


2023/1



TÖLTSD LE AZ  
INGYENES FOREVER  
F.I.T APPLIKÁCIÓT

 App Store-ból

 A Google Play  
áruházból

## TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

Egy **kilencnapos** program, amely segít  
az étkezési szokásaid átalakításában és egy  
egészségesebb életmód kialakításában



FOREVER®

# ALAKÍTSD ÁT A TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAIDAT

A Forever könnyen követhető C9™ programja segít elindulni a karcsúbb, egészségesebb éned felé vezető úton. A C9 program a F.I.T. utat elkezdők közül sokak számára egyfajta második lépésként szolgál a maga kilencnapos, táplálkozási szokásokat megváltoztató rendszerével, amely öt erőteljes étrend-kiegészítőből áll. Ezeket könnyű mozgással, kalóriaszegény falatok ízletes receptjeivel, és a sokféle gyümölcsöt, illetve zöldséget tartalmazó, szabadon fogyasztható ételekkel kiegészítve, a C9 program hozzájárulhat a fogyáshoz, a laposabb hashoz, és egy karcsúbb alakhoz.

A C9 program egyes elemei együttesen dolgoznak azon, hogy segíthessenek pozitív változásokat elérni a táplálkozási szokásaidban, céltudatosá válni és jobb közérzettel rendelkezni. A C9 megtanít jobb döntéseket hozni a táplálkozási szokásaidkal kapcsolatban, továbbá megmutatja, hogy milyen egyszerű és előnyös a mindennapos testmozgás beépítése egy új, egészségesebb életmódba.



Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

02 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

# A PROGRAM ALAPPILLÉREI



Cél kitűzése



Irányított  
ételbevitel és  
étrend-kiegészítő  
használat



Megfelelő  
folyadékbevitel



Testtudatosság



Egészséges  
receptek



Könnyű  
testmozgás



Élményeid  
megosztása  
vagy  
posztolása



Győzelmed  
megünneplése

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TAPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 03

# A C9 CSOMAGOD TARTALMA



## Forever aloe italai

2 db 1 literes Tetra Pak

Válassz italaink közül: klasszikus Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® vagy Forever Aloe Berry Nectar®, akár 99%-os, szintiszta aloe verával. A Forever Aloe Vera italok fogyasztása során kérjük a termék címkéjén lévő használati javaslatban előírt hígítás figyelembevételét.



## Forever Fiber®

9 tasak

Ez az étrend-kiegészítő szabadalmaztatott, vízben oldódó növényi rostot tartalmaz, amely hozzájárulhat a jóllakottság érzéséhez.



## Forever Therm®

18 tableta

Növényi kivonatokban és vitaminokban gazdag termék. A B6- és B12-vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



## Forever Garcinia Plus®

54 lágyzselatin kapszula

A benne található hidroxci-citromsav (HCA) révén hozzájárulhat a testtömegcsökkentő étrend eredményességéhez, továbbá elősegítheti a zsírok anyagcseréjét.



## Forever Lite Ultra®

1 zacskó

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer az elhízás diétás ellátására. Vitaminokat, ásványi anyagokat és adagonként 17 gramm fehérjét tartalmaz.

A Forever Lite speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer, adott esetben csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.



**Plusz:** Egy mérőszalag, hogy pontos méreteket tudj venni (további részletek a 9. oldalon).

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

04 / C9\* TAPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

# KÉSZÜLJ FEL A SIKERRE

A sikerhez vezető első lépés a felkészülés. Vegyünk végig néhány kulcsfontosságú lépést, amelyek a segítségedre lehetnek a C9-es utazásod során.



## GYORS TIPPEK

**1) Mérlegre állás és méredzkedés.** A C9 program első napján jegyezd fel az adataidat ebbe a füzetbe (a 9. oldalon) vagy a Forever F.I.T. alkalmazáson belül, rögtön ébredés után, étkezés előtt. Majd a C9 program elvégzését követő reggelen, még étkezés előtt mérd meg magadat újra, és jegyezd fel az eredményeket ugyanezen az oldalon vagy az alkalmazásban.

**2) Jegyezzük fel a C9-es munkafüzetünkbe a napi edzések menetét, a bevitt táplálék mennyiségét, valamint írjuk le, hogyan érezzük magunkat a program alatt.** A jegyzeteléssel megelőzhetjük, hogy eltérjünk a programban előírtaktól. A mozgás és a táplálékbevitel nyomon követésével kapcsolatos további részleteket a következő oldalakon találhatsz.

**3) Ügyeljünk a bő folyadékbevitelre.** Napi minimum két liter víz fogyasztása teltségérzetet okozhat, átmoshatja a szervezetet, valamint hozzájárulhat a feszebb bőr és az optimális életminőség kialakulásához.

**4) Felejtjük el a sótartót.** A só visszatartja a vizet, ezért olyan fűszernövényekkel izesítsük ételleinket, mint a gyömbér, fokhagyma, bazsalikom, fahéj, rozmaring, kakukkfű és kurkuma.

## NÉLKÜLÖZENDŐ DOLGOK A C9 FOLYAMÁN

- + Alkohol és koffein
- + Cukros, szénsavas és „cukormentes” üdítők
- + Feldolgozott élelmiszerek, beleértve az előrecsomagolt vagy konzerv készételeket és a gyorséttermeket is
- + Ezeket a tejtermékeket: tej, joghurt, vaj, fagylalt
- + Hozzáadott cukrok: nádcukor, kukoricaszirup, juharszirup és méz
- + Zsírok: kerüljünk mindent, amely részben hidrogénezett, növényi olaj, margarin és transzzsír, amelyek gyakran rejtőznek csomagolt vagy feldolgozott élelmiszerekben, mint például burgonyachipsekben és a süteményekben
- + Zsíros húsok (a csirke, pulyka és hal OK)
- + Gabonafélék: zab, quinoa, tészta, kenyér, gabonapehely (a vadrizs, és a teljes kiőrlésű kuskusz OK)

**A tennivalók és tilalmak átfogó listáját a következő oldalon találod.**

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 05



# TEDD

Akkor kezd el a C9-et, amikor az időbeosztásod nem túl zsúfolt, nem jár nagy stresszel, sok utazással vagy túlzott fizikai megterheléssel.

Szánj időt a megfelelő, és a programhoz szükséges élelmiszerek beszerzésére, és szabadulj meg azoktól, amelyekről tudod, hogy nem tesznek jót, vagy esetleg kísértésbe ejtenek.

Tudasd a többiekkel, hogy mire készülsz, és hogy értékelni fogod a támogatásukat.

Keress fel a támogatói csoportodat mind a sikereiddel, mind a küzdelmeiddel.

Tervezz előre! Győződj meg róla, hogy minden étrend-kiegészítőd, harapnivalód és feladatod készen áll, hogy elkísérjen az adott napon. Készítsd el a C9 program által jóváhagyott recepteket előre. Győződj meg róla, hogy van a közelben mellékhelyiség, mivel több vizet fogsz inni, mint amennyit valószínűleg megszoktál.

Kötelezd el magad mind a kilenc napra.

Használd a programban felsorolt és jóváhagyott egészséges ételek bármelyikét.

Ha bármilyen aggályod van a program kezdete előtt, konzultálj orvosoddal, és folytasd a jelenleg is használt, összes szükséges gyógyszer szedését.

A program elvégzése során szüneteltesd azon Foreveres étrend-kiegészítők szedését, amelyek nem szerepelnek a C9-ben.

Ismételd meg a C9 programot félévente.

Ismerd fel és ünnepeld meg a kis változásokat. Légy figyelmes, és fedezd fel, hogy mit is tanultál. A C9 BEFEJEZTÉVEL, a megtanultak alkalmazása lesz az, ahol az igazi munka elkezdődik.

Gyakorold a helyes alváshigiéniát: ne legyen képernyő a hálószobában, a szoba legyen teljesen sötét és hűvös, szánj időt a pihenésre, legyen következetes lefekvésési idő, és törekedj a nyolcórás alvásra.

Mindennap végezz könnyű testmozgást.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

06 / C9\* TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

# ✘ NE TEDD AZT, HOGY...

... kivárod a tökéletes időpontot, amikor motiválnak érzed magad! A motiváció akkor a legerősebb, ha már benne vagy a folyamatban és megtapasztaltad a siker ízét!

... véletlenszerűen helyettesíted az ételeket és italokat. Ha optimális eredményeket szeretnél elérni, tartsd magad a tervhez.

... körülveszed magad olyanokkal, akik negatívak és nem támogatnak.

... vársz a megosztással, amíg valami nagyerejű dolog nem történik.

... az utolsó pillanatban dobod ezt össze. Sokkal könnyebb lesz a siker, ha időt szakítasz arra, hogy előre előkészíts minden szükséges dolgot.

... csak egy vagy két napot végzel el a programból vagy kihagysz napokat a program két napja között.

... módosítgatsz a programon. Nincs alkohol, nincsenek feldolgozott élelmiszerek, hidrogénezett vagy részben hidrogénezett olajok, sem koffein.

... figyelmen kívül hagyod a gyógyszeres kezelést, vagy az egészségi problémákat.

... folytatod bármelyik Forever étrend-kiegészítő szedését, kivéve azokat, amelyek a C9 program részét képezik.

... megismétled több mint két alkalommal évente.

... aggódni kezdesz, ha nem érted el a célokat elsőre.

... munkát, aggodalmakat és stresszt viszel a hálószobádba.

... megerőlteted magad túlzásba vitt testmozgással.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 07





# TELJESÍTMÉNYED NYOMON KÖVETÉSE

Tapasztalataink szerint az emberek nagyobb valószínűséggel követik a C9 program előírásait és érik el céljaikat, ha a napi szintű előrelépéseikről jegyzetet készítenek. A következő oldalakon ez a munkafüzet lesz a segítségedre, hogy a C9 egyes napjaival kapcsolatos eredményeket megörökíthesd. A C9 kezdetekor és befejeztével ( a 10. napon, miután sikeresen elvégeztet a programot) feljegyzett súlyod és paramétereid segítségével nyomon tudod követni tested változásait a program elejéhez képest

## SÚLY

Ne felejtjük el, hogy a program alatt testsúlyunk ingadozhat. Csak az 1. és a 10. napon jegyezzük le, hogy mit mutat a mérleg.

1. NAP

10. NAP

## MELLKAS/HÁT

Mérjük meg mellkasunkat a hónaljunk alatt, közvetlenül a mellbimbó vonalán keresztül.

1. NAP

10. NAP

## DERÉK

Mérjük meg derekunkat, a köldökünk felett körülbelül 2 ujjnyira lévő ponttól kiindulva.

1. NAP

10. NAP

## CSÍPÓ

Mérjük meg csípőnk legszélesebb részét!

1. NAP

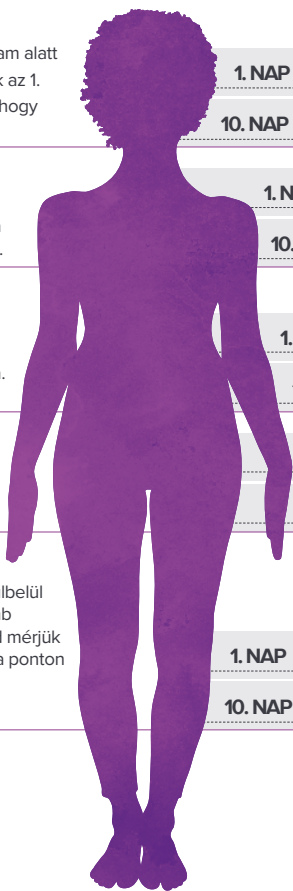
10. NAP

## COMB

Menjünk a térdkaláctól körülbelül 15 cm-rel feljebb, vagy a comb legszélesebb részéhez, majd mérjük meg a comb kerületét ezen a ponton keresztül.

1. NAP

10. NAP



Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 09

# ELVÉGEZTED A DX4-ET A PROGRAM ELŐTT?

Ha igen, akkor ugord át a következő oldalon található ütemtervet, és folytasd a 12. és 13. oldallal, ahol az 1-9. napra vonatkozó programot találsz.



## AZ 1. & 2. NAPON



A C9 program első és második napját úgy alakították ki, hogy mind testileg, mind pedig szellemileg felkészülhessünk a programra.



A fokozott folyadékbevitel nagyon fontos a szervezet salaktalanításakor!



A szabadon fogyasztható ételeket mértékelt tartva nyugodtan lehet élvezni, hogy segítségre lehessenek az éhség megfékezésében. A szabadon fogyasztható ételek listája a 35. oldalon található.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

10 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

Az első és második napon megkezdődik szervezetünk felkészülése a programra. A jobb életminőség kialakítása iránti elköteleződésünk kulcsfontosságú, különösen e napokon, hiszen ez a program legnehezebb része. **Céljaink lebegjenek a szemünk előtt, és ne felejtjük el, hogy a kellemetlenségek csupán átmenetiek!**

## REGGELI

2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

⌚ Várjunk 30 percet a **Forever aloe ital** elfogyasztása előtt.

40 ml Forever aloe ital 240 ml vízzel

1 db Forever Therm® tableta, minimum 240 ml vízzel

## TÍZÓRAI

1 tasak Forever Fiber®, minimum 240-300 ml vízzel

Fontos, hogy a **Forever Fiber®** terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

## EBÉD

1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

⌚ Várjunk 30 percet a **Forever aloe ital** elfogyasztása előtt

40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva

1 mérőkanál Forever Lite Ultra® 3 dl vízzel, mandulatejvel, light szójatejvel, vagy kókusztejjel összekeverve

1 db Forever Therm® tableta, minimum 240 ml vízzel

## VACSORA

1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

⌚ Várjunk 30 percet a **Forever aloe ital** elfogyasztása előtt

40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva

## ESTE

40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva

(Ügyeljünk a megfelelő energiabevitelre! Napi 800 kcal alatti energiabevitel csak kórházi kezelés keretében végzett fogyókúra esetén lehetséges.)

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 11

# ELVÉGEZTED A DX4-ET A PROGRAM ELŐTT?

Ha igen, akkor folytasd a következő oldalon található ütemtervvel, ahol az 1-9. napra vonatkozó programot találsz.



## A 3. ÉS A 9. NAP KÖZÖTT



Vegyük figyelembe, hogy testsúlyunk napról napra ingadozhat, valamint ne felejtjük el, hogy csak az első és a tizedik napon álljunk mérlegre!



A 3. és a 9. nap között (vagy az 1. és 9. nap között, ha előtte már teljesítetted a DX4-et), a nők naponta kb. 1000 kalóriát fognak bevinni, a férfiak pedig kb. 1200 kalóriát.



Ne feledd, hogy a C9 program során a 35. oldalon felsorolt gyümölcsöket és zöldségeket fogyaszthatod a megadott mennyiségben.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

12 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

Attól függetlenül, hogy mit mutat a mérleg, testünk átalakulását folyamatosan elkezdhetjük érezni, hasunk laposabbá válhat, és javulhat közérzetünk.

## REGGELI

2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

 Várjunk 30 percet a **Forever aloe ital** elfogyasztása előtt.

40 ml Forever aloe ital 240 ml vízzel 1 db Forever Therm® tableta, minimum 240 ml vízzel

1 mérőkanál Forever Lite Ultra® 3 dl vízzel, mandulatejvel, light szójatejvel, vagy kókusztejjel összekeverve

## TÍZÓRAI

1 tasak Forever Fiber®, minimum 240-300 ml vízzel

Fontos, hogy a **Forever Fiber®** terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

## EBÉD

1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

 Várjunk 30 percet a **Forever Lite Ultra®**, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt

1 mérőkanál Forever Lite Ultra® 3 dl vízzel, mandulatejvel, light szójatejvel, vagy kókusztejjel összekeverve.


VAGY

Elfogyaszthatjuk a **600 kcal kalóriatartamú** ételünket ebédre, a **Forever Lite Ultra®** termékkel elkészített fehérje shake-et pedig meghatjuk vacsorára. Rajtunk múlik, hogy az életmódunknak megfelelő lehetőséget válasszuk.

1 db Forever Therm® tableta, minimum 240 ml vízzel

## VACSORA

1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula, minimum 240 ml vízzel

 Várjunk 30 percet a **Forever Lite Ultra®**, vagy egy **600 kalóriás étel** elfogyasztása előtt

1 mérőkanál Forever Lite Ultra® 3 dl vízzel, mandulatejvel, light szójatejvel, vagy kókusztejjel összekeverve.

VAGY

Elfogyaszthatjuk a **600 kcal kalóriatartamú** ételünket vacsorára, a **Forever Lite Ultra®** termékkel elkészített fehérje shake-et pedig meghatjuk ebédre. Rajtunk múlik, hogy az életmódunknak megfelelő lehetőséget válasszuk.

A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.

## ESTE

Minimum 2 dl víz

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 13

# KÖNNYŰ TESTMOZGÁS

A C9 program ezen részében az a legjobb, ha alacsony vagy közepes intenzitású mozgást végzünk. Tegyük egy 30 perces, könnyed sétát, óvatosan nyújtunk, vagy látogassunk el kezdő jógaórákra! Olyan egyszerű, saját testsúlyos gyakorlatokat is végezhet, mint a guggolás, a plank, az oldal plank, a kitörés, a fekvőtámasz, a bird dog (ellentétes kar- és lábemelés térdelőtámaszban) és a dead bug (dőglött bogár). Ezek a mozgásformák emellett, hogy serkentik az anyagcserét, abban is segítenek, hogy testünk átalakulása során kiegyensúlyozottak és nyugodtak maradjunk.

## ALACSONY INTENZITÁSÚ MOZGÁSFORMÁK:

- + GYALOGLÁS
- + MOZGÁSFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
- + JÓGA
- + ELLIPTIKUS GÉPEKEN VÉGZETT EDZÉS (ALACSONY INTENZITÁSON)
- + TÁNC (ALACSONY INTENZITÁSÚ)
- + FUTÓGÉP HASZNÁLATA (GYALOGLÁS, ALACSONY INTENZITÁSON)
- + NYÚJTÁS
- + SAJÁT TESTSÚLYOS EDZÉS



\*Kérjük, fordulj orvoshoz, ha a program alatt több órán át tartó fáradtságot érzel vagy bármely más olyan panasz jelentkezik, amely orvosi segítséget igényelhet.



Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

14 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

# TOVÁBBI TEVÉKENYSÉG

A 30 percnyi könnyű mozgás mellett arra is érdemes figyelmet fordítani, hogy mit csinálunk a nap hátralévő óráiban. Az edzésen, alvásban és étkezésein kívül felhasznált energiamennyiséget NEAT-nek nevezzük, amely a Non-Exercise Activity Thermogenesis rövidítése. Ide tartozik a takarítás, a kerti munka, a mosott ruhák hajtogatása, a bevásárlás, az utazás és még a fickándozás is. A NEAT segít az alapanyagcsere fokozásában, és az edzésnél sokkal nagyobb mértékben járul hozzá az energiefelhasználáshoz, mivel egész nap, folyamatosan zajlik.

Gondoljuk végig, hogy jelenleg milyen módon használjuk a NEAT-et az életünkben: gyalog megyünk munkába, távolabb parkolunk, lépcsőzünk, 30 percnél felállunk a székünkől, sétálás közben zajló munkahelyi megbeszélések stb.

A cél a NEAT növelése – különösen azért, mert a technológiának köszönhetően az élet számos területét egy székől is könnyedén lehet irányítani. Ennek egyszerű módja, hogy 30 percnél 3 percre álljunk fel és mozogjunk.

## ÍME NÉHÁNY JAVASLAT A FÉLÓRÁNKENTI HÁROMPERCES MOZGÁS MEGVALÓSÍTÁSÁRA:

- + **MOSDÓ HASZNÁLATA**
- + **TELEFONHÍVÁSOK ÁLLÁS KÖZBENI LEBONYOLÍTÁSA**
- + **ÁLLÓ ASZTAL BESZERZÉSE**
- + **NÉHÁNY EGYSZERŰ NYÚJTÓGYAKORLAT BEIKTATÁSA**
- + **NÉHÁNY SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS, KITÖRÉS,  
FEKVŐTÁMASZ ÉS PLANK GYAKORLAT ELVÉGZÉSE**

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 15

# NAPI ÜTEMTERV



Kutatások szerint azok, akik feljegyzik, mit és milyen mennyiségben fogyasztanak, illetve mennyit edzenek, könnyebben haladnak a jobb életminőséghez vezető úton. Azok esetében, akik egy adott napi ütemtervet követnek, kétszer, vagy akár háromszor nagyobb a valószínűsége, hogy tartják magukat a C9 program előírásaihoz.

A következő oldalakon kipipálhatjuk az egyes napokon beszedett C9-es étrend-kiegészítőket, illetve jegyezzük fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt, kövessük nyomon, hogy napi szinten milyen típusú mozgást végzünk, mennyire vagyunk kikapihentek alvás után, és milyen a közérzetünk! Amellett, hogy lépésről lépésre követhetjük életminőségünk javulását, jegyzetünk jó viszonyítási alap lehet a későbbiekben, ahogy tovább folytatjuk a jobb életminőséghez vezető utunkat.



Töltsd le  
App Store-ból



Szerezd meg  
A Google Play  
áruházból

Ne feledkezz meg a F.I.T. alkalmazás letöltéséről az App Store-ból vagy a Google Play áruházból, amellyel a teljesítményedet már útközben is nyomon tudod követni, valamint felügyelheted a vízbevitelledet, és a segítségével továbbra is motivált maradhatsz.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

16 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER





Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

**C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 17**



## NEM VÉGEZTED EL A DX4 PROGRAMOT A C9 ELŐTT? KEZDJ ITT!

Ha elvégezted a DX4 programot közvetlenül a C9 előtt, akkor kezdj a 20. oldalon található ütemtervvel!

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA 1. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát az 1. napra.

<b>30 perc mozgás</b>	<input type="checkbox"/>	<b>5 perc nyújtás</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NEAT tevékenységek</b>	<input type="checkbox"/>	<b>8 pohár víz</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőtől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</p>			
<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Este</b>	40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

18 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER





## ELVÉGEZTED A DX4 PROGRAMOT A C9 MEGKEZDÉSE ELŐTT? HA IGEN, KEZDJ ITT!

Ha nem végezted el a DX4 programot közvetlenül a C9 előtt, akkor térj vissza a 18. oldalon található ütemtervezhez!

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA 1. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát az 1. napra.

<b>30 perc mozgás</b>	<input type="checkbox"/>	<b>5 perc nyújtás</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NEAT tevékenységek</b>	<input type="checkbox"/>	<b>8 pohár víz</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<b>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</b>			
<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<b>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</b>			
<b>Este</b>	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

20 / C9 \*TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATO RENDSZER

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA

## 2. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát a 2. napra.

30 perc mozgás	<input type="checkbox"/>	5 perc nyújtás	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	----------------	--------------------------

NEAT tevékenységek	<input type="checkbox"/>	8 pohár víz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------	-------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva	<input type="checkbox"/>
----------------	---	--------------------------

<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®	<input type="checkbox"/>
----------------	------------------------	--------------------------

⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.

<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta	<input type="checkbox"/>
-------------	---	--------------------------

<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy maradék Forever Plant Protein®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt	<input type="checkbox"/>
----------------	---	--------------------------

⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.

<b>Este</b>	Minimum 2 dl víz	<input type="checkbox"/>
-------------	------------------	--------------------------

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TAPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 21

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA

## 3. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát a 3. napra.

30 perc mozgás	<input type="checkbox"/>	5 perc nyújtás	<input type="checkbox"/>
NEAT tevékenységek	<input type="checkbox"/>	8 pohár víz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Reggeli	2 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
Tízórai	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</p>			
Ebéd	1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
Vacsora	1 db Forever Garcinia Plus® lágyszselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</p>			
Este	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

22 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATO RENDSZER

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA

## 4. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát a 4. napra.

30 perc mozgás	<input type="checkbox"/>	5 perc nyújtás	<input type="checkbox"/>
NEAT tevékenységek	<input type="checkbox"/>	8 pohár víz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Reggeli	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
Tízórai	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</p>			
Ebéd	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
Vacsora	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</p>			
Este	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 23

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA

## 5. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát az 5. napra.

<b>30 perc mozgás</b>	<input type="checkbox"/>	<b>5 perc nyújtás</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NEAT tevékenységek</b>	<input type="checkbox"/>	<b>8 pohár víz</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p><b>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</b></p>			
<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<p><b>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</b></p>			
<b>Este</b>	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

### JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

24 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATO RENDSZER



# C9 ELLENŐRZŐ LISTA 6. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát a 6. napra.

30 perc mozgás	<input type="checkbox"/>	5 perc nyújtás	<input type="checkbox"/>
NEAT tevékenységek	<input type="checkbox"/>	8 pohár víz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.</p>			
<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</p>			
<b>Este</b>	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

## JEGYZETEK

Jegyezzünk fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TAPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 25

# C9 ELLENŐRZŐ LISTA 7. NAP

Pipáljuk ki az alábbi négyzeteket, miközben teljesítjük a C9 ellenőrző listát a 7. napra.

<b>30 perc mozgás</b>	<input type="checkbox"/>	<b>5 perc nyújtás</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NEAT tevékenységek</b>	<input type="checkbox"/>	<b>8 pohár víz</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Reggeli</b>	2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / 1 db Forever Therm® tableta / 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / Várjunk 30 percet, majd 40 ml Forever aloe ital 240 ml vízben oldva		<input type="checkbox"/>
<b>Tízórai</b>	1 tasak Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megkötethet és megnehezítheti felszívódását.</p>			
<b>Ebéd</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt / 1 db Forever Therm® tableta		<input type="checkbox"/>
<b>Vacsora</b>	1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula / Várjunk 30 percet a Forever Lite Ultra®, vagy egy 600 kalóriás étel elfogyasztása előtt		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ A férfiak vagy egy további shake-et, vagy további 200 kalóriát, például 60-80 grammnyi sovány fehérjét fogyaszthatnak a 3-9. napon, hogy elérjék a napi 1200 kalóriát.</p>			
<b>Este</b>	Minimum 2 dl víz		<input type="checkbox"/>

## JEGYZETEK

Jegyezzük fel minden, a programban előírtak mellett elfogyasztott ételt (beleértve a szabadon fogyasztható élelmiszereket), az aznap elvégzett mozgást, hogy milyen a közérzetünk és hogyan aludtunk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

További, jegyzetelésre való helyért használjuk a C9-es munkafüzetet!

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

26 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER





# TELJESÍTETTED A C9 PROGRAMOT: MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?



**Gratulálunk!** Sikeresen teljesítetted a C9 programot! A program elvégzését követő napon lapozz vissza a 9. oldalra, és töltsd ki a C9 program befejezése után mért adatok táblázatát, így láthatod, mit sikerült elérned a program során! Ezután szánj egy kis időt a kifizűtt cél kiértékelésére. Legyél büszke, hogy elkötelezted magad a program mellett, és hogy sikeresen teljesítetted azt, vagy hogy közelebb kerültél a céloddhoz.

## A KÖVETKEZŐ C9 PROGRAMOD



A C9 segít a táplálékbevitelhez fűződő szokások megújításában és a tudatosabban végzett mozgás gyakorlásában. Ha ezt az újkezdést évente kétszer is elvégzed, támogathatod az egészséges életmódhoz fűződő céljaid elérését. Ez pedig azzal kezdődik, hogy elkötelezed magad a következő lépés mellett.

**VÁLASSZ KI EGY IDŐPONTOT  
HAT HÓNAPPAL KÉSŐBBRE,  
A KÖVETKEZŐ C9 PROGRAMODHOZ:**



**Profi tipp:** Segíthet, ha a következő program kezdeténél néhány héttel előbbre beállítasz egy naptári emlékeztetőt, figyelmeztetéssel, hogy előre felkészülhess, és biztos lehess benne, hogy minden szükséges C9-es termék készenlétben áll!

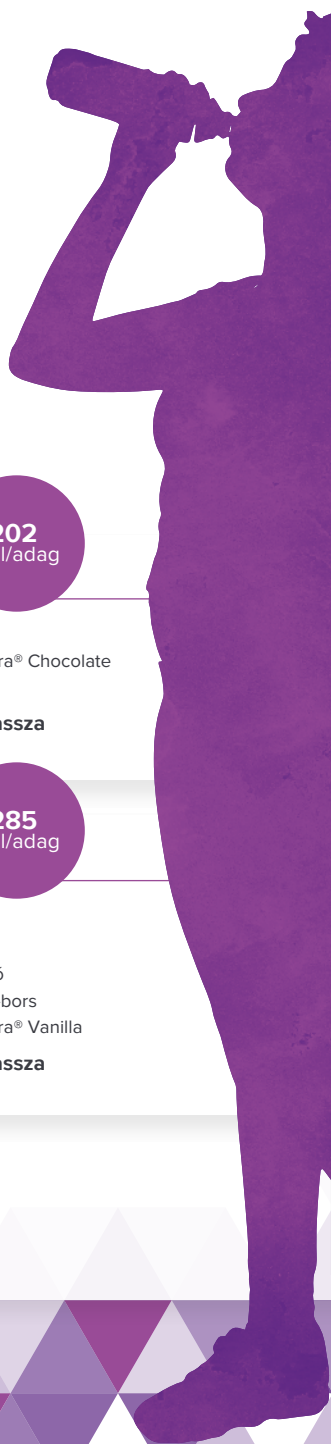
Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 29

# SHAKE RECEPTEK



A következő ízletes receptekkel szint vihetünk Forever Lite Ultra® italainkba. Magas fehérjetartalmuknak köszönhetően energiával töltenek fel. A fehérje hozzájárul az izomtömeg fenntartásához és növeléséhez. A shake recepteket használhatjuk edzés után is az F15® és a Vital5® alatt. Az italok fogyasztása egy egészséges és kellemes módja annak, hogy teltségérzetünk legyen, valamint, hogy elme-rüljünk az élvezetekben, amikor úgy érezzük, hogy alacsony kalóriatartalmú tápanyagbevitelre van szükségünk. Minden recept 1 adag elkészítéséhez elegendő.



## KARCSÚ ERŐ SHAKE

202  
kcal/adag

- 2 dl cukormentes kókusztej
- fél csésze fagyasztott áfonya
- 5 szem fagyasztott eper
- fél csésze friss spenótlevél
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Chocolate
- 4-6 db apró jégkocka

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 4 dl-es adag.**

## A FELFRISÍTŐ

285  
kcal/adag

- 3 db zellerszár
- negyed avokádó
- fél zöldalma
- 1 csésze kókuszvíz
- 4-6 db apró jégkocka
- fél citrom facsart leve
- 1 csésze petrezselyemzöld
- nyolcad teáskanál tengeri só
- nyolcad teáskanál Cayenne-bors
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanilla

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 5-6 dl-es adag.**

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

30 / C9\* TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

## MENTÁS SÁRGADINNYE

256  
kcal/adag

- ¾ csésze sárgadinnye
- 1 evőkanál mandulavaj
- 1 teáskanál őrölt lenmag
- fél csésze jég
- fél csésze víz
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanilla
- fél csésze friss mentalevél

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 5 dl-es adag.**

## ÜDÍTŐ UBORKA

259  
kcal/adag

- 1 db magozott körte
- 1 db uborka
- fél citrom facsart leve
- negyed csésze friss korianderlevél
- 3 cm-es friss gyömbérdarab
- fél csésze jég
- 1 csésze kókuszvíz
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanilla

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 5-6 dl-es adag.**

## ÉDES-SAVANYÚ ANTIOXIDÁNS

274  
kcal/adag

- 1 csésze spenótlevél
- fél csésze fodoros kel
- 1 csomag fagyasztott acai bogyó (100 g)
- fél csésze fagyasztott áfonya
- 1 csésze kókuszvíz
- fél lime facsart leve
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Vanilla

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 5 dl-es adag.**

## CSOKIS-MOGYORÓS BANÁN

275  
kcal/adag

- 1 db banán
- 2 evőkanál földimogyoróvaj por (mint a PB2)
- fél csésze jég
- 1 csésze cukormentes növényi tej
- 1 mérőkanál Forever Lite Ultra® Chocolate

**A hozzávalókat keverjük össze egy turmixgépben, amíg a massa csomómentessé nem válik. 5 dl-es adag.**

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

CS\* TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 31

# VACSORAÖTLETEK



A harmadik és a kilencedik nap között a következő gyorsan és könnyen elkészíthető ételekkel szint vihetünk C9 programunkba. Mindegyik étel körülbelül 400-600 kcal-t tartalmaz, továbbá magas fehérje- és alacsony szénhidrátartalmuknak köszönhetően felgyorsíthatják az anyagcserét. A kellő mennyiségű tápanyagtartalmukból adódóan teltségérzetet okozhatnak és energiával tölthetnek fel, miközben segíthetik a szervezet tisztulási folyamatát.

## LEVES JAMGYÖKÉRREL

408 kcal / adag

- 5 db közepes méretű japán jamgyökér héjával együtt
- 1 db nagy vöröshagyma
- 3 db zellerszár
- 4 gerezd fokhagyma (apróra vágva)
- 1 db nagy cukorrépa (apróra vágva)
- kisebb fej káposzta fele
- 8 csésze csontleves (marha, csirke vagy pulyka)
- 3 csésze növényi tej (kender, kókusz, stb.)
- 2 teáskanál kókuszolaj
- 1 evőkanál aprított dió
- 1 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál kurkuma

A zöldségeket mossuk meg, és vágjuk apróra, majd pirítsuk meg őket kókuszolajban, 5 percen keresztül. Adjuk hozzá a csontleves. Fedjük le, és főzzük 30 percig, vagy amíg meg nem puhul. Vegyük le a fedőt. Adjuk hozzá a növényi tejet, és vegyük lejjebb a hőfokot. Főzzük tovább még 5 percig. A leves pürésítéséhez használjunk botmixert, vagy turmixgépet. Díszítsük pirított dióval. A recept 4 adaghoz elég. Az adagok kb 1,5 csészesékek.

## MEDITERRÁN LENCSESALÁTA LAZACCAL

522 kcal / adag

- 440 g-os vadlázac 110 g-os adagokra vágva
- 1 csésze szárított barna lencse
- 1 csésze sárgarépa
- 1 csésze vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 db babérlevél
- fél teáskanál szárított kakukkfű
- 2 evőkanál friss citromlé
- fél csésze zeller
- negyed csésze petrezselyemzöld
- 1 evőkanál apróra vágott friss rozmaring
- nyolcad teáskanál fekete bors
- negyed csésze olívaolaj

Vágjuk fel a lazacot úgy, hogy 4 darab 110 grammos filét kapjunk belőle. Állítsuk a sütőt 200°C-ra, vagy használjunk grillsütőt. Ízesítsük a lazacot 1 gerezd apróra vágott fokhagymával és fél evőkanál citromlével. Grillezzük vagy süssük 10 percig.

A salátához daraboljuk fel az összes zöldséget és fűszernövényt. Tegyük a lencsét, a sárgarépát, a vöröshagymát, a fokhagymát, a zellert, a babérlevelet és a kakukkfűvet egy lábasba, és öntsük fel vízzel. Forraljuk fel, majd csökkentjük a hőfokot, és fedő nélkül pároljuk további 20 percig. Ellenőrizzük, hogy a lencse megfőtt-e, majd szűrjük le. Adjunk hozzá 1,5 evőkanál citromlevet, petrezselyemzöldet, rozmaringot, fekete borsot és olívaolajat. Forgassuk össze az egészet, és tálaljuk lazaccal a tetején. A recept 4 adaghoz elég.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

32 / C9\* TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER



# SÓS GOFRI

384 kcal / adag

- 2 db egész tojás
- 2 db tojásfehérje
- ¾ csésze reszelt burgonya (édes is lehet)
- 1 teáskanál metélőhagyma
- 1 gerezd fokhagyma összezúva
- fél csésze apróra vágott friss spenótlevél
- 2 evőkanál salsa
- negyed avokádó
- 1 teáskanál parmezán sajt
- 1 teáskanál olívaolaj
- olívaolaj sütőspray

Melegítsük elő a gofrisütőt (alternatív megoldásként gofri helyett a tésztából készíthetünk palacsintát is, serpenyőben). Keverjük össze az egyik egész tojást és a 2 tojásfehérjét a reszelt burgonyával, a metélőhagymával, a fokhagymával és a spenóttal. A gofrisütőt vékonyan fújuk be olívaolaj fűzőspray-vel. Öntsük bele a keverék felét, és süssük enyhén ropogósra. Ismételjük meg a folyamatot a maradék tésztával. Közben főzzük meg a maradék tojást (buggyantott tojás, rántotta vagy tükörttojás) 1 teáskanál olívaolajban (ha szükséges). Helyezzük a sós gofri tetejére a tojást, a salsát, az avokádót és a parmezán sajtot. A recept 1 adaghoz elég.



A harmadik és a kilencedik nap között 1000 kcal-t viszkün be naponta. Szükség esetén a férfiak számára ez a mennyiség 100-200 kcal-al több is lehet 5-10 dkg sovány fehérje bevitelével vagy egy Forever Lite Ultra® shake elfogyasztásával.

# SZEZÁMOS AHI TONHAL RIZZSEL

459 kcal / adag

## Tonhal

- 110 g ahi tonhal
- 1 teáskanál olívaolaj
- ¾ csésze vadrizs
- egyharmad csésze hántolt edamame
- fél csésze zöld színű párolt zöldség (például brokkoli, cukkini vagy zöldbab)
- 1 evőkanál házi készítésű szezámos-gyömbéres salátaöntet (a receptet lásd alul)
- egy csipetnyi őrölt gyömbér és fokhagyma

## Szezámós-Gyömbéres Öntet

- 2 evőkanál hámozott és felaprított nyers gyömbér
- 2 gerezd fokhagyma összezúva
- 2 evőkanál alacsony sótartalmú, gluténmentes szójaszósz (helyettesíthetjük tamari vagy kókusz aminos szósszal)
- negyed csésze rizsecet
- negyed csésze avokádó olaj
- 1 teáskanál pirított szezámolaj
- 1 evőkanál mandulavaj (helyettesítheti miso)
- 2 evőkanál stevia
- 1 teáskanál szezámmag

**Ahi tonhal elkészítése:** Főzzük meg a rizst a tasakon lévő utasítások szerint. A tonhalat kenjük be olívaolajjal, majd szórjuk meg gyömbérrel és fokhagymával. Nagyon forró, tapadásmentes vagy öntöttvas serpenyőben, a tűzhelyen pirítsuk meg mindkét oldalát 2-2 percig. Ha szeretnénk, tovább is süthetjük (oldalanként akár 3-4 percig). Az ahi tonhalat általában általában kívülről megpirítva, belülről viszont nyersen tálalják. Az edamame babot és a zöldségeket pároljuk meg mikrohullámú sütőben vagy a tűzhelyen. A zöldségeket, a halat és a rizst locsoljuk meg a szezámos öntettel. A recept 1 adaghoz elég.

**Az öntet elkészítése:** Keverjük össze a gyömbért és a fokhagymát a mandulavajjal. Ezután lassan adagolva öntsük hozzá a szójaszósz, folyamatosan kevergetve, hogy a mix ne váljon szét. Fokozatosan adjuk hozzá az avokádó olajat és a szezámolajat. Amint csomómentessé válik a mix, folyamatos kevergetés mellett, hozzáönthetjük a rizsecetet. Keverjük bele a maradék hozzávalót is (stevia és szezámmag). Tálalás előtt rázzuk össze. A recept 4 adaghoz elég. Hűtőszekrényben tárolva legfeljebb egy hétig fogyasztható.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

CS\* TÁPÁLLÓZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 33

# VACSORAÖTLETEK (FOLYTATÁS)

## CURRYS CSIRKE

437 kcal / adag

- 110 g csirkemell
- 1 teáskanál kókuszolaj
- fél csésze teljes kiőrlésű kuskusz
- negyed csésze csicseriborsó (főtt)
- 1 evőkanál mazsola
- 1 evőkanál fenyőmag
- 1 csésze apróra vágott friss spenótlevél
- fél csésze tyúkhúsleves alap
- negyed teáskanál curry por
- nyolcad teáskanál köménymag
- nyolcad teáskanál őrölt fahéj
- fél evőkanál víz

Kenjük meg a csirkehúst kókuszolajjal, illetve fűszerezük curry porral, köménymaggal és fahéjjal. Süssük a sütőben 180°C-on, 25 percig. Forraljuk fel a tyúkhúsleves alapot, és adjuk hozzá a kuskuszt. Hagyjuk állni 1 percig, majd villával kevergessük össze. A csicseriborsót, a spenótot és a mazsolát öntsük egy mikrohullámú sütőben is használható edénybe, majd adjuk hozzá a vizet, és jól keverjük össze. Főzzük 90 másodpercig. Keverjük össze a kuskuszt a csicseriborsóval, a spenóttal és a mazsolával, majd a csirkemellet helyezük a tetejére. A recept 1 adaghoz elég.

## BURRITO TÁL

573 kcal / adag

- 1 csésze barna rizs
- fél csésze főtt fekete bab
- 85 g felszeletelt roston sült vagy grillezett csirkemell (bőr és csont nélkül)
- negyed csésze apróra vágott vöröshagyma
- negyed csésze salsa
- negyed csésze felkockázott avokádó
- 1 evőkanál korianderlevél
- 1 szelet lime

Rétegezzük a hozzávalókat egy tálba ebben a sorrendben: rizs, bab, csirkemell, vöröshagyma, salsa, avokádó és koriander. Ezután csöpögtessük rá az egy szelet lime levét. A recept 1 adaghoz elég.

A C9 program teljesítéséhez az elkötelezettség és az akaraterő elengedhetetlen. Szerencsére az esetek többségében azt tapasztaljuk, hogy étvágyunk napról napra csökken, azonban ha mégis eluralkodna rajtunk az éhség, próbáljuk ki a következő ötleteket:



### Igyunk még több vizet!

A víz teltségérzetet okoz, és segít megszabadulni az evés utáni kínzó vágtyól.



### Hasznosítsuk a szabadon fogyasztható ételeket!

Úzzuk el a délutáni éhségérzetet nyers, apróra vágott zöldségekkel, amelyeket a szabadon fogyasztható zöldségek listájában találunk. Együnk egy szelet gyümölcsöt késő délutáni harapnivalónak. (Lásd szabadon fogyasztható gyümölcsök listája.)

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

34 / C9 - TÁPLALKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

# SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉTELEK



Az éhségérzet csillapítása érdekében az itt felsorolt gyümölcsöket és zöldségeket bátran fogyaszthatjuk a C9 program alatt. Alacsony kalóriatartalommal rendelkeznek, valamint vitaminokat, ásványi anyagokat, növényi tápanyagokat és rostokat tartalmaznak.

## \*NAPI EGYSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK:

### 1/2 CSÉSZE

- Dió
- Pekándió
- Tökmag
- Mandula
- Kendermag
- Lenmag
- Gránátalma

### 1/2 CSÉSZE

- Áfonya
- Szőlő
- Málna
- Szeder
- Eper
- Cseresznye

### EGÉSZ

- 1 db grapefruit
- 1 db alma
- 1 db körte
- 1 db őszibarack
- 1 db narancs
- 1 db banán
- 2 db szilva

Válasszuk ki egy adagot ebből a listából. Az összes dió- és magfélélt nyersen, illetve sótlan formában fogyasztjuk.

## NAPI KÉTSZER FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK:

### 1/2 CSÉSZE

- Cékla
- Répa
- Kelbimbó
- Sütőtök
- Zöldbab
- Fodros kel
- Káposzta
- Spárga (8db)
- Cukorborsó

### 1/4 CSÉSZE

- Tengeri zöldségek

### 1 CSÉSZE

- Karfiol
- Brokkoli

A fenti élelmiszerekből **napi kétszer** bátran fogyaszthatunk az előírt mennyiségben. Ez lehet két különböző étel 1-1 adagja.

## SZABADON FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK:

- Rukkola
- Spenót
- Saláta  
(bármely fajta)
- Endívia
- Százzeller
- Uborka
- Zöldhagyma

Ezekből az élelmiszerekből **korlátlan mennyiségben** fogyaszthatunk a **3. és a 9. nap között** (az 1. és a 9. nap között, ha elvégeztük a DX4 programot előtte).

\*Amennyiben a Forever Aloe Vera Gel® helyett a Forever Aloe Berry Nectar®-t vagy a Forever Aloe Peaches®-t választjuk, ki kell hagynunk a napi egyszer fogyasztható élelmiszereket.



A zöldségeket fogyasszuk nyersen vagy rövid ideig párolva, zsírok, olajok és só nélkül.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 35

# TEGYÜK MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

Folytassuk F.I.T.-utazásunkat további Foreveres programokkal, amelyek megkönnyítik kitűzött céljaink elérését.



## DX4™

Indítsuk újra egészségünket mindössze négy nap alatt ezzel a testet kiegyensúlyozó rendszerrel. A DX4 egyensúlyba hozza fizikális egészségünket – étrend-kiegészítők, valamint egészséges receptek segítségével – a tudatosság és a hála gyakorlásának, illetve a célmeghatározásnak köszönhetően. A program minden aspektusa annak fényében lett kialakítva, hogy együttesen tudjon segíteni a test és elme közötti kapcsolat elmélyítésében, továbbá az egész testre kiható jólét fokozásában. A DX4-et negyedévente érdemes elvégezni, és ideális előfutára lehet a C9 programnak.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

36 / C9 - TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER



## F15®

Alapozzuk meg egészséges életmódunkat ezzel a 15 napos programmal, amely egyensúlyba hozza táplálkozási szokásainkat az elvégzett testmozgással, bármilyen szintről is indulva. Az edzéseket és a táplálkozási útmutatót étrend-kiegészítők kísérik, támogatva az egészséges életmód iránti folyamatos elkötelezettségünket. Az F15 segítségével megváltoztatjuk az ételről és a mozgásról kialakított gondolkodásunkat, miközben erősítjük izmainkat. Az F15 programot a C9 után is elvégezhetjük, hogy segítségünkre legyen testünk átalakításában és fitness céljaink elérésében.



## VITAL<sup>5</sup>®

Támogassuk a már megkezdett egészséges életmódunkat ezzel az öt alapvető fontosságú Forever-termékből álló szettel. Ezek együttesen fejtik ki hatásukat, segítséget nyújtva a jobb közérzethez és a szebb kinézethez vezető úton, illetve a tápanyaghiány kiküszöbölésében, és az aktív életmódhoz szükséges energia biztosításában. Ehhez egy könnyen követhető étrend-kiegészítő ütemtervet, valamint a F.I.T. programban felsorolt életmód tippeket és választható gyakorlatokat is kapunk. A Vital<sup>5</sup> program folyamatosan végezhető (kivéve a DX4, a C9 és az F15 alatt).

Az itt felsorolt programok elkezdéséhez látogass el a [flpshop.com](http://flpshop.com) oldalra.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

C9 TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER / 37

# GYIK

## **Milyen mértékű súlycsökkenésre számíthatok a C9 program alatt?**

A C9 program alatt a súlycsökkenést olyan tényezők befolyásolják, mint a program elején mért testsúly és a program előtt folytatott életvitel.

## **Biztonságos a C9 program?**

Igen. Mivel a programot csupán kilenc napra tervezték, a legtöbb ember számára rendkívül biztonságos. Amennyiben azonban korábban egészségi problémád volt, vagy jelenleg kezelés alatt állsz, a C9 vagy bármely más étrend- és mozgásprogram elkezdése előtt érdemes kikérned kezelőorvosod véleményét.

## **Éhséget fogok érezni a C9 program alatt?**

Előfordulhat, különösen az első két nap során. Ez normális, azonban az éhségérzetnek fokozatosan csillapodnia kell. A Forever Fiber® és a Forever Lite Ultra® termékeket úgy állították össze, hogy teltségérzetet okozzanak, és segítsenek az éhségérzet elűzésében. A szabadon fogyasztható gyümölcsök és zöldségek listáját lásd a 35. oldalon.

## **A program első két napja nehéznek tűnik! Pontosan kell követnem az előírásokat?**

Igen. A C9 programmal egy jobb életminőséghez vezető testsúlykontroll programot kezdünk el. Az első két nap segít felkészíteni testünket, valamint megalapozza a program többi részét. Ezen napok kihagyása jelentősen befolyásolhatja programunk végső eredményeit. Ha azonban először a DX4-et végezzük el, felesleges megismételünk az első és második napot (mivel a DX4 pont ezeket a napokat helyettesíti). A DX4 teljesítése után a C9 program összes napját elvégezhetjük, a 3-9. napra összeállított ütemterv szerint (e C9-es ütemterv a 20. oldalon kezdődik).

## **Hogyan hat a Forever Garcinia Plus®?**

A Garcinia Cambogia egy kisebb méretű, tök alakú gyümölcs, amely hidroxci-trómsavat (HCA) tartalmaz. Tanulmányok azt mutatják, hogy étrenddel és mozgásprogrammal összekötve a HCA hozzájárulhat az ideális testsúly eléréséhez, pontosabban, elősegítheti a zsírok anyagcseréjét. Ezen felül a megnövekedett szerotonin szintnek köszönhetően hozzájárulhat az éhségérzet csökkentéséhez.

## **Milyen előnyökkel jár a Forever Therm® fogyasztása?**

A Forever Therm® növényi kivonatokat és vitaminokat tartalmazó termék, amely segíthet az anyagcserét.

## **Ingyenes a Forever F.I.T. applikáció?**

A Forever F.I.T. app elérhető és ingyenesen letölthető a Google Play áruházból és az Apple App Store-ból. Az applikációval feljegyezheted az elfogyasztott shake-eket, az étkezéseket, a lemért méreteket, az edzéseket és ennél még sokkal többet.

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet) nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

38 / C9™ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT MEGVÁLTOZTATÓ RENDSZER

### **Miért van szükségem fehérjékre?**

A fehérje alapvető építőeleme testünk minden sejtjének. A szövetek és izmok építéséhez, illetve regenerálásához szervezetünknek aminosavakra van szüksége, amelyek egyetlen forrása a fehérje. Kutatások szerint a fehérje elengedhetetlen az egészséges életmód kialakításához. A szükségesnél alacsonyabb kalóriabevitel esetén szervezetünk nem jut elegendő fehérjéhez, ami még a súlycsökkenés előtt izomtömeg-vesztéssel járhat. Étrenddel és edzésprogrammal egybekötve a Forever Lite Ultra® segítheti életmódváltásunkat.

---

### **Miért kell naponta legalább 8 pohár vizet innom?**

Testünk mintegy 72%-át víz alkotja, amelynek utánpótlását folyamatosan biztosítani kell. A víz elengedhetetlen az anyagcseréhez, hiszen a szervezet szinte minden biokémiai folyamatában részt vesz. Emellett a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel teltségérzetet okozhat az egyes étkezések között.

---

### **Ha a C9 programban megadott mennyiségű kalóriát viszem be étkezéseimmel, fogyaszthatok azt, amit szeretnék?**

Testünk átférfálásának egyik legfontosabb része az étellel kapcsolatos gondolkodásunk megváltoztatása. A legjobb eredmények elérése érdekében azt javasoljuk, hogy pontosan kövesd a fűzetben leírtakat. Alacsony kalóriatartalmú ételek fogyasztásával szervezetünk nem feltétlenül a megfelelő mennyiségben jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz. A C9 program olyan tápanyagokban gazdag élelmiszerekre összpontosít, amelyek nemcsak a testsúlykontrollt segíthetik, hanem hozzásegíthetik a szervezetet ahhoz, hogy a lehető legoptimálisabban működhessen.

---

### **Miért adtuk hozzá a csomaghoz az aloe vera gélt italokat?**

Az előírt mennyiségű aloe vera gél fogyasztása belülről támogatja az egészséged, amely hozzásegíthet a jobb közérzet és a szebb kinézet eléréséhez. Három íz közül választhatsz a C9 program keretein belül: Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® vagy Forever Aloe Berry Nectar®. Annak érdekében, hogy a legjobb eredményt érj el és meg is tartsd azt, a program befejezése után is folytasd az aloe vera gél fogyasztását.

---

### **Miért kell kihagyni a napi egyszer fogyasztható élelmiszereket a szabadon fogyasztható élelmiszerekből?**

Amennyiben a C9 programunk részeként a Forever Aloe Berry Nectar®-t vagy a Forever Aloe Peaches®-t választjuk, és a szabadon választható élelmiszereket elhagyjuk, ellensúlyozni tudjuk azt az enyhe szénhidrát növekedést, amely a Forever Aloe Vera Gel® választásával nem fordulna elő. A napi egyszer fogyasztható élelmiszerek mellőzésével biztosíthatjuk, hogy az egészséges életmódra törekvő céljaink felé vezető úton maradhassunk anélkül, hogy túllépnénk az ajánlott napi cukorfogyasztást.

---

Ezeket az állításokat az FDA (USA Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ez a termék nem szolgál betegség diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.









Forever Living Products Magyarország Kft.

FOREVER  
LIVING  PRODUCTS<sup>®</sup>

1184 BUDAPEST,  
NEFELEJCS U. 9-11.  
Tel.: +36 1 269 53 70  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com)

A kiadványban szereplő állításokat az Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Felügyelet nem véleményezte. Ezek a termékek nem szolgálnak betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája és a 432/ 2012/ EU rendelet is tartalmazza. Az étrend elkezdése előtt kérj ki kezelőorvosod tanácsát, különösen akkor, ha jelenleg bármilyen gyógyszert szedsz, vagy egy már meglévő egészségügyi problémád miatt orvosi kezelés alatt állsz. Az étrend követése során fontos a megfelelő (napi minimum 2 liter) folyadékbevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.

**F.I.T.**<sup>®</sup>  
  
Jobb közérzet. Szébb kinézet