



STIAHNITE SI APPKU
FOREVER F.I.T.
ÚPLNE ZADARMO



SYSTEM NA ZMENU STRAVOVANIA

Deväťdňový program, ktorý vám pomôže zmeniť vaše stravovacie návyky a vybudovať si zdravší životný štýl



FOREVER®

ZMEŇTE SVOJE STRAVOVANIE

Ľahko dostupný program C9™ od Forever vám pomôže naštartovať vašu cestu k štíhlejšiemu a zdravšiemu ja. C9 je deväťdňový systém zmeny výživy pozostávajúci z piatich účinných výživových produktov a doplnkov. V kombinácii s ľahkým pohybom, chutnými receptami na nízkokalorické jedlá a potravinami, ktoré zahŕňajú rôzne druhy ovocia a zeleniny, môže tento program prispieť k zníženiu hmotnosti, plochšiemu bruchu a štíhlejšej postave.

Všetky aspekty programu C9 sú prispôsobené tak, aby vám pomohli urobiť pozitívne zmeny vo vašom nutričnom príjme, stanoviť si cieľ a žiť zdravšie. C9 vás naučí robiť lepšie rozhodnutia o svojej výžive a ukáže vám, aké ľahké a prospešné je začleniť každodenný pohyb do nového a zdravšieho životného štýlu.



* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

02 / C9™ SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA

PILIERE PROGRAMU



Stanovíte si cieľ



**Správne jedlo
a doplnky
výživy**



**Správna
hydratácia**



**Povedomie
o tele**



**Zdravé
recepty**



Ľahký pohyb



**Zdieľanie
vašich
skúseností**



**Oslávte
svoje víťazstvá**

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierniť, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

ČO OBSAHUJE VÁŠ SYSTÉM C9?



Forever Aloe Vera gély

2 litrové balenia

Tento gél je dostupný v rôznych príchutiach, z ktorých si môžete vybrať, vrátane originálneho Forever Aloe Vera gélu, Forever Aloe Peaches® alebo Forever Aloe Berry Nectar®. Obsahuje až 99% čistého aloe vera, pomáha tráviacemu systému a maximalizuje vstrebávanie živín.



Forever Fiber®

9 vrecúšok

Tento vlákninový doplnok poskytuje patentovanú zmes vo vode rozpustnej vlákniny, ktorá môže pomôcť podporiť pocity nasýtenia.



Forever Therm®

18 tabliet

Ponúka silnú kombináciu rastlinných extraktov a vitamínov na podporu metabolizmu.



Forever Garcinia Plus®

54 kapsúl

Môže pomôcť telu efektívnejšie spaľovať tuk a potlačiť chuť do jedla zvýšením hladín serotonínu.



Forever Lite Ultra®

1 balenie

Tento kokteilový mix ponúka vynikajúci zdroj vitamínov a minerálov so 17 gramami bielkovín v jednej porcii.



Plus: Zvinovací meter, aby ste mohli zmerať presné telesné miery (viac na strane 9).

NASTAVTE SA NA ÚSPECH

Hlavným kľúčom k úspechu je príprava. Poďme si prejsť niekoľko krokov, ktoré vám pomôžu na vašej ceste C9.



RÝCHLE TIPY

- 1) Odvážte a zmerajte sa.** V deň, keď sa vrhnete na C9, zapíšte si svoje miery do tohto sprievodcu (na strane 9) alebo do Forever F.I.T. aplikácie hneď ráno pred raňajkami. Potom, deň po skončení C9, sa ráno znovu odvážte, odmerajte a poznačte si to na tej istej stránke alebo v aplikácii.
- 2) Zaznamenajte si svoj denný pohyb, príjem potravy a to, ako sa počas programu cítite, do tohto sprievodcu alebo pracovného zošita C9.** Zodpovednosť vám pomôže zostať na správnej ceste. Viac podrobností o sledovaní pohybu a príjme potravy nájdete na nasledujúcich stránkach.
- 3) Pite veľa vody.** Pitie ôsmich pohárov vody denne vám môže pomôcť cítiť sa plnšie, vyplaviť toxíny, podporiť zdravú pokožku a optimálne zdravie.
- 4) Dávajte si pozor na príjem soli.** Soľ prispieva k zadržiavaniu tekutín. Namiesto toho si jedlo ochuťte bylinkami a koreninami, ktoré majú protizápalové vlastnosti. Sú to napríklad zázvor, cesnak, bazalka, škorica, rozmarín, tymián či kurkuma.

POČAS C9 SA SNAŽTE VYNECHAŤ

- + Alkohol a kofeín
- + Sódu, sýtené nápoje a nápoje „bez cukru“
- + Spracované potraviny vrátane hotových alebo konzervovaných jedál
- + Mlieko, jogurt, maslo, zmrzlinu
- + Pridané cukry: trstinový, kukuričný sirup, javorový sirup a med
- + Tuky: vyhnite sa všetkému čiastočne hydrogenovanému, rastlinnému oleju, margarínu a trans-tukom, ktoré sa často skrývajú v balených alebo spracovaných potravinách, ako sú zemiakové lupienky alebo rôzne koláčiky
- + Nechudé mäso (kuracie, morčacie a ryby sú v poriadku)
- + Obilniny: ovos, quinoa, cestoviny, chlieb, cereálie (divoká ryža a celozrnný kuskus sú v poriadku)

Na ďalšej strane nájdete podrobný zoznam toho, čo robiť a čo nie.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierniť, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9® SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 05

ÁNO

S C9 začnite, keď máte pred sebou "normálne" dni, ktoré nezahŕňajú silný stres, cestovanie alebo nadmernú fyzickú námahu.

Nájdite si čas, aby ste si zabezpečili všetko vhodné jedlo, ktoré budete potrebovať, a ujasnite si, ktoré jedlá vás môžu lákať a ktoré nie.

Dajte ostatným vedieť, čo robíte a aj to, že oceníte ich podporu.

Oslovte ľudí vo svojom okolí, aby videli čomu sa venujete.

Plánujte vopred. Uistite sa, že máte pripravené všetky produkty a jedlo, ktoré budete v dané dni potrebovať. Pripravte si recepty schválené programom C9. Ideálne vopred.

Pripravte sa na všetkých deväť dní.

Môžete jesť ktorékoľvek zdravé potraviny uvedené v zozname.

Ak máte nejaké obavy, pred tým ako začnete s C9, poraďte sa so svojim lekárom a pokračujte v užívaní všetkých liekov, ktoré v súčasnosti beriete.

Počas programu C9 neužívajte iné výživové produkty Forever, ako sú zahrnuté v tomto programe.

C9 opakujte dvakrát ročne.

Rozpoznajte a oslavujte aj malé zmeny. Buďte pozorní a objavte, čo ste sa naučili. Aplikovaním toho, čo ste sa naučili počas C9, začína skutočná práca.

Dodržiavajte správnu spánkovú hygienu: v spálni by ste nemali mať žiadne obrazovky, miestnosť udržiavajte v tme a v pohode, doprajte si čas na oddych, doprajte si pravidelný spánok a snažte sa spať aspoň osem hodín.

Každý deň si aspoň ľahko zacvičte.



Svojoľne nahrádzať potraviny a nápoje. Ak chcete optimálne výsledky, držte sa plánu.

Počkajte na ideálny čas, keď sa budete cítiť motivovaní. Motivácia sa vám ešte zvýši, keď začnete a zažijete prvý úspech.

Čakať so zdieľaním, kým sa nestane niečo epické.

Namáhať sa ťažkým cvičením.

Nerobte C9 len tak "hala bala". Úspech bude oveľa jednoduchší, ak si vopred pripravíte všetko, čo potrebujete.

Vynechať pár dní a potom sa k C9 vrátiť tam, kde som skončil.

Robte si vlastné úpravy. Žiadny alkohol, spracované potraviny, hydrogenované alebo čiastočne hydrogenované oleje alebo kofeín.

Ignorujte akékoľvek lieky alebo zdravotné problémy, ktoré je potrebné riešiť.

Pokračujte v užívaní akýchkoľvek produktov Forever okrem tých, ktoré sú súčasťou programu C9.

Robte C9 viac ako dvakrát za rok.

Robiť si starosti, ak ste svoj cieľ nedosiahli na prvýkrát.

Brať si prácu, starosti a stres do postele.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9® SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 07

URČITE SI SVOJ CIEĽ



Vyberte si jeden cieľ, ktorý chcete počas programu C9 dosiahnuť. Môže to byť čokoľvek od chudnutia po získanie viac energie. Do svojho zošita C9 alebo do poľa nižšie si zapíšte svoj cieľ programu C9 a aj to prečo je to pre vás dôležitý. Chcete napríklad schudnúť, aby ste sa cítili sebavedomejšie, alebo chcete mať viac energie na udržanie kroku so svojimi deťmi?



Nezabudnite si stiahnuť Forever F.I.T. aplikáciu v Apple App Store alebo Google Play Store, aby ste mohli sledovať svoj pokrok.

SLEDUJTE SVOJ PROGRES

Ak si budete zaznamenávať svoj denný progres, pri programe C9 zostanete s väčšou pravdepodobnosťou a dosiahnete svoje ciele. Na nasledujúcich stranách vám s tým tento sprievodca pomôže. Tu môžete sledovať, ako sa vaše telo zlepšuje zaznamenávaním svojej hmotnosti a meraní na začiatku a na konci C9 (10. deň, deň po dokončení programu).

VÁHA

Vaša váha môže kolísať počas celého programu. Svoju hmotnosť si poznačte iba na začiatku a na konci C9 (1. a 10. deň).

DEŇ 1

DEŇ 10

HRUDNÍK / CHRÁT

Merajte sa pod pazuchami priamo cez líniu bradaviek.

DEŇ 1

DEŇ 10

PÁS

Zmerajte si prirodzený pás asi dva prsty pod pupkom.

DEŇ 1

DEŇ 10

BOKY

Zmerajte sa okolo najširšej časti vašich bokov.

DEŇ 1

DEŇ 10

STEHNÁ

Obvod stehna sa meria v jeho najširšej časti. Môžete si ho skúsiť odmerať aj vo vzdialenosti približne 15 cm nad kolenom.

DEŇ 1

DEŇ 10

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9* SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 09

ROBILI ŠTE DX4 PRED TÝMTO PROGRAMOM?

Ak áno, preskočte rozvrh na ďalšej strane a pokračujte na strany 12 a 13, kde nájdete informácie ako postupovať podľa tohto rozvrhu na dni 1 až 9.



ROZVRH NA DEŇ 1 A 2



Prvé dva dni programu C9 sú navrhnuté tak, aby zresetovali vaše telo aj myseľ.



Keď si chcete prečistiť telo, veľmi dôležitý je dostatočný príjem vody.




Dovolené potraviny môžete užívať s mierou, aby ste zahnali pocit hladu. Ich zoznam nájdete na strane 35.

Počas tejto doby začnete z tela odstraňovať "neporiadok" a stres. Zaviazat' sa k programu je kľúčové a prvé dva dni sú najťažšie. Myslite na svoje ciele, uvedomte si a vedzte, že tieto ťažkosti sú len dočasné.

RAŇAJKY

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

 Pred užitím nápoja **Forever Aloe Vera Gel** počkajte 30 minút.

125 ml Forever Aloe Vera Gélu

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody.

OBĎERSTVENIE

1X vrecúško Forever Fiber® s 250 ml vody.

Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

OBED

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

 Pred užitím nápoja **Forever Aloe Vera Gel** počkajte 30 minút.

125 ml Forever Aloe Vera Gélu

1x odmerka Forever Lite Ultra® zmiešaná s 300 ml vody, mandľového mlieka, ľahkého sójového mlieka alebo kokosového mlieka

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody.

VEČERA

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

 Pred užitím nápoja **Forever Aloe Vera Gel** počkajte 30 minút.

125 ml Forever Aloe Vera Gélu

PO VEČERI

125 ml Forever Aloe Vera Gélu

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierniť, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

ROBILI ŠTE DX4 PRED TÝMTO PROGRAMOM?

Ak áno, postupujte podľa rozvrhu na ďalšej strane pre dni 1-9.



ROZVRH NA DEŇ 3 AŽ 9



Vaša váha môže zo dňa na deň kolísať. Nezabudnite sa vážiť iba v dňoch 1 a 10.



V dňoch 3 až 9
(alebo v dňoch 1 až 9,
ak ste predtým dokončili
DX4), ženy skonzumujú
približne 1 000 kalórií
denne a muži asi 1 200
kalórií denne.



Pamätajte si, že vy si
môžete pochutnať na
akomkoľvek ovocí a
zelenine uvedenom na
strane 35 (s mierou).

Bez ohľadu na to, čo ukáže váha, môžete evidovať pozitívne zmeny na svojom tele ako je napríklad plochejšie brucho a väčší pocit pohody.

RAŇAJKY

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

 Pred užitím nápoja Forever Aloe Vera Gel počkajte 30 minút.

125 ml Forever Aloe Vera Gel drink

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody

1x odmerka Forever Lite Ultra® zmiešaná s 300 ml vody, mandľového mlieka, sójového mlieka alebo kokosového mlieka

OBĎERSTVENIE

1x vrecúško Forever Fiber® s 250 ml vody

Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

OBED

2x Forever Garcinia Plus® kapsule s 250 ml vody

 Počkajte 30 minút, kým si dáte 1x odmerku Forever Lite Ultra® alebo zjete jedlo s obsahom 600 kalórií.

1x odmerka Forever Lite Ultra® zmiešaná s 300 ml vody, mandľového mlieka, sójového mlieka alebo kokosového mlieka


OR

Na obed si dajte jedlo so 600 kalóriami a dajte si kokteil Forever Lite Ultra® na večeru. Môžete si vybrať možnosť, ktorá vám viac vyhovuje

1X Forever Therm® tableta s 250 ml vody

VEČERA

2X Forever Garcinia Plus® kapsule s 250 ml vody

 Počkajte 30 minút, kým si dáte 1x odmerku Forever Lite Ultra® alebo zjete jedlo s obsahom 600 kalórií.

1X scoop Forever Lite Ultra®
Mixed with 10 oz. of water, almond milk, light soy milk, or coconut milk

OR

Na večeru si dajte jedlo so 600 kalóriami a dajte si kokteil Forever Lite Ultra® na obed. Môžete si vybrať možnosť, ktorá vám viac vyhovuje

Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

PO VEČERI

Aspoň 250 ml vody.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9° SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 13

L'AHKÝ POHYB

Počas C9 je najlepšie zamerať sa na cvičenia s nízkou intenzitou a nie na cvičenia so strednou alebo vysokou intenzitou. Urobte si 30-minútovú prechádzku v pomalom až miernom tempe, venujte sa jemnému strečingu alebo si dajte ľahkú lekciu jogy určenú pre začiatočníkov. Môžete tiež robiť jednoduché cvičenia s vlastnou váhou, ako sú drepy, planky, výpady, kliky a podobne. Tieto aktivity nielen stimulujú váš metabolizmus, ale tiež vám pomôžu zostať sústredený a pokojný.

TIPY NA POHYB S NÍZKOU INTENZITOU:

- + **PRECHÁDZKY**
- + **POHYBOVÉ CVIČENIA**
- + **JOGA**
- + **ELIPTICKÝ STROJ (BEŽKÁR) (NÍZKA INTENZITA)**
- + **TANCOVANIE (NÍZKA INTENZITA)**
- + **BEŽEČKÝ STROJ (NÍZKA INTENZITA)**
- + **STREČING**
- + **CVIKY S VLASTNOU VÁHOU**



*Ak trpíte únavou trvajúcou viac ako niekoľko hodín alebo ak spozorujete akékoľvek príznaky, ktoré by si počas tohto programu mohli vyžadovať lekársku pomoc, mali by ste sa poradiť s lekárom.



ĎALŠIE AKTIVITY

Spolu s 30 minútami ľahkého pohybu by ste sa mali sústrediť aj na to, čo robíte cez deň počas zostávajúcich hodín. Energia, ktorú vydávate mimo cvičenia, spánku a jedenia, sa nazýva NEAT, čo znamená termogenézu necvičenej aktivity. Ide o upratovanie, prácu na dvore, skladanie bielizne, nakupovanie, cestovanie a dokonca aj vyšívanie. NEAT pomáha zlepšiť bazálny metabolizmus a je oveľa väčším prispievateľom k výdaju energie ako cvičenie, pretože prebieha nepretržite počas celého dňa.

Zamyslite sa nad spôsobmi, akými v súčasnosti používate NEAT vo svojom živote: do práce choďte pešo, parkujte ďalej, choďte po schodoch, postavte sa každých 30 minút, na pracovné stretnutia choďte pešo atď.

Cieľom je zvýšiť NEAT – najmä preto, že vďaka technológiám je dnes ľahké ovládať mnohé aspekty života zo stoličky. Jednoduchým spôsobom ako to urobiť, je zabezpečiť, aby ste každých 30 minút vstali a hýbali sa aspoň 3 minúty.

TU JE NIEKOĽKO NÁVRHOV AKO IMPLEMENTOVAŤ 3 KAŽDÝCH 30:

(pozn. každých 30 minút sa hýbať aspoň 3 minúty)

- + UROBTE SI PRESTÁVKU V KÚPEĽNI
- + POČAS TELEFONOVANIA STOJTE
- + ZAOBSTARAJTE SI STÔL, PRI KTOROM BUDETE STÁŤ
- + ZACVIČTE SI ĽAHKÝ STREČING
- + ROBTE DREPY, VÝPADY, KLIKY A PLANKY S VLASTNOU HMOTNOSŤOU

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9° SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 15

VÁŠ DENNÝ PLÁNOVAČ



Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí si zaznamenávajú čo jedia a koľko cvičia, viac schudnú. Tí, ktorí majú denný plánovač, majú až dvakrát vyššiu pravdepodobnosť, že zostanú pri programe.

Nasledujúce strany vám poskytnú miesto, kde si môžete značiť svoje denné doplnky C9 a zdokumentovať príjem jedla a vody, váš denný pohyb, ako dobre spíte a ako sa cítite. Ak to budete robiť, získate skvelý prehľad o svojom programe a spravíte si dobrú referenciu do budúcnosti, keď budete pokračovať na ceste za zdravím a chudnutím.



Nezabudnite si stiahnuť Forever F.I.T. aplikáciu v Apple App Store alebo Google Play Store, aby ste mohli sledovať svoj pokrok.



* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9° SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 17



NEDOKONČILI STE PROGRAM DX4 PRED TÝM AKO ZAČÍNATE S C9? ZAČNITE TU!

Ak ste dokončili program DX4 tesne pred C9,
spustíte program C9 na strane 20.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 1

Pri vypíňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 1 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety
Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Občerstvenie

1x vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať
na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever
Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete
125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Po večeri

125 ml Forever Aloe Vera Gélú

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 2

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 1 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety
Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Občerstvenie 1x vrecúško Forever Fiber®

△ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vláknina sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Večera 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Po večeri 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9[®] SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 19



DOKONČILI STE PROGRAM DX4 PRED TÝM AKO ZAČÍNATE S C9? ZAČNITE TU!

Ak ste nedokončili program DX4 pred C9, vráťte sa na stranu 18 a začnite tam.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 1

Pri vypíňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 1 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Snack 1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera 2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

.....

.....

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 3

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 3 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

8 pohárov
vody

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gél

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší koktejl alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri

Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

For additional space use your C9 workbook.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 4

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 4 začiarňte políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

8 pohárov
vody

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gél

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

△ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vláknina sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

△ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší koktejl alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri

Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

For additional space use your C9 workbook.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierniť, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 5

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 5 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri

Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

For additional space use your C9 workbook.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 6

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 6 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vláknina sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

For additional space use your C9 workbook.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9® SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 25

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 7

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 7 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

8 pohárov vody

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélú

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vláknina sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší koktejl alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri

Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

For additional space use your C9 workbook.

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 8

Pri vyplňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 8 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

**8 pohárov
vody**

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X Forever Therm® tablety / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkať 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

△ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo / 1X tabletu Forever Therm®

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / Potom počkať 30 minút, kým si dáte 1X odmerku Forever Lite Ultra® alebo si dáte 600-kalorické jedlo

△ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

For additional space use your C9 workbook.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9® SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 27

C9 KONTROLNÝ ZOZNAM DEŇ 9

Pri vypĺňaní kontrolného zoznamu C9 na deň 7 začiarknite políčka nižšie.

30-minútový pohyb

5-minútový strečing

NEAT aktivity

8 pohárov vody

Raňajky

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X tableta Forever Therm® / 1X odmerka Forever Lite Ultra® / Potom počkajte 30 minút, kým si vezmete 125 ml Forever Aloe Vera Gélu

Snack

1X vrecúško Forever Fiber®

⚠ Forever Fiber® určite užívajte oddelene, pretože vlákna sa môže viazať na niektoré živiny, čo ovplyvňuje ich vstrebávanie vašim telom.

Obed

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / jedlo s 300 alebo 600 kalóriami / 1X Forever Therm® tableta

Večera

2X Forever Garcinia Plus® kapsule / 1X odmerka Forever Lite Ultra® alebo počkať 30 minút pred jedlom so 600 kalóriami

⚠ Muži môžu v dňoch 3 až 9 zvýšiť príjem kalórií o 200. Môžu si dať buď ďalší kokteil alebo ďalších 200 kalórií v podobe chudých bielkovín.

Po večeri Aspoň 250 ml vody

DENNÉ POZNÁMKY

Zaznamenajte si svoj pohyb, čo ste jedli (vrátane dovoleného jedla), ako ste sa cítili a ako ste spali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SKONČILI STE PROGRAM C9 ČO ĎALEJ?



Gratulujeme! Úspešne ste dokončili program C9. Deň po dokončení C9 prejdite na stranu 9. Odvážte a zmerajte sa. Údaje si poznačte do kolony "PO", aby ste si mohli pozrieť svoj pokrok. Potom si nájdite čas na kontrolu cieľa, ktorý ste si stanovili. Pochváľte sa za to, že ste sa zaviazali k programu a splnili ste svoj cieľ alebo sa k nemu priblížili.

ĎALŠIA C9



C9 vám pomôže obnoviť príjem živín a hýbať sa lepším spôsobom. Ak vykonáte tento reset dvakrát ročne, pomôže vám to podporiť vaše ciele v oblasti zdravého životného štýlu. Začína to odhodlaním k tomu, čo bude ďalej.

**POZNAČTE SI DÁTUM 6 MESIACOV
ODTERAZ, ABY STE VEDELI,
KEDY ZAČAŤ S ĎALŠOU C9:**



Tip: Nastavte si v kalendári pripomienku s upozornením niekoľko týždňov vopred, aby ste sa mohli poriadne pripraviť a mali istotu, že máte pripravené všetky produkty C9, ktoré potrebujete!

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmeriňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

RECEPTY NA SHAKY



Tieto chutné recepty prinesú spestrenie vašim kokteílom s Forever Lite Ultra®. Sú nabité bielkovinami a antioxidantmi a sú špeciálne navrhnuté tak, aby ste sa cítili sýti a plní energie po celé hodiny. Tieto nápady na koktaily môžete použiť aj ako nápoje po tréningu počas F15® a Vital5®. Sú zdravým a chutným spôsobom, ako zostať sýti a dopriať si ich kedykoľvek, keď potrebujete nízkokalorickú a výživnú dávku. Každý recept obsahuje 1 porciu.

202
kalórií

SHAKE ŠTÍHLA SILA

- 250 ml kokosového mlieka
- ½ pohára mrazených čučoriedok
- 5 celých mrazených jahôd
- ½ pohára čerstvého špenátu
- 1 odmerka Forever Lite Ultra® čokoláda
- 4 až 6 kociek ľadu

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

285
kalórií

ČERSTVÝ AKO CITRÓN

- 3 stonky zeleru
- ¼ avokáda
- ½ zeleného jablka
- 1 šálka kokosovej vody
- 4 až 6 kociek ľadu
- ½ vytlačeného citróna
- 1 šálka petržlenu
- štipka morskej soli
- štipka kajenského korenia
- 1 odmerka Forever Lite Ultra® vanilka

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

MÄTOVÝ CITRÓN

256
kalórií

- ¾ šálky melónu
- 1 polievková lyžica mandľového masla
- 1 lyžička mletého ľanu
- ½ šálky ľadu
- ½ šálky vody
- 1 odmerka Forever Lite Ultra® vanilka
- ½ šálky čerstvej mäty

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

UHORKOVÝ SHAKE

259
kalórií

- 1 hruška zbavená jadierok
- 1 uhorka
- ½ vytlačeného citróna
- ¼ šálky čerstvého koriandra
- kúsok čerstvého koreňa zázvoru
- ½ šálky ľadu
- 1 šálka kokosovej vody
- 1 odmerka Forever Lite Ultra®

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

SLADKÝ ANTIOXIDANT

274
kalórií

- 1 šálka špenátu
- ½ šálky kelu
- 1 balíček mrazeného acai
- ½ šálky mrazených čučoriedok
- 1 šálka kokosovej vody
- ½ vytlačenej limetky
- 1 odmerka Forever Lite Ultra® vanilka

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

ORIEŠKOVO-ČOKOLÁDOVÝ BANÁN

275
kalórií

- 1 banán
- 2 lyžice práškového arašidového masla
- ½ šálky ľadu
- 1 šálka rastlinného mlieka bez pridaného cukru
- 1 odmerka Forever Lite Ultra® čokoláda

Zmiešajte všetky ingrediencie v mixéri a mixujte, kým sa dobre nezmiešajú.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

CHUTNÉ A RÝCHLE



Tieto rýchle a jednoduché nápady na jedlá rozšíria váš program C9 počas 3. až 9. dňa. Každé jedlo má približne 400 až 600 kalórií a pozostáva z potravín s vysokým obsahom bielkovín a nízkym obsahom sacharidov. Vyvážené živiny v každom jedle vám tiež pomôžu udržať si energiu a zároveň podporujú optimálne zdravie.

LAHODNÁ POLIEVKA

408 kalórií

- 5 stredne veľkých japonských jamov so šupkou (prípadne batátov, ak ich preferujete)
- 1 veľká cibuľa
- 3 stonky zeleru
- 4 strúčiky cesnaku (nasekané)
- 1 veľká repa (nasekaná)
- ½ malej kapustovej hlavy
- 8 šálok vývaru z kostí (hovädzie, kuracie alebo morčacie)
- 3 šálky rastlinného mlieka (konopné, kokosové, atď.)
- 2 ČL kokosového oleja
- 1 polievková lyžica nasekaných vlašských orechov
- 1 ČL škorice
- 1 lyžička kurkumy

Zeleninu umyte a nakrájajte na malé kúsky, potom 5 minút opečte na kokosovom oleji. Pridajte vývar z kostí. Prikrýte a varte 30 minút alebo do mäkka. Pridajte rastlinné mlieko a znížte teplotu. Varte 5 minút. Polievku potom rozmixujte, ozdobte opečenými vlašskými orechmi. Z polievky by mali vyjsť štyri porcie.

ŠTREDOMORSKÝ ŠOŠOVICOVÝ ŠALÁT S LOSOSOM

522 kalórií

- 4 porcie divokého lososa
- 1 šálka hnedej šošovice
- 1 šálka mrkvy
- 1 šálka červenej cibule
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 bobkový list
- 1/2 ČL sušeného tymiánu
- 2 lyžice čerstvej citrónovej šťavy
- 1/2 šálky zeleru
- 1/4 šálky petržlenu
- 1 polievková lyžica nasekaného čerstvého rozmarínu
- štipka čierneho korenia
- 1/4 šálky olivového oleja

Lososa nakrájajte na 4 filety. Nastavte rúru na 200 stupňov Celzia alebo použite gril. Lososa ochutíme 1 nasekaným strúčikom cesnaku a 1/2 ČL citrónovej šťavy. Grilujte alebo pečte 10 minút.

Na šalát nakrájame všetku zeleninu a bylinky. Šošovicu, mrkvu, cibuľu, cesnak, zeler, bobkový list a tymián dáme do hrnca a zalejeme vodou. Privedieme do varu, potom znížime teplotu a odkryté povaríme 20 minút. Otestujeme šošovicu, aby sme sa uistili, že je hotová, a potom ju scedíme. Pridáme citrónovú šťavu, petržlenovú vňať, rozmarín, čierne korenie a olivový olej. Všetko premiešame a podávame s lososom navrchu.

SLANÉ WAFLE

384 kalórií

- 2 celé vajcia
- 2 vaječné bielka
- ¾ šálky strúhaných zemiakov (sladkých alebo bielych)
- 1 ČL pažitky
- 1 rozotlačený strúčik cesnaku
- ½ šálky nakrájaného čerstvého špenátu
- 2 lyžice salsy
- ¼ avokáda
- 1 ČL parmezánu
- 1 ČL olivového oleja
- olivovým olejom

Zahrejte vaflovač (prípadne ich môžete pripraviť ako palacinky na panvici). Zmiešajte 1 vajce a 2 bielka s nastrúhanými zemiakmi, pažitkou, cesnakom a špenátom. Lahko postriekajte vaflovač olivovým olejom na varenie. Vložte polovicu zmesi a varte, kým nebude jemne chrumkavá. Opakujte so zvyšným cestom. Medzitým uvarte zvyšné vajce (poširujte, šľahajte alebo opečte) s 1 ČL olivového oleja (v prípade potreby). Na vrch slanej vafle pridajte vajčko, salsu, avokádo a parmezán.



Počas 3. až 9. dňa skonzumujete asi 1000 kalórií denne. Muži si môžu pridať ďalších 100 až 200 kalórií denne, zjedením chudých proteínov alebo vypitím jedného ďalšieho kokteilu Forever Lite Ultra®.

SEZAMOVÝ AHI TUNIAK S RYŽOU

459 kalórií

Tuniak

- ahi tuniak (100 - 115 g)
- 1 ČL olivového oleja
- ¾ šálky divokej ryže
- ½ šálky lúpaného edamamu
- ½ šálky dusenej zelenej zeleniny (brokolica, cuketa alebo zelené fazulky)
- 1 polievková lyžica domáceho zázvorového sezamového šalátového dresingu (pozri recept nižšie)
- štipka suchého zázvoru a cesnaku

Sezamový zázvorový dresing

- 2 lyžice surového zázvoru, ošúpaného a mletého
- 2 strúčiky prelisovaného cesnaku
- 2 polievkové lyžice bezlepkovej sójovej omáčky s nízkym obsahom soli
- 1/4 šálky ryžového octu
- 1/4 šálky avokádového oleja
- 1 ČL praženého sezamového oleja
- 1 polievková lyžica mandľového masla
- 2 lyžice stévie
- 1 ČL sezamových semienok

Príprava ahi tuniaka: Ryžu pripravíme podľa návodu. Tuniak natrieme olivovým olejom, potom ho posypeme zázvorom a cesnakom. Opečieme ho na veľmi horúcej nepriľnavej panvici alebo liatinovej panvici 2 minúty z každej strany. V prípade potreby môžeme opekať dlhšie (až 3-4 minúty na každej strane). Zvyčajne sa ahi tuniak podáva upečený vonku a surový zvnútra. Eidam a zeleninu uvaríme v mikrovlnnej rúre alebo na varnej doske. Pridáme zeleninu, rybu a ryžu so sezamovým dresingom.

Príprava dresingu: Zázvor, cesnak a mandľové maslo spolu vyšľaháme. Potom pomaly pridáme sójovú omáčku a šľaháme, aby sa zmes neoddelila. Postupne zašľaháme avokádový olej aj sezamový olej. Keď je zmes hladká, za stáleho šľahania prillievame ryžový ocot. Do zmesi pridáme zvyšné ingrediencie (stévia a sezamové semiačka). Pred podávaním pretrepeme. Dresing v chladničke vydrží maximálne týždeň.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

CHUTNÉ A RÝCHLE (POKRAČOVANIE)

KURACIE KARI

437 kalórií

- kuracie prsia
- 1 ČL kokosového oleja
- ½ šálky celozrnného kuskusu
- ¼ šálky fazule garbanzo (varené)
- 1 polievková lyžica hrozienok
- 1 polievková lyžica píniových orieškov
- 1 šálka čerstvého špenátu (nasekaného)
- ½ šálky kuracieho vývaru
- ¼ lyžičky kari
- ½ lyžičky rasce
- ½ lyžičky škorice
- ½ lyžice vody

Kuracie mäso potrieme kokosovým olejom a ochutíme kari, rascou a škoricom. Pečieme v rúre pri teplote 180 stupňov Celzia 25 minút. Kurací vývar privedieme do varu a pridáme k nemu kuskus. Necháme minútu postáť, potom prevzdušníme vidličkou. Pridáme garbanzo fazuľu, špenát a hrozienka v nádobe vhodnej do mikrovlnnej rúry s vodou. Varíme 90 sekúnd. Kuskus zmiešame s garbanzovými fazuľkami, špenátom a hrozienkami, potom dáme navrch kuracie mäso.

BURITO!

573 kalórií

- 1 šálka hnedej ryže
- 1/2 šálky uvarenej čiernej fazule
- nakrájané grilované alebo upečené kuracie prsia (bez kože a kostí)
- 1/4 šálky nakrájanej cibule
- 1/4 šálky salsy
- 1/4 šálky na kocky nakrájaného avokáda
- 1 polievková lyžica koriandra
- 1 klinček limetky

Pridajte všetky ingrediencie do misky v tomto poradí: ryža, fazuľa, kuracie mäso, cibuľa, salsa, avokádo a koriandr. Potom ochutíte šťavou z limetky a servírujete.

C9 vyžaduje odhodlanie a vôľu. Našťastie väčšina ľudí zistí, že ich hlad sa s pokračovaním programu znižuje. Ale ak ste skutočne hladní a potrebujete niečo extra, skúste tieto ďalšie tipy:



Pite viac vody. Voda vám pomáha cítiť sa sýty a môže pomôcť potlačiť hlad.



Využite povolené potraviny. Zažeňte popoludňajší hlad surovou, nakrájanou zeleninou zo zoznamu. Ak potrebujete niečo pod zub večer, dajte si nejaké ovocie z nášho zoznamu.

POVOLENÉ POTRAVINY



Ovocie a zeleninu uvedené nižšie je možné konzumovať v rámci programu C9, aby pomohli potlačiť chuť do jedla. Tieto potraviny majú nízky obsah kalórií a poskytujú vitamíny, minerály, fytonutrienty a vlákninu.

1 PORCIA DENNE:

1/8 POHÁRA

- vlašské orechy
- pekanové orechy
- tekvicové semiačka
- mandle
- konopné semená
- ľanové semená
- semená granátového jablka

1/2 POHÁRA

- čučoriedky
- hrozno
- maliny
- černice
- jahody
- čerešne

CELÉ

- 1 grapefruit
- 1 jablko
- 1 hruška
- 1 broskyňa
- 1 pomaranč
- 1 banán
- 2 slivky

Vyberte jednu porciu z tohto zoznamu. Všetky orechy a semená by mali byť surové bez soli.

2 PORCIE DENNE:

1/2 POHÁRA

- repa
- mrkva
- ružičkový kel
- zimný squash
- letná tekvica
- kel
- kapusta
- špargľa (8 ks)
- hrach
- fazuľové struky

1/4 POHÁR

- jedlé morské riasy

1 POHÁR

- karfiol
- brokolica

Vyberte si dve porcie zo zoznamu. Môže to byť jedna porcia z dvoch rôznych položiek.

NEOBMEDZENÝ POČET PORCIÍ DENNE:

- rukola
- špenát
- šalát (všetky odrody)
- endívie
- zeler
- uhorka
- zelené cibule

Jedzte ich toľko, koľko chcete v dňoch 3 až 9 (dni 1 až 9, ak ste už robili DX4).

*Ak si vyberiete Forever Aloe Berry Nectar® alebo Forever Aloe Peaches® namiesto Forever Aloe Vera Gel®, nekonzumujte jednu porciu jedla z tejto stránky.



Zelenina by sa mala konzumovať surová alebo mierne dusená bez tukov, olejov a soli.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

C9® SYSTÉM NA ZMENU STRAVOVANIA / 35

POKRAČOVANIE VAŠEJ F.I.T. CESTY

S našimi programami F.I.T. môžete dosiahnuť ešte vyšší level na akom teraz ste.



DX4™

Obnovte svoje zdravie už za štyri dni s týmto systémom na vyváženie tela. DX4 vyvažuje fyzické zdravie – pomocou výživových produktov, doplnkov a receptov na dobré stravovanie – s bdelosťou, stanovením cieľov a vďačnosťou. Všetky aspekty programu sú navrhnuté tak, aby spolupracovali, aby vám pomohli zažiť lepšie prepojenie mysle a tela a zlepšenú pohodu celého ja. DX4 je možné robiť štvrťročne a je ideálnym predchodcom absolvovania C9.



F15®

Vybudujte si základy zdravého fitness prostredníctvom tohto 15-dňového programu, ktorý vyvažuje výživu a cvičenie pre všetky úrovne. Cvičenia a nutričné poradenstvo sú doplnené o výživové produkty a doplnky na podporu vášho trvalého záväzku k zdravému životnému štýlu. Prostredníctvom F15 zmeníte spôsob, akým premýšľate o jedle a cvičení pri budovaní svalovej hmoty. F15 je možné absolvovať po C9, aby vám pomohol udržať sa v kurze pri dosahovaní vašich cieľov v oblasti chudnutia a kondície.



Vital5®

Podporte trvalý zdravý životný štýl pomocou tejto sady piatich základných produktov Forever. Celkovo pôsobia synergicky na preklenutie medzier vo výžive, posilnenie imunity, podporu prirodzenej energie, pomoc pri trávení a poskytnutie kľúčových živín, ktoré vaše telo potrebuje, aby fungovalo čo najoptimálnejšie. Dostanete tiež prehľadný rozvrh doplnkov spolu s voľiteľnými cvičeniami a tipmi na životný štýl z F.I.T. programu.

Navštívte stránku foreverliving.com a začnite s niektorým z týchto programov.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY



Koľko môžem očakávať, že schudnem vďaka C9?

Množstvo hmotnosti, ktorú stratíte počas programu C9, závisí od vašich základných faktorov vrátane počiatočnej hmotnosti a vášho životného štýlu, keď ste s programom začali.

Je program C9 bezpečný?

Áno. Keďže program je navrhnutý tak, aby sa vykonával iba deväť dní, je pre väčšinu ľudí mimoriadne bezpečný. Ak ste v starostlivosti lekára, je rozumné poradiť sa s ním pred začatím C9.

Budem počas C9 hladný?

Najmä počas prvých dvoch dní môžete pociťovať hlad. Toto je normálne. Pocit hladu by však mal ustúpiť. Forever Fiber® a Forever Lite Ultra® sú navrhnuté tak, aby podporovali pocity nasýtenia a pomáhali s pocitom hladu.* Na strane 35 je tiež zoznam povolených potravín, ktoré môžu pomôcť potlačiť hlad a mali by ste ich konzumovať s mierou.

Prvé dva dni programu vyzerajú náročne! Musím ich dodržiavať presne podľa osnovy?

Áno. C9 je špeciálne navrhnutý tak, aby odštartoval program zdravej hmotnosti a pomohol odstrániť "neporiadok", ktorý môže negatívne ovplyvniť vaše celkové zdravie. Tieto prvé dva dni pomáhajú obnoviť schopnosť vášho tela zbaviť sa "neporiadku" a nastaviť štádium na 3. až 9. deň. Vynechanie 1. a 2. dňa môže ovplyvniť vaše konečné výsledky počas tejto fázy programu. Ak však najskôr dokončíte DX4, nemusíte opakovať dni 1 a 2 (keďže tie sú zohľadnené pri vykonávaní DX4). Ak ste najskôr dokončili DX4, môžete vykonať všetky dni C9 podľa plánu načrtnutého pre dni 3-9 (váš plán C9 začína na strane 20).

Čo robí Forever Garcinia Plus®?

Garcinia cambogia je malé ovocie v tvare tekvice, ktoré obsahuje zlúčeninu známu ako kyselina hydroxycitrónová (HCA). Štúdie ukazujú, že HCA pomáha udržiavať zdravú váhu, ak sa používa v spojení so zdravou stravou a cvičebným programom. Konkrétne garcinia môže pomôcť telu spaľovať tuk efektívnejšie. Môže tiež pomôcť potlačiť vašu chuť do jedla zvýšením hladín serotonínu.*

Áké sú výhody má Forever Therm®?

Forever Therm® ponúka silnú kombináciu rastlinných extraktov a vitamínov, ktoré môžu pomôcť pri podpore metabolizmu.

Prečo potrebujeme proteíny?

Proteín je základným stavebným kameňom každej bunky vo vašom tele. Aby ste mohli budovať alebo opravovať tkanivá a svaly, vaše telo potrebuje aminokyseliny, ktoré možno získať iba z bielkovín. Výskumy ukazujú, že bielkoviny sú nevyhnutné pre úspešné chudnutie. Obmedzenie kalórií, ktoré nezahŕňa dostatočné množstvo bielkovín, môže spôsobiť stratu svalovej hmoty skôr, ako začnete strácať tuk. Forever Lite Ultra® v kombinácii so zdravou stravou a cvičebným programom vám môže pomôcť podporiť vaše ciele v oblasti regulácie hmotnosti.

Prečo by som mal vypiť aspoň osem pohárov vody denne?

Asi 72 % vášho tela tvorí voda a túto zásobu musíte neustále dopĺňať. Voda je potrebná na udržanie zdravého metabolizmu, pretože sa podieľa takmer na každom biochemickom procese vo vašom tele. Voda tiež pomáha udržiavať pocit sytosti medzi jedlami.

Pokiaľ sledujem svoj príjem kalórií, aby som zostal v rámci programu C9, môžem jesť akékoľvek potraviny, ktoré chcem?

Jednou z najdôležitejších častí zmeny vášho tela je zmena spôsobu, akým premýšľate o jedle. Na dosiahnutie najlepších výsledkov by ste mali postupovať podľa programu presne tak, ako je uvedené v tejto príručke. Potraviny s nízkym obsahom kalórií vám nemusia poskytnúť správnu rovnovahu živín potrebných na očistu a chudnutie. C9 sa zameriava na potraviny bohaté na živiny, ktoré nielen pomáhajú pri regulácii hmotnosti, ale tiež pomáhajú telu cítiť sa a pracovať čo najoptimálnejšie.

Je aplikácia Forever F.I.T. zadarmo?

Aplikácia Forever F.I.T. je k dispozícii na stiahnutie zadarmo z Apple App Store a Google Play Store.

Prečo sú zahrnuté gélové nápoje z aloe vera?

Pitie gélu z aloe vera podľa pokynov pomôže zabezpečiť, aby vaše telo absorbovalo viac kľúčových živín, ktoré potrebujete, aby ste vyzerali a cítili sa čo najlepšie. Podporuje zdravé trávenie a maximalizuje vstrebávanie živín. V rámci programu C9 si môžete vychutnať tri príchute: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® alebo Forever Aloe Berry Nectar®. Aby ste si udržali výsledky, pokračujte v užívaní gélu z aloe vera aj po dokončení programu.


Prečo by som mal vynechať jednu porciu povolených potravín denne?

Ak si vyberiete Forever Aloe Berry Nectar® alebo Forever Aloe Peaches® ako súčasť vášho programu C9, vynechaním jednej porcie denne z povolených jedál vykompenzujete mierny nárast sacharidov oproti Forever Aloe Vera Gel®. Vylúčením jednej porcie denne z povolených jedál zaistíte, že zostanete na ceste k svojim zdravotným cieľom bez toho, aby ste prekročili odporúčaný denný limit cukru.

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmeriňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.

POZNÁMKY





* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať chorobám.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS*

Exkluzívne distribuuje

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

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

F.I.T.[®]

Look Better. Feel Better.[®]