F.I.T.™
C9
FI5
V5
Look Better. Feel Better.
C9
VYBUDUJTE SI ZÁKLADY
PRO LEPŠÍ VZHLED A LEPŠÍ POCIT.
© 2018
FOREVER®

MŮŽETE VYPADAT A CÍTIT SE LÉPE UŽ ZA 9 DNÍ? ANO!

Program **Clean 9** vám může pomoci nastartovat cestu k vašemu štíhlejšímu a zdravějšímu JÁ. Tento účinný očistný program se lehce dodržuje a poskytuje vám nástroje potřebné k tomu, abyste ještě dnes začali přeměňovat své tělo!

CO MŮŽETE OČEKÁVAT BĚHEM NÁSLEDUJÍCÍCH 9 DNÍ?

NEJEN ŽE BUDETE LÉPE VYPADAT A LÉPE SE CÍTIT, ALE ZAČNETE TAKÉ VYLUČOVAT NAHROMADĚNÉ TOXINY, KTERÉ BY MOHLY ZABRAŇOVAT VSTŘEBÁVÁNÍ MAXIMÁLNÍHO MNOŽSTVÍ ŽIVIN Z JÍDLA. ZAČNETE SE CÍTIT LEHČÍ A PLNÍ ENERGIE A DOKÁŽETE KONTROLOVAT SVOU CHUŤ K JÍDLU. ZAČNETE SI UVĚDOMOVAT, JAK SE VAŠE TĚLO ZAČÍNÁ MĚNIT.

ZMĚNA KE ZDRAVĚJŠÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU NENÍ JEDNODUCHÁ...

...ale je pár věcí, které jsou opravdu užitečné. Clean 9 je prvním krokem k vytvoření celoživotních návyků, které vám pomohou dosáhnout skutečně trvalé kontroly váhy. Tento osvědčený pročišťující systém je základem programu Forever F.I.T. a posune vás na nejlepší možnou startovací pozici pro dosažení optimálního zdraví, pročištění vašeho organizmu a vytvoření štíhlejšího JÁ.†

† Dříve, než začnete jakýkoli cvičební program nebo užijete jakýkoli doplněk stravy, kontaktujte prosím svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického pracovníka pro získání dalších podrobnějších informací.

VŠECHNY PRODUKTY V PROGRAMU CLEAN 9 BYLY PEČLIVĚ VYBRÁNY, ABY SPOLU SYNERGICKY PŮSOBILY. PRO DOSAŽENÍ MAXIMÁLNÍCH VÝSLEDKŮ UŽÍVEJTE KAŽDÝ PRODUKT PODLE INSTRUKCÍ UVEDENÝCH V ROZPISU DOPLŇKŮ!

FOREVER ALOE VERA GEL™
Pomáhá čistit trávicí system a maximalizuje vstřebávání živin.

FOREVER FIBER™
Poskytuje 5 g patentovanou směs vlákniny rozpustné ve vodě, která může pomoci podpořit pocit plnosti.

FOREVER THERM™
Nabízí účinnou kombinaci rostlinných výtažků a vitaminů, které mohou pomoci podpořit metabolizmus.

FOREVER GARCINIA PLUS™
Může pomoci tělu účinněji spalovat tuk a pomáhá potlačovat chuť k jídlu zvyšováním hladiny serotoninu.

FOREVER LITE ULTRA™
Koktejlová směs je bohatým zdrojem vitaminů a minerálů se 17 g proteinů v jedné porci.

Co obsahuje váš balíček CLEAN 9 Pak:

- **Forever Aloe Vera Gel™** – **2X** 1 litrový Tetrapak
- **Forever Lite Ultra™** – **1X** sáček s 15 dávkami
- **Forever Garcinia Plus™** – **54** gelových kapslí
- **Forever Therm™** – **18** tablet
- **Forever Fiber™** – **9** sáčků
- **svinovací metr**

ZASLOUŽÍTE SI MAXIMÁLNÍ VÝSLEDKY

POSTUPUJTE PODLE NÁSLEDUJÍCÍCH RAD, ABYSTE DOSÁHLI TĚCH NEJLEPŠÍCH VÝSLEDKŮ.

1

ZVAŽTE SE A ZMĚŘTE SE PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE.

Zapište si do této brožury své míry a na konci programu **CLEAN 9** si vypočítejte rozdíl.

2

DO BROŽURY CLEAN 9 SI ZAZNAMENÁVEJTE KAŽDODENNÍ CVIČENÍ, PŘÍJEM JÍDLA A JAK SE V PRŮBĚHU PROGRAMU CÍTÍTE.

Vaše zodpovědnost vám pomůže neodchýlit se od programu.

3

PIJTE HODNĚ VODY.

Vypití osmi sklenic (= 2 litry) vody denně vám může pomoci cítit se plnější, odplavovat toxiny, podporovat zdravou pokožku a optimální zdraví.

4

ODLOŽTE SLÁNKU.

Sůl přispívá k zadržování vody v těle. Ochucujte jídla bylinkami a kořením místo solí.

5

VYHNĚTE SE OCHUCENÝM A SYCENÝM NÁPOJŮM.

Sycení nápojů podporuje nadýmání. Pití ochucených nápojů přidává nežádoucí kalorie a cukr.

BUĎTE SI JISTI, ŽE TO DOKÁŽETE.

JSTE PŘIPRAVENI? ZAPIŠTE SI SVÉ CÍLE PROGRAMU CLEAN 9

Stanovte si cíl, kterého chcete v průběhu Clean 9 dosáhnout. Může to být cokoli, od úbytku několika kilogramů až po každodenní chození do schodů.

JAKÝ JE CÍL, KTERÉHO CHCETE DOSÁHNOUT?

Naše zkušenosti ukazují, že pravidelné zapisování dosaženého pokroku pomáhá dosáhnout cílů a úspěšně zvládnout celý program CLEAN 9.

Vaše váha může během programu kolísat. Proto si ji zaznamenejte pouze 1. a 9. den.

VÁHA A TĚLESNÉ MÍRY

JAK SE ZMĚŘIT:

HRUDNÍK / Měřte pod pažemi kolem přední části hrudníku s rukama volně podle těla.

BICEPSY / Měřte v polovině mezi podpažím a loktem s rukama uvolněnýma po stranách.

PAS / Měřte svůj přirozený pas přibližně 6 cm nad boky.

BOKY / Měřte kolem nejširší části boků a hýždí.

STEHNA / Měřte v nejširší části stehna včetně nejvyššího bodu vašeho vnitřního stehna.

LÝTKA / Měřte nejširší část lýtka, většinou v polovině mezi kolenem a kotníkem, lýtka mějte uvolněná.

MÍRY PŘED PROGRAMEM CLEAN 9:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPSY		STEHNA
	PAS		LÝTKA
			VÁHA

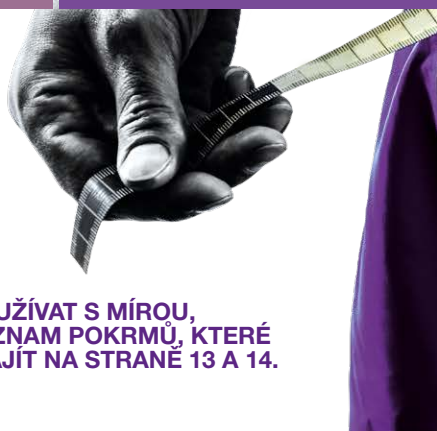
MÍRY PO UKONČENÍ PROGRAMU CLEAN 9:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPSY		STEHNA
	PAS		LÝTKA
			VÁHA

1. a 2. DEN

PRVNÍ DVA DNY PROGRAMU JSOU NAVRŽENY TAK, ABY RESTARTOVALY VAŠE TĚLO A MYSL.

Snídaně	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	Počkejte **30 minut** Dříve než užijete **Forever Aloe Vera Gel™**	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel™ Minimálně s **250 ml** vody
Svačina	**1X sáček** Forever Fiber™ Smíchat s **250 – 300 ml** vody nebo jiného nápoje	Ujistěte se, že jste užili **Forever Fiber™** odděleně od vašich každodenních doplňků. Vláknina může vázat některé živiny a ovlivňovat tak jejich vstřebávání v těle.	
Oběd	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	Počkejte **30 minut** Dříve než užijete **Forever Aloe Vera Gel™**	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel™ Minimálně s **250 ml** vody
Večeře	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	Počkejte **30 minut** Dříve než užijete **Forever Aloe Vera Gel™**	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel™ Minimálně s **250 ml** vody
Večer	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel™ Minimálně s **250 ml** vody		



JÍDLA TÉMĚŘ BEZ KALORIÍ SI MŮŽETE UŽÍVAT S MÍROU, ABYSTE POMOHLI POTLAČIT HLAD. SEZNAM POKRMŮ, KTERÉ JSOU TÉMĚŘ BEZ KALORIÍ, MŮŽETE NAJÍT NA STRANĚ 13 A 14.

1X tableta
Forever Therm™

Minimálně
30 minut
cvičení nízké intenzity
Viz strany 17 a 18

1X odměrka
Forever Lite Ultra™
Smíchaná s **300 ml** vody, mandlového mléka, lehkého sójového mléka nebo kokosového mléka

1X tableta
Forever Therm™

Při pročisťovaní organizmu **je důležité zvýšit příjem vody!**

V TOMTO OBDOBÍ SE ZAČNETE ZBAVOVAT TOXINŮ V TĚLE. PUSTIT SE DO TOHOTO PROGRAMU JE DŮLEŽITÉ A PRVNÍ DVA DNY JSOU NEJTĚŽŠÍ. MĚJTE NA PAMĚTI SVOJE CÍLE.

3. – 9. DEN

VĚZTE, ŽE VAŠE VÁHA SE MŮŽE ZE DNE NA DEN MĚNIT. PAMATUJTE, ŽE SE MÁTE ZVÁŽIT JEN 1. A 9. DEN.

Snídaně	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	Počkejte **30 minut** Dříve než užijete **Forever Aloe Vera Gel™**	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel™ Minimálně s **250 ml** vody
Svačina	**1X sáček** Forever Fiber™ Smíchat s **250 – 300 ml** vody nebo jiného nápoje	Ujistěte se, že jste užili **Forever Fiber™** odděleně od vašich každodenních doplňků. Vláknina může vázat některé živiny a ovlivňovat tak jejich vstřebávání v těle.	
Oběd	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	**1X odměrka** Forever Lite Ultra™ Smíchaná s **300 ml** vody, mandlového mléka, lehkého sójového mléka nebo kokosového mléka	**Už jste téměř v cíli!** **9. DEN** zvolte k obědu místo koktejlu **Forever Lite Ultra™** jídlo obsahující **300 kcal**. To vám pomůže přejít na **Forever F15**.
Večeře	**2X gelová kapsle** Forever Garcinia Plus™	**jídlo s obsahem 600 kcal** Seznamte se s nápady na str. 13 a 16	**Muži si mohou ve 3. – 9. dni přidat až o 200 kcal více.** Mohou si dát buď koktejl navíc nebo přidat **200 kcal** do jídla.
Večer	Minimálně 250 ml vody		

BEZ OHLEDU NA TO, CO ŘÍKÁ VÁHA, MŮŽETE TAKÉ ZAČÍT VIDĚT POZITIVNÍ ZMĚNY NA VAŠEM TĚLE, NAPŘÍKLAD PLOŠŠÍ BŘICHO, A ZÍSKAT VĚTŠÍ POCIT POHODY.

1X odměrka Forever Lite Ultra™

Smíchaná s **300 ml** vody, mandlového mléka, lehkého sójového mléka nebo kokosového mléka

1X tableta Forever Therm™

1X tableta Forever Therm™

30 minut cvičení s malým až středním účinkem

Viz strany 7 a 18

Rozpis jídel **Clean 9** se může přizpůsobit vašemu životnímu stylu.

Kdybyste měli raději jídlo s obsahem **600 kcal** k obědu a proteinový nápoj s **Forever Lite Ultra™** k večeři, neváhejte tuto změnu učinit!

POSLEDNÍ DEN PROGRAMU CLEAN 9, V DOBĚ PŘÍPRAVY NA DALŠÍ KROK, SE BUDE VAŠE TĚLO CÍTIT SVĚŽÍ A PLNÉ ENERGIE!

FOREVER LITE ULTRA™ RECEPTY NA KOKTEJLY

Tyto chutné recepty dodají do vašich koktejlů **Forever Lite Ultra™** rozmanitost. S vysokým obsahem proteinů a antioxidantů jsou speciálně navrženy tak, abyste měli pocit plnosti a energie na celé hodiny. Tyto návrhy na koktejly jsou vhodné i jako nápoje po cvičení během programu **FOREVER F.I.T.** Je to zdravý a chutný způsob, jak můžete zůstat nasyceni a dopřát si podporu plnou živin s nízkým obsahem kalorií, kdykoliv ji potřebujete.

KOKTEJL Z TŘEŠNÍ A ZÁZVORU NA ZOTAVENÍ

219 kcal v jedné porci

Výborný koktejl, který můžete pít během dne, vám pomůže se zotavením svalů a zlepší blahodárné účinky vaší cvičební rutiny.

Smíchejte: 1 odměrku Forever Lite Ultra™ Vanilla / **0,25 l** neslazeného kokosového mléka / **½ šálku** mražených třešní / **½ lžičky** nasekaného zázvoru / **4 – 6** malých ledových kostek. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě podávajte.

BORŮVKOVÁ EXPLOZE

203 kcal v jedné porci

Tento koktejl plný vlákniny a antioxidantů příznivých pro postavu vás zasytí na několik hodín.

Smíchejte: 1 odměrku Forever Lite Ultra™ Vanilla / **0,25 l** neslazeného kokosového mléka / **¾ šálku** borůvek / **4 – 6** malých kostek ledu. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě podávajte.

BROSKEV A SMETANA

180 kcal v jedné porci

Lehký a krémový. Tento osvěžující koktejl spojuje všechny nejlepší chutě.

Smíchejte: 1 odměrku Forever Lite Ultra™ Vanilla / **0,25 l** neslazeného mandlového mléka/ **1 šálek** mražených neslazených broskví / **½ lžičky** skořice / **4 – 6** malých ledových kostek. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě servírujte.

KOKTEJL ČOKOLÁDA A MALINA

204 kcal v jedné porci

Lahodná směs bohaté čokolády a sladkých malin vám pomůže uspokojit touhu po dezertu.

Smíchejte: 1 odměrku Forever Lite Ultra™ Vanilla / **0,25 l** neslazeného kokosového mléka / **1 šálek** čerstvých malin / **1 lžičku** kakaového prášku / **4 – 6** malých ledových kostek. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě servírujte.

V KTERÉMKOLI Z TĚCHTO RECEPTŮ NEVÁHEJTE ZAMĚNIT DRUH MLÉKA (RÝŽOVÉ NEBO NESLAZENÁ MLÉKA - MANDLOVÉ, KOKOSOVÉ, SÓJOVÉ). ZKONTROLUJTE PŘÍBALOVÝ LETÁK, ABYSTE SE UJISTILI, ŽE MLÉKO, KTERÉ SI VYBERETE, POSKYTUJE PŘIBLIŽNĚ 50 AŽ 60 KILOKALORIÍ NA 250 GRAMŮ.

Směs **Forever Lite Ultra™** čokoláda můžete nahradit v jakémkoli receptu na přípravu koktejlu, nebo experimentujte a vyrobte si vlastní!

SVĚŽÍ JABLEČNÝ KOKTEJL

188 kcal v jedné porci

Tento koktejl s příchutí podzimu, bohatý na antioxidanty, se může pochválit zdraví prospěšnými výhodami a příchutěmi jablek a skořice.

Smíchejte: **1 odměrku** Forever Lite Ultra™ Vanilla / **8 lžic** neslazeného kokosového mléka / **4 lžíce** jablečné šťávy / **½ čajové lžičky** skořice / **4 – 6** malých kostek ledu. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě podávejte.

KOKTEJL VANILKA A JAHODY

203 kcal v jedné porci

Toto je chutný způsob podpory příjmu zdravého tuku bez obrovské dávky kalorií.

Smíchejte: **1 odměrku** Forever Lite Ultra™ Vanilla / **0,25 l** vody / **1 šálek** mražených jahod / **1 polévkovou lžíci** lněného oleje / **4 – 6** malých kostek ledu. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě podávejte.

ZEŠTÍHLUJÍCÍ ŠPENÁTOVÝ KOKTEJL

166 kcal v jedné porci

Perfektní způsob jak propašovat dávku listové zeleniny navíc. Tento nápoj je překvapivě chutný a výživný.

Smíchejte: **1 odměrku** Forever Lite Ultra™ Vanilla / **½ šálku** čerstvých špenátových listů / **½ šálku** mražených borůvek / **5** celých mražených jahod / **0,06 l** neslazeného kokosového mléka / **4 – 6** malých kostek ledu. Mixujte při vysokých otáčkách **20 – 30 sekund** a okamžitě podávejte.

Ovoce a zeleninu z vašeho seznamu jídel na straně 13 a 14, která jsou téměř bez kalorií, můžete míchat a spojovat s **Forever Lite Ultra™** v nespočetném množství kombinací.