

C9



FOREVER



**COSTRUISCI
LE BASI
PER STARE IN
FORMA
E PER SENTIRTI
MEGLIO**



C9



FOREVER

PUOI MIGLIORARE
LA TUA FORMA FISICA
E SENTIRTI MEGLIO IN
SOLI 9 GIORNI? **SI**



QUESTO
PROGRAMMA
DETOSSINANTE,
EFFICACE E FACILE
DA SEGUIRE,
FORNISCE GLI
STRUMENTI
GIUSTI PER INIZIARE
A TRASFORMARE SIN
DA OGGI IL TUO
CORPO.

C9



FOREVER



SCOPRIAMO I PRODOTTI...

Fresco gel di Aloe Vera stabilizzato al 100%, oltre ad aiutare la digestione, integrerai la tua alimentazione con importanti elementi nutritivi. Sono veri sorsi di benessere!



Contiene l'estratto di Garcinia Cambogia, un frutto tipico dell'Asia meridionale. Il suo componente attivo, l'acido idrossicitrico (HCA), aiuta a bloccare la trasformazione dei carboidrati in grassi e riduce l'appetito.



Tè verde, caffè verde, semi del guaranà e vitamine B e C, lavorano in sinergia per aiutare la termogenesi per la gestione del peso.

C9



FOREVER



SCOPRIAMO I PRODOTTI...

È una miscela brevettata di diversi tipi di fibre. La fibra contribuisce a sostenere il sistema cardiovascolare e il sistema digerente, nonché il mantenimento del peso.



Ottimo frullato per una dieta a basso contenuto di carboidrati, è disponibile in due gusti: Cioccolato e Vaniglia.



IL PROGRAMMA CLEAN 9 È IL PUNTO DI PARTENZA IDEALE PER RAGGIUNGERE UNA FORMA PIÙ SNELLA E SANA.

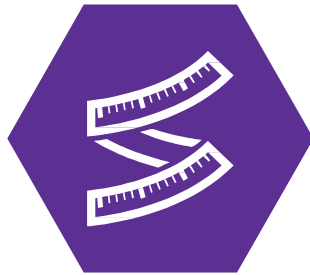
C9



FOREVER

**TI MERITI
IL MASSIMO DEI
RISULTATI**

**SEGUI QUESTI
PASSI PER
RAGGIUNGERLI**



- **PESATI E PRENDI NOTA DELLE TUE MISURE PRIMA DI COMINCIARE**
- **SCEGLI 3 OBIETTIVI REALISTICI CHE VUOI RAGGIUNGERE NEI PROSSIMI 9 GIORNI**
- **APPUNTA NELL'OPUSCOLO I TUOI ESERCIZI FISICI GIORNALIERI**
- **FAI ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANAMENTE**
- **ANNOTA IL TUO PESO NEL 1°, 3°, 6° E 9° GIORNO**
- **BEVI MOLTA ACQUA**
- **RIDUCI L'APPORTO DI SALE**
- **EVITA LE BIBITE GASSATE**

C9



FOREVER



SAPPI
CHE
PUOI
FARCELA

C9



FOREVER

GIORNI 1 & 2

I PRIMI 2 GIORNI DEL
PROGRAMMA CLEAN 9
SONO DESTINATI A
RIPRISTINARE
IL TUO CORPO
E LA TUA MENTE

DOPO
FOREVER
GARCINIA PLUS
ATTENDI
SEMPRE 20
MINUTI PRIMA
DELL'ALOE O
DEL PASTO



COLAZIONE

2 Softgels
di Forever
Garcinia
Plus

120 ml. di
Forever Aloe
Vera Gel

1 Compresa
di Forever
Therm

30 minuti
di esercizio
fisico leggero

SPUNTINO

1 Bustina di
Forever
Fiber



Assicurati
di assumere
Forever Fiber*
separatamente
dagli altri
integratori
quotidiani

* In caso di gravidanza, allattamento o di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto.

C9



FOREVER

PRANZO

2 Softgels di
Forever
Garcinia Plus

120 ml. di
Forever Aloe
Vera Gel

1 Compresa
di Forever
Therm

1 Misurino di
Forever Lite
Ultra

CENA

2 Softgels di
Forever
Garcinia Plus

120 ml. di
Forever Aloe
Vera Gel



SERA

120 ml. di
Forever Aloe
Vera Gel



Ricordati
di bere
molta
acqua

DOPO
FOREVER
GARCINIA PLUS
ATTENDI
SEMPRE **20**
MINUTI PRIMA
DELL'ALOE O
DEL PASTO

*IL TUO PESO PUÒ
OSCILLARE,
RICORDATI DI
PESARTI
SOLO IL 1°, 3°, 6° E
9° GIORNO!*

C9



FOREVER

DAL 3° AL 9° GIORNO

INDIPENDENTEMENTE
DALLA BILANCIA
INIZIERAI A NOTARE
CAMBIAMENTI POSITIVI
NEL TUO CORPO COME
AVERE UNA PANCIA PIÙ
PIATTA E UNA
SENSAZIONE DI
BENESSERE MAGGIORE

* In caso di gravidanza, allattamento o di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto.

COLAZIONE

2 Softgels di
Forever
Garcinia Plus

120 ml. di
Forever Aloe
Vera Gel

1 Compresa
di Forever
Therm

1 Misurino di
Forever Lite
Ultra

30 minuti di
esercizio fisico
moderato

SPUNTINO

1 bustina
di Forever
Fiber

DOPO
FOREVER
GARCINIA PLUS
ATTENDI
SEMPRE 20
MINUTI PRIMA
DELL'ALOE O
DEL PASTO

Assicurati
di assumere
Forever Fiber*
separatamente
dagli altri
integratori
quotidiani

C9



FOREVER

PRANZO

2 Softgels di
Forever
Garcinia Plus

1 Compresa
di Forever
Therm

*Ci sei quasi!
Al 9° giorno
introduci un pasto
da 300 Kcal al
posto del Forever
Lite Ultra*

1 Misurino di
Forever Lite
Ultra

CENA

2 Softgels di
Forever
Garcinia Plus

Un pasto da
600 Kcal

L'uomo può
assumere 200
Kcal in più
il 3° e l'8°
giorno

SERA

Almeno
1 bicchiere
d'acqua

DOPO
FOREVER
GARCINIA PLUS
ATTENDI
SEMPRE 20
MINUTI PRIMA
DELL'ALOE O
DEL PASTO

**FOREVER
LITE ULTRA PUÒ ESSERE
MISCELATO CON 300 ML
D'ACQUA O DI LATTE
SCREMATO, O DI MANDORLE
O DI SOIA**

**L'ULTIMO GIORNO,
COMPLETATO IL
PROGRAMMA C9,
IL TUO CORPO SARÀ
PIÙ ENERGICO,
RIGENERATO
E TI PREPARERAI
PER IL PROSSIMO
PASSAGGIO!**



C9



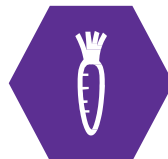
FOREVER

CIBI CONSENTITI

con un basso indice glicemico (GI)



ALBICOCCHES
MELE
MORE
MIRTILLI
CILIEGIE
FICHI
UVA ROSSA E VIOLA
POMPELMO
KIWI
ARANCE
PESCHE
PERE
PRUGNE
LAMPONI
FRAGOLE
CARCIOFI
RUCOLA



ASPARAGI
INSALATA BELGA/INDIVIA
BROCCOLI
CAVOLFIORE
SEDANO
CETRIOLO
MELANZANE
CIPOLLE O SCALOGNO
PORRI
LATTUGA - Tutte le varietà
PEPERONI - Tutte le varietà
PISELLI
FAGIOLI DI SOIA
SPINACI
FAGIOLINI
POMODORI

QUESTI ALIMENTI
POSSONO ESSERE
CONSUMATI CON
MODERAZIONE IN
QUALSIASI MOMENTO
DEL PROGRAMMA
CLEAN 9



*Al posto
del sale
condisci
con le
spezie*

C9



FOREVER

ESERCIZIO FISICO

GIORNI 1 & 2

NEI PRIMI DUE GIORNI IL PROGRAMMA SARÀ A BASSO CONTENUTO CALORICO. POTRESTI DUNQUE SENTIRTI MENO ENERGICO DEL SOLITO. È NORMALE E NON C'È DA PREOCCUPARSI.

30 MINUTI DA PASSO LENTO A MODERATO

ESERCIZI DI STRETCHING

UN CORSO DI YOGA PER PRINCIPIANTI



DAL 3° AL 9° GIORNO

È ORA DI FARE UN PASSO AVANTI! ORA CHE STAI CONSUMANDO PIÙ CALORIE, DOVRESTI SENTIRTI PIÙ ENERGICO.

ESERCIZI A BASSO-MEDIO IMPATTO

CAMMINATA A RITMO SOSTENUTO
NUOTO
AEROBICA IN ACQUA
YOGA
MACCHINA ELLITTICA
CICLISMO
STEP
AEROBICA
ESCURSIONI
ARRAMPICATA
DANZA
ROLLERBLADE
TAPIS ROULANT

C9



FOREVER

PESO CORPOREO E MISURE

PETTO: misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia rilassate lungo i fianchi.

BICIPITI: misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio rilassato lungo il fianco.

VITA: misura la vita - rimanendo circa 5 cm sopra i fianchi.

FIANCHI: misura la circonferenza della parte più larga dei fianchi e glutei, ponendo il metro sopra il femore da entrambi i lati.

COSCE: misura la circonferenza della coscia passando il metro sul punto più largo della coscia e dell'interno coscia.

POLPACCI: misura la parte più grossa del polpaccio (rilassato), a metà tra il ginocchio e la caviglia.



DATA

PARTE DEL CORPO	GIORNO 1	GIORNO 3	GIORNO 6	GIORNO 9	PERDITA TOTALE
BRACCIO					
VITA					
FIANCHI					
COSCIA					
PETTO					
PESO					

C9



FOREVER

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8



ANNOTA TUTTO GIORNALMENTE

BEVI ALMENO 8 BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO

FAI ESERCIZIO FISICO

NON DIMENTICARE CHE IL PROGRAMMA CAMBIA DOPO IL 2° GIORNO, CONTROLLA LA LISTA DAL 3° AL 9° GIORNO.

G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

ELENCO DEGLI ESERCIZI FISICI



2 MINUTI DI STRETCHING



5 MINUTI DI RISCALDAMENTO



30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA

8 BICCHIERI D'ACQUA



ATTIVITÀ FISICA

NOTE
(intensità, pesi, ecc..)

DURATA

1° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

1 Compresa di Forever Therm

Almeno 30 minuti di esercizio fisico a intensità leggera

+ SPUNTINO

1 Bustina di Forever Fiber

+ PRANZO

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

1 Compresa di Forever Therm

1 Misurino di Forever Lite Ultra

+ CENA

2 Softgels di Forever Garcinia Plus

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

+ SERA

120 ml. di Forever Aloe Vera Gel

ALIMENTAZIONE

C9



FOREVER

CONGRATULAZIONI!
HAI COMPLETATO IL
PROGRAMMA CLEAN 9
CON SUCCESSO!

CE L'HAI FATTA!

C9

C9



FOREVER

SCOPRI TUTTE LE RICETTE FOREVER
LITE ULTRA NELL'OPUSCOLO C9

**ESPLOSIONE
AL MIRTILLO**

**FRULLATO
RIGENERANTE
CILIEGIE E
ZENZERO**

**FRULLATO VANIGLIA E
FRAGOLE**

**FRULLATO ALLA MELA
CROCCANTE**

**FRULLATO
CIOCCOLATO E
LAMPONI**



C9



FOREVER

PER DARE PIÙ GUSTO AI TUOI PASTI
SCOPRI LE CENE PROPOSTE
NELL'OPUSCOLO C9

SALMONE SEMPLICE

PASTA NIGHT

MAIALE & FAGIOLI

BURRITO IN CIOTOLA

C9



FOREVER



DOMANDE FREQUENTI



QUANTO PESO SI PUÒ PERDERE CON IL CLEAN 9?

Dipende da diversi fattori inclusi il peso iniziale e lo stile di vita. Il C9 è un programma detossinante.

**AVRÒ FAME DURANTE IL
CLEAN 9?** L'appetito si sentirà soprattutto nei primi due giorni. È normale. Tuttavia, la sensazione di fame dovrebbe diminuire.

**IL PROGRAMMA CLEAN 9 È
SICURO?** Il programma è progettato per essere portato a termine in soli 9 giorni. Se vi sono delle particolari condizioni di salute preesistenti o si stanno assumendo dei farmaci, è consigliabile consultare un medico prima di iniziare il C9.

**QUALI SONO I BENEFICI DI
FOREVER THERM?** sostenere il metabolismo aumentando la termogenesi.

C9



FOREVER



COSA FA FOREVER GARCINIA

PLUS? aiuta il corpo a bruciare i grassi in modo più efficiente.

POSSO MANGIARE TUTTO CIÒ CHE DESIDERO? Per migliori risultati consigliamo di seguire il programma alla lettera.

PERCHÈ NECESSITO DI PROTEINE?

Una limitazione delle calorie che non include elevate quantità di proteine può causare la perdita di massa muscolare prima di cominciare a perdere grassi.

PERCHÈ DEVO BERE ALMENO 8

BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO? Circa il 72% del corpo è composto da acqua e bisogna costantemente integrare questa scorta.

C9



FOREVER

ORA FAI IL PASSO
SUCCESSIVO LASCIATI
ISPIRARE

**CON FOREVER
F.I.T. 1**



FOREVER F.I.T. 1

È COMPLETO DI
INFORMAZIONI FANTASTICHE
CHE NON SOLO CAMBIERANNO
IL TUO CORPO MA CAMBIERANNO
IL TUO MODO DI PENSARE
SULL'ALIMENTAZIONE
E L'ESERCIZIO FISICO.