



STÁHNĚTE SI APPKU
FOREVER F.I.T.
ZCELA ZDARMA



SYSTÉM PRO ZMĚNU STRAVOVÁNÍ

Devítidenní program, který vám
pomůže změnit vaše stravovací návyky
a vybudovat si zdravější životní styl.



FOREVER®

ZMĚŇTE SVÉ STRAVOVÁNÍ

Snadno dostupný program C9™ od Forever vám pomůže nastartovat vaši cestu ke štíhlejšímu a zdravějšímu já. C9 je devítidenní systém změny výživy sestávající z pěti účinných výživových produktů a doplňků. V kombinaci s lehkým pohybem, chutnými recepty na nízkokalorická jídla a potravinami, které zahrnují různé druhy ovoce a zeleniny, může tento program přispět ke snížení hmotnosti, ploššímu břichu a štíhlejší postavě.

Všechny aspekty programu C9 jsou přizpůsobeny tak, aby vám pomohly učinit pozitivní změny ve vašem nutričním příjmu, stanovit si cíl a žít zdravěji. C9 vás naučí dělat lepší rozhodnutí o své výživě a ukáže vám, jak snadné a prospěšné je začlenit každodenní pohyb do nového a zdravějšího životního stylu.

PILÍŘE PROGRAMU



Stanovení cíle



**Správné jídlo
a doplňky
výživy**



**Správná
hydratace**



**Povědomí
o těle**



**Zdravé
recepty**



Lehký pohyb



**Sdílení
vlastních
zkušeností**



**Oslavte
své úspěchy**

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatky ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

02 / C9™ SYSTÉM PRO ZMĚNU STRAVOVÁNÍ

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatky ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9™ SYSTÉM PRO ZMĚNU STRAVOVÁNÍ / 03

CO OBSAHUJE SYSTÉM C9?



Forever Aloe Vera gel

2 litrové lahve

Tento gel je dostupný v různých příchutích, ze kterých si můžete vybrat, včetně originálního Forever Aloe Vera gelu, Forever Aloe Peaches® nebo Forever Aloe Berry Nectar®. Obsahuje až 99 % čisté aloe vera, pomáhá trávicímu systému a maximalizuje vstřebávání živin.



Forever Fiber®

9 sáčků

Tento vlákninový doplněk poskytuje patentovanou směs ve vodě rozpustné vlákniny, která může pomoci podpořit pocity nasycení.



Forever Therm®

18 tablet

Nabízí silnou kombinaci rostlinných extraktů a vitamínů k podpoře metabolismu.



Forever Garcinia Plus®

54 kapslí

Může pomoci tělu efektivněji spalovat tuk a potlačit chuť k jídlu zvýšením hladin serotoninu.



Forever Lite Ultra®

1 balení

Tento koktejlový mix nabízí vynikající zdroj vitamínů a minerálů se 17 gramy bílkovin v jedné porci.

NASTAVTE SE NA ÚSPĚCH



Hlavním klíčem k úspěchu je příprava. Pojďme si projít několik kroků, které vám pomohou na vaší cestě C9.

RYCHLÉ TIPY

1) Zvažte se a změřte se. V den, kdy se vrhnete na C9, si запиšte své míry do tohoto průvodce (strana 9) nebo do Forever FIT aplikace hned ráno před snídaní. Potom, den po skončení C9, se ráno znovu zvažte a změřte a poznamenejte si to na stejné stránce nebo v aplikaci.

2) Zaznamenávejte si svůj denní pohyb, příjem potravy a to, jak se během programu cítíte do tohoto průvodce nebo pracovního sešitu C9. Zodpovědnost vám pomůže zůstat na správné cestě. Více podrobností o sledování pohybu a příjmu potravy naleznete na následujících stránkách.

3) Pijte hodně vody. Pití osmi sklenic vody denně vám může pomoci cítit se plnější a vyplavit toxiny a zároveň podpořit zdravou pokožku a optimální zdraví.

4) Dávejte si pozor na příjem soli. Sůl přispívá k zadržování tekutin. Místo toho si jídlo ochutnejte bylinkami a kořením, které mají protizánětlivé vlastnosti. Jsou to například zázvor, česnek, bazalka, skořice, rozmarýn, tymián či kurkuma.

BĚHEM C9 SE SNAŽTE VYNECHAT

+ Alkohol a kofein

+ Soda, syčené nápoje a nápoje „bez cukru“

+ Průmyslově zpracované potraviny včetně hotových nebo konzervovaných jídel

+ Mléko, jogurt, máslo, zmrzlinu

+ Přidané cukry: třtinový, kukuřičný sirup, javorový sirup a med

+ Tuky: vyhněte se všemu částečně hydrogenovanému, rostlinnému oleji, margarínu a trans-tukům, které se často skrývají v balených nebo zpracovaných potravinách, jako jsou bramborové lupínky nebo různé koláčky

+ Masa s obsahem tuků (kuřecí, krůtí a ryby jsou v pořádku)

+ Obiloviny: oves, quinoa, těstoviny, chléb, cereálie

(divoká rýže a celozrnný kuskus jsou v pořádku)

Na další straně naleznete podrobný seznam toho, co dělat a co ne.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmiřovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9® SYSTÉM PRO ZMĚNU STRAVOVÁNÍ / 05

ANO

S C9 začněte, když máte před sebou „normální“ dny, které nezahrnují silný stres, cestování nebo nadměrnou fyzickou námahu.

Najděte si čas, abyste si předem zajistili veškeré vhodné jídlo, které budete potřebovat, a ujasněte si, která jídla vás mohou lákat a která ne.

Dejte ostatním vědět, co děláte a také to, že oceníte jejich podporu.

Oslovte lidi ve svém okolí, aby viděli čemu se věnujete.

Plánujte předem. Ujistěte se, že máte připraveny všechny produkty a jídlo, které budete v dané dny potřebovat. Připravte si recepty schválené programem C9. Ideálně předem.

Připravte se na všech devět dní.

Můžete jíst kterékoli zdravé potraviny uvedené v seznamu.

Pokud máte nějaké obavy před tím, než začnete s C9, poraďte se se svým lékařem a pokračujte v užívání všech léků, které v současnosti berete.

Všimněte si i malých změn a oslavte je. Buďte pozorní a objevte, co jste se naučili. Aplikováním toho, co jste se naučili během C9, začíná skutečná práce.

Každý den si alespoň lehce zacvičte.

C9 opakujte dvakrát ročně.

Dodržujte správnou spánkovou hygienu: v ložnici byste neměli mít žádné obrazovky, místnost udržujte ve tmě a v klidu, dopřejte si čas k odpočinku, dopřejte si pravidelný spánek a snažte se spát alespoň osm hodin.

NE

Svévolně nahrazovat potraviny a nápoje. Chcete-li optimální výsledky, držte se plánu.

Počkejte na ideální dobu, kdy se budete cítit motivováni. Motivace se vám ještě zvýší, když začnete a zažijete první úspěch.

Počkat se sdílením, dokud nebudete mít první zážitek.

Vyčerpávat se těžkým cvičením.

Nedělejte C9 jen tak „hala bala“. Úspěch bude mnohem snazší, pokud si předem připravíte vše, co potřebujete.

Přerušit program a po pár dnech se k němu vrátit.

Žádné vlastní úpravy. Žádný alkohol, zpracované potraviny, hydrogenované nebo částečně hydrogenované oleje nebo kofein.

Ignorujte jakékoli léky nebo zdravotní problémy, které je třeba řešit.

Pokračujte v užívání jakýchkoli produktů Forever kromě těch, které jsou součástí programu C9.

Absolvujte C9 více než dvakrát za rok.

Dělat si starosti, pokud jste svého cíle nedosáhli napoprvé.

Brát si práci, starosti a stres do postele.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmiřňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

[illegible]

Nezapomeňte si stáhnout Forever FIT aplikaci v Apple App Store nebo Google Play Store, abyste mohli sledovat svůj pokrok.

Budete-li si zaznamenávat svůj denní progres je pravděpodobné, že program C9 dotáhnete až do úspěšného konce a splníte své cíle. Na následujících stranách vám s tím tento průvodce pomůže. Zde můžete sledovat, jak se vaše tělo zlepšuje, zaznamenáváním své hmotnosti a měření na začátku a na konci C9 (10. den, den po dokončení programu).

Vaše váha může v průběhu celého programu kolísat. Hmotnost si poznamenejte pouze na začátku a na konci C9 (1. a 10. den).

Paže volně podél těla,
změřte nejširší část hrudníku.

Pas změříme
v nejužším místě
v blízkosti pupku.

Změřte se kolem nejširší části vašich boků.

Obvod stehna se měří v jeho nejširší části. Můžete si ho zkusit změřit i ve vzdálenosti přibližně 15 cm nad kolenem.

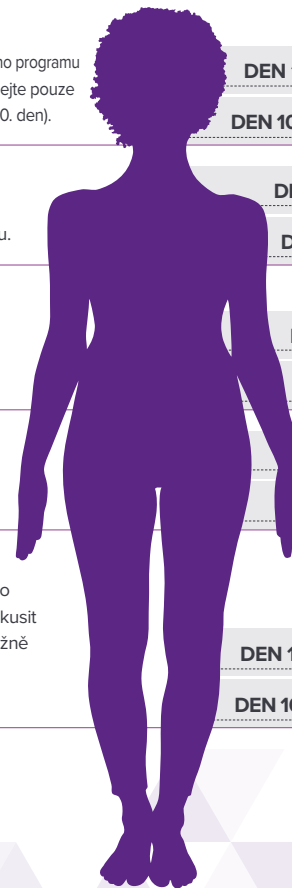
DEN 10

DEN 10

DEN 10

DEN 10

DEN 10



* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

ABSOLVOVALI JSTE PŘED TÍMTO PROGRAMEM DX4?

Pokud ano, přeskočte rozvrh na další straně a pokračujte na strany 12 a 13, kde naleznete informace jak postupovat podle tohoto rozvrhu na dny 1 až 9.



ROZVRH NA DEN 1 A 2



První dva dny programu C9 jsou navrženy tak, aby zresetovaly vaše tělo i mysl.



Když si chcete pročistit tělo, je velmi důležitý dostatečný příjem vody.



Povolené potraviny můžete užívat s mírou, abyste zahnali pocit hladu. Jejich seznam naleznete na straně 35

Během této doby začnete z těla odstraňovat „balast“ a stres. Zavázat se k programu je klíčové a první dva dny jsou nejtěžší. Myslete na své cíle, uvědomte si a vězte, že tyto obtíže jsou jen dočasné.

SNÍDANĚ

2X Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody.

⌚ Před pitím nápoje Forever Aloe Vera Gel počkejte 30 minut.

125 ml Forever Aloe Vera Gelu

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody.

SVAČINA

1X sáček Forever Fiber® s 250 ml vody.

Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vašim tělem.

OBĚD

2X Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody.

⌚ Před pitím nápoje Forever Aloe Vera Gel počkejte 30 minut.

125 ml Forever Aloe Vera Gelu

1x odměrka Forever Lite Ultra® smíchaná s 300 ml vody, mandlového mléka, lehkého sójového mléka nebo kokosového mléka

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody.

VEČEŘE

2X Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody.

⌚ Před pitím nápoje Forever Aloe Vera Gel počkejte 30 minut.

125 ml Forever Aloe Vera Gelu

PO VEČEŘI

125 ml Forever Aloe Vera Gelu

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

ABSOLVOVALI JSTE PŘED TÍMTO PROGRAMEM DX4?

Pokud ano, použijte pro dny 1-9 rozvrh na další straně.



ROZVRH NA DEN 3 AŽ 9



Vaše váha může ze dne na den kolísat. Nezapomeňte se vážit pouze ve dnech 1 a 10.



Ve dnech 3 až 9 (nebo ve dnech 1 až 9, pokud jste předtím dokončili DX4), ženy zkonzumují přibližně 1 000 kcal denně a muži asi 1 200 kcal denně.



Pamatujte si, že vy si můžete pochutnat na jakémkoli ovoci a zelenině uvedeném na straně 35 (s mírou).

Bez ohledu na to, co ukazuje váha, můžete evidovat pozitivní změny na svém těle jako je například plošší břicho a větší pocit pohody.

SNÍDANĚ

2X Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody.

☕ Před pitím nápoje Forever Aloe Vera Gel počkejte 30 minut.

125 ml Forever Aloe Vera Gel

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody

1x odměrka Forever Lite Ultra® smíchaná s 300 ml vody, mandlového mléka, sójového mléka nebo kokosového mléka

SVAČINA

1x sáček Forever Fiber® s 250 ml vody

Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vašim tělem.

OBĚD

2x Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody

☕ Počkejte 30 minut, než si dáte 1x odměrku Forever Lite Ultra® nebo sníte jídlo s obsahem 600 kcal

1x odměrka Forever Lite Ultra® smíchaná s 250 ml vody, mandlového, sójového nebo kokosového mléka

NEBO

si k obědu dejte jídlo se 600 kcal a koktejl Forever Lite Ultra® si nechte k večeři. Můžete si vybrat možnost, která vám více vyhovuje

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody

VEČEŘE

2X Forever Garcinia Plus® kapsle s 250 ml vody

☕ Počkejte 30 minut, než si dáte 1x odměrku Forever Lite Ultra® nebo sníte jídlo s obsahem 600 kcal.

1x odměrka Forever Lite Ultra® smíchaná s 250 ml vody, mandlového, sójového či kokosového mléka.

NEBO

si k večeři dejte jídlo s 600 kcal a koktejl Forever Lite Ultra® si dejte k obědu. Můžete si vybrat možnost, která vám více vyhovuje

Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200. Mohou si dát buď další koktejl nebo dalších 200 kcal v podobě netučných bílkovin.

PO VEČEŘI

Alespoň 250 ml vody.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

LEHKÝ POHYB

Během C9 je nejlepší zaměřit se na cvičení s nízkou intenzitou, ne na cvičení se střední nebo vysokou intenzitou. Udělejte si 30minutovou procházku v pomalém až mírném tempu, věnujte se jemnému strečinku nebo si dejte lehkou lekci jógy určenou pro začátečníky. Můžete také provádět jednoduchá cvičení s vlastní vahou, jako jsou dřepy, planky, výpady, kliky a podobně. Tyto aktivity nejen stimulují váš metabolismus, ale také vám pomohou zůstat soustředění a klidní.

TIPY PRO POHYB S NÍZKOU INTENZITOU:

- + PROCHÁZKY
- + POHYBOVÁ CVIČENÍ
- + JOGA
- + ELIPTICKÝ STROJ (NÍZKÁ INTENZITA)
- + TANCOVÁNÍ (NÍZKÁ INTENZITA)
- + BĚŽECKÝ TRENAŽÉR (NÍZKÁ INTENZITA)
- + STŘEČINK
- + CVIKY S VLASTNÍ VÁHOU



*Pokud trpíte únavou trvající déle než několik hodin nebo pokud zaznamenáte jakékoli příznaky, které by během tohoto programu mohly vyžadovat lékařskou pomoc, měli byste se poradit s lékařem.

DALŠÍ AKTIVITY

Spolu s 30 minutami lehkého pohybu byste se měli soustředit i na to, co děláte ve zbývajících hodinách dne. Energie, kterou vydáváte mimo cvičení, spánku a jídla, se nazývá NEAT, což znamená termogenezi necvičené aktivity. Jedná se o úklid, práci na zahradě, skládání prádla, nakupování, cestování a dokonce i vyšívání. NEAT pomáhá zlepšit bazální metabolismus a je mnohem větším přispěvatelem k výdeji energie než cvičení, neboť probíhá nepřetržitě během celého dne.

Zamyslete se nad způsoby, jakými v současnosti používáte NEAT ve svém životě: do práce jděte pěšky, parkujte dál, jděte po schodech, postavte se každých 30 minut, na pracovní schůzky jděte pěšky atp.

Cílem je zvýšit NEAT – zejména proto, že díky technologiím je dnes snadné ovládat mnohé aspekty života ze židle. Jednoduchým způsobem, jak to udělat, je zajistit, abyste každých 30 minut vstali a hýbali se alespoň 3 minuty.

ZDE JE NĚKOLIK NÁVRHŮ JAK IMPLEMENTOVAT 3 KAŽDÝCH 30:

- + UDĚLEJTE SI PŘESTÁVKU V KOUPELNĚ
- + BĚHEM TELEFONOVÁNÍ STŮJTE
- + POŘÍDTE SI STŮL, U KTERÉHO BUDETE STÁT
- + ZACVIČTE SI LEHKÝ STŘEČINK
- + DĚLEJTE DŘEPY, VÝPADY, KLIKY A PLANKY S VLASTNÍ HMOTNOSTÍ

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

VÁŠ DENNÍ PLÁNOVAČ



Výzkumy ukazují, že lidé, kteří si zaznamenávají, co jedí a kolik cvičí, zhubnou víc. Ti, kteří mají denní plánovač, mají až dvakrát vyšší pravděpodobnost, že zůstanou u programu.

Následující strany vám poskytnou prostor, kde si můžete zaznamenávat své denní doplňky C9 a zdokumentovat příjem jídla a vody, váš denní pohyb, jak dobře spíte a jak se cítíte. Pokud to budete dělat, získáte skvělý přehled o svém programu a uděláte si dobrou referenci do budoucnosti, když budete pokračovat na cestě za zdravím a hubnutím.



Nezapomeňte si stáhnout Forever FIT aplikaci v Apple App Store nebo Google Play Store, abyste mohli sledovat svůj pokrok.



* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.



PŘED ZAHÁJENÍM C9 JSTE NEABSOLVOVALI PROGRAM DX4? ZAČÍNÁTE ZDE!

Pokud jste dokončili program DX4 těsně před C9,
zahajte program C9 na straně 20.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 1

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 1 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1x sáček Forever Fiber®
⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Po večeři	125 ml Forever Aloe Vera Gelu

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 2

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 2 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1x sáček Forever Fiber®
⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Po večeři	125 ml Forever Aloe Vera Gelu

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky,
doplňují jejich nedostatky ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví.
Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit,
uzdravovat nebo předcházet nemocem.



☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 1 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb

Strečink 5 minut

NEAT aktivty

**8 sklenic
vody**

Snídaně

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut. než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu

Svačina

1X sáček Forever Fiber®

 Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vlákna se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.

Oběd

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večere

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo

⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200. Mohou si dát buď další koktejl nebo dalších 200 kcal v podobě netučných bílkovin.

Po večeri

alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 2 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb

Strečink 5 minut

NEAT activity

8 sklenic
vody

Snídaně

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu

Svačina

1X sáček Forever Fiber®

 Forever Fiber® určité užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.

Oběd

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku
Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal / 1X tabletu Forever Therm®

Večere

2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku
Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo

⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200. Mohou si dát buď další koktejl nebo dalších 200 kcal v podobě netučných bílkovin.

Po večerji

alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví.
Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit,
uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 3

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 3 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
 Forever Fiber® určitě užijte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
 Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.	
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.



C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 4

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 4 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
UPOZORNĚNÍ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.	
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.



* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 5

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 5 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.	
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 6

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 6 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.	
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 7

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 7 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
	⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
	⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

For additional space use your C9 workbook.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 8

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 8 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X Forever Therm® tablety / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkat 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
	⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, neboť vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo / 1X tabletu Forever Therm®
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / Potom počkat 30 minut, než si dáte 1X odměrku Forever Lite Ultra® nebo si dáte 600 kcal jídlo
	⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

For additional space use your C9 workbook.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

C9 KONTROLNÍ SEZNAM, DEN 9

☒ Při vyplňování kontrolního seznamu C9 na den 9 zaškrtněte políčka níže.

30-minutový pohyb	Strečink 5 minut
NEAT aktivity	8 sklenic vody
Snídaně	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / 1X tableta Forever Therm® / 1X odměrka Forever Lite Ultra® / Potom počkejte 30 minut, než si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gelu
Svačina	1X sáček Forever Fiber®
⚠ Forever Fiber® určitě užívejte odděleně, protože vláknina se může vázat na některé živiny, což ovlivňuje jejich vstřebávání vaším tělem.	
Oběd	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / jídlo s 300 kcal nebo 600 kcal / 1X Forever Therm® tableta
Večeře	2X Forever Garcinia Plus® kapsle / jídlo se 600 kcal
⚠ Muži mohou ve dnech 3 až 9 zvýšit příjem kcal o 200 v podobě netučných bílkovin.	
Po večeři	alespoň 250 ml vody

DENNÍ POZNÁMKY

Zaznamenejte si svůj pohyb, co jste jedli (včetně dovoleného jídla), jak jste se cítili a jak jste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UKONČILI JSTE PROGRAM C9. CO DÁL?



Gratulujeme! Úspěšně jste dokončili program C9. Den po dokončení C9 přejděte na stranu 9. Zvažte a změřte se. Údaje si poznamenejte do kolonky "PO", abyste si mohli prohlédnout svůj pokrok. Potom si najdete čas na kontrolu cíle, který jste si stanovili. Pochvalte se za to, že jste se zavázali k programu a splnili jste svůj cíl nebo se k němu přiblížili.

DALŠÍ C9



C9 vám pomůže obnovit příjem živin a hýbat se lepším způsobem. Pokud provedete tento reset dvakrát ročně, pomůže vám to podpořit vaše cíle v oblasti zdravého životního stylu. A začíná to odhodláním k tomu, co bude dál.

**ZAPIŠTE SI DATUM ZA 6 MĚSÍCŮ
OD TĚD, ABYSTE VĚDĚLI
KDY ZAČÍT S DALŠÍ C9:**



Tip: Nastavte si v kalendáři připomínku s upozorněním několik týdnů předem, abyste se mohli pořádně připravit a měli jistotu, že máte připraveny všechny produkty C9, které potřebujete!

RECEPTY NA SHAKY



Tyto chutné recepty přinesou zpestření vašim koktejlům s Forever Lite Ultra®. Jsou nabité bílkovinami a antioxidanty a jsou speciálně navrženy tak, abyste se cítili sytí a plní energie po celé hodiny. Tyto nápady na koktejly můžete použít také jako nápoje po tréninku během F15® a Vital5®.

Jsou zdravým a chutným způsobem, jak zůstat nasycení a dopřát si je kdykoli, když potřebujete nízkokalorickou a výživnou dávku. Každý recept obsahuje 1 porci.

SHAKE ŠTÍHLÁ SÍLA

202
kcal

- 250 ml kokosového mléka
- 1/2 sklenice mražených borůvek
- 5 celých mražených jahod
- 1/2 sklenice čerstvého špenátu
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® čokoláda
- 4 až 6 kostek ledu

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

SVĚŽÍ JAKO CITRON

285
kcal

- 3 stonky celeru
- 1/4 avokáda
- 1/2 zeleného jablka
- 1 šálek kokosové vody
- 4 až 6 kostek ledu
- šťáva z 1/2 citronu
- 1 šálek petržele
- špetka mořské soli
- špetka kajenského pepře
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® vanilka

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

MÁTOVÝ LEMON

256
kcal

- 3/4 šálku melounu
- 1 polévková lžíce mandlového másla
- 1 lžička mletého lnů
- 1/2 šálku ledu
- 1/2 šálku vody
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® vanilka
- 1/2 šálku čerstvé máty

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

OKURKOVÝ ŠEJK

259
kcal

- 1 hruška zbavená jader
- 1 okurka
- šťáva z 1/2 citronu
- 1/4 šálku čerstvého koriandru
- kousek čerstvého kořene zázvoru
- 1/2 šálku ledu
- 1 šálek kokosové vody
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® vanilka

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

SLADKÝ ANTIOXIDANT

274
kcal

- 1 šálek špenátu
- 1/2 šálku kapusty
- 1 balíček mraženého acai
- 1/2 šálku mražených borůvek
- 1 šálek kokosové vody
- šťáva z 1/2 limetky
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® vanilka

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

OŘÍŠKO-ČOKOLÁDOVÝ BANÁN

275
kcal

- 1 banán
- 2 lžičce práškového arašidového másla
- 1/2 šálku ledu
- 1 šálek rostlinného mléka bez přidaného cukru
- 1 odměrka Forever Lite Ultra® čokoláda

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte, dokud nevznikne hladký koktejl.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

CHUTNÉ A RYCHLÉ



Tyto rychlé a jednoduché nápady na jídla rozšíří váš program C9 během 3. až 9. dne. Každé jídlo má přibližně 400 až 600 kcal a sestává z potravin s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem sacharidů. Vyvážené živiny v každém jídle vám také pomohou udržet si energii a zároveň podporují optimální zdraví.

LAHODNÁ POLÉVKA

408 kcal

- 5 středně velkých japonských jamů se slupkou (případně batátů, pokud je preferujete)
- 1 velká cibule
- 3 stonky celeru
- 4 stroužky česneku (nasekané)
- 1 velká řepa (nasekaná)
- ½ malé zelné hlávky
- 8 šálků vývaru z kostí (hovězí, kuřecí nebo krůti)
- 3 šálky rostlinného mléka (konopné, kokosové, atd.)
- 2 ČL kokosového oleje
- 1 polévková lžice nasekaných vlašských ořechů
- 1 ČL skořice
- 1 lžička kurkumy

Zeleninu omyjte a nakrájejte na malé kousky, poté 5 minut opékejte na kokosovém oleji.

Přidejte vývar z kostí. Přikryjte a vařte 30 minut nebo do měkka.

Přidejte rostlinné mléko a snižte teplotu. Vařte 5 minut. Polévku pak rozmixujte, ozdobte opečenými vlašskými ořechy. Polévky by měly být čtyři porce.

STŘEDOMOŘSKÝ ČOČKOVÝ SALÁT S LOSOSEM

522 kcal

- 4 porce divokého lososa
- 1 šálek hnědé čočky
- 1 šálek mrkve
- 1 šálek červené cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- 1/2 ČL sušeného tymiánu
- 2 lžice čerstvé citrónové šťávy
- 1/2 šálku celeru
- 1/4 šálku petržele
- 1 polévková lžice nasekaného čerstvého rozmarýnu
- špetka pepře
- 1/4 šálku olivového oleje

Lososa nakrájejte na 4 filety. Nastavte troubu na 200 stupňů Celsia nebo použijte gril. Lososa ochuťte 1 nasekaným stroužkem česneku a 1/2 ČL citrónové šťávy. Grilujte nebo pečte 10 minut.

Na salát nakrájíme veškerou zeleninu a bylinky. Čočku, mrkev, cibuli, česnek, celer, bobkový list a tymián dáme do hrnce a zalijeme vodou. Přivedeme k varu, poté snižíme teplotu a odkryté povaříme 20 minut. Ochutnáme čočku, abychom se ujistili, že je hotová, a poté ji scedíme. Přidáme citrónovou šťávu, petrželku, rozmarýn, pepř a olivový olej. Vše promícháme a podáváme s lososem nahoře.

SLANÉ WAFLE

384 kcal

- 2 celá vejce
- 2 vaječné bílky
- ¾ šálku strouhaných brambor (sladkých nebo bílých)
- 1 ČL pažitky
- 1 rozmáčkany stroužek česneku
- ½ šálku nakrájeného čerstvého špenátu
- 2 lžice salsy
- ¼ avokáda
- 1 ČL parmazánu
- 1 ČL olivového oleje
- olivovým olejem

Zahřejte vaflovač (případně je můžete připravit jako palačinky na pánvi). Smíchejte 1 vejce a 2 bílky s nastrohanými bramborami, pažitkou, česnekem a špenátem. Lehce postříkejte vaflovač olivovým olejem na vaření. Vložte polovinu směsi a vařte, dokud nebude jemně křupavá. Opakujte se zbývajícím těstem. Mezitím uvařte zbylá vejce (poširujte, šlehejte nebo opečte) s 1 lžičkou olivového oleje (v případě potřeby). Na vrch slané wafle přidejte vajíčko, salsu, avokádo a parmazán.



Během 3. až 9. dne zkonzumujete asi 1000 kcal denně. Muži si mohou přidat dalších 100 až 200 kcal denně, snědením netučných proteinů nebo vypitím jednoho dalšího koktejlu Forever Lite Ultra®.

SEZAMOVÝ AHI TUŇÁK S RÝŽÍ

459 kcal

Tuňák

- ahi tuňák (100 - 115 g)
- 1 ČL olivového oleje
- ¾ šálku divoké rýže
- ½ šálky loupání edamamu
- ½ šálku dušené zelené zeleniny (brokolice, cuketa nebo zelené fazolky)
- 1 polévková lžice domácího zázvorového sezamového salátového dresinku (viz recept níže)
- špetka suchého zázvoru a česneku

Sezamový zázvorový dresink

- 2 lžice surového zázvoru, oloupaného a mletého
- 2 stroužky prolisovaného česneku
- 2 polévkové lžice bezlepkové sójové omáčky s nízkým obsahem soli
- 1/4 šálku rýžového octa
- 1/4 šálku avokádového oleje
- 1 ČL praženého sezamového oleje
- 1 polévková lžice mandlového másla
- 2 lžice stévie
- 1 ČL sezamových semínek

Příprava ahi tuňáka: Rýži připravíme podle návodu. Tuňáka natřeme olivovým olejem, poté ho posypeme zázvorem a česnekem. Opečeme ho na velmi horké nepřilnavé pánvi nebo litinové pánvi 2 minuty z každé strany. V případě potřeby můžeme opékat déle (až 3-4 minuty na každé straně). Obvykle se ahi tuňák podává upečený zvenčí a syrový zevnitř. Edamame a zeleninu uvaříme v mikrovlnné troubě nebo na varné desce. Přidáme zeleninu, rybu a rýži se sezamovým dresinkem.

Příprava dresinku: Zázvor, česnek a mandlové máslo spolu vyšleháme. Potom pomalu přidáme sójovou omáčku a šlehamé, aby se směs neoddělila. Postupně zašleháme avokádový olej i sezamový olej. Když je směs hladká, za stálého šlehání přiléváme rýžový ocet. Do směsi přidáme zbylé ingredience (stévie a sezamová semínka). Před podáváním protřepeme. Dresink v chladničce vydrží maximálně týden.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

CHUTNÉ A RYCHLÉ (POKRAČOVÁNÍ)

KUŘECÍ KARI

437 kcal

- kuřecí prsa
- 1 ČL kokosového oleje
- ½ šálku celozrnného kuskusu
- ¼ šálku fazolí garbanzo (vařené)
- 1 polévková lžíce rozinek
- 1 polévková lžíce piniových oříšků

- 1 šálek čerstvého špenátu (nasekaného)
- ½ šálku kuřecího vývaru
- ¼ lžičky kari
- ½ lžičky kmínu
- ½ lžičky skořice
- ½ lžíce vody

Kuřecí maso potřeme kokosovým olejem a ochutíme kari, kmínem a skořicí. Pečeme v troubě při teplotě 180 stupňů Celsia 25 minut. Kuřecí vývar přivedeme k varu a přidáme k němu kuskus. Necháme minutu postát, poté provzdusíme vidličkou. Přidáme garbanzo fazole, špenát a rozinky v nádobě vhodné do mikrovlnné trouby s vodou. Vaříme 90 vteřin. Kuskus smícháme s garbanzovými fazolkami, špenátem a rozinkami, poté dáme navrch kuřecí maso.

BURITO!

573 kcal

- 1 šálek hnědý rýže
- 1/2 šálku uvařené černé fazole
- nakrájená grilovaná nebo upečená kuřecí prsa (bez kůže a kostí)
- 1/4 šálku nakrájené cibule

- 1/4 šálku salsy
- 1/4 šálku na kostičky nakrájeného avokáda
- 1 polévková lžíce koriandru
- 1 dílek limetky

Přidejte všechny ingredience do misky v tomto pořadí: rýže, fazole, kuřecí maso, cibule, salsa, avokádo a koriandr. Potom ochutíte šťávou z limetky a servírujte.

C9 vyžaduje odhodlání a vůli. Naštěstí většina lidí zjistí, že jejich hlad se s pokračováním programu snižuje. Ale pokud jste skutečně hladoví a potřebujete něco extra, zkuste tyto další tipy:



Pijte více vody.
Voda vám pomáhá cítit se sytý a může pomoci potlačit hlad.



Využijte povolené potraviny. Zažehťe odpolední hlad syrovou, nakrájenou zeleninou ze seznamu. Pokud potřebujete večer něco na zub, dejte si nějaké ovoce z našeho seznamu.

POVOLENÉ POTRAVINY



Ovoce a zeleninu uvedené níže lze konzumovat v rámci programu C9, aby pomohly potlačit chuť k jídlu. Tyto potraviny mají nízký obsah kalorií a poskytují vitamíny, minerály, fytonutrienty a vlákninu.

1 PORCE DENNĚ:



1/5 SKLENICE

- vlašské ořechy
- pekanové ořechy
- dýňová semínka
- mandle
- konopná semena
- lněná semena
- semena granátového jablka



1/2 SKLENICE

- borůvky
- hrozny
- maliny
- ořechy
- jahody
- třešně



CELÉ

- 1 grapefruit
- 1 jablko
- 1 hruška
- 1 broskev
- 1 pomeranč
- 1 banán
- 2 švestky

Vyberte jednu porci z tohoto seznamu. Všechny ořechy a semínka by měly být syrové bez soli.

2 PORCE DENNĚ:



1/2 SKLENICE

- řepa
- mrkev
- růžičková kapusta
- zimní squash
- letní dýně
- kapusta
- zelí
- chřest (8 ks)
- hrách
- fazolové lusky



1/4 SKLENICE

- jedlé mořské řasy



1 CUP

- květák
- brokolice

Vyberte si dvě porce ze seznamu. Může to být jedna porce ze dvou různých položek.

NEOMEZENÝ POČET PORCÍ DENNĚ:

- rukola
- špenát
- salát (všechny odrůdy)
- celer
- endivie
- zelené cibule
- okurka

Jezte jich tolik, kolik chcete ve dnech 3 až 9 (dny 1 až 9, pokud jste již dělali DX4).

*Pokud si vyberete Forever Aloe Berry Nectar® nebo Forever Aloe Peaches® místo Forever Aloe Vera Gel®, nemůžete konzumovat žádné potraviny z této stránky.



Zelenina by se měla konzumovat syrová nebo mírně dušená bez tuků, olejů a soli.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

POKRAČOVÁNÍ VAŠÍ F.I.T. CESTY

S našimi programy F.I.T. můžete dosáhnout ještě vyššího levelu, než na kterém právě jste.



DX4™

Obnovte své zdraví již za čtyři dny s tímto systémem pro vybalancování těla. DX4 vyvažuje fyzické zdraví - pomocí výživových produktů, doplňků a receptů pro správné stravování - s vědomým uvědomováním, se stanovováním cílů a s poděkováním. Všechny aspekty programu jsou navrženy tak, aby spolupracovaly, aby vám pomohly zažít lepší propojení mysli a těla a zlepšit vaši vnitřní pohodu. DX4 lze dělat čtvrtletně a je ideální, jako předchůdce C9.



F15®

Vybudujte si základy zdravého fitness prostřednictvím tohoto 15denního programu, který vyvažuje výživu a cvičení pro všechny úrovně. Cvičení a nutriční doporučení jsou doplněny o výživové produkty a doplňky na podporu vašeho trvalého závazku ke zdravému životnímu stylu. Prostřednictvím F15 změníte způsob, jakým přemýšlíte o jídle a cvičení při budování svalové hmoty. F15 je možné absolvovat po C9, aby vám pomohl udržet se v kurzu při dosahování vašich cílů v oblasti hubnutí a kondice.



Vital5®

Podpořte trvalý zdravý životní styl pomocí této sady pěti základních produktů Forever. Celkově působí synergicky na překlenutí mezer ve výživě, posílení imunity, podporu přirozené energie, pomoc při trávení a poskytnutí klíčových živin, které vaše tělo potřebuje, aby fungovalo co neoptimálněji. Dostanete také přehledný rozvrh doplňků spolu s volitelnými cvičeními a tipy na životní styl z F.I.T. programu.

Navštivte stránku foreverliving.com a začněte s některým z těchto programů.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatky ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

ČASTO KLADENÉ DOTAZY



Kolik můžu očekávat, že zhubnu díky C9?

Množství hmotnosti, kterou ztratíte během programu C9, závisí na vašich základních faktorech, včetně počáteční hmotnosti a vašeho životního stylu v okamžiku, kdy s programem začínáte.

Je program C9 bezpečný?

Ano. Jelikož program je navržen tak, aby se prováděl pouze devět dní, je pro většinu lidí mimořádně bezpečný. Pokud jste v péči lékaře, je rozumné poradit se s ním před zahájením C9.

Budu mít v průběhu C9 hlad?

Zejména během prvních dvou dnů můžete pociťovat hlad. To je normální. Pocit hladu by však měl ustoupit. Forever Fiber® a Forever Lite Ultra® jsou navrženy tak, aby podporovaly pocit nasycení a pomáhaly s pocitem hladu.* Na straně 35 je také seznam povolených potravin, které mohou pomoci potlačit hlad a měli byste je konzumovat s mírou.

První dva dny programu vypadají náročně! Musím je dodržovat přesně podle osnovy?

Ano. C9 je speciálně navržen tak, aby odstartoval program zdravé hmotnosti a pomohl odstranit „nepořádek“, který může negativně ovlivnit vaše celkové zdraví. Tyto první dva dny pomáhají obnovit schopnost vašeho těla zbavit se „nepořádku“ a nastavit se na 3. až 9. den. Vynechání 1. a 2. dne může ovlivnit vaše konečné výsledky během této fáze programu. Pokud však nejprve dokončíte DX4, nemusíte opakovat dny 1 a 2 (jelikož ty jsou zohledněny při provádění DX4). Pokud jste nejprve dokončili DX4, můžete absolvovat všech devět dní C9 podle plánu načrtnutého pro dny 3-9 (váš plán C9 začíná na straně 20).

Co dělá Forever Garcinia Plus®?

Garcinia cambogia je malé ovoce ve tvaru dýně, které obsahuje sloučeninu známou jako kyselina hydroxycitronová (HCA). Studie ukazují, že HCA pomáhá udržovat zdravou váhu, pokud se používá ve spojení se zdravou stravou a cvičebním programem. Konkrétně garcinia může pomoci tělu spalovat tuk efektivněji. Může také pomoci potlačit vaši chuť k jídlu zvýšením hladin serotoninu.*

Jaké jsou výhody Forever Therm®?

Forever Therm® nabízí silnou kombinaci rostlinných extraktů a vitamínů, které mohou pomoci při podpoře metabolismu.

Proč potřebuji proteiny?

Protein je základním stavebním kamenem každé buňky ve vašem těle. Abyste mohli budovat nebo opravovat tkáň a svaly, vaše tělo potřebuje aminokyseliny, které lze získat pouze z bílkovin. Výzkumy ukazují, že bílkoviny jsou nezbytné pro úspěšné hubnutí. Omezení kalorií, které nezahrnuje dostatečné množství bílkovin, může způsobit ztrátu svalové hmoty dřív, než začnete ztrácet tuk. Forever Lite Ultra® v kombinaci se zdravou stravou a cvičebním programem vám může pomoci podpořit vaše cíle v oblasti regulace hmotnosti.

Proč bych měl vypít alespoň osm sklenic vody denně?

Asi 72 % lidského těla tvoří voda a tuto zásobu musíte neustále doplňovat. Voda je potřebná k udržení zdravého metabolismu, protože se podílí téměř na každém biochemickém procesu v těle. Voda také pomáhá udržovat pocit sytosti mezi jídly.

Pokud sleduji svůj příjem kalorií, abych zůstal v rámci programu C9, můžu jíst jakékoli potraviny, které chci?

Jednou z nejdůležitějších částí změny vašeho těla je změna způsobu, jakým přemýšlíte o jídle. Pro dosažení nejlepších výsledků byste měli postupovat podle programu přesně tak, jak je uvedeno v této příručce. Potraviny s nízkým obsahem kalorií vám nemusí poskytnout správnou rovnováhu živin potřebných k očistě a hubnutí. C9 se zaměřuje na potraviny bohaté na živiny, které nejen pomáhají při regulaci hmotnosti, ale také pomáhají tělu se cítit a pracovat co neoptimálněji.

Je aplikace Forever F.I.T. zdarma?

Aplikace Forever F.I.T. je k dispozici ke stažení zdarma z Apple App Store a Google Play Store.

Proč jsou do programu zahrnuty nápoje aloe vera gel?

Pití gelu z aloe vera podle pokynů pomůže zajistit, aby vaše tělo absorbovalo více klíčových živin, které potřebujete, abyste vypadali a cítili se co nejlépe. Podporuje zdravé trávení a maximalizuje vstřebávání živin. V rámci programu C9 si můžete vychutnat tři příchutě: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® nebo Forever Aloe Berry Nectar®. Abyste si udrželi výsledky, pokračujte v užívání gelu z aloe vera i po dokončení programu.

Proč bych měl vynechat jednu porci povolených potravin denně?

Pokud si vyberete Forever Aloe Berry Nectar® nebo Forever Aloe Peaches® jako součást vašeho programu C9, vynecháním jedné porce denně z povolených jídel vykompenzujete mírný nárůst sacharidů oproti Forever Aloe Vera Gel®. Vyloučením jedné porce denně z povolených jídel zajistíte, že zůstanete na cestě ke svým zdravotním cílům, aniž byste překročili doporučený denní limit cukru.

* Představené výrobky obsahují vitamíny a minerální látky, doplňují jejich nedostatek ve výživě a tím pomáhají posilovat zdraví. Nemají za účel diagnostikovat, zmírňovat, léčit, uzdravovat nebo předcházet nemocem.

POZNÁMKY



Distribuuje výhradně

©2018 Forever Living Products Czech Republic, spol. s r. o.,
Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8
www.foreverliving.com

*Informace uvedené v tomto dokumentu jsou poskytovány výhradně pro edukační účely a nejsou určeny pro diagnostiku, léčení, uzdravování nebo prevenci konkrétních chorob. 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, zejména pokud právě užíváte léky nebo podstupujete léčbu kvůli nějakému zdravotnímu problému.

F.I.T.[®]
Look Better. Feel Better.[®]

