

F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



CO

**VYBUDUJTE SI
ZÁKLADY
PRE LEPŠÍ VZHĚD
A LEPŠÍ POCIT.**

©2018



FOREVER[®]

MÔŽETE VYZERAŤ A CÍTIŤ SA LEPŠIE UŽ ZA 9 DNÍ? ÁNO!

Program **Clean 9** vám môže pomôcť naštartovať cestu k vášmu štíhlejšiemu a zdravšiemu JA. Tento účinný očistný program, ktorý sa ľahko dodržiava, vám dá nástroje potrebné na to, aby ste ešte dnes začali premieňať svoje telo!

ČO MÔŽETE OČAKÁVAŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 9 DNÍ?

NIELEN ŽE BUDETE VYZERAŤ LEPŠIE A CÍTIŤ SA LEPŠIE, ALE ZAČNETE TIEŽ VYLUČOVAŤ NAHROMADENÉ TOXÍNY, KTORÉ BY MOHLI ZABRAŇOVAŤ VSTREBÁVANIU MAXIMÁLNEHO MNOŽSTVA ŽIVÍN Z JEDLA. ZAČNETE SA CÍTIŤ LAHŠÍ A PLNÍ ENERGIE A DOKÁŽETE, ŽE VIETE KONTROLOVAŤ SVOJU CHUŤ DO JEDLA A UVIDÍTE, AKO SA ZAČNE MENIŤ VAŠE TELO.

ZMENA K ZDRAVŠIEMU ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU NIE JE JEDNODUCHÁ...

...no je niekoľko vecí, ktoré sú naozaj užitočné. **Clean 9** je prvý krok pri tvorbe celoživotných návykov, ktoré vám pomôžu dosiahnuť skutočnú a trvalú úpravu váhy. Tento osvedčený očisťujúci systém je základom programu Forever F.I.T., ktorý vás postaví na najlepšiu možnú štartovaciu pozíciu pre dosiahnutie optimálneho zdravia, prečistenie vášho organizmu a vytvorenie štíhlejšieho JA.†

† Skôr než začnete akýkoľvek cvičebný program alebo užijete akýkoľvek doplnok stravy, kontaktujte, prosím, svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka.

**KAŽDÝ PRODUKT V PROGRAME CLEAN 9 BOL STAROSTLIVO
VYBRANÝ TAK, ABY SPOLU ÚČINKOVALI SYNERGICKY.
PRE DOSIAHNUTIE MAXIMÁLNYCH VÝSLEDKOV
UŽÍVAJTE KAŽDÝ PRODUKT PODĽA INŠTRUKCIÍ
UVEDENÝCH V ROZVRHU DOPLNKOV!**

FOREVER ALOE VERA GEL™

pomáha čistiť tráviaci systém
a maximalizovať vstrebávanie živín.



FOREVER FIBER™

poskytuje patentovanú zmes 5 g vo vode rozpustnej
vlákniny, ktorá môže pomôcť podporiť pocit plnosti.



FOREVER THERM™

ponúka účinnú kombináciu rastlinných výťažkov
a vitamínov, ktoré môžu pomôcť
podporiť metabolizmus.



FOREVER GARCINIA PLUS™

môže pomôcť telu účinnejšie
spaľovať tuk a pomáha potláčať chuť
do jedla zvyšovaním hladín serotonínu.



FOREVER LITE ULTRA™

je bohatý zdroj vitamínov a minerálov
so 17 g proteínov v jednej porcii.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2X 1 litrový
Tetrapak

**Forever
Lite Ultra™**
1X vrecúško
s 15 porciami

**Forever
Garcinia Plus™**
54 gélových kapsúl

**Čo obsahuje
váš balíček
CLEAN 9:**

Forever Therm™
18 tabliet

Forever Fiber™
9 dávok

Zvinovací meter

ZASLÚŽITE SI MAXIMÁLNE VÝSLEDKY. POSTUPUJTE PODĽA TÝCHTO RÁD, ABY STE DOSIAHLI TIE NAJLEPŠIE VÝSLEDKY.

1

ODVÁŽTE A ODMERAJTE SA SKÔR NEŽ ZAČNETE.

Zaznamenajte si miery do tejto brožúry a na konci programu **Clean 9** vypočítajte rozdiel.

2

DO BROŽÚRY CLEAN 9 SI ZAZNAMENAJTE KAŽDODENNÉ CVIČENIE, PRÍJEM JEDLA A AKO SA POČAS PROGRAMU CÍTITE.

Vaša zodpovednosť vám pomôže zabrániť, aby ste sa od programu odklonili.

3

PITE VEĽA VODY.

Keď vypijete osem šálok (2 litre) vody denne, môže vám to pomôcť cítiť sa plnšie, odplavovať toxíny, podporovať zdravú pokožku a optimálne zdravie.

4

ODLOŽTE SOLNIČKU.

Sol' pomáha zadržiavať tekutiny v tele. Jedlá namiesto soli ochucujte bylinkami a koreninami.

5

VYHNITE SA OCHUTENÝM A SÝTENÝM NÁPOJOM.

Sýtené nápoje podporujú nadúvanie. Pitie sladených nápojov tiež pridáva nežiaduce kalórie a cukor.

BUDTE SI ISTÍ, ŽE TO DOKÁŽETE.

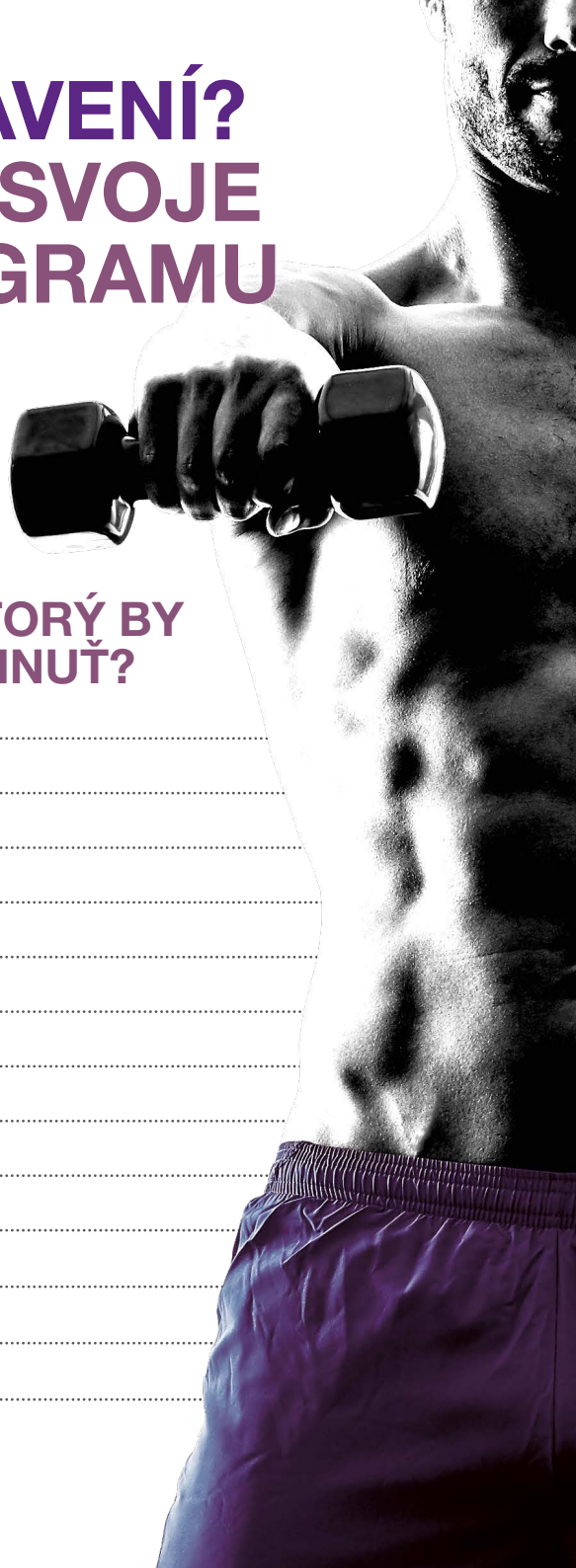


STE PRIPRAVENÍ? ZAPÍŠTE SI SVOJE CIELE PROGRAMU CLEAN 9.

Vyberte si cieľ, ktorý máte v pláne
dosiahnuť počas programu **Clean 9**.

Môže to byť čokoľvek, od úbytku
niekoľkých kíľ až po každodenné
chodenie po schodoch.

AKÝJE VÁŠ CIEĽ, KTORÝ BY STE CHCELI DOSIAHNUŤ?



Podľa našich skúseností máte najväčšiu pravdepodobnosť, že vydržíte program Clean 9 a dosiahnete svoje ciele vtedy, ak si zapisujete svoje každodenné pokroky.

Pamätajte, vaša váha môže počas programu kolísať. Svoju váhu zaznamenajte iba počas dní č. 1 a 9.

TELESNÁ VÁHA A MIERY.

AKO SA MERAŤ:

HRUDNÍK / Merajte pod pazuchami okolo prednej časti hrudníka s rukami uvoľnenými po stranách.

BICEPSY / Merajte v polovici medzi podpažším a laktóm s rukami uvoľnenými po stranách.

PÁS / Merajte svoj prirodzený pás – približne 6 centimetrov nad bokmi.

BOKY / Merajte okolo najširšej časti bokov a zadku.

STEHNÁ / Merajte v najširšej časti stehna v mieste najvyššieho bodu vášho vnútorného stehna.

LÝTKA / Merajte najširšiu časť lýtky, väčšinou v polovici medzi kolenom a členkom, pričom sú lýtky uvoľnené.

MIERY PRED PROGRAMOM CLEAN 9:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPSY		STEHNÁ
	PÁS		LÝTKA
			VÁHA

MIERY PO UKONČENÍ PROGRAMU CLEAN 9:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPSY		STEHNÁ
	PÁS		LÝTKA
			VÁHA

1. a 2. DEŇ

PRVÉ DVA DNI PROGRAMU CLEAN 9
SÚ NAVRHNUTÉ TAK, ABY REŠARTOVALI
VAŠE TELO A MYSEĽ.

Raňajky



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™



Počkejte
30 minút
Skôr než užijete
Forever Aloe Vera Gel™



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálne s 250 ml
vody

Desiata



1X sáčok
Forever Fiber™
Zmiešané
s 250 – 300 ml vody
alebo iného nápoja

Uistite sa, že ste užili
Forever Fiber™ oddelene
od vašich každodenných
doplňkov. Vlákna môže viazať
niektoré živiny, ovplyvňujú tak
ich vstrebávanie v tele.

Obed



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™



Počkejte
30 minút
Skôr než užijete
Forever Aloe Vera Gel™



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálne s 250 ml
vody

Večera



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™



Počkejte
30 minút
Skôr než užijete
Forever Aloe Vera Gel™



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálne s 250 ml
vody

Večer



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálne s 250 ml
vody



POVOLENÉ POTRAVINY SI MÔŽETE DOPRIAŤ S MIEROU,
ABY STE POMOHLI POTLAČIŤ HLAD. ZOZNAM POVOLENÝCH
POTRAVIN MÔŽETE NÁJSŤ NA STRANE 13 A 14.



1X tableta
Forever
Therm™

Minimálne
30 minút cvičenia
nízkej intenzity
Pozri stranu 17 a 18



1X odmerka
Forever Lite
Ultra™

Zmiešaná s **300 ml**
vody, mandľového
mlieka, ľahkého
sójového mlieka, alebo
kokosového mlieka



1X tableta
Forever
Therm™

Pri prečisťovaní
organizmu je
dôležité zvýšiť
prijem vody!

**POČAS TOHTO OBDOBIA SA ZAČNETE ZBAVOVAŤ
TOXINOV V TELE. ROZHODNUTIE DODRŽAŤ
PROGRAM JE DÔLEŽITÉ A PRVÉ DVA DNI SÚ
NAJTŤAŽŠIE. MAJTE NA PAMÄTI SVOJE CIELE
A VEDZTE, ŽE ŤAŽKOSTI SÚ IBA DOČASNÉ.**

3. – 9. DEŇ

VEDZTE, ŽE VAŠA VÁHA SA MÔŽE
ZO DŇA NA DEŇ MENIŤ. PAMÄTAJTE,
ŽE SA MÁTE VÁŽIŤ IBA POČAS 1. A 9. DŇA.

Raňajky



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™



Skôr než užijete
Forever Aloe Vera Gel™



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálne s 250 ml
vody

Desiata



1X sáčok
Forever Fiber™
Zmiešané
s 250 – 300 ml vody
alebo iného nápoja

Uistite sa, že ste užili
Forever Fiber™ oddelene
od vašich každodenných
doplnkov. Vlákna môže viazať
niektoré živiny, ovplyvňujúc tak
ich vstrebávanie v tele.

Obed



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™



1X odmerka
Forever Lite
Ultra™

Zmiešaná s 300 ml
vody, mandľového
mlieka, ľahkého
sójového alebo
kokosového mlieka

Už ste takmer v cieľi!

V **9. DEŇ**, pridajte na obed
namiesto koktailu **Forever Lite
Ultra™** jedlo obsahujúce
300 kcal. Toto vám pomôže
prejsť na **Forever F15**.

Večera



2X kapsuly
Forever
Garcinia Plus™

**jedlo s obsahom
600 kcal**

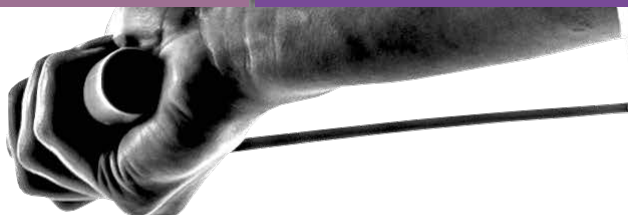
Ak chcete vidieť nápady,
pozrite strany 13 a 16

Muži si môžu počas 3. – 9. dňa
pridať až do 200 kcal viac.
Môžu si dať buď
koktail navyše alebo pridať
200 kcal do jedla.

Večer



Minimálne
250 ml vody





1X odmerka Forever Lite Ultra™

Zmiešaná s 300 ml
vody, mandľového
mlieka, ľahkého
sójového alebo
kokosového mlieka



1X tableta Forever Therm™



1X tableta Forever Therm™

30 minút
cvičenia s malým
– stredným účinkom

Pozri stranu 17 a 18

Rozpis jedál
Clean 9 sa môže
prispôbiť vášmu
životnému štýlu.

Ak by ste si radšej dali
jedlo s obsahom 600 kcal
na obed a proteínový nápoj
s Forever Lite Ultra™
na večeru, môžete to
zmeniť!

**V POSLEDNÝ DEŇ PROGRAMU CLEAN 9 BUDE
VAŠE TELO PLNÉ ENERGIE A SVIEŽE A BUDETE
PRIPRAVENÍ NA ĎALŠÍ KROK!**

FOREVER LITE ULTRA™ RECEPTY NA KOKTAILY.

Tieto chutné recepty dodajú do vašich koktailov **Forever Lite Ultra™** rozmanitosť. S vysokým obsahom proteínov a antioxidantov sú špeciálne navrhnuté tak, aby ste mali pocit plnosti a energie na celé hodiny. Tieto návrhy na koktaily môžete použiť aj ako nápoj po cvičení počas programu **FOREVER F.I.T.** Je to zdravý a chutný spôsob ako ostať nasýtený a dopriať si podporu plnú živín s nízkym obsahom kalórií kedykoľvek ju potrebujete.

KOKTAIL Z ČEREŠNÍ A ZÁZVORU NA ZOTAVENIE

219 kcal v jednej porcii

Výborný nápoj počas dňa na upokojenie ubolených svalov a zlepšenie blahodarných účinkov vášho cvičebného programu.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla / 0,25 l nesladeného kokosového mlieka / ½ šálky mrazených čerešní / ½ lyžičky nasekaného zázvoru / 4 – 6 malých ľadových kociek. Rozmixujte na vysokých otáčkach 20 – 30 sekúnd a okamžite podávajte.

ČUČORIEDKOVÁ EXPLÓZIA

203 kcal v jednej porcii

Tento koktail plný vlákniny a antioxidantov, priaznivých pre postavu, vám pomôže byť sýty na niekoľko hodín.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla / 0,25 l nesladeného kokosového mlieka / ¾ šálky čučoriedok / 4 – 6 malých kociek ľadu. Rozmixujte na vysokých otáčkach 20 – 30 sekúnd a okamžite podávajte.

KOKTAIL BROSKYNE A SMOTANA

180 kcal v jednej porcii

Lahký a krémový. Tento osviežujúci koktail spája všetky najlepšie chute leta.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla / 0,25 l nesladeného mandľového mlieka / 1 šálku mrazených nesladených broskyn / ½ lyžičky škorice / 4 – 6 malých ľadových kociek. Rozmixujte na vysokých otáčkach 20 – 30 sekúnd a okamžite servírujte.

KOKTAIL ČOKOLÁDA A MALINA

204 kcal v jednej porcii

Dekadentná zmes bohatej čokolády a sladkých malín vám pomôže uspokojiť túžbu po dezerte.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla / 0,25 l nesladeného kokosového mlieka / 1 šálku čerstvých malín / 1 lyžičku kakaového prášku / 4 – 6 malých ľadových kociek. Rozmixujte na vysokých otáčkach 20 – 30 sekúnd a okamžite servírujte.

POĎĽA CHUŤI ZAMIEŇAJTE RYŽOVÉ MLIEKO, NESLADENÉ MANDĽOVÉ MLIEKO ALEBO NESLADENÉ SÓJOVÉ MLIEKO V KTOROMKOĽVEK Z TÝCHTO RECEPTOV. NA PRÍBALOVOM LETÁKU SI VŽDY OVERTE, ČI ZVOĽENÁ NÁHRADA MLIEKA POSKYTUJE PŘIBLIŽNE 50 AŽ 60 kcal NA 0,25 l.

Zmes
Forever Lite Ultra™
čokoláda môžete nahradiť
v akomkoľvek recepte na
prípravu koktailu, alebo
experimentujte a vyrobte
si vlastný!

SVIEŽI JABLKOVÝ KOKTAIL

188 kcal v jednej porcii

So všetkými chuťami jesene môžete
piť tento koktail plný antioxidantných
a zdraviu prospešných látok, prichutou
škoricou a jablkom.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla /
8 lyžíc nesladeného kokosového mlieka / 4 lyžice
jablkovej šťavy / ½ čajovej lyžičky škorice /
4 – 6 malých kociek ľadu. Rozmixujte na vysokých
otáčkach 20 – 30 sekúnd a okamžite
podávajte.

KOKTAIL VANILKA A JAHODY

203 kcal v jednej porcii

Toto je chutný spôsob podpory príjmu
zdravého tuku bez obrovskej dávky kalórií.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla /
0,25 l vody / 1 šálku mrazených jahôd / 1 polievkovú
lyžicu ľanového oleja / 4 – 6 malých kociek ľadu.
Rozmixujte na vysokých otáčkach 20 – 30 sekúnd
a okamžite podávajte.

SILA SVIEŽEJ ZELENE

166 kcal v jednej porcii

Perfektný spôsob ako prepašovať dávku
listovej zeleniny navyše, tento nápoj je
prekvapivo chutný a výživný.

Zmiešajte: 1 odmerku Forever Lite Ultra™ Vanilla /
½ šálky čerstvých špenátových listov / ½ šálky
mrazených žužoniek / 5 celých mrazených jahôd /
0,06 l nesladeného kokosového mlieka / 4 – 6 malých
kociek ľadu. Rozmixujte na vysokých otáčkach
20 – 30 sekúnd a okamžite
podávajte.

Ovocie a zeleninu
z vášho zoznamu jedál,
ktoré sú takmer bez
kalórií na strane 13 a 14

môžete miešať a spájať
s Forever Lite Ultra™
v nespočetnom množstve
kombinácií.

OVOCIE, ZELENINA A POVOLENÉ POTRAVINY.

Nižšie uvedené ovocie a zeleninu môžete konzumovať počas programu **Clean 9**. Pomôžu vám potlačiť chuť na sladké. Tieto jedlá majú nízky obsah kalórií a poskytujú vitamíny, minerály, fytonutrienty a vlákninu.

Jedna porcia potraviny

Každý deň si doprajte porciu tohto ovocia a zeleniny.

Ovocie/Zelenina	Veľkosť porcie	Ovocie/Zelenina	Veľkosť porcie	Ovocie/Zelenina	Veľkosť porcie
marhuľa	3	figy	2 malé	slivka	1 stredne veľká
jablko	1 stredne veľké	hrozno	¼ šálky	sušené slivky	2 stredne veľké
artičoka	1 stredne veľká	grep	½ stredne veľkého	maliny	1 šálka
černice	1 šálka	kivi	1 stredne veľké	sójové bôby	¼ šálky lúpaných
čučoriedky	¼ šálky	pomaranč	1 malý	jahody	8 stredne veľkých
ostružiny	¼ šálky	broskyňa	1 stredne veľká		
čerešne	½ šálky	hruška	1 malá		

Dve porcie potravín

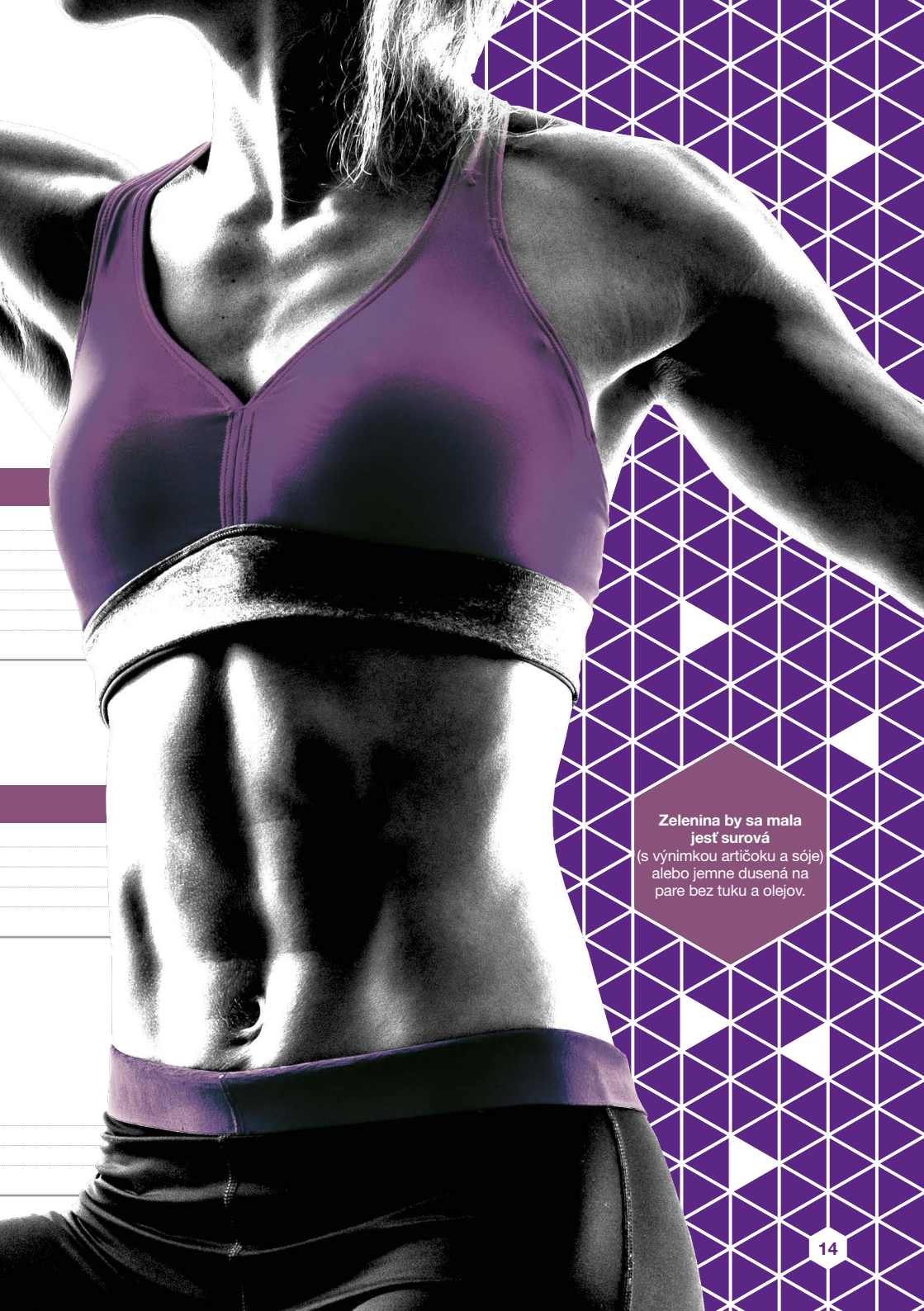
Každý deň si užite dve porcie tohto ovocia a zeleniny.

Ovocie/Zelenina	Veľkosť porcie
špargľa	8 kusov
karfiol	¼ hlávky
paprika	1 stredne veľká
hrášok	¼ šálky
paradajka	1 stredne veľká

Povolené potraviny

Každý deň si užite neobmedzené množstvo tohto ovocia a zeleniny. Tieto jedlá majú taký nízky obsah kalórií, že nie je špecifikovaná veľkosť porcie pre program **Clean 9**.

rukola	čakanka	kel
zeler	brokolica	pór
jarná cibuľka	uhorka	špenát
šalát (všetky druhy)	baklažán	fazuľové struky



**Zelenina by sa mala
jesť surová**

(s výnimkou artičoku a sóje)
alebo jemne dušená na
páre bez tuku a olejov.

CHUTNÉ VEČERE JEDLÁ S OBSAHO 500 – 600 kcal

Tieto rýchle a jednoduché návrhy jedál môžu pridať rozmanitosť do vášho programu **Clean 9** počas 3. – 9. dňa. Každé jedlo má približne 500 až 600 kcal a skladá sa z jedál s vysokým obsahom proteínov a nízkym obsahom sacharidov, ktoré zvýšia váš metabolizmus. Vyvážené živiny v každom jedle tiež pomôžu udržať pocit sýtosti a energie, zatiaľ čo podporujú optimálne očisťovanie. Neváhajte miešať a kombinovať jedlá tak, aby vyhovovali vašim chutiám.

KURČA A RYŽA

584 odhadovaných kcal

150 g pečených kuracích prs, bez kože a kostí / ¾ šálky hnedej ryže / 2 šálky miešanej zeleniny (z vášho zoznamu potravín takmer bez kalórií) / 15 surových mandlí

JEDNODUCHÝ LOSOS

527 odhadovaných kcal

110 g lososa, restovaného s 1 pl extra panenského olivového oleja / 1 stredne veľký sladký zemiak posypaný škoricou / 1 šálka zeleniny do mikrovlnky, individuálnej veľkosti

PEČENÁ MORKA

540 odhadovaných kcal

100 g morčacích prs, pečených bez kože / 1 stredný pečený zemiak pollaty 1 lyžičkou roztopeného masla a nasekanej pažítiky / ½ šálky špenátu restovaného s 2 nasekanými strúčikmi cesnaku v 2 lyžičkách extra panenského olivového oleja / 1 malá hrushka pošírovaná vo vode zmiešanaj s 1 lyžičkou vanilkového extraktu a posypaná škoricou

BURITO MISKA

545 odhadovaných kcal

Vrstva nasledujúcich ingrediencií vo veľkej miske: 1 šálka hnedej ryže / ½ šálky varenej čiernej alebo strakatej fazule / 85 g na plátky nakrájaných varených alebo grilovaných kuracích prs, bez kože a kostí / ¼ šálky nasekanej cibule a salsy / ¼ šálky nakrájaného avokáda alebo guacamole / 1 polievková lyžica koriandra / kúsky limetky

BUDE MI TO STAČIŤ?

POČAS 3. AŽ 9. DŇA BUDETE KONZUMOVAŤ 1 000 KILOKALÓRIÍ DENNE. MUŽI MÔŽU PRIDAŤ ĎALŠÍCH 100 AŽ 200 KILOKALÓRIÍ DENNE, AK JE TO POTREBNÉ, KONZUMÁCIU ĎALŠÍCH 60 AŽ 90 GRAMOV CHUDÝCH PROTEÍNOV NAVYŠE ALEBO PITÍM JEDNÉHO NÁPOJA FOREVER LITE ULTRA™ NAVYŠE.

PROGRAM CLEAN 9 VYŽADUJE ODHODĽANIE A VÔLU. NAŠTASTIE VÄČŠINA ĽUDÍ ZISTÍ, ŽE ICH HLAD SA KAŽDÝM DŇOM ZMENSUJE, NO AK STE NAOZAJ HLADNÍ A POTREBUJETE NIEČO MAĽÉ NAVYŠE, SKÚSTE TIETO ĎALŠIE TIPY:

Pite viac vody.
Voda vám pomáha k pocitu plnosti a môže pomôcť obmedziť hlad a chuť na jedlo.

Zbavte sa popoludňajšieho hladu. Nakrájajte si surovú zeleninu zo zoznamu Povolené potraviny.

Jedzte ovocie z vášho zoznamu Povolené potraviny ako večerné občerstvenie.

MORČACÍ BURGER A HRANOLKY

588 odhadovaných kcal

100 g fašírky z chudého mletého morčacieho mäsa z prís v bezlepkovej zemi s horčicou / **100 g** sladkých zemiakov (postriekajte sprejom na pečenie a poprášte štipkou čili prášku alebo škorice; pečte pri teplote 200 °C asi 30 minút alebo kým nebudú mäkké) / **2 šálky** miešaného šalátu s paradajkami a červenou cibuľou, ochutené **2 lyžičkami** extra panenského olivového oleja a **2 lyžičkami** balzamikového octu

VEČER CESTOVÍN

585 odhadovaných kcal

1 šálka varených (ryžových alebo quinoa) cestovín premiešaných s **1 šálkou** omáčky marinara a **1/2 šálky** húb / **85 g** pečeného alebo grilovaného kuracieho mäsa, bez kože a kostí, nakrájaného na plátky / **2 šálky** rímskeho šalátu s paradajkami a uhorkami, ochutené **2 lyžičkami** extra panenského olivového oleja a **2 lyžičkami** balzamikového octu

BRAVČOVÉ S FAZUĽOU EXTRA

582 odhadovaných kcal

100 g grilovaných alebo varených bravčových kotliet / **1/2 šálky** varenej čiernej fazule / **1/2 šálky** quinoa / **1 šálka** miešaného šalátu a **1/2 šálky** nasekanej uhorky ochutené **2 lyžičkami** extra panenského olivového oleja a **2 lyžičkami** balzamikového octu

MOŽNOSTI CVIČENIA.


1. A 2. DEŇ

Prvé dva dni budete konzumovať stravu s veľmi nízkym obsahom kalórií. Z toho dôvodu môžete mať pocit, že máte menej energie než obvykle. Je to normálne a nie je na tom nič, čo by vás malo znepokojovať.*

Kol'ko znamená dost? Dôležité je pustiť sa do 30-minútového aeróbného cvičenia každý deň.

Hoci by ste si to mohli rozdeliť na dve pätnásť minútové časti, najlepšie je cvičiť celých 30 minút naraz, aby ste svoje telo dostali do stavu spaľovania tukov.

I keď je cvičenie dôležité, najlepšie by bolo počas tejto fázy programu **Clean 9** robiť cviky s malým a stredným účinkom. Dajte si **30 minút** chôdze pomalým alebo stredným tempom, zapojte sa do ľahších strečingových cvičení, alebo do nižšieho stupňa jogy pre začiatočníkov. Tieto aktivity budú stimulovať váš metabolizmus a tiež vám pomôžu udržať si sústredenosť a pokoj, keď začínate svoju premenu.



Pred 30 minútovým cvičením venujte 2 minúty strečingu a 5 minút rozcvičky. Príprava tela a svalov vám umožní vyťažiť maximum z cvičenia a rýchlejšie zotavenie.

Počas dňa existuje veľa príležitostí spaľiť prebytočné kalórie. Namiesto výfahu choďte schodmi alebo parkujte ďalej a prejdite sa.

3. – 9. DEŇ

Čas pridať! Teraz, keď prijímate viac kalórií, by ste sa mali cítiť plní energie a pripravení pridať viac fyzickej aktivity. Počas tejto časti programu **CLEAN 9**, by sa vaša pozornosť mala zamerať na aeróbne cvičenia spaľujúce kalórie ako príklady nižšie. Štúdie dokázali, že aeróbne aktivity ako beh či tanec spaľujú viac kalórií ako iné formy cvičenia.

CVIČENIA S NÍZKOU A STREDNOU INTENZITOU.

- + JAZDA NA BICYKLI
- + RÝCHLA CHÔDZA
- + PLÁVANIE
- + VODNÝ AEROBIK
- + JOGA
- + ELIPTICKÝ PRÍSTROJ
- + AEROBIK
- + TURISTIKA
- + LEZENIE
- + TANEC
- + KORČULOVANIE
- + BEŽECKÝ PÁS
- + STREČING

* Ak trpíte počas tohto programu nevoľnosťou, ktorá trvá viac ako niekoľko hodín, alebo si všimnete niečo, čo by mohlo počas programu vyžadovať lekársku starostlivosť, kontaktujte, prosím, lekára.

VÁŠ DENNÝ PLÁNOVAČ.

Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí si zaznamenávajú, čo jedia a koľko cvičia, schudnú viac. Tí, ktorí si vedú denný plánovač, majú dva až trikrát väčšiu pravdepodobnosť vydržať v programe **CLEAN9**.

Sledujte, ako sa vaše telo mení k lepšiemu tým, že sa odvážite na začiatku a na konci programu.

Zaznamenajte si akékoľvek jedlo, ktoré zjete navyše, typ cvičenia, ktoré robíte každý deň, kvalitu spánku i to, ako sa cítite.

Nielen že vám to dodá úžasný prehľad o vašom postupe, ale tiež vám to pomôže poskytnúť dobré referencie neskôr, keď budete pokračovať vo svojej ceste za zdravím a chudnutím.



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 1.

2 minúty strečingového cvičenia	5 minút rozcvička	30 minút cvičenia
8 pohárov vody		

Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atď.)

Trvanie

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

Raňajky 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ 120 ml Forever Aloe Vera Gel™ 1 tableta Forever Therm™ Minimálne 30 minút cvičenia s nízkou intenzitou	Desiata 1 dávka Forever Fiber™	Obed 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ 120 ml Forever Aloe Vera Gel™ 1 tableta Forever Therm™ 1 odmerka Forever Lite Ultra™
Večera 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ 120 ml Forever Aloe Vera Gel™	Večer 120 ml Forever Aloe Vera Gel™	

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

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

1. DEŇ MÁTE ZA SEBOU! ZOSTÁVA 8 DNÍ!



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 2.

2 minúty strečingového cvičenia	5 minút rozcvička	30 minút cvičenia
---------------------------------	-------------------	-------------------

8 pohárov vody								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atd.)

Trvanie

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

Raňajky

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel™
- 1 tableta Forever Therm™
- Minimálne 30 minút cvičenia s nízkou intenzitou

Desiata

- 1 dávka Forever Fiber™

Obed

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel™
- 1 tableta Forever Therm™
- 1 odmerka Forever Lite Ultra™

Večera

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel™


Večer

- 120 ml Forever Aloe Vera Gel™

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

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



**DOBRÁ PRÁCA!
PRÁVE STE DOKONČILI
2 DNI Z PROGRAMU
CLEAN 9. VYDRŽTE.
VY TO DOKÁŽETE!**

**NEZABUDNITE, ŽE SA PROGRAM MENÍ PO 2. DNI.
SKONTROLUJTE SI ROZPIS NA
3 – 9 DEŇ (str. 9 a 10).**



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 3.

2 minúty strečingového cvičenia	5 minút rozcvička	30 minút cvičenia
8 pohárov vody		

Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atd.)

Trvanie

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

Raňajky 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ 120 ml Forever Aloe Vera Gel™ 1 tableta Forever Therm™ 1 odmerka Forever Lite Ultra™ Minimálne 30 minút cvičenia s nízkou intenzitou	Desiata 1 dávka Forever Fiber™	Obed 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ 1 tableta Forever Therm™ 1 odmerka Forever Lite Ultra™
Večera 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™ Jedlo s obsahom 600 kcal	Večer 0,25 l vody	













+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

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



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 4.

 2 minúty strečingového cvičenia	 5 minút rozcvička	 30 minút cvičenia
 8 pohárov vody		
		
		


Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atd.)

Trvanie

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

Raňajky  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™  Minimálne 30 minút cvičenia s nízkou intenzitou	Desiata  1 dávka Forever Fiber™	Obed  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™
Večera  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  Jedlo s obsahom 600 kcal	Večer  0,25 l vody	

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....

.....

.....













.....

.....

4. DEŇ ZA VAMI! STE TAKMER NA POL CESTE!



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 5.

 2 minúty strečingového cvičenia	 5 minút rozcvička	 30 minút cvičenia
 8 pohárov vody		
		
		










Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atď.)

Trvanie

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

Raňajky  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™  Minimálne 30 minút cvičenia nízkej alebo strednej intenzity	Desiata  1 dávka Forever Fiber™	Obed  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™
Večera  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  Jedlo s obsahom 600 kcal	Večer  0,25 l vody	

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....

.....

.....

.....















+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 6.

 2 minúty strečingového cvičenia	 5 minút rozcvička	 30 minút cvičenia
--	---	---

 8 pohárov vody								
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Cvičebná aktivita	Poznámky (intenzita, váha, opakovanie atd.)	Trvanie
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Raňajky  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™  Minimálne 30 minút cvičenia nízkej alebo strednej intenzity	Desiata  1 dávka Forever Fiber™	Obed  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™
---	--	--

Večera  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  Jedlo s obsahom 600 kcal	Večer  0,25 l vody
---	---

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....

.....

.....













.....

.....

6. DEŇ JE ZA VAMI! 2/3 MÁTE ZA SEBOU!



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 7.

 2 minúty strečingového cvičenia	 5 minút rozcvička	 30 minút cvičenia
 8 pohárov vody		
		
		













Cvičebná aktivita

Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atd.)

Trvanie

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

Raňajky  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™  Minimálne 30 minút cvičenia nízkej alebo strednej intenzity	Desiata  1 dávka Forever Fiber™	Obed  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  1 tableta Forever Therm™  1 odmerka Forever Lite Ultra™
Večera  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™  Jedlo s obsahom 600 kcal	Večer  0,25 l vody	

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....

.....







.....

.....

.....



+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 8.

 2 minúty strečingového cvičenia	 5 minút rozcvička	 30 minút cvičenia
 8 pohárov vody		
		
		

Cvičebná aktivita






Poznámky

(intenzita, váha, opakovanie atd.)


Trvanie

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




Raňajky

-  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
-  120 ml Forever Aloe Vera Gel™
-  1 tableta Forever Therm™
-  1 odmerka Forever Lite Ultra™
-  Minimálne 30 minút cvičenia nízkej alebo strednej intenzity



Desiata

-  1 dávka Forever Fiber™


Obed

-  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
-  1 tableta Forever Therm™
-  1 odmerka Forever Lite Ultra™

Večera

-  2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
-  Jedlo s obsahom 600 kcal

Večer

-  0,25 l vody

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. DEŇ JE ZA VAMI! UŽ IBA JEDEN DEŇ!

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

+ Kontrolný zoznam Clean 9, deň 9.



2 minúty
strečingového
cvičenia



5 minút rozcvička



30 minút cvičenia



8 pohárov
vody



Cvičebná aktivita

Poznámky
(intenzita, váha, opakovanie atď.)

Trvanie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raňajky

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel™
- 1 tableta Forever Therm™
- 1 odmerka Forever Lite Ultra™
- Minimálne 30 minút cvičenia nízkej alebo strednej intenzity

Desiata

- 1 dávka Forever Fiber™

Obed

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- 1 tableta Forever Therm™
- 1 odmerka Forever Lite Ultra™

Večera

- 2 kapsuly Forever Garcinia Plus™
- Jedlo s obsahom 600 kcal

Večer

- 0,25 l vody

+ Jedlo

(Pre sledovanie vášho pokroku si zaznamenajte vaše povolené potraviny.)

.....

.....


.....

.....

.....

29

9. DEŇ MÁTE ZA SEBOU! DOKÁZALI STE TO!



**GRATULUJEME!
ÚSPEŠNĚ STE
UKONČILI
PROGRAM
CLEAN 9.
DOKÁZALI STE TO!**

**CHOĎTE NA STRÁNKU Č. 6
A ZAZNAMENAJTE SVOJE MIERY
„PO“ PROGRAME CLEAN 9,
ABY STE POSÚDILI
SVOJ POKROK.**

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY.

KOLKO MÔŽEM OČAKÁVAŤ, ŽE SCHUDNEM S PROGRAMOM CLEAN 9?

Množstvo kíľ, ktoré schudnete počas programu **Clean 9** závisí od východiskových faktorov, vrátane počiatočnej váhy a toho, ako vyzeral váš životný štýľ, keď ste začali program.

JE PROGRAM CLEAN 9 BEZPEČNÝ?

Áno. Preto, že je program navrhnutý tak, aby trval iba deväť dní, je bezpečný pre väčšinu ľudí. Avšak, ak máte nejaký zdravotný problém, alebo ste v lekárskej starostlivosti, je rozumné poradiť sa pred začatím programu **CLEAN 9** alebo iného programu na kontrolu váhy s lekárom.

BUDEM POČAS PROGRAMU CLEAN 9 POCITOVAŤ HLAD?

Môžete mať pocit hladu, najmä počas prvých dvoch dní. Je to normálne. Avšak, pocit hladu by mal ustúpiť. **Forever Fiber™** a **Forever Lite Ultra™** sú navrhnuté tak, aby potlačali pocit hladu.*

PRVÉ DVA DNI PROGRAMU VYZERAJÚ BYŤ NÁROČNÉ! MUSÍM DODRŽIAVAŤ VŠETKO, AKO JE UVEDENÉ?

Áno. **Clean 9** je špeciálne navrhnutý tak, aby prudko odštartoval zdravý program manažmentu váhy a pomohol eliminovať niektoré toxíny, ktoré môžu negatívne ovplyvniť vaše celkové zdravie. Tieto prvé dva dni pomáhajú reštartovať vášmu telu schopnosť detoxikovať a nastaviť sa na 3. až 9. deň. Preskočenie dní 1 a 2 môže ovplyvniť vaše finálne výsledky počas tejto fázy programu.

ČO ROBÍ FOREVER GARCINIA PLUS™?

Garcinia cambogia je malé, tekvici podobné ovocie, ktoré obsahuje zložku známu ako kyselina hydroxycitrónová (HCA). Štúdie ukazujú, že HCA pomáha podporovať zdravú váhu, keď sa používa v spojení so zdravým stravovaním a cvičebným programom. Konkrétne **Garcinia** môže pomôcť telu spaľiť tuk efektívnejšie. Tiež môže pomôcť potlačiť chuť do jedla zvyšovaním hladín serotonínu.*

AKÉ SÚ BLAHODARNÉ ÚČINKY FOREVER THERM™?

Forever Therm™ ponúka účinnú kombináciu rastlinných výťažkov a vitamínov, ktoré môžu pomôcť podporiť metabolizmus zvýšením termogenézy.*

PREČO POTREBUJEM PROTEÍNY?

Proteíny sú základným stavebným prvkom každej bunky v tele. Za účelom budovať alebo opraviť tkanivá a svaly vaše telo potrebuje aminokyseliny, ktoré môžu byť derivované len z proteínov. Výskum ukazuje, že proteíny sú nevyhnutné pre úspešné chudnutie. Obmedzenie kalórií, ktoré nezahŕňa adekvátne množstvá proteínov môže spôsobiť úbytok svalovej hmoty skôr, než začnete chudnúť. **Forever Lite Ultra™** v kombinácii so zdravou stravou a cvičebným programom môže pomôcť schudnúť z tuku, nie zo svalov.*

PREČO BY SOM MAL PIŤ ASPOŇ 8 POHÁROV VODY DENNE?

Približne 72 % vášho tela tvorí voda a jej zásoby musíte neustále dopĺňať. Voda je potrebná na udržanie zdravého metabolizmu, pretože je súčasťou takmer každého biochemického procesu vo vašom tele. Uistenie sa, že ste dostatočne hydratovaní tiež pomáha, aby ste si zachovali pocit plnosti medzi jedlami.

KEĎ BUDEM MONITOROVAŤ SVOJ PRÍJEM KALÓRIÍ, ABY BOL V RÁMCI MEDZI PROGRAMU CLEAN 9, MÔŽEM JEŠŤ ČOKOLVEK CHCEM?

Jednou z najdôležitejších súčastí zmeny vášho tela je zmena spôsobu myslenia o jedle. Ak chcete dosiahnuť tie najlepšie výsledky, navrhujeme, aby ste dodržiavali program ako je to uvedené v tejto príručke. Jedlá, ktoré majú nízky obsah kalórií, vám nemusia poskytovať správnu rovnovahu živín potrebných na prečistenie a úbytok váhy.

* Tieto produkty nie sú určené na diagnostiku, liečenie, uzdravovanie alebo prevenciu konkrétnych chorôb.

AK CHCETE O FOREVER F.I.T. ZISTIŤ VIAC, NAVŠTÍVTE: WWW.FOREVERFIT.SK



PROGRAM FOREVER F.I.T. MÁ NIEČO PRE KAŽDÉHO!


UROBTE ĎALŠÍ KROK.

Nechajte sa inšpirovať programom **F15** a zistíte, ako sa zbaviť zlých návykov, ktoré môžu viesť k nárastu váhy. Zmeňte spôsob, akým rozmýšľate o jedle, cvičte, budujte štíhlu svalovú hmotu a premieňajte svoje telo.



HĽADÁTE ÚČINNÚ KAŽDODENNÚ VÝŽIVU?

Ak nemáte záujem o úbytok váhy, no hľadáte jednoduchú, modernú výživu, je čas vyskúšať **Vital5™**. **Vital5™** s 5 účinnými produktmi v jednom balení je určený pre dosiahnutie maximálnych synergických výsledkov. Naučí vás zdravému životnému štýlu, ponúkne vám výber mnohých cvičení, vďaka ktorým budete lepšie vyzeráť a cítiť sa lepšie.



ČI UŽ CHCETE
SCHUDNÚŤ, UŽÍVAŤ SI
BLAHODARNÉ ÚČINKY
MODERNEJ VÝŽIVY,
ALEBO HĽADÁTE NOVÝ
OBLÚBENÝ REŽIM
CVIČENIA.

FOREVER
F.I.T. MÁ TO,
ČO HĽADÁTE



FOREVER®

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

Exkluzívne distribuuje

©2018 Forever Living Products
Slovak Republic, s.r.o.
Priemyselná 1/A
821 08 Bratislava
www.foreverliving.com

*Informácie uvedené v tomto dokumente sú poskytované výlučne na edukačné účely a nie sú určené na diagnostiku, liečenie, uzdravovanie alebo prevenciu konkrétnych chorôb. Skôr, než začnete akýkoľvek cvičebný program alebo užívate akýkoľvek doplnok stravy, kontaktujte, prosím, svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka pre získanie ďalších podrobnejších informácií, najmä ak práve užívate lieky alebo podstupujete liečbu kvôli nejakému zdravotnému problému.