



ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ
ΔΩΡΕΑΝ ΤΟ
FOREVER
F.I.T. APP ΣΤΟ
GOOGLE PLAY Ή
ΣΤΟ APPLE APP
STORE!

CG™

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.



FOREVER®

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 9 ΜΕΡΕΣ; ΝΑΙ!

Το πρόγραμμα **Clean 9** μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ένα μεγάλο άλμα στην προσπάθειά σας να αποκτήσετε τον πιο καλλίγραμμο και υγιή εαυτό σας. Αυτό το αποτελεσματικό και εύκολο πρόγραμμα επανεκκίνησης θα σας εφοδιάσει με τα εργαλεία που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε να μεταμορφώνετε το σώμα σας από σήμερα!

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 9 ΗΜΕΡΕΣ;

ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΚΑΘΩΣ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΕ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΖΑΝ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ. Η ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΧΥΜΟΙ ΑΛΟΗΣ ΒΕΡΑ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ. ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΠΙΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟΙ ΚΑΘΩΣ ΘΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΙΝΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΙ.

ΤΟ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ...

...όμως είναι από τα πράγματα που πραγματικά αξίζουν.

Το **Clean 9** είναι το πρώτο βήμα για να καθιερώσετε συνήθειες μιας ζωής που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας. Η βάση του προγράμματος είναι οι χυμοί αλόης βέρα. Σε συνδυασμό με τέσσερα προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για να δρουν σε συνέργια με την αλόη, το **Clean 9** θα σας βάλει στον σωστό δρόμο για να αποτοξινώσετε τον οργανισμό σας, να αποκτήσετε ένα καλλίγραμμο σώμα, να κάνετε μια επανεκκίνηση και να αποκτήσετε ευεξία.



ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΟ CLEAN 9 ΕΧΕΙ ΕΠΙΛΕΧΘΕΙ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΥΝΕΡΓΙΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ. ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΪΟΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ!

ΧΥΜΟΙ ΑΛΟΗΣ ΒΕΡΑ

Έως 99,7% αγνό ζελέ αλόης βέρα. Οι χυμοί βοηθούν στην αποτοξίνωση του πεπτικού συστήματος μεγιστοποιώντας την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Επιλέξτε ανάμεσα στις 3 γεύσεις: **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Peaches** ή **Forever Aloe Berry Nectar**.



FOREVER FIBER™

Παρέχει ένα προηγμένο μείγμα 5γρ. υδατοδιαλυτών φυτικών ινών βοηθώντας στο αίσθημα της πληρότητας.



FOREVER THERM™

Ένα επαναστατικό διατροφικό συμπλήρωμα που περιέχει εκχυλίσματα βοτάνων και βιταμινών ενεργοποιώντας τον μεταβολισμό.



FOREVER GARCINIA PLUS®

Βοηθάει τον οργανισμό στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, ενώ είναι κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



FOREVER LITE ULTRA™

Πλούσια πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που παρέχει 24 γρ. πρωτεΐνης ανά μερίδα.



**Χυμίο
Αλόης Βέρα**
2X Μπουκάλια
1 Λίτρου

**Forever
Lite Ultra™**
1X Συσκευασία
15 μερίδων

**Forever
Garcinia Plus®**
54 Μαλακές
κάψουλες

**Το πακέτο
Clean 9
περιέχει:**

Forever Therm™
18 Ταμπλέτες

Forever Fiber™
9 Ατομικά
φακελάκια

**Μεζούρα για
Μετρήσεις &
Σέικερ**

ΑΞΙΖΕΤΕ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

1

ΖΥΓΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ.

Καταγράψτε τις μετρήσεις σας σε αυτό το έντυπο και υπολογίστε τη διαφορά όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα **Clean 9**.

2

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΑΣΚΗΣΗ, ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΑΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ CLEAN 9.

Η αφοσίωσή σας θα σας βοηθήσει να μην παρεκκλίνετε από το πρόγραμμα.

3

ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.

Καταναλώνοντας 8 ποτήρια νερό (2 lt) καθημερινά θα νιώσετε γεμάτοι, θα αποβάλλετε τις τοξίνες και θα αποκτήσετε υγιές δέρμα και βέλτιστη υγεία.

4

ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών. Δώστε γεύση στα τρόφιμα με βότανα ή μπαχαρικά.

5

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΟΔΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.

Το ανθρακικό προκαλεί φούσκωμα. Τα ανθρακούχα ποτά προσθέτουν άχρηστες θερμίδες και ζάχαρη και είναι καλύτερο να τα αποφεύγετε.

4

ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ.



ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ; ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.

Θέστε ένα στόχο που θέλετε να πετύχετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9**. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τους πόντους που θέλετε να χάσετε μέχρι έξτρα ενέργεια.

ΠΩΣ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΕΤΥΧΕΤΕ;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

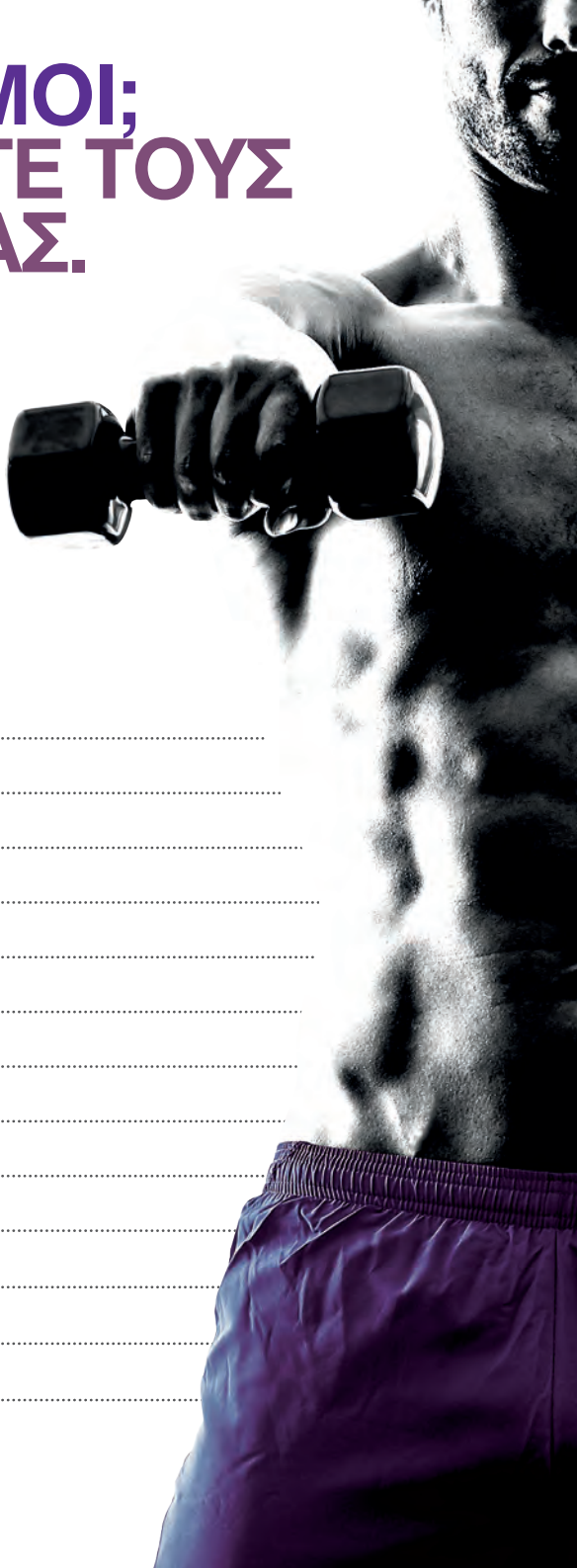
.....

.....

.....

.....

.....



Η εμπειρία μας έχει διδάξει ότι είναι πιθανότερο να μείνετε αφοσιωμένοι στο πρόγραμμα Clean 9 και να πετύχετε τον στόχο σας εάν καταγράψετε καθημερινά την πρόδοό σας.

Μην ξεχνάτε να κατεβάσετε το F.I.T. App για να παρακολουθείτε την πρόδοό σας καθ' οδόν, να ελέγχετε την κατανάλωση νερού και να παρακινήσετε.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ & ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ.

ΒΑΡΟΣ / Υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν διακυμάνσεις στο βάρος σας κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Ζυγιστείτε μόνο την 1η και την 9η μέρα.

ΣΤΗΘΟΣ / Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους σας με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ / Μετρηθείτε στη μέση απόσταση ανάμεσα στις μασχάλες και τους αγκώνες με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΜΕΣΗ / Μετρήστε τη μέση σας – περίπου 5εκ. πάνω από τους γοφούς.

ΓΟΦΟΙ / Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών και των γλουτών, εφαρμόζοντας τη μεζούρα πάνω από το οστό της λεκάνης σε κάθε πλευρά.

ΜΗΡΟΙ / Μετρηθείτε στο μεγαλύτερο σημείο των μηρών συμπεριλαμβανομένου του ψηλότερου σημείου στο εσωτερικό των μηρών.

ΓΑΜΠΕΣ / Μετρήστε το παχύτερο σημείο της γάμπας, ανάμεσα στο γόνατο και στον αστράγαλο, ενώ οι γάμπες είναι χαλαρές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ CLEAN 9:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ CLEAN 9

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

ΗΜΕΡΕΣ 1&2

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ CLEAN 9 ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΣΑΣ.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε τους χυμούς αλόης βέρα



120ml
χυμού αλόης βέρα

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμειγμένο με 240-300ml νερού ή άλλου ροφήματος

Λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα καθημερινά σας συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε τους χυμούς αλόης βέρα



120ml
χυμού αλόης βέρα

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε τους χυμούς αλόης βέρα



120ml
χυμού αλόης βέρα

Πριν τον Ύπνο



120ml
χυμού αλόης βέρα



ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 14 ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ.





1X Ταμπλέτα Forever Therm™

Καταναλώστε με
240ml νερού

Χαμηλής έντασης
άσκηση για
τουλάχιστον **30 λεπτά**

Βλέπε σελίδες 18 & 19



1X μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμειγμένο με
300ml νερού,
γάλα αμυγδάλου,
light γάλα σόγιας ή
γάλα καρύδας.



1X Ταμπλέτα Forever Therm™

Καταναλώστε με
240ml νερού

**Η αυξημένη
κατανάλωση νερού
είναι σημαντική
για την αποτοξίνωση
του οργανισμού!**

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ,
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΟΞΙΝΕΣ.
Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ
ΗΜΕΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ. ΝΑ ΕΧΕΤΕ
ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ, ΚΑΘΩΣ Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ.**

ΗΜΕΡΕΣ 3 ΕΩΣ 9

ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΜΕΡΑ ΣΕ ΜΕΡΑ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΥΓΙΖΕΣΤΕ ΜΟΝΟ ΤΗΝ 1η ΚΑΙ ΤΗΝ 9η ΗΜΕΡΑ.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε τους χυμούς αλόης βέρα



120ml
χυμού αλόης βέρα

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμειγμένο με 240-300ml νερού ή άλλου ροφήματος

Λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα καθημερινά σας συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε το **Forever Lite Ultra™**

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ Ή ΒΡΑΔΙΝΟ
1X μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμειγμένο με 300ml νερού, γάλα αμυγδάλου, light γάλα σόγιας ή γάλα καρύδας. Κρατήστε το γεύμα 600 θερμίδων για βραδινό.



Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus®
Μαλακές κάψουλες

Καταναλώστε με 240ml νερού



Περιμένετε 30 λεπτά

Πριν λάβετε το γεύμα των 600 θερμίδων

Ή

Καταναλώστε το γεύμα 600 θερμίδων για μεσημεριανό και το ρόφημα **Forever Lite Ultra™** για βραδινό. Έχετε την ελευθερία να επιλέξετε την εναλλακτική που ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής σας.

Πριν τον Ύπνο



Τουλάχιστον 240ml νερό



ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ, ΘΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΕΞΙΑΣ.



1X μεζούρα Forever Lite Ultra™

Αναμειγμένο με
300ml νερού,
γάλα αμυγδαλού,
light γάλα σόγιας ή
γάλα καρύδας.



1X Ταμπλέτα Forever Therm™

Καταναλώστε με
240ml νερού

Σχεδόν φτάσατε!

Την **ΗΜΕΡΑ 9**, προσθέτετε
ένα γεύμα **300 θερμίδων**
για μεσημεριανό προς
αντικατάσταση του **Forever
Lite Ultra™**. Αυτό θα βοηθήσει
τη μετάβασή σας στο
επόμενο πρόγραμμα.



1X Ταμπλέτα Forever Therm™

Καταναλώστε με
240ml νερού

Χαμηλής -μέτριας
έντασης άσκηση
για τουλάχιστον
30 λεπτά

Βλέπε σελίδες 18 & 19

**Οι άντρες μπορούν να
προσλαμβάνουν μέχρι και
200 θερμίδες περισσότερες
τις ημέρες 3-9.**
Καταναλώστε ένα επιπλέον ρόφημα
ή ένα συμπληρωματικό γεύμα
200 θερμίδων.



Θυμηθείτε ότι μπορείτε να
απολαύσετε φρούτα και
λαχανικά (με μέτρο) που θα
βρείτε στη σελίδα 14 κατά τη
διάρκεια του προγράμματος
Clean 9.

**ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΗΜΕΡΑ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ
ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ CLEAN 9, ΘΑ ΝΙΩΘΕΤΕ
ΓΕΜΑΤΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΜΕΝΟΙ, ΕΝΩ
ΘΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ!**

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΟ FOREVER LITE ULTRA™

Οι παρακάτω γευστικές συνταγές με **Forever Lite Ultra™** θα δώσουν μια ποικιλία στο πρόγραμμά σας. Με πρωτεΐνη και υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, είναι ειδικά σχεδιασμένες για να αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια για ώρες. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ιδέες μετά την προπόνηση κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Forever F.I.T.** Είναι ένας υγιεινός και απολαυστικός τρόπος να νιώθετε πλήρεις και να κακομαθαίνετε τον εαυτό σας υποκύπτοντας σε χαμηλών θερμίδων θρεπτικούς συνδυασμούς.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙ & ΤΖΙΝΤΖΕΡ

219 θερμίδες ανά μερίδα

Το τέλειο ρόφημα για το μεσημέρι. Βοηθάει στην καταπράνση των πονεμένων μυών και ενισχύει τα ευεργετικά αποτελέσματα της καθημερινής άσκησης.

Αναμειξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κουπά παγωμένα κεράσια / ½ κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο τζίντζερ / 4-6 παγάκια / Αναμειξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΕΚΡΗΗ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟΥ

203 θερμίδες ανά μερίδα

Ένα ρόφημα πλούσιο σε ίνες και αντιοξειδωτικά για τέλεια σιλουέτα. Θα σας κρατήσει πλήρεις για ώρες!

Αναμειξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ¾ της κούπας βατόμουρα / 4-6 παγάκια / Αναμειξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΑ & ΚΡΕΜΑ

180 θερμίδες ανά μερίδα

Ελαφρύ και κρεμώδες, αυτό το δροσερό ρόφημα συνδυάζει τα αρώματα του καλοκαιριού.

Αναμειξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα αμυγδαλού χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα παγωμένα ροδάκινα χωρίς ζάχαρη / ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα / 4-6 παγάκια / Αναμειξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

204 θερμίδες ανά μερίδα

Ένα μείγμα πλούσιος σοκολάτας με γλυκά βατόμουρα θα ικανοποιήσει τη λαχτάρα σας για γλυκό.

Αναμειξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα φρέσκα βατόμουρα / 1 κουταλάκι του γλυκού κακάο σε σκόνη / 4-6 παγάκια / Αναμειξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

**ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΓΑΛΑ ΡΥΖΙΟΥ,
ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ
Ή ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΥΝΤΑΓΕΣ. ΕΛΕΓΤΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΤΕ ΟΤΙ Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΕΡΙΠΟΥ
50 – 60 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ 240ML.**

Μπορείτε να αντικαταστήσετε με το **Forever Lite Ultra™** Σοκολάτα σε οποιαδήποτε συνταγή. Πειραματιστείτε και δημιουργήστε τους δικούς σας μοναδικούς συνδυασμούς.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΗΛΑ

188 θερμίδες ανά μερίδα

Όλα τα αρώματα του φθινοπώρου σε ένα ρόφημα. Μοναδικός συνδυασμός πλούσιος σε αντιοξειδωτικά μήλων και κανέλας!

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 120ml τριμμένα μήλα / ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ & ΦΡΑΟΥΛΑ

203 θερμίδες ανά μερίδα

Ένας λαχταριστός τρόπος για να ενισχύσετε την πρόσληψη υγιεινών λιπαρών περιορίζοντας τις θερμίδες.

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 240ml νερό / 1 κούπα παγωμένες φράουλες / 1 κουταλάκι του γλυκού έλαιο λιναριού / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΡΟΦΗΜΑ – “ΠΡΑΣΙΝΗ ΤΡΟΦΗ”

166 θερμίδες ανά μερίδα

Ένας εξαιρετικός τρόπος για να καταφύγετε σε μια έξτρα μερίδα πράσινων φυλλωδών λαχανικών. Θα σας καταπλήξει με την ευχάριστη γεύση και τη θρεπτική αξία που προσφέρει.

Αναμείξτε: 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ Βανίλια / 60ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπα παγωμένα βατόμουρα / 5 ολόκληρες παγωμένες φράουλες / ½ κούπα φρέσκα φύλλα σπανάκι / 4-6 παγάκια / Αναμείξτε για 20-30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως.

Βρείτε στις σελίδες 14 & 15 λίστα με φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα.

Θα μπορούσατε να τα αναμείξετε με το Forever Lite Ultra™ σε αμέτρητους συνδυασμούς.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ
www.facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!

Τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια του **Clean 9** και να σας βοηθήσουν να περιορίσετε το αίσθημα της πείνας. Είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και τροφοδοτούν τον οργανισμό με βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτοθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Μία μερίδα

Απολαύστε μία μερίδα από τα παρακάτω τρόφιμα και λαχανικά κάθε μέρα.

Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα	Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα	Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα
Βερίκοκο	3	Σύκα	2 μικρά	Δαμάσκηνο	1 μεσαίο
Μήλο	1 μεσαίο	Σταφύλια	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού	Ξερά Δαμάσκηνα	2 μεσαία
Αγκινάρα	1 μεσαία	Γκρέιπφρουτ	$\frac{1}{2}$ μεσαίο	Σμέουρα	1 φλιτζάνι
Βατόμουρα	1 φλιτζάνι	Ακτινίδιο	1 μεσαίο	Φασόλι Σόγιας	$\frac{1}{4}$ φλιτζανιού χωρίς κέλυφος
Μύρtila	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού	Πορτοκάλι	1 μικρό	Φράουλες	8 μεσαίες
Μούρα	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού	Ροδάκινο	1 μεσαίο		
Κεράσια	$\frac{1}{2}$ φλιτζάνι	Αχλάδι	1 μικρό		

Δύο μερίδες


Απολαύστε δύο μερίδες από τα παρακάτω τρόφιμα και λαχανικά κάθε μέρα.

Φρούτο/Λαχανικό	Μερίδα
Σπαράγγια	8 λόγχες σπαράγγια
Κουνουπίδι	$\frac{1}{6}$ κεφαλής
Πιπεριά	1 μεσαία
Αρακάς	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού
Ντομάτα	1 μεσαία

Καταναλώστε ελεύθερα

Καταναλώστε απεριόριστες ποσότητες από τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Αυτές οι τροφές είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα κατά τη διάρκεια του **Clean 9**.

Ρόκα	Αντίδι	Λάχανο
Σέλερι	Μπρόκολο	Πράσο
Φρέσκο κρεμμύδι	Αγγούρι	Σπανάκι
Μαρούλι	Μελιτζάνα	Χλωρά φασόλια



Τα λαχανικά
θα πρέπει να
καταναλώνονται ωμά
(με εξαίρεση τις
αγκινάρες και τη σόγια)
ή μαγειρεμένα στον ατμό
χωρίς λάδι ή άλλα
λιπαρά.

*Εάν επιλέξετε το
πακέτο με τους χυμούς
Forever Aloe Berry Nectar®
ή **Forever Aloe Peaches®**
αντί για τον **Forever Aloe
Vera Gel®**, θα χρειαστεί να
μειώσετε τη μια μερίδα από
αυτή τη σελίδα.

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΡΑΔΙΝΟ. ΓΕΥΜΑΤΑ 500-600 ΘΕΡΜΙΔΩΝ.

Αυτές οι γρήγορες και εύκολες προτάσεις γευμάτων θα δώσουν ποικιλία στο διαιτολόγιο σας κατά τις Ημέρες 3-9 του προγράμματος **Clean 9**. **Το κάθε γεύμα είναι περίπου 500 – 600 θερμίδες** και περιέχει συστατικά με υψηλή πρωτεϊνική αξία και χαμηλά σε υδατάνθρακες που ενισχύουν τον μεταβολισμό σας. Τα ισορροπημένα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε κάθε γεύμα σας βοηθούν να νιώθετε πλήρεις και γεμάτοι ενέργεια, ενώ αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Μην διστάσετε να προσαρμόσετε τα γεύματα με βάση τις δικές σας γευστικές απαιτήσεις.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

584 θερμίδες

150γρ. ψητό στήθος κοτόπουλου, χωρίς κόκκαλα και πέτσα / ¾ της κύππας καστανό ρύζι / 2 κούπες ανάμεικτα λαχανικά (από τη λίστα στη σελίδα 14) / 15 ωμά αμύγδαλα

ΣΟΛΟΜΟΣ

527 θερμίδες

120γρ. σολομού, σotaρισμένο / 1 κουτάλι της σούπας ελαιόλαδο (για σotaρίσμα) / 1 μέτρια γλυκοπατάτα πασαλισμένη με κανέλα / 1 ατομική μερίδα προμαγειρεμένα λαχανικά

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΨΗΤΗ

540 θερμίδες

120γρ. ψητή γαλοπούλα, χωρίς την πέτσα / 1 μέτρια ψημένη πατάτα, ολοκληρώστε το ψήσιμο προσθέτοντας 1 κουτάλι του γλυκού συμπυκνωμένο βούτυρο και ψλοκομμένο σχοινόπρασο / ½ κούπα σπανάκι σotaρισμένο με 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο σε 2 κουτάλια του γλυκού αγνό ελαιόλαδο / ένα μικρό αχλάδι ποσέ αναμεμιγμένο με 1 κουτάλι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας, πασαλίστε με κανέλα

ΜΠΟΥΡΙΤΟ

545 θερμίδες

Προσθέστε τα παρακάτω συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ: 1 κούπα καστανό ρύζι / ½ κούπα μαγειρεμένα μούρα ή χρωματιστά φασόλια / 90γρ. τεμαχισμένο στήθος κοτόπουλου ψημένο στη σχάρα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα / ¼ της κύππας ψλοκομμένα κρεμμύδια και σάλτσα / ¼ της κύππας αβοκάντο σε φέτες ή γουακαμόλε / 1 κουτάλι της σούπας κόλιαντρο / φέτα λάιμ

ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;

ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 3-9, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ 1,000 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ. ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ 100-200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ 60-90ΓΡ. ΑΠΑΧΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ Ή ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΡΟΦΗΜΑ FOREVER LITE ULTRA™.

ΤΟ CLEAN 9 ΑΠΑΙΤΕΙ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΘΕΛΗΣΗ
ΑΠΟ ΜΕΡΟΥΣ ΣΑΣ. ΕΥΤΥΧΩΣ, ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ
ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ
ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ. ΩΣΤΟΣΟ ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ
ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ:

**Καταναλώστε
περισσότερο νερό.**

Σας βοηθάει να
νιώθετε πλήρεις και
περιορίζει το αίσθημα
της πείνας.

**Περιορίστε την
απογευματινή
λιγούρα** επιλέγοντας
ωμά λαχανικά από τη
λίστα στη σελίδα 14.



**Επιλέξτε ένα
κομμάτι φρούτου**
από τη λίστα στη
σελίδα 14 ως
απογευματινό σνακ.



**ΜΠΕΡΓΚΕΡ
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
& ΠΑΤΑΤΕΣ**

588 θερμίδες

120γρ. κιμά από άπαχο στήθος γαλοπούλας
σε ψωμάκι χωρίς γλουτένη με μπιστάραδα /
120γρ. γλυκοπατάτας (ριζίτε 1 πρέζα τσίλι
σε σκόνη ή κανέλα. Ψήσιμο στους **200° C**
για **30 λεπτά** ή μέχρι να μαλακώσει) /
2 κούπες μαρούλι με ντομάτες και κόκκινο
κρεμμύδι, περιχύνετε **2 κουταλάκια**
του γλυκού αγνό ελαιόλαδο και
2 κουταλάκια μπαλσάμικο

**ΒΡΑΔΙΑ
ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ**

585 θερμίδες

90γρ. ψητό κοτόπουλο ή κοτόπουλο στη
σχάρα, χωρίς πέτσα και κόκκαλα, σε
κομματάκια / **1 κύβια** μαγειρεμένα ζυμαρικά
(ρύζι ή κινόα) / προσθέστε **1 κύβια** σάλτσα
μαρινάρα και **½ κύβια** μανιτάρια / **2 κούπες**
μαρούλι με ντομάτες και αγγούρι, περιχύνετε
2 κουταλάκια αγνό ελαιόλαδο και
2 κουταλάκια μπαλσάμικο

**ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ
ΦΑΣΟΛΙΑ**

582 θερμίδες

120γρ. χοιρινή μπριζόλα ψητή ή στη σχάρα /
½ κύβια μαγειρεμένα μαύρα φασόλια /
½ κύβια κινόα / **1 κύβια** μαρούλι και
½ κύβια ψιλοκομμένο αγγουράκι με
2 κουταλάκια του γλυκού αγνό ελαιόλαδο
και **2 κουταλάκια** μπαλσάμικο

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

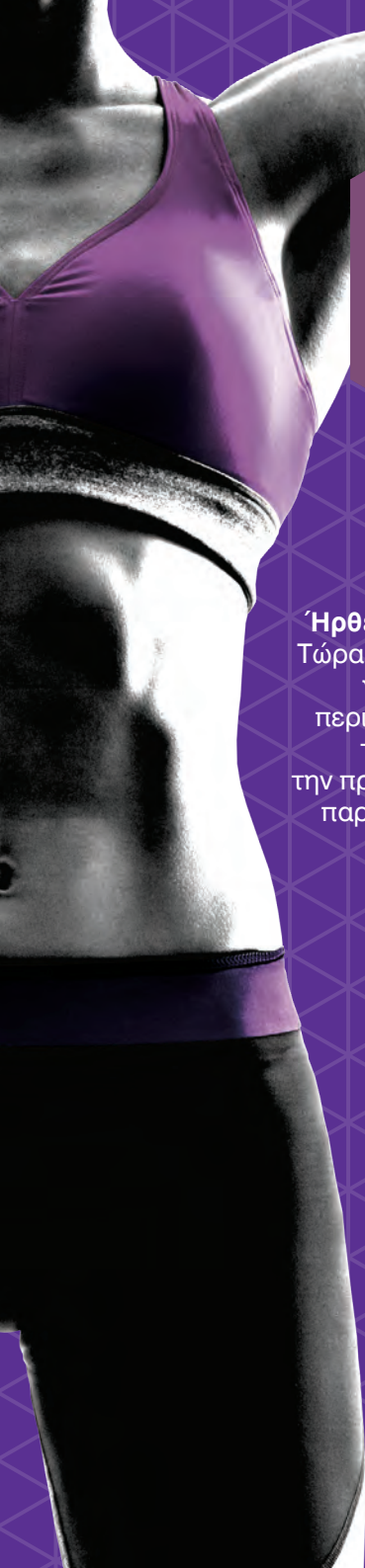
ΗΜΕΡΕΣ 1&2

Θα τηρήσετε χαμηλό θερμιδικό πρόγραμμα κατά τις πρώτες 2 ημέρες. Για αυτόν τον λόγο υπάρχει περίπτωση να έχετε λιγότερη ενέργεια από ότι συνήθως. Είναι φυσιολογικό και δεν πρέπει να ανησυχείτε.

Πόση άσκηση θεωρείται ικανοποιητική; Είναι σημαντικό να μείνετε πιστοί σε ένα καθημερινό πρόγραμμα αεροβικής 30'.

Μπορείτε να χωρίσετε το πρόγραμμα σε δυο 15λεπτα μέρη. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να ακολουθήσετε ένα 30λεπτο πρόγραμμα για να βάλετε τον οργανισμό σας σε διαδικασία καύσης λίπους.

Ενώ είναι σημαντικό να ασκείστε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9** καλό θα ήταν να προτιμήσετε ασκήσεις μέτριας έντασης. Απολαύστε έναν περίπατο για **30 λεπτά** με μέτριο ρυθμό, εντάξτε στο πρόγραμμά σας διατάσεις ή ξεκινήστε μαθήματα yoga για αρχάριους. Με αυτόν τον τρόπο, θα ενισχύσετε τον μεταβολισμό σας και θα παραμείνετε προσηλωμένοι στον στόχο και γεμάτοι ευεξία πριν ξεκινήσετε τη μεταμόρφωσή σας.



Βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε 2' για διατάσεις και 5' για ζέσταμα πριν ολοκληρώσετε 30' άσκησης. Προετοιμάζοντας τον οργανισμό σας και τους μυς εξασφαλίζετε ότι θα λάβετε όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα της προπόνησης και γρήγορη ανάκτηση.

Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για να κάψετε λίπος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιήστε τις σκάλες, αντί το ασανσέρ ή αφήστε το αυτοκίνητο μακριά και περπατήστε προς τον προορισμό σας.

ΗΜΕΡΕΣ 3 ΕΩΣ 9

Έρθε η στιγμή να εντατικοποιήσετε τις προσπάθειές σας! Τώρα που καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες, θα νιώθετε γεμάτοι ενέργεια και πανέτοιμοι να δραστηριοποιηθείτε περισσότερο. Κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων ημερών του προγράμματος **Clean 9**, καλό θα ήταν να εστιάσετε την προσοχή σας σε αερόβιες ασκήσεις όπως περιγράφονται παρακάτω. Έρευνες δείχνουν ότι με τις αερόβιες ασκήσεις όπως το τρέξιμο και τον χορό μπορείτε να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

ΧΑΜΗΛΗΣ - ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- | | |
|---------------------|----------------------|
| + ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ | + ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ STEP |
| + ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ | + ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ |
| + ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | + ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ |
| + WATER AEROBICS | + ΧΟΡΟΣ |
| + YOGA | + ΠΑΤΙΝΑΖ |
| + ΕΛΜΕΙΠΤΙΚΟ | + ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ |
| | + STRETCHING |

* Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν νιώσετε εξασθένιση ή κόπωση που διαρκεί περισσότερο από μερικές ώρες ή παρατηρήσετε συμπτώματα που ενδέχεται να απαιτούν ιατρική φροντίδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Κατεβάστε δωρεάν το
Forever F.I.T. App στο
Google Play ή στο Apple
App store!



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.

Έρευνες δείχνουν
ότι οι άνθρωποι που
καταγράφουν ό,τι τρώνε και
την καθημερινή τους άσκηση,
χάνουν περισσότερο βάρος.
Εκείνοι που κρατούν έναν
ημερήσιο προγραμματισμό
έχουν 2-3 φορές περισσότερες
πιθανότητες να παραμείνουν
πιστοί στο **Clean 9**.

Παρακολουθήστε το πόσο
βελτιώνεται το σώμα σας
ανεβαίνοντας στη ζυγαριά
στην αρχή και στο τέλος
του προγράμματος.

Καταγράψτε οτιδήποτε
τρώτε, το καθημερινό
πρόγραμμα άσκησης που
ακολουθείτε, την ποιότητα
του ύπνου και το
πώς νιώθετε.

Με αυτόν τον τρόπο
όχι μόνο θα έχετε μια
συνολική εικόνα για την
πρόσδό σας, αλλά σας
παρέχει μια σταθερή βάση
όταν αργότερα θα συνεχίσετε
το ταξίδι σας προς έναν πιο
υγιεινό τρόπο ζωής και την
επίτευξη του επιθυμητού
βάρους.



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 1

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό







Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml χυμού αλόης βέρα
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  Τουλάχιστον 30 λεπτά χαμηλής έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml χυμού αλόης βέρα
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml χυμού αλόης βέρα

Πριν τον Ύπνο

-  120ml χυμού αλόης βέρα

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 1Η ΜΕΡΑ! 8 ΗΜΕΡΕΣ ΑΚΟΜΑ!

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 2



2 λεπτά διατάσεις



5 λεπτά προθέρμανση



Ασκήσεις για 30 λεπτά



8 ποτήρια νερό



Άσκηση

Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml χυμού αλόης βέρα
- 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
- Τουλάχιστον 30 λεπτά χαμηλής έντασης άσκηση

Σνακ

- 1Χ Φακελάκι Forever Fiber™

Μεσημεριανό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml χυμού αλόης βέρα
- 1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

- 2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml χυμού αλόης βέρα

Πριν τον Ύπνο


- 120ml χυμού αλόης βέρα

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....
.....
.....
.....
.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 2Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 25% ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ!





**ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ
ΔΟΥΛΕΙΑ! ΕΧΟΥΝ
ΠΕΡΑΣΕΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ
2 ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
CLEAN 9. ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ.
ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ!**

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΛΛΑΖΕΙ
ΜΕΤΑ ΤΗ 2η ΜΕΡΑ. ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 3-9
(ΣΕΛΙΔΕΣ 10 - 11).**



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 3

 2 λεπτά διατάσεις	 5 λεπτά προθέρμανση	 Ασκήσεις για 30 λεπτά
--	---	---

 8 ποτήρια νερό								
---	---	---	---	---	---	---	---	---










Άσκηση




Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό
<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*  120ml χυμού αλόης βέρα  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση 	<ul style="list-style-type: none">  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό	Πριν τον Ύπνο
<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*  Γεύμα 600 θερμίδων 	<ul style="list-style-type: none">  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 3Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 1/3 ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 4

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml χυμού αλόης βέρα
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 4Η ΜΕΡΑ! ΕΙΣΤΕ ΣΧΕΔΟΝ ΣΤΑ ΜΙΣΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ!

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 5



2 λεπτά διατάσεις

5 λεπτά
προθέρμανσηΑσκήσεις
για 30 λεπτά8 ποτήρια
νερό

Άσκηση

Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml χυμού αλόης βέρα
- 1X Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1X Μεζούρα Forever Lite Ultra™
- 30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση

Σνακ

- 1X Φακελάκι Forever Fiber™

Μεσημεριανό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 1X Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1X Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

- 240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)


.....
.....
.....
.....
.....


**ΠΕΡΑΣΕ Η 5Η ΜΕΡΑ! ΕΜΕΙΝΑΝ ΜΟΝΟ
4 ΗΜΕΡΕΣ ΑΚΟΜΑ!**



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 6

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  120ml χυμού αλόης βέρα
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 6Η ΜΕΡΑ! ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ 2/3 ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ!



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 7

 2 λεπτά διατάσεις

 5 λεπτά προθέρμανση

 Ασκήσεις για 30 λεπτά

 8 ποτήρια νερό








Άσκηση

Σημειώσεις (Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)


Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....




Πρωινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®
-  120ml χυμού αλόης βέρα
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™
-  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση



Σνακ

-  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™


Μεσημεριανό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®
-  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™
-  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό

-  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®
-  Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

-  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

.....

.....




.....

.....

.....



+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 8

 2 λεπτά διατάσεις	 5 λεπτά προθέρμανση	 Ασκήσεις για 30 λεπτά
--	---	---

 8 ποτήρια νερό								
---	---	---	---	---	---	---	---	---










Άσκηση




Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....
.....
.....
.....
.....

Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό
<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®  120ml χυμού αλόης βέρα  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™  30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση 	<ul style="list-style-type: none">  1Χ Φακελάκι Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®  1Χ Ταμπλέτα Forever Therm™  1Χ Μεζούρα Forever Lite Ultra™

Βραδινό	Πριν τον Ύπνο
<ul style="list-style-type: none">  2Χ Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®  Γεύμα 600 θερμίδων 	<ul style="list-style-type: none">  240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)

.....
.....
.....
.....
.....

ΠΕΡΑΣΕ Η 8Η ΜΕΡΑ! ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΚΟΜΑ!

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

H8

H9

+ Clean 9 Λίστα Ελέγχου Ημέρα 9



2 λεπτά διατάσεις



5 λεπτά προθέρμανση



Ασκήσεις για 30 λεπτά



8 ποτήρια νερό



Άσκηση

Σημειώσεις

(Ένταση, Βάρος, Επαναλήψεις, κτλ)

Διάρκεια

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πρωινό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 120ml χυμού αλόης βέρα
- 1X Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1X Μεζούρα Forever Lite Ultra™
- 30 λεπτά χαμηλής-μέτριας έντασης άσκηση

Σνακ

- 1X Φακελάκι Forever Fiber™

Μεσημεριανό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- 1X Ταμπλέτα Forever Therm™
- 1X Μεζούρα Forever Lite Ultra™ ή γεύμα 300 θερμίδων

Βραδινό

- 2X Μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus*
- Γεύμα 600 θερμίδων

Πριν τον Ύπνο

- 240ml νερό

+ Φαγητό

(Σημειώστε τα φαγητά που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.)


.....

.....

.....

.....

.....



**ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!
ΕΧΕΤΕ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ
ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
CLEAN 9.
ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!**

**ΑΝΑΤΡΕΞΕΤΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 7 ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ
ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΣ “ΜΕΤΑ” ΤΟ CLEAN 9
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ**

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.

ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΘΑ ΧΑΣΩ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CLEAN 9;

Ο αριθμός των κιλών που θα χάσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **Clean 9** εξαρτάται από αρκετούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του αρχικού σας βάρους και της φυσικής σας κατάστασης ή του καθημερινού τρόπου ζωής σας.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CLEAN 9;

Ναι. Καθώς το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί μόνο για 9 ημέρες, είναι απόλυτα ασφαλές για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, αν αντιμετωπίζετε μια προϋπάρχουσα κατάσταση υγείας, τηρείτε φαρμακευτική αγωγή, πάσχετε από κάποια ασθένεια ή βρίσκεστε υπό ιατρική παρακολούθηση, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την έναρξη του **Clean 9** ή οποιουδήποτε προγράμματος ελέγχου βάρους.

ΘΑ ΕΧΩ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ CLEAN 9;

Πιθανόν να νιώσετε πείνα, ιδιαίτερα κατά τις πρώτες δυο ημέρες. Είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, το αίσθημα της πείνας σταδιακά υποχωρεί. Το **Forever Fiber™** και το **Forever Lite Ultra™** έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν σε εσάς το αίσθημα πληρότητας και να καταστέλλουν την πείνα.*

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΣ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΚΑΤΑ ΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Ναι. Το **Clean 9** έχει σχεδιαστεί ειδικά για να σας βοηθήσει να κάνετε ένα μεγάλο άλμα σε ένα υγιές πρόγραμμα ελέγχου βάρους και να σας βοηθήσει να αποβάλλετε τις τοξίνες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη συνολική εικόνα του οργανισμού σας. Αυτές οι δύο πρώτες ημέρες θα σας βοηθήσουν να επαναφέρετε την ικανότητα του οργανισμού σας να αποτοξινωθεί και θα θέσετε τις βάσεις για τις Ημέρες 3 έως 9. Παραβλέποντας τις Ημέρες 1 και 2 μπορεί να επηρεαστεί το τελικό αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης του προγράμματος.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®;

Ο καρπός της γαρκινίας της καμποτζιανής είναι ένα μικρό φρούτο σε σχήμα κολοκύθας που περιέχει ένα μείγμα γνωστό ως υδροξυκινικό οξύ (HCA). Έρευνες δείχνουν ότι το HCA μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση του ιδανικού βάρους όταν συνδυάζεται με μια ισορροπημένη διατροφή και άσκηση. Πιο συγκεκριμένα, το **Garcinia** βοηθάει τον οργανισμό να καίει το λίπος πιο αποτελεσματικά. Δρα ως κατασταλτικό της όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα της σεροτονίνης.*

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ FOREVER THERM™;

Το **Forever Therm™** αποτελεί έναν δυνατό συνδυασμό εκχυλισμάτων βοτάνων και βιταμινών που ενισχύουν τον μεταβολισμό και βελτιώνουν τη θερμογένεση.*

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ;

Η πρωτεΐνη είναι το βασικό δομικό στοιχείο κάθε κυττάρου στον οργανισμό μας. Προκειμένου να χτίσετε ή να επιδιορθώσετε τους ιστούς και τους μυς, ο οργανισμός σας χρειάζεται αμινοξέα που προέρχονται από πρωτεΐνες. Έρευνες δείχνουν ότι ο ρόλος των πρωτεϊνών στην απώλεια βάρους είναι σημαντικός. Ο περιορισμός των θερμίδων όταν δεν συνοδεύεται από διατροφή επαρκούς περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη ενδεχομένως να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας πριν ξεκινήσετε να χάνετε λίπος. Το **Forever Lite Ultra™** όταν συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή και άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας να χάσετε βάρος και όχι μυϊκή μάζα.*

ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΩ 8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ;

Το 72% του σώματός μας αποτελείται από νερό και πρέπει συχνά να ανανεώνετε αυτή την αναλογία. Το νερό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση ενός υγιούς μεταβολισμού, καθώς εμπλέκεται σχεδόν σε κάθε βιοχημική διεργασία του οργανισμού σας. Βεβαιωθείτε ότι είστε σωστά ενυδατωμένοι και νιώστε ένα αίσθημα πληρότητας ανάμεσα στα γεύματα.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΕΛΕΓΧΩ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΙ ΤΟ CLEAN 9, ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΩ Ο,ΤΙ ΦΑΓΗΤΟ ΘΕΛΩ;

Ένα από τα πιο σημαντικά σημεία για να αλλάξετε το σώμα σας είναι να αλλάξετε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τη διατροφή σας και γενικότερα τη φιλοσοφία σας για το φαγητό. Για μέγιστα αποτελέσματα, συστήνουμε να τηρείτε το πρόγραμμα ακριβώς όπως περιγράφεται σε αυτό το έντυπο. Επιλογές γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας ενδεχομένως να μην παρέχουν σε εσάς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για αποτοξίνωση του οργανισμού και απώλεια βάρους.

ΤΟ FOREVER F.I.T. APP ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ;

Το **Forever F.I.T.** είναι διαθέσιμο και παρέχεται δωρεάν. Μπορείτε να το κατεβάσετε από το Google Play και το Apple App store. Η εφαρμογή θα σας βοηθήσει να καταγράφετε τα ροφήματα, τα γεύματα, τις μετρήσεις σας, την προπόνηση που ακολουθείτε και πολλά ακόμη!

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

ΓΙΑΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΧΥΜΟΙ ΑΛΟΗΣ ΒΕΡΑ;

Καταναλώνοντας χυμό αλόης όπως συστήνεται , διασφαλίζετε ότι ο οργανισμός σας θα απορροφήσει περισσότερα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να δείχνετε και να αισθάνεστε στα καλύτερά σας. Προάγει ένα υγιές πεπτικό σύστημα και βοηθά στην αποτοξίνωση. Τώρα μπορείτε να απολαύσετε οποιαδήποτε από τις τρεις γεύσεις σας αρέσει. Επιλέξτε ανάμεσα στο **Forever Aloe Vera Gel**, το **Forever Aloe Peaches** ή το **Forever Aloe Berry Nectar**. Για να μεγιστοποιήσετε και να διατηρήσετε τα αποτελέσματα, συνεχίστε την κατανάλωση του χυμού και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΗ ΜΙΑ ΜΕΡΙΔΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΕΛΕΥΘΕΡΑ;

Εάν επιλέξετε το **Forever Aloe Berry Nectar** ή το **Forever Aloe Peaches** ως μέρος του προγράμματος **F.I.T.** , χρειάζεται να μειώσετε μια μερίδα από τις τροφές που καταναλώνετε ελεύθερα ώστε να ισοβαθμιστεί η μικρή αύξηση των υδατανθράκων από την αλλαγή του **Aloe Vera Gel**. Αυτή η μείωση θα σας βοηθήσει να παραμείνετε στο σωστό δρόμο αναφορικά με τους στόχους σας για φυσική κατάσταση χωρίς όμως να αυξήσετε την καθημερινή λήψη ζάχαρης.

ΓΙΑ ΝΑ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ
ΤΟ FOREVER F.I.T.
ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ:
FOREVERLIVING.COM/FIT

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ F.I.T.;

Πηγαίντε το διατροφικό σας ταξίδι ένα βήμα παραπέρα με το **F15**. Η κατάλληλη ισορροπία διατροφής και φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με χυμούς αλόης βέρα και συμπληρώματα διατροφής. Αλλάξτε τον τρόπο που σκέφτεστε για τη διατροφή και την άσκηση. Χτίστε σφιχτούς μύς και μεταμορφώστε το σώμα σας.



ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Ακόμα και αν ο στόχος σας δεν είναι η απώλεια βάρους, μπορείτε και πάλι να τροφοδοτήσετε τον οργανισμό σας με το προηγμένο πρόγραμμα διατροφής **Vital⁵**. Κάθε πακέτο περιέχει όλα όσα χρειάζεστε για να καλύψετε τα διατροφικά κενά. Οι χυμοί αλόης βέρα που συμπεριλαμβάνονται προάγουν ένα υγιές πεπτικό σύστημα και βοηθούν στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Μπορείτε να συμπεριλάβετε προαιρετικά και ασκήσεις για να αισθάνεστε και να νιώθετε στα καλύτερά σας.



ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΠΕΨΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ;

Πείτε τα οφέλη! Η συνεχής κατανάλωση χυμού αλόης βέρα θα βοηθήσει το πεπτικό σύστημα, θα μεγιστοποιήσει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ενέργειά σας. Ακόμα και αν δεν επιλέξετε το F15 ή το Vital⁵, η καθημερινή λήψη χυμού θα τροφοδοτήσει τον δραστήριο τρόπο ζωής σας και θα σας βοηθήσει να δείχνετε και να νιώθετε στα καλύτερά σας. Επιλέξτε ανάμεσα σε **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Peaches** ή **Forever Aloe Berry Nectar**.





FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

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