Da li treba da odradim i misaoni sklop da bih video rezultate?**

Foreverov DX4 je alat dizajniran da vam pomogne da postanete svesniji hrane koju unosite u svoje telo. Kao i za svaki alat, preporučujemo da ga koristite kako je predviđeno, kako biste mogli da iskoristite sve pogodnosti, jer je svaka funkcija programa dizajnirana da radi u tandemu s drugom.

## **Da li moram da pratim DX4 program tačno onako kako je opisano?**

Preporučujemo da se program prati kako je navedeno za optimalne rezultate uma i tela. DX4 spaja naučni pristup ishrani sa meditativnim, introspektivnim pristupom načinu na koji posmatramo hranu.

## **Zašto je na pakovanju Forever Plant Proteina preporučena jedna porcija dnevno?**

Nakon što smo se konsultovali sa nutricionistima i koristeći povratne informacije eksperimentalnih grupa na kojima smo testirali DX4, odlučeno je da su dve porcije **Forever Plant Proteina** optimalne u toku programa. Naredne pošiljke proizvoda će imati istaknute nove, ažurirane informacije. Ovo znači da je količina proteina za konzumaciju iz Forever Plant Proteina sada 34 grama dnevno.

# RECEPTI ZA ČISTU ISHRANU



Pre nego što odustanete, iskoristite ovaj popis ponuđenih grickalica i recepte kako biste lakše prebrodili poteškoće sa kojima se možete susresti dok radite program DX4 i kako biste ostali na pravom putu. Ove grickalice su sve stvorene za DX4 program sa odobrenom hranom koja će vam dati dodatni podsticaj, ako je to potrebno.



## PROGRAMSKI DOZVOLJENA HRANA ZA 2, 3. I 4. DAN

Odaberite jednu užinu svaki dan s popisa u nastavku.

- + 1 banana i 21,5 g sirovih, neslanih semenki
- + 1/2 avokada i 55 g krastavca sa limunovim sokom i 1 kašikom semenki suncokreta
- + Mala kruška ili jabuka i 21,5 g oraha, badema, oraha ili indijskih oraha (sirovi, neslani)
- + 115 g paradajza i 25 g leblebija sa 1/2 kašike maslinovog ulja i prstohvatom origana
- + Vanila smoothie od proteina graška (recept na strani 30)
- + Sirovo povrće i zdravi humus: 200 g zelene paprike, celer, krastavci, šargarepa, karfiol i/ili brokoli sa 2 kašike domaćeg humusa (recept na strani 30)
- + Čija puding (recept na strani 30)
- + Velika zelena salata (recept na strani 31)

## MANTRA ZA PRIPREMU OBROKA:

### Učim, radim, postajem, jesam

Vežbajte ovu mantru svaki dan, posebno ako imate sumnje u sebe ili frustracije.

Idite korak dalje. Dok pripremate grickalice odobrene od strane programa DX4 uoči 2, 3. i 4. dana, postavite nameru i naglas je iznesite koristeći ovaj okvir:

- 1) **Ono što učite je** → ja učim da hranim svoje telo hranljivom hranom.
- 2) **Ono što vi radite** → ja radim svo seckanje, organizovanje i pripremu.
- 3) **Ono što vi postajete** → postajem svestan/svesna koje namirnice koriste mom mikrobiomu, mojoj energiji i mom zdravlju.
- 4) **Ono što vi jeste** → praktikujem zdrav način života jer sam zdrav/zdrava i u formi.

# RECEPTI

## Vanila smoothie od proteina graška

- **1 merica** Forever Plant Proteina™
- **240 ml mleka** na biljnoj bazi
- **1 šolja** spanaća
- **1 kašika** putera od orašastih plodova ili semenki (nezaslađeno i bez dodatnih masnoća)
- **1/2 šolje** kockica leda

### Uputstvo:

Sve sastojke osim leda staviti u blender i obrađivati dok ne postanu glatki. Dodajte led i ponovo blendajte dok ne bude glatko. Recept je za 1 porciju.



## Zdravi humus

**430 g** konzerviranih leblebija

- **3-4** čena belog luka
- **1/4 šolje** vode
- **1/4 šolje** tahinija
- **2 kašike** naseckanog peršuna
- **1/2 kašičice** dimljene paprike
- **1** limun (u soku)

### Uputstvo:

Sve sastojke staviti u prerađivač hrane ili blender. Procesirajte dok ne bude glatko. Daje otprilike 15 porcija.



## Čija puding

- **1 šolja** ovsenog mleka
- **1/4 šolje** seckanih jabuka
- **1/4 šolje** čija semenki
- **2 kašike** suncokretovog maslaca
- **Ekstrakt** vanile
- **20** badema

### Upute:

Uzmite 2 male tegle. U svaku teglu stavite 20 g čija semenki, 120 ml zobenog mleka i ekstrakt vanile. Protresite teglu da se promešaju čija semenke. Rashladiti najmanje 2 sata ili preko noći. Lagano protresite i/ili promešajte pre dodavanja preostalih sastojaka za prelive. Za 2 porcije.



## Velika zelena salata

**Osnova salate:** Onoliko koliko možete da pojedete zelenog povrća: kelja, pšenične trave, raštana, spanaća, kupusa, lista cikle, lista maslačka, potočarke, zelene salate, blitve, rukole, endivije, zelja repe, crne slačice, divljeg kiseljaka, cikoriije, komorača, lobode, divljeg praziluka, senfa, poljske gorušice, glatkog maslačka, brokolija, peršuna, artičoke, bosiljka, graška, krastavca, boranije, paprati, mladog luka, bamije, salate, tomatilja, rapina, kozje brade, šalota, zelenog graška, prokelja, celera, halapenja, kolrabija, praziluka, kineskog graška, tikvica, karfiola, zelene soje itd.

**Plus:** 1/4 avokada

### Odaberite 2 sa liste u nastavku:

- **3 kašike** kuvane leblebije
- **3 kašike** crvenog pasulja (bez crnog ili pinta)
- **1/4 šoljice** kuvane (ili konzervisane) cvekle
- **1/4 šolje** šaragarepe
- **2** rotkvice
- **1 kašika** semenki (čija, lan, bundeva, kinoa, neslani suncokret)

### Preliv za salatu:

- **3 kašike** Forever Aloe Vera Gel®
- **1 kašika** maslinovog ulja
- sok od **1/2** limuna
- **1/2 kašike** mlevenog svežeg belog luka
- **Prstohvat** morske soli
- **Prstohvat** bibera po ukusu

**Uputstvo:** Počnite od baze za salatu, a zatim dodajte avokado i druga dva odabrana prelive. Sve sastojke za preliv umutite zajedno, a zatim salatu prelijte prelivom. To je 1 porcija.



FOREVER  
LIVING  PRODUCTS®

Ekskluzivno distribuirana **Forever Living Products®**  
7501 E .McCormick Parkway, Scottsdale, AZ85258 SAD  
**foreverliving.com** ©2022 Aloe Vera of America, Inc .

\*Izjave u ovoj publikaciji nisu ocenjene od strane Uprave za hranu i lekove (US). Informacije sadržane u ovom dokumentu pružaju se samo u edukativne svrhe i nisu namenjene dijagnostifikovanju, tretmanu, lečenju ili sprečavanju bilo koje bolesti. Obratite se licenciranom lekaru ili drugom kvalifikovanom zdravstvenom radniku za detaljnije informacije pre početka bilo kojeg programa vežbanja ili korištenja bilo kojeg dodatka ishrani, posebno ako trenutno uzimate bilo koji lek ili se podvrgavate medicinskom tretmanu zbog već postojećeg zdravstvenog problema.

  
FOREVER®