



СИСТЕМ ЗА ПРОМЕНА НА ИСХРАНАТА

Деветдневна програма за нови
навики во исхраната и поздрав
начин на живот



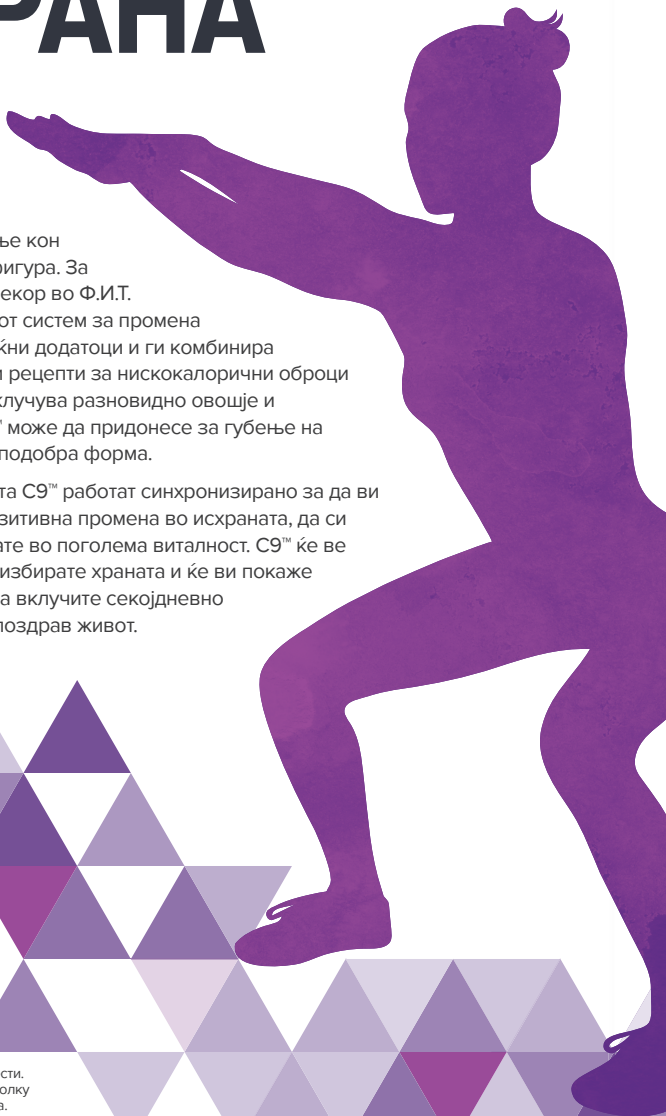
FOREVER®

ПРОМЕНЕТЕ ЈА ВАШАТА ИСХРАНА

Програмата С9™ која е лесна за следење, може да ви помогне да го започнете вашето патување кон поздрава и поелегантна фигура. За многумина таа е вториот чекор во Ф.И.Т. патувањето. Деветдневниот систем за промена на исхраната содржи 5 мекни додатоци и ги комбинира со лесно движење, вкусни рецепти за нискокалорични оброци и „слободна храна“ која вклучува разновидно овошје и зеленчук. Програмата С9™ може да придонесе за губење на тежината, рамен stomак и подобра форма.

Сите аспекти на програмата С9™ работат синхронизирано за да ви помогнат да направите позитивна промена во исхраната, да си поставите цели и да уживате во поголема виталност. С9™ ќе ви научи повнимателно да ја избирате храната и ќе ви покаже колку е лесно и корисно да вклучите секојдневно вежбање во вашиот нов, поздрав живот.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.



СТОЛБОВИ НА ПРОГРАМАТА



Поставете си цел



Следете ги упатствата за исхрана и додатоци на исхраната



Пијте доволно вода



Слушајте го вашето тело



Научете здрави рецепти



Правете лесни физички вежби



Споделете ги вашите искуства



Прославете ја вашата победа

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

С9° СИСТЕМ ЗА ПРОМЕНА НА ИСХРАНАТА / 03

ШТО ВКЛУЧУВА ВАШИОТ C9 СИСТЕМ



Forever Aloe Vera Gel®

Forever Aloe Vera Gel® помага да се исчисти дигестивниот систем и да се зголеми апсорпцијата на хранливите материи.



Forever Fiber®

Forever Fiber® обезбедува мешавина од 5 g растворливи во вода влакна кои даваат чувство на ситост.



Forever Therm®

Forever Therm® е моќна комбинација од растителни екстракти и витамини за активирање на метаболизмот.



Forever Garcinia Plus®

Forever Garcinia Plus® може да помогне за поефикасно согурување на мастите и да го потисне апетитот, со зголемување на нивото на серотонинот.



Forever Lite Ultra®

Forever Lite Ultra® шејкот е богат извор на витамини и минерали со 17 g протеини во една доза.

ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕХ



Подготовката е првиот чекор кон успехот. Да разгледаме неколку клучни чекори што ќе ви помогнат во вашето патување со С9.

БРЗИ СОВЕТИ

1) Измерете ја тежината и обемот првиот ден од С9 откако ќе се разбудите и тоа на празен stomak. Запишете ги мерките на стр.9 од оваа брошура. Денот откако ќе завршите С9, измерете сè повторно наутро на празен stomak. Запишете ги податоците на истата страница од брошурата.

2) Секој ден запишувајте ги вашите вежби, внес на храна и како се чувствувате за време на програмата. Запишувањето на вашиот напредок ќе ви помогне попрецизно да се придржувате до програмата. Повеќе детали за следење на вашите вежби и внес на храна ќе најдете на следните страници.

3) Пијте многу вода. Пиењето осум чаши вода дневно (вкупно 2 литри) може да ве засити и да ви помогне да ги исфрлите отпадните материји, а воедно да го поддржи вашето целокупно здравје и кожа.

4) Внимавајте на внесувањето сол. Солта придонесува за задржување на течности. Наместо тоа, зачинете ја храната со билки и зачини кои додаваат засилување на вкусот и имаат антиинфламаторни својства, вклучувајќи ѓумбир, лук, босилек, цимет, рузмарин, мајчина душица и куркума.

ИЗБЕГНУВАЈТЕ ГИ СЛЕДНИТЕ РАБОТИ ЗА ВРЕМЕ НА С9

+ Алкохол и кофеин

+ Газирани безалкохолни пијалаци и пијалаци „без шеќер“

+ Преработена храна, вклучувајќи готови оброци, конзервирана храна и брза храна

+ Следните млечни производи: млеко, јогурт, путер, сладолед

+ Додадени шеќери: сирупи од трска и пченка, јаворов сируп и мед

+ Масти: избегнувајте сè што е делумно хидрогенизирано, масло, маргарин и транс масти кои често се скриени во спакувана или преработена храна како чипс, колачиња, торти и слатки

+ Масно месо (пилешко, мисиркино и риба се во ред)

+ Житни култури: овес, киноа, тестенини, леб, гранола (див ориз и кускус од цело зрно се во ред)

На следната страница ќе најдете детален список на што треба и што не треба да се прави.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.



ДА

Започнете со С9 во денови со нормална рутина кои не вклучуваат сериозен стрес, патување или прекумерен физички напор.

Одвојте време да ја набавите целата храна што ви е потребна и исчистете го тоа што не ви користи и може да ве стави во искушение.

Кажете им на неколку луѓе што правите и дека би биле среќен ако ве поддржат.

Споделете ги вашите успеси и тешкотии.

Планирајте! Обидете сè да ги подготвите вашите додатоци на исхрана и оброци за денот. Доколку е потребно, однапред подгответе ги одобрените рецепти од С9.

Изградете став за цели 9 дена.

Користете која било од здравите намирници одобрени и опишани во програмата.

Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате какви било прашања пред да учествувате и продолжете да ги земате сите потребни лекови што ги користите во моментот.

Воздржете се од земање додатоци на исхрана на ФорEVER, освен оние што се вклучени во С9 додека ја следите програмата.

Повторувајте С9 два пати годишно.

Забележете ги и прославете ги дури и малите промени. Внимателно набљудувајте сè себеси и забележете што сте научиле. Вистинската работа започнува со примена на тоа што сте го научиле ПО завршувањето на С9.

Практикувајте добра хигиена на спиење – без екрани во спалната соба, одржувајте ја просторијата темна и ладна, одвојте време за релаксација, одете во кревет секогаш во исто време и обидете сè да спиеете осум часа.

Вклучете лесни вежби секој ден.

NE

Не го чекајте совршениот момент за да се мотивирате. Мотивацијата ќе се разгори штом ќе започнете и ќе ги видите успехите!

Немојте произволно да ги заменуваате храната и пијалациите. Ако сакате оптимални резултати, држете сè до режимот.

Не се опкружувајте со негативни и критички настроени луѓе.

Не чекајте да се случи нешто епско за да го споделите.

Не оставајте сè за последен момент. Успехот ќе биде многу полесен ако одвоите време да подготвите сè однапред.

Не ја прекинувајте програмата и не прескокнувајте денови од неа.

Без произволни промени. Без алкохол, преработена храна, хидрогенизирани или делумно хидрогенизирани масти или кофеин.

Не ги занемарувајте вашите лекови или здравствени проблеми на кои треба да обрнете внимание.

Не продолжувајте да земате други производи на Форевек кои не се дел од програмата С9.

Не ја повторувајте програмата повеќе од двапати годишно.

Не грижете сè ако не ја постигнете вашата цел од првиот пат.

Не ги носете работата, грижите и стресот во спалната соба.

Не претерувајте со тешки тренинзи.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ПОСТАВУВАЊЕ НА ЦЕЛ



Изберете една цел што планирате да ја постигнете со програмата C9. Може да биде што било, од намалување на тежината до повеќе енергија. Во редовите подолу напишете ја вашата цел за програмата и зошто е важна за вас. На пример, дали сакате да ослабете за да се чувствувате посигурни или сакате да имате повеќе енергија за да бидете во чекор со вашите деца?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Не заборавајте да пиете доволно вода и да останете мотивирани!

СЛЕДЕТЕ ГО ВАШИОТ НАПРЕДОК

Веројатноста за строго следење на програмата С9 и постигнување на вашите цели е многу поголема ако го евидентирате вашиот напредок. Следните страници од овој прирачник ќе ви помогнат да го правите ова секој ден од С9. А тука, следете како вашето тело се менува позитивно со евидентирање на вашата тежина и мерења на почетокот и на крајот на С9 (на десеттиот ден-денот по завршувањето на програмата).

ТЕЖИНА

Вашата тежина може да варира во текот на програмата. Мерете сè само првиот и десеттиот ден.

ДЕН 1

ДЕН 10

ГРАДИ

Измерете под пазувите и напред на ниво на брадавиците.

ДЕН 1

ДЕН 10

СТРУК

Измерете го вашиот природен струк приближно два прста под папокот.

ДЕН 1

ДЕН 10

КОЛКОВИ

Измерете го најширокиот обем на колковите.

ДЕН 1

ДЕН 10

БУТ

Измерете го обемот на најширокиот дел од бутот, вклучително и најистакнатиот дел од внатрешната страна.

ДЕН 1

ДЕН 10

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ДАЛИ ГО ПРАВЕВТЕ DX4 ПРЕД ОВАА ПРОГРАМА?

Ако започнувате со C9 по DX4, прескокнете ја табелата на следната страница и започнете директно од страниците 12 и 13 и следете го режимот таму во текот на деветте дена.



ДЕН 1 & 2 ШЕМА



Првите два дена од програмата C9 се дизајнирани да го рестартираат телото и умот.



Пиенето повеќе вода е важно за ослободување на телото од вишокот!



Можете да јадете умерени количини на слободна храна за да го задоволите вашиот глад. Можете да најдете список на страница 35.

Во оваа фаза ќе почнете да се ослободувате од сè што е непотребно и од стресните фактори во вашето тело. Многу е важно сериозно да се посветите на програмата. Првите два дена се најтешки. Не ги губите од вид вашите цели и запомнете дека тешкотиите се краткотрајни.

ПОЈАДОК

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

 Почекајте 30 мин. пред да земете **Forever Aloe Vera Gel**®

120 мл **Forever Aloe Vera Gel**®

1 табл. **Forever Therm**™ со минимум 250 мл вода


УЖИНА

1 кесичка **Forever Fiber**™ растворена во 250-300 мл вода

Земајте го **Forever Fiber**™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

РУЧЕК

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

 Почекајте 30 мин. пред да земете **Forever Aloe Vera Gel**®


120 мл **Forever Aloe Vera Gel**®

1 дозерка **Forever Lite Ultra**® во 300 мл вода, бадемово, кокосово или соино млеко

1 табл. **Forever Therm**™ со минимум 250 мл вода

ВЕЧЕРА

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

 Почекајте 30 мин. пред да земете **Forever Aloe Vera Gel**®

120 мл **Forever Aloe Vera Gel**®

ПРЕД СПИЕЊЕ

120 мл **Forever Aloe Vera Gel**®

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ДАЛИ ГО ПРАВЕВТЕ DX4 ПРЕД ОВАА ПРОГРАМА?

Ако започнувате со С9 по DX4, следете ја шемата на следната страница во текот на деветте дена.



ДЕНОВИ 3-9 ШЕМА



Вашата тежина може да варира од ден на ден. Не заборавајте да се мерите само првиот и десеттиот ден.



Во следните денови – од третиот до деветтиот (или од првиот до деветтиот, ако започнете со DX4), жените ќе внесуваат околу 1000 калории дневно, а мажите околу 1200.



Во текот на програмата С9 можете да јадете умерени количини од овошјето и зеленчукот на стр. 35.

Без разлика што покажува вагата, ќе почнете да забележувате позитивни промени во вашето тело – рамен стомак и поголема виталност.

ПОЈАДОК

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

⌚ Почекајте 30 мин. пред да земете **Forever Aloe Vera Gel**®

120 мл **Forever Aloe Vera Gel**®

1 табл. **Forever Therm**™ со минимум 250 мл вода

1 дозерка **Forever Lite Ultra**® во 300 мл вода, бадемово, кокосово или соино млеко

УЖИНА

1 кесичка **Forever Fiber**™ растворена во 250-300 мл вода

Земајте го **Forever Fiber**™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

РУЧЕК

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

⌚ Почекајте 30 минути пред **Forever Lite Ultra**® или оброк од 600 калории.

1 дозерка **Forever Lite Ultra**® во 300 мл вода, бадемово, кокосово или соино млеко

ИЛИ

Ручајте оброк од 600 калории и зачувајте го шејкот за вечера. Изберете ја опцијата што најдобро одговара на вашиот режим.

1 табл. **Forever Therm**™ со минимум 250 мл вода

ВЕЧЕРА

2 капс. **Garcinia Plus**® со минимум 250 мл вода

⌚ Почекајте 30 минути пред **Forever Lite Ultra**® или оброк од 600 калории.

1 дозерка **Forever Lite Ultra**® во 300 мл вода, бадемово, кокосово или соино млеко

ИЛИ

Ако пиете шејк за ручек, тогаш јадете оброк од 600 калории за вечера. Изберете ја опцијата што најмногу одговара на вашиот режим.

Од третиот до деветтиот ден, мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во својата исхрана во форма на 60-80 грама посни протеини за да го доведат вкупниот внес на калории до 1200 калории дневно.

ПРЕД СПИЕЊЕ

Минимум 250 мл вода

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ЛЕСНО ДВИЖЕЊЕ

За време на C9 најдобро е да се фокусирате на вежби со низок интензитет, наместо на тренинзи со умерен или висок интензитет. Прошетајте 30 минути со бавно до умерено темпо, правете лесно истегнување или правете лесна јога за почетници.

ИДЕИ ЗА ДВИЖЕЊЕ СО НИЗОК ИНТЕНЗИТЕТ:

- + ПЕШАЧЕЊЕ
- + ВЕЖБИ ЗА ФЛЕКСИБИЛНОСТ
- + ЈОГА
- + КРОС ТРЕНАЖЕР (ЛЕСНО ОПТОВАРУВАЊЕ)
- + ТАНЦ (ЛЕСНО ОПТОВАРУВАЊЕ)
- + ТРАКА ЗА ТРЧАЊЕ (ЛЕСНО ОПТОВАРУВАЊЕ, НИСКО ТЕМПО)
- + ИСТЕГНУВАЊЕ
- + ВЕЖБИ СО ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА



*Побарајте медицинска помош ако почувствувате силен замор кој трае повеќе од неколку часа или ако забележите какви било симптоми за време на програмата што бараат медицинска помош.

ДРУГИ АКТИВНОСТИ

Заедно со 30 минути лесно вежбање, треба да се фокусирате и на она што го правите во преостанатите часови од денот. Енергијата што ја трошите надвор од вежбање, спиење и јадење се нарекува термогенеза без вежбање (ТБВ). Ова вклучува чистење, работа во дворот, диглење алишта, пазарување, патување, па дури и немирно движење. ТБВ помага во подобрување на базалната метаболичка стапка и е многу поголем фактор за трошење на енергија отколку тренинзите, бидејќи се случува континуирано во текот на целиот ден.

Размислете за начините на кои моментално ја користите ТБВ во вашиот живот: одење до работа, паркирање подалеку, искачување по скали, стоење на секои 30 минути, одење на работни состаноци итн.

Целта е да се зголеми ТБВ – особено затоа што благодарение на технологијата стана лесно да се управува со многу аспекти од животот од стол. Едноставен начин да го направите ова е да се осигурате дека ќе станете и ќе се движите 3 минути на секои 30 минути.

ЕВЕ НЕКОЛКУ ПРЕДЛОЗИ КАКО ДА НАПРАВИТЕ 3 НА СЕКОИ 30:

- + НАПРАВЕТЕ ПАУЗА ВО БАЊАТА
- + РАЗГОВАРАЈТЕ НА ТЕЛЕФОН ДОДЕКА СТОИТЕ
- + НАБАВЕТЕ БИРО ЗА СТОЕЊЕ
- + ПРАВЕТЕ ПО НЕКОЛКУ ЕДНОСТАВНИ ИСТЕГНУВАЊА
- + ПРАВЕТЕ ЧУЧЊЕВИ, ИСЧЕКОРИ, СКЛЕКОВИ И ПЛАНКОВИ СО СОПСТВЕНА ТЕЖИНА

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

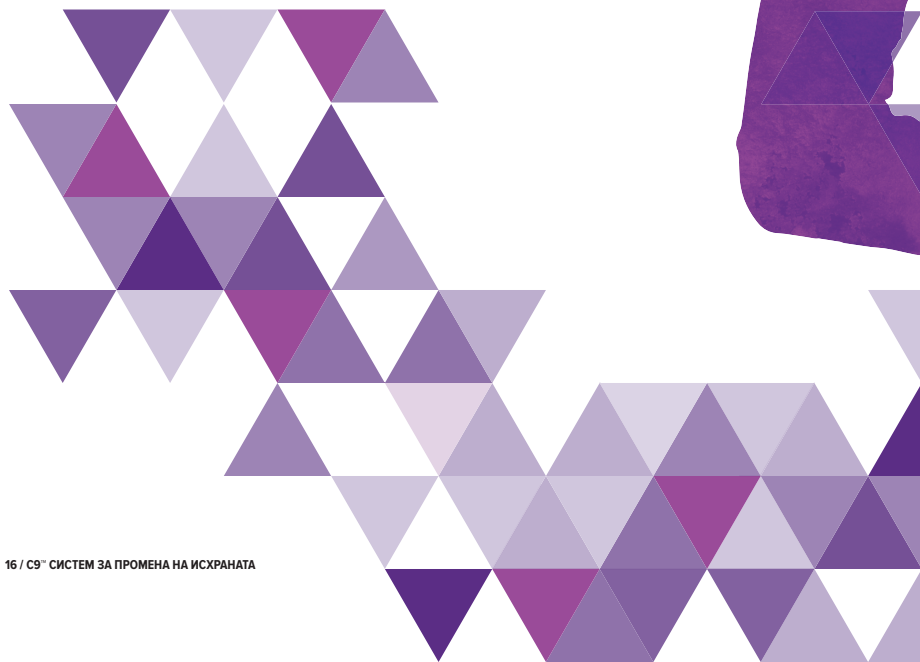
ВАШИОТ ДНЕВНИК



Според истражувањата, луѓето кои запишуваат што јадат и колку се движат, повеќе слабеат. Докажано е дека водењето на дневник ја зголемува два до три пати веројатноста доследно да се придржувате на ПРОГРАМАТА CLEAN 9.

На следните страници ќе можете да ги запишете вашите додатоци на исхрана од програмата C9 и да евидентирате што јадете, колку вода пиете, колку вежбате, како спиеете и како се чувствувате.

Така не само што ќе го следите вашиот напредок, туку и ќе имате појдовна точка кога ќе го продолжите патувањето кон подобро здравје и поелегантна фигура.





*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

C9® СИСТЕМ ЗА ПРОМЕНА НА ИСХРАНАТА / 17



АКО НЕ СТЕ ЈА НАПРАВИЛЕ ПРОГРАМАТА DX4 ПРЕД С9, ЗАПОЧНЕТЕ ТУКА!

Ако сте ја завршиле програмата DX4 непосредно пред С9, започнете со режимот на стр.20

ПРОГРАМА С9 ДЕН 1

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за првиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капс. Garcinia Plus® / Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 ќесичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.</p>			
Ручек	2 капс. Garcinia Plus® / Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капс. Garcinia Plus® / Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Пред спиење	120 мл Forever Aloe Vera Gel®		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевате.

.....

.....

ПРОГРАМА C9

ДЕН 2

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за вториот ден.

30 мин. движење

5 мин. истегнување

ТБВ активности

8 чаши
вода

Појадок

2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 120 мл
Forever Aloe Vera Gel®/ 1 табл. Forever Therm™

Ужина

1 кесичка Forever Fiber™

⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

Ручек

2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 120 мл
Forever Aloe Vera Gel®/ 1 табл. Forever Therm™/ 1 дозерка Forever
Lite Ultra®

Вечера

2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 120 мл
Forever Aloe Vera Gel®/ 1 табл. Forever Therm™

Пред
спиeње

120 мл Forever Aloe Vera Gel®

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевете (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиeте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.



АКО СТЕ ЈА НАПРАВИЛЕ ПРОГРАМАТА DX4 ПРЕД ПОЧЕТОКОТ НА С9, ЗАПОЧНЕТЕ ТУКА!

Ако не сте ја завршиле програмата DX4 пред С9, вратете сè на стр.18 и започнете со режимот од таму.

ПРОГРАМА С9 ДЕН 1

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за првиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин.истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капс. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или ако ви останал Forever Plant Protein од DX4/ 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 ќесичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.</p>			
Ручек	2 капс. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или ако ви останал Forever Plant Protein од DX4/ 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капс. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или ако ви останал Forever Plant Protein од DX4, или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.</p>			
Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

.....

.....

ПРОГРАМА С9

ДЕН 3

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за третиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™ / 1 дозерка Forever Lite Ultra®		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 кесичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>

⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материји и влијаат на нивната апсорпција.

Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал / 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>
Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевате.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРОГРАМА С9

ДЕН 4

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за четвртиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	--------------------	--------------------------

ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	-------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Појадок	2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™/ 1 дозерка Forever Lite Ultra®	<input type="checkbox"/>
---------	--	--------------------------

Ужина	1 кесичка Forever Fiber™	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	--------------------------

⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

Ручек	2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал./ 1 табл. Forever Therm™	<input type="checkbox"/>
-------	--	--------------------------

Вечера	2 капс. Garcinia Plus®/ Почekaјте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.	<input type="checkbox"/>
--------	--	--------------------------

⚠ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.

Пред спиење	Најмалку 250 мл вода	<input type="checkbox"/>
-------------	----------------------	--------------------------

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ПРОГРАМА C9

ДЕН 5

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за петтиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™ / 1 дозерка Forever Lite Ultra®		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 кесичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.</p>			
Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал/ 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>
<p>⚠ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.</p>			
Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРОГРАМА С9

ДЕН 6

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за шеститот ден.

30 мин. движење <input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување <input type="checkbox"/>
--	---

ТБВ активности <input type="checkbox"/>	8 чаши вода <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	---

Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™/ 1 дозерка Forever Lite Ultra®	<input type="checkbox"/>
---------	---	--------------------------

Ужина	1 кесичка Forever Fiber™	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	--------------------------

▲ Земате го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал./ 1 табл. Forever Therm™	<input type="checkbox"/>
-------	---	--------------------------

Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.	<input type="checkbox"/>
--------	---	--------------------------

▲ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.

Пред спиење	Најмалку 250 мл вода	<input type="checkbox"/>
-------------	----------------------	--------------------------

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ПРОГРАМА С9

ДЕН 7

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за седмиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™/ 1 дозерка Forever Lite Ultra®		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 кесичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>
<p><input type="checkbox"/> Земайте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.</p>			
Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал/ 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>
<p><input type="checkbox"/> Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.</p>			
Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

ПРОГРАМА С9

ДЕН 8

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за осмиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаша вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™ / 1 дозерка Forever Lite Ultra®		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 kesичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>

⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.

Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал./ 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>

⚠ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.

Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>
-------------	----------------------	--	--------------------------

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевате.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

С9™ СИСТЕМ ЗА ПРОМЕНА НА ИСХРАНАТА / 27

ПРОГРАМА C9

ДЕН 9

Штиклирајте ја табелата откако ќе го завршите секој чекор за деветтиот ден.

30 мин. движење	<input type="checkbox"/>	5 мин. истегнување	<input type="checkbox"/>
ТБВ активности	<input type="checkbox"/>	8 чаши вода	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Појадок	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 120 мл Forever Aloe Vera Gel® / 1 табл. Forever Therm™ / 1 дозерка Forever Lite Ultra®		<input type="checkbox"/>
Ужина	1 kesичка Forever Fiber™		<input type="checkbox"/>
⚠ Земајте го Forever Fiber™ самостојно, бидејќи диететските влакна се врзуваат за одредени хранливи материи и влијаат на нивната апсорпција.			
Ручек	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете оброк од 300 или 600 кал / 1 табл. Forever Therm™		<input type="checkbox"/>
Вечера	2 капсу. Garcinia Plus®/ Почекајте 30 мин. и потоа земете 1 дозерка Forever Lite Ultra® или оброк од 600 кал.		<input type="checkbox"/>
⚠ Мажите можат да испијат уште еден шејк или да додадат 200 калории во своите оброци во форма на 60 – 80 гр. посни протеини за да го доведат вкупниот внес на 1200 калории дневно.			
Пред спиење	Најмалку 250 мл вода		<input type="checkbox"/>

БЕЛЕШКИ ЗА ДЕНОТ

Запишете го вашето движење, што јадевате (вклучувајќи слободна храна), како се чувствувате, како спиевте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЈА ЗАВРШИВТЕ ПРОГРАМАТА С9. ШТО Е СЛЕДНО?



Честитки! Успешно ја завршивте програмата С9. Денот по завршувањето на С9, вратете сè на стр. 9 и запишете ги вашите мерки и тежина по завршување на програмата за да ја видите разликата. Потоа одвојте малку време да ја разгледате целта што сте ја поставиле за себе. Пофалете сè себеси што сте се посветиле на програмата и што сте ја постигнале или сте се приближиле до остварувањето на вашата цел.

ВАШАТА СЛЕДНА С9



С9 ви помага да ја преиспитате вашата исхрана и да се движите посвесно. Ако го правите рестартирањето двапати годишно, ќе се движите кон поздрав начин на живот. А тоа започнува со обврска за следниот чекор.

ИЗБЕРЕТЕ ДАТУМ ПО ШЕСТ МЕСЕЦИ ЗА ВАШАТА СЛЕДНА С9 ПРОГРАМА:



Професионален совет: ќе биде полесно ако поставите потсетник во календарот за да ве потсети неколку недели однапред да се подготвите и да ги набавите сите потребни производи за С9!

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте сè со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

РЕЦЕПТИ ЗА ШЕЈКОВИ



Овие вкусни рецепти ќе додадат разновидност на вашите шејкови Forever Lite Ultra®. Богати со протеини и антиоксиданси, тие се специјално дизајнирани да ве одржуваат сити и енергични подолго време.

Можете да ги користите и како пијалаци по тренинг за време на F15® и Vital 5®. Уживајте во нив секогаш кога ви е потребен вкусен, заситувачки, здрав, нискокалоричен и хранлив поттик. Секој рецепт е за една порција.

ЗА СИЛА

202
калории

- 240 мл незасладено кокосово млеко
- ½ чаша пресен спанаќ
- ½ чаша замрзнати боровинки
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Chocolate
- 5 цели замрзнати јагоди
- 4-6 мали коцки мраз

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 мл.

ЗА ОСВЕЖУВАЊЕ

285
калории

- 3 стебленца целер
- ½ авокадо
- ½ зелено јаболко
- 1 чаша кокосова вода
- 4-6 мали коцки мраз
- ½ исцеден лимон
- 1 чаша магдонос
- ⅛ лажиче морска сол
- ⅛ лажиче лут црвен пипер
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Vanilla

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 - 500 мл.

ДИЊА СО НАНЕ

256
калории

- чаша диња (сорта канталуп или медена роса)
- 1 с.л. бадемов таан
- 1 лажиче мелено ленено семе
- ½ чаша мраз
- ½ чаша вода
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Vanilla
- ½ чаша свежо нане

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 мл.

СВЕЖО КАКО КРАСТАВИЦА

259
калории

- 1 круша исчистена од семките
- 1 краставица
- ½ исцеден лимон
- ¼ чаша свеж коријандер
- 1 cm свеж ѓумбир
- ½ чаша мраз
- 1 чаша кокосова вода
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Vanilla

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 - 500 мл.

СЛАТКО-КИСЕЛ АНТИОКСИДАНТ

274
калории

- 1 чаша спанаќ
- ½ чаша кељ
- 1 ½ чаша замрзнати боровинки
- 1 чаша кокосова вода
- ½ исцедена лимета
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Vanilla

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 мл.

ЧОКОЛАДО, ЈАТКИ И БАНАНА

275
калории

- 1 банана
- 1 с.л. путер од кикирики во прав
- ½ чаша мраз
- 1 чаша незасладено растително млеко
- 1 дозерка Forever Lite Ultra® Chocolate

Измешајте ги состојките во блендер додека целосно не се соединат. Добивате околу 400 мл.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ОБРОЦИ ЗА ПОДГОТОВКА



Овие брзи и лесни идеи за оброци додаваат разновидност во вашата C9 програма од третиот до деветтиот ден. Секој од нив содржи приближно 400-600 калории и се состои од оброци со висока содржина на протеини и ниска содржина на јаглехидрати за да се забрза вашиот метаболизам. Балансираните хранливи материи во секој рецепт заситуваат и даваат енергија, воедно помагаат да се одржи оптималната виталност.

ВКУСНА КРЕМ СУПА

околу 408 кал по порција

- 5 средни нелупени батати (јапонски или обични)
- 1 голема главица кромид
- 3 стебленца целер
- 4 чешниња лук (ситно исечкани)
- 1 големо цвекло (исецкано)
- ½ масла зелка
- 8 чаши бујон од коски (говедско, пилешко или мисиркино)
- 3 чаши млеко од растително потекло (коноп, кокос, итн.)
- 2 лажички кокосово масло
- 1 лажича сечкани ореви
- 1 лажичка цимет
- 1 лажичка куркума

Измийте и исечете го зеленчукот на мали коцки, а потоа пропржете го во кокосово масло пет минути. Додадете го бујонот. Гответе покриено 30 минути или додека не омекне. Додадете го растителното млеко и намалете ја температурата. Гответе без капак уште пет минути. Испасирајте ја супата во блендер. Декорирајте со лесно печени ореви. Рецептот е за четири порции. Една порција е околу една и пол шолја.

САЛАТА ОД ЛОСОС СО МЕДИТЕРАНСКА ЛЕЌА

околу 522 кал по порција

- 400 гр. див лосос исечен на филети од 100 гр.
- 1 чаша сува кафеава леќа
- 1 чаша моркови
- 1 чаша црвен кромид
- 4 чешниња лук
- 1 ловоров лист
- ½ лажичка сушена мајчина душица
- 2 лажичи свеж сок од лимон
- ½ чаша стебленца целер
- ¼ чаша магдонос
- 1 лажича сечкан свеж рузмарин
- ⅛ лажичка црн пипер
- ¼ чаша маслиново масло

Подгответе го лососот така што ќе го исечете на четири филети, со тежина околу 100 гр. по парче. Загрејте ја рерната на 200 степени или користете скара. Зачинете го лососот со едно сечкано чешне лук и ½ лажича сок од лимон. Печете 10 минути на скара или во рерна.

За салатата исечкајте го целиот зеленчук и зачини. Ставете ги леќата, морковите, кромидот, лукот, целерот, ловоровиот лист и мајчината душица во сад и прелијте со вода. Откако ќе зоврие, намалете ја температурата и варете ја без капак 20 минути на тивок оган. Проверете дали леќата е сварена и исцедете ја. Додадете 1 ½ лажича сок од лимон, магдонос, рузмарин, црн пипер и маслиново масло. Добро промешајте и послужете со печен лосос. Рецептата е за 4 порции.

СОЛЕНА ВАФЛА

околу 384 кал по порција

- 2 јајца
- 2 белки
- ¾ чаша рендан компир (сладок или бел)
- 1 лажичка власец
- 1 чешне толчен лук
- ½ чаша сечкан свеж спанаќ
- 2 лажици доматиен сос
- ¼ авоадо
- 1 лажичка пармезан
- 1 лажичка маслиново масло
- маслиново масло во спреј

Загрејте го апаратот за вафли (можете да го направите и како палачинка во тава наместо во апарат за вафли). Изматете 1 јајце и 2 белки со рендан компир, власец, лук и спанаќ. Лесно испрскајте го апаратот за вафли со спреј за готвење со маслиново масло. Ставете половина од смесата и печете додека не стане малку крцкаво. Повторете ја постапката со преостанатото тесто. Во меѓувреме сварете го преостанатото јајце (варено, кајгана или пржено) со 1 лажичка маслиново масло (доколку е потребно). Гарнирајте ја солената вафла со јајце, салса, авоадо и пармезан. Добивате 1 порција.



Од третиот до деветтиот ден ќе консумирате околу 1000 калории дневно. Доколку е потребно, мажите може да додадат дополнително 100 до 200 калории дневно во форма на 60-90 грама посни протеини или дополнителна порција Forever Lite Ultra®.

СУСАМОВА ТУНА СО ОРИЗ

околу 459 кал по порција

Туна

- 110 гр. тунa
- 1 лажичка маслиново масло
- ¼ чаша сув див ориз (се добива ¾ чаша варен ориз)
- ½ чаша излупено едамаме
- ½ чаша парен зелен зеленчук (брокула, тиквички или зелен грав)
- 1 лажичка домашен прелив за салатата од гумбир и сусам (видете го рецептот подолу)
- прстофат гумбир и лук во прав

Прелив од сусам и гумбир

- 2 лажици свеж гумбир, излупен и исечкан
- 2 чешниња столчен лук
- 2 лажици соја сос без глутен со ниска содржина на натриум (може да се замени со тамари или кокосови аминокиселини)
- ¼ чаша оризов оцет
- ¼ чаша масло од авоадо
- 1 лажичка бадемов таан (може замена со мисо)
- 2 лажички стевиа
- 1 лажичка сусам

Туна: сварете го оризот според упатствата на пакувањето. Премачкајте ја туната со маслиново масло и наросете ја со гумбир и лук. Пржете ја рибата на висока температура по две минути од секоја страна во многу загреана тава од леано железо или тава со нелеплива површина. Можете да ја готвите подолго ако сакате (до 3-4 минути од секоја страна). Туната обично се служи запржена еднадвор и сурова однатре. Едамето и зеленчукот гответе го на пара во микровална или на шпорет. Зачинете го зеленчукот, рибата и оризот со преливот. Рецепт за 1 порција.

Прелив: измешајте го гумбирот, лукот и бадемовиот таан. Потоа полека додадете го соја сосот, постојано мешајќи за да не се одвои. Полека додадете ги маслата од авоадо и сусам. Кога ќе добиете мазна смеса, полека додадете го оризивиот оцет додека мешате. Потоа додадете ги преостанатите состојки (стевиа и сусам). Добро протресете пред сервирање. Рецепт за околу 4 порции. Чувајте во ладилник до една недела.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ОБРОЦИ ЗА ПОДГОТОВКА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

ПИЛЕШКО СО КАРИ

околу 437 кал по порција

- 110 г пилешки гради
- 1 лажичка кокосово масло
- ½ чаша кускус од цело зрно
- ¼ чаша наут (сварен)
- 1 лажичка суво грозје
- 1 лажичка пињоли
- 1 чаша свеж спанаќ (сечкан)
- ½ чаша пилешка супа
- ¼ лажичка кари
- ⅛ лажичка ким
- ⅛ лажичка цимет
- ½ лажичка вода

Премачкајте го пилешкото со кокосово масло и наросете го со кари, ким и цимет. Печете во рерна 25 минути на 180 степени. Сварете го пилешкиот бужон и додадете го кускусот. Тргнете од оган и оставете го една минута да набабри, а потоа размешајте го со вилушка. Измешајте го наутот, спанаќот, сувото грозје и водата во сад погоден за микробранова печка. Оставете да крчка минута и пол. Измешајте го кускусот со наутот, спанаќот и сувото грозје, а потоа додадете го печеното пилешко. Рецепт за една порција.

ЧИНИЈА СО БУРИТО

околу 573 кал по порција

- ½ чаша суров кафеав ориз за 1 чаша варен
- ½ чаша варен црвен грав
- 100 г сечкано варено или печено пилешко без кожа
- ¼ чаша сечкан кромид
- ¼ чаша доматиен сос
- ¼ чаша сечкано авокадо
- 1 лажичка сечкан свеж коријандер
- 1 парче лимета

Наредете ги сите состојки во сад по следниот редослед: ориз, грав пилешко, кромид, доматиен сос, авокадо и коријандер.

Потоа исцедете го парчето лимета. Рецепт за една порција.

C9 бара сериозна посветеност и волја. За среќа, кај повеќето луѓе чувството на глад се намалува со секој изминат ден, но ако чувствувате неодолив глад и ви треба нешто повеќе, пробајте ги овие трикови:



Пијте повеќе вода.
Водата заситува и го намалува чувството на глад.



Користете ја слободната храна.
Задоволете го вашиот попладневен глад со сечкан суров зеленчук од листата на следната страница. Ако ви треба вечерна ужина, изедете порција овошје од слободната храна.

СЛОБОДНА ХРАНА



Можете да го јадете следното овошје и зеленчук за време на програмата С9 за да го контролирате гладот. Тие се нискокалорични и богати со витамини, минерали, фитонутриенти и растителни влакна.

ХРАНА ПО ЕДНА ПОРЦИЈА НА ДЕН:

1/8 ЧАША

- ореви
- пекани (американски орев)
- семки од тиква
- бадеми
- семе од коноп
- ленено семе
- калинка

1/2 ЧАША

- боровинки
- грозје
- малини
- капини
- јагоди
- цреша

ЦЕЛО ОВОШЈЕ

- 1 грејпфрут
- 1 јаболко
- 1 круша
- 1 праска
- 1 портокал
- 1 банана
- 2 сливи

Изберете една порција од оваа листа. Сите јаткасти плодови и семки треба да бидат сурови без сол.

ЈАДЕТЕ ДВЕ ПОРЦИИ НА ДЕН:

1/2 ЧАША

- цвекло
- моркови
- прокел
- тиква
- кел
- зелка
- аспарагус (8 стебленца)
- грашок
- боранија

1/4 ЧАША

- алги

1 ЧАША

- карфиол
- броколи

Изберете две порции од оваа листа. Тие можат да бидат различни.

НЕОГРАНИЧЕНА ХРАНА:

- рукола
- спанак
- зелена салата (сите видови)
- ендивија
- целер (стебла)
- краставица
- млад кромид

Јадете колку што сакате од овие зеленчуци од третиот до деветтиот ден (или од првиот до деветтиот ако започнете со DX4).



Зеленчукот се јаде суров или лесно динстан на пареа без маснотии или сол.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ПРОДОЛЖЕТЕ ГО ВАШЕТО F.I.T. ПАТУВАЊЕ

Направете го следниот чекор во вашето F.I.T. патување со комплементарните програми на Форевер дизајнирани да ви помогнат да ги постигнете вашите цели.



DX4™

Рестарирајте ја вашата виталност за само 4 дена со овој систем за балансирање на телото. DX4 ја враќа рамнотежата како во телото со додатоци на исхраната и рецепти за здрава исхрана, така и во умот со внимателност, поставување цели и практики на благодарност. Сите аспекти на програмата се дизајнирани да работат заедно за да ви помогнат да ја оптимизирате вашата врска ум-тело и да ја подобрите вашата целокупна виталност. DX4 може да се прави еднаш на три месеци и е идеална пред програмата C9.



F15®

Изградете здрава основа за фитнес со оваа 15-дневна програма што нуди совршена рамнотежа на вежбање и исхрана за секое ниво. Вежбите и упатствата за исхрана се надополнети со додатоци на исхрана за да ја поддржат вашата посветеност на здрав живот. Со F15 ќе го промените начинот на кој ги перцепирате храната и спортот и ќе ги затегнете мускулите. F15 може да се направи по C9 за да продолжите во избраната насока и да ги постигнете вашите фитнес цели и тежина од сонихтата.



Vital5®

Одржувајте го вашиот здрав начин на живот со овој сет од 5 основни производи на Фореввер. Тие работат во синергија за да ги пополнат нутритивните празнини, да го поддржат имунитетот, да обезбедат енергија, да го поддржат варењето и да обезбедат клучни хранливи материи што му се потребни и а телото за оптимално функционирање. Исто така, ќе добиете лесен за следење распоред и совети за здрав начин на живот. Витал 5 може да се зема континуирано (освен за време на DX4, C9 и F15).

Посетете ја страницата foreverliving.com за да започнете некоја од овие програми.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

ЧЕСТО ПОСТАВУВАНИ ПРАШАЊА



Колку килограми можам да намалам со С9?

Колку килограми ќе ослабете за време на програмата С9 зависи од базните показатели, помеѓу кои се почетната тежина и начинот на живот пред програмата.

Дали е безопасна програмата С9?

Да. Програмата е направена да трае само девет дена и затоа е безбедна за повеќето луѓе. Но ако имате здравствен проблем, би било добро да се консултирате со вашиот лекар пред да ја почнете С9 или која и да било друга програма за слабеење.

Дали ќе чувствувам глад за време на С9?

Можеби ќе бидете гладни, особено во првите два дена. Тоа е сосема нормално. Но чувството за глад треба да почне да се намалува. Forever Fiber и Forever Lite Ultra ви даваат чувство на ситост и го потиснуваат гладот. Погледнете го и списокот со слободна храна на стр. 35.

Првите два дена од програмата изгледаат тешки! Треба ли да ги следам точно како што се опишани?

Да. С9 е специјално осмислена за да ви помогне да имате здрава контрола врз тежината, како и да исфрлите некои од токсините кои ви го влошуваат здравјето. Првите два дена придонесуваат за регенерација на способноста на телото да се детоксицира и ве подготвуваат за следните седум дена. Пропуштањето на ден 1 и 2 може да има негативно влијание врз крајните резултати. Но ако пред С9 ја направите програмата DX4, не е потребно да ги повторувате првите 2 дена (бидејќи DX4 работи во истата насока). Ако прво ја направите DX4, можете и во деветте дена на С9 да го следите режимот за деновите од третиот до деветиот (вашата С9 шема започнува на стр. 20).

Што прави FOREVER GARCINIA PLUS®?

Гарцинија камбоџија е мал плод со форма на тиква што содржи соединение познато како хидрокси лимонска киселина (ХЛК). Според истражувањата, ХЛК придонесува за одржување на оптимална тежина, кога се комбинира со здрава исхрана и доволно движење. Гарцинијата може да му помогне на телото да ги согорува телесните масти поефикасно и да помогне за потиснување на апетитот преку зголемување на нивото на серотонин.

Како ми помага FOREVER THERM™?

Forever Therm™ нуди моќна комбинација од растителни екстракти и витамини кои можат да го поддржат и забрзаат метаболизмот преку засилување на термогенезата.

Зошто ми требаат протеини?

Протеините се основните градивни елементи на секоја клетка во телото. За да ги гради и обновува ткивата и мускулите, на телото му требаат аминокиселини кои се извлекуваат само од протеините. Според истражувањата, протеините се составен дел од слабењето. Ограничениот внес на калории, без притоа да се внесуваат големи количества протеини, може да доведе до загуба на мускулна маса дури и пред да започне ослободувањето од телесните масти. Forever Lite Ultra во комбинација со здрава храна и физичка активност, може да ви помогне да топите масти, а не мускули.

Зошто треба да пијам најмалку 8 чаши вода на ден?

Околу 72% од вашето тело се состои од вода и мора постојано да ја пополнувате оваа резерва. Водата е неопходна за одржување на добар метаболизам, бидејќи учествува во речиси секој биохемиски процес во организмот. Пиењето доволно вода ви помага и да не чувствувате толку силен глад меѓу оброците.

Ако го контролирам внесот на калории и не отстапувам од програмата C9, дали можам да јадам што ќе посакам?

Една од најважните работи во трансформацијата на вашето тело е да го промените начинот на перцепција на храната. За најдобри резултати препорачуваме да се придржувате кон програмата точно како што е опишано во овој прирачник. Има храна со ниска калориска вредност која може да не ви обезбеди доволно балансирана хранливи материи, потребни за чистење и слабење. C9 се фокусира на храна со високо хранливи состојки, која не само што придонесува за регулирање на телесната тежина, туку и му помага на телото да се чувствува и да функционира најдобро можно.

Зошто се вклучени алое пијалациите?

Пиењето на алое вера му помага на телото да апсорбира повеќе од важните хранливи материи кои ви се потребни да изгледате и се чувствувате најдобро можно. За оптимални и долготрајни резултати продолжете да пиете алое и по завршување на програмата.

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.



СЕ ДИСТРИБУИРА САМО ОД

FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

7501 EAST MCCORMICK PARKWAY
SCOTTSDALE, AZ 85258 USA

foreverliving.com

© 2022 Aloe Vera of America, Inc.

K22v10

*Опишаните производи се додатоци на исхрана, а не се замена за разновидна исхрана и не се наменети за спречување, дијагностицирање или лекување на која било болест или класа на болести. Консултирајте се со вашиот лекар доколку имате каква било медицинска состојба.

F.I.T.® 
Look Better. Feel Better.®