

DX4™ Body Balancing System

#659

4 x
jährlich



Ein viertägiges Programm, das dir hilft, deinen Körper neu zu starten und wieder in Balance zu bringen.

Starte deine Wellness-Reise mit DX4™ von Forever, einem 4-Tage-System, das dir hilft, deinen Körper und deinen Geist mit einem festgelegten Ernährungsplan, unserem klassischen Forever Aloe Vera Gel™ und 6 innovativen Produkten, die es nur im DX4™ gibt, wieder auf Vordermann zu bringen. DX4™ gibt dir die ergänzende Unterstützung, die du benötigst, während du deine Kalorienzufuhr einschränkst und deine Ziele für einen besseren Lifestyle erreichst.

In den Tagen 1-2 liegt der Schwerpunkt auf der Kalorienreduzierung, während in den Tagen 3-4 mehr gesunde, grüne und feste Lebensmittel in die Ernährung integriert werden. Während des 4-Tage-Programms solltest du darauf achten, wie sich dein Körper insgesamt fühlt, wie er auf die Produkte reagiert und welche Veränderungen du feststellst, um die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Programms und hilft dir dabei, auch nach Beendigung des Programms darauf zu achten mehr Wasser zu trinken.

Jeder Tag von DX4™ ist einem Thema gewidmet: Entscheidung (**D**ecide), Definition (**D**efine), Entdeckung (**D**iscover) und Engagement (**D**edicate). In diesen vier Tagen lernst du mehr auf deinen Körper und deinen Geist zu hören, um dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

SPORT & FITNESS

- Anstoß für neue Gewohnheiten
- Körper und Geist wieder in Balance bringen
- 7 aufeinander abgestimmte Produkte
- Achtsamkeitsübungen
- Praktischer 4-Tages-Plan



INHALT:

330ml Forever Aloe Vera Gel™ – 4 Tetrapaks
Forever Plant Protein™ – 1 Beutel

Inner Pack mit:

Forever Therm Plus™ – 12 Presslinge
Forever DuoPure™ – 8 Presslinge
Forever Multi Fizz™ – 4 Brausetabletten
Forever LemonBlast™ – 4 Sticks
Forever Sensatiable™ – 32 Kau-Presslinge

Die Produkte (bis auf das 330ml Forever Aloe Vera Gel™) sind nur in diesem Set erhältlich.

TIPP:

Achte darauf, dass du während DX4™ mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinkst.

ONLINE-BROSCHÜRE:



SCAN ME

Die Broschüre enthält neben dem täglichen Ernährungsplan auch viele Achtsamkeitsübungen, Alltagstipps und Rezepte.



FOREVER®

Forever Therm Plus™ – 12 Presslinge

Forever Therm Plus™ ist ein leistungsstarkes Nahrungsergänzungsmittel mit grünem Tee, Guarana, grünem Kaffee, Safranpulver und den Vitaminen B12 und C, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

Zutaten:

Stabilisator (Mikrokristalline Cellulose), Grüner-Tee (Camellia sinensis)-Blatt-Pulver, Guarana-Samen (Paullinia cupana)-Extrakt [Koffein, Guarana-Samen-Extrakt], Robusta (Coffea robusta)-Kaffeebohnen-Extrakt, Trennmittel (Stearinsäure, Siliciumdioxid), Stabilisator (vernetztes Carboxymethylcellulose), Vitamin C (Ascorbinsäure), Überzugsmittel [Verdickungsmittel (Natrium-Carboxymethylcellulose), Dextrin, Dextrose, mittelkettige Tryglyceride, Säureregulator (Natriumcitrat)], Safran (Crocus sativus)-Blüten-Extrakt, Niacin (Nicotinamid), Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat), Vitamin D (Cholecalciferol), Riboflavin, Thiamin (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).



Zusammensetzung pro Portion (3 Presslinge):

Vitamin C	30 mg	38 %*
Niacin	10 mg	63 %*
Pantothensäure	3 mg	50 %*
Vitamin D	5 µg	100 %*
Riboflavin	0,7 mg	50 %*
Thiamin	0,5 mg	45 %*
Vitamin B12	1,65 µg	66 %*
Grüner-Tee-Blatt-Pulver	540 mg	-**
Guarana-Samen-Extrakt**	209 mg	-**
Robusta-Kaffeebohnen-Extrakt	200 mg	-**

* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NRV

** NRV nicht festgelegt

Forever DuoPure™ – 8 Presslinge

Forever DuoPure™ kombiniert Granatapfelextrakt und japanischen Staudenknöterich mit Cholin, Folsäure und den Vitaminen B6 und B12. Cholin trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion bei, während die B-Vitamine und Folsäure viele Funktionen unterstützen. Vitamin B6 trägt beispielsweise zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Zutaten:

Füllstoff (Dicalciumphosphat), Stabilisator (Mikrokristalline Cellulose), Cholin (L-Cholin Bitartrat), Trennmittel (Magnesiumoxid, Stearinsäure, Siliciumdioxid), Granatapfel (Punica granatum L.)-Frucht-Extrakt, Stabilisator (vernetztes Carboxymethylcellulose), Überzugsmittel [Verdickungsmittel (Natrium-Carboxymethylcellulose), Dextrin, Dextrose, mittelkettige Tryglyceride, Säureregulator (Natriumcitrat)], Alpha-Liponsäure, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure), Japanischer Staudenknöterich (Polygonum cuspidatum)-Wurzel-Extrakt (20% Trans-Resveratrol).



Zusammensetzung pro Portion (2 Presslinge):

Vitamin B6	0,7 mg	50 %*
Vitamin B12	2,2 µg	87 %*
Folsäure	91 µg	46 %*
Cholin	82,5 mg	-**

* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NRV

** NRV nicht festgelegt

Für Veganer und Vegetarier geeignet.

Forever Multi Fizz™ – 4 Brausetabletten

Forever Multi Fizz™ ist eine Brausetablette mit einem leckeren, erfrischenden Wassermelonengeschmack, die deine Flüssigkeitszufuhr ankurbelt, indem sie dem Wasser einen sprudeligen Geschmack verleiht. Forever Multi Fizz™ ist angereichert mit den Vitaminen B, C und E.

Zutaten:

Säureregulator (Natriumbicarbonat, Zitronensäure, Apfelsäure), Aroma, Farbstoff (Rote Beete), Vitamin E (d-alpha-Tocopherylacetat), mittelkettige Tryglyceride, Füllstoff (Mikrokristalline Cellulose), Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Trennmittel (Siliciumdioxid, Stearinsäure), Süßungsmittel (Steviolglycoside), Stabilisator (vernetzte Carboxymethylcellulose), Biotin (d-Biotin), Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Riboflavin, Thiamin (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure).



Für Veganer und Vegetarier geeignet.



Zusammensetzung pro Portion (1 Brausetablette):

Vitamin E (α-TE)	12 mg	100 %*
Vitamin C	20 mg	25 %*
Biotin	50 µg	100 %*
Pantothensäure	3 mg	50 %*
Vitamin B6	0,7 mg	50 %*
Riboflavin	0,7 mg	50 %*
Thiamin	0,5 mg	45 %*
Vitamin B12	2,2 µg	88 %*
Folsäure	83 µg	42 %*

* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NRV

Forever LemonBlast™ – 4 Sticks

Dieser praktische Stick mischt pflanzliche Zutaten mit Wasser und erzeugt so einen herben, leicht scharfen Zitronen-Ingwer-Cayenne-Geschmack mit Kurkumapulver, das du entweder heiß oder kalt genießen kannst. Es enthält eine einzigartige Mischung aus löslichen Ballaststoffen und Magnesium, welches das Elektrolytgleichgewicht und die normale psychische Funktion unterstützt.

Zutaten:

Maisfasern, Maisdextrin, Zitronen (Citrus x limon)-Fruchtsaft-Pulver, Aroma, Magnesium (Magnesiumcarbonat), Säureregulator (Apfelsäure, Zitronensäure), Fructooligosaccharide, Kurkuma (Curcuma longa)-Wurzel-Pulver, Ingwer (Zingiber officinale)-Wurzel-Pulver, Trennmittel (Siliciumdioxid), Cayenne (Capsicum annuum L.)-Frucht-Pulver, Vitamin C (Ascorbinsäure), Süßungsmittel (Sucralose, Steviolglycoside).



Für Veganer und Vegetarier geeignet.



Zusammensetzung pro Portion (1 Portionsbeutel):

Vitamin C	30 mg	38 %*
Magnesium	235 mg	63 %*
Ballaststoffe	5 g	-**

* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NRV

** NRV nicht festgelegt

Forever Sensatiable™ – 32 Presslinge

Forever Sensatiable™ sind nach Zitrone und Vanille schmeckende Kau-Presslinge, die durch die Kombination von Glucomannan, Hefeprotein und Hafer-Kleie-Flocken gegen die täglichen Versuchungen helfen.

Zutaten:

Hafer (*Avena sativa*)-Kleie-Flocken, Süßungsmittel (Sorbitol), getrocknetes Honigpulver, Aroma (Vanille, Zitrone), mittelkettige Tryglyceride-Pulver, Stabilisator (Mikrokristalline Cellulose, vernetzte Carboxymethylcellulose), hydrolysiertes Hefe (*Saccharomyces cerevisiae*)-Protein, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Trennmittel (Stearinsäure, Siliciumdioxid), Glucomannan.



Zusammensetzung pro Portion (8 Presslinge):

Hydrolysiertes Hefe-Protein	500 mg	-**
Glucomannan	150 mg	-**

** NRV nicht festgelegt

Forever Plant Protein™ – 1 Beutel

Mit 17 Gramm Protein pro Portion ist Forever Plant Protein™ eine vegane Formel, die frei von Milchprodukten und Soja ist. Es hat einen köstlichen Vanillegeschmack und hat im Vergleich zu anderen pflanzenbasierten Proteinen eine weiche und nicht körnige Textur. Das Erbsen- und Kürbisprotein trägt zur Funktion normaler Knochen und zum Wachstum und Erhalt der Muskelmasse bei.

Zutaten:

Erbsen (*Pisum sativum* L.)-Protein-Isolat (59%), Kürbis (*Cucurbita pepo* L.)-Protein-Pulver (26%), Aroma (Vanille), Maltodextrin, Fructooligosaccharide, Mittelkettige Tryglyceride-Pulver, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Aroma, Trennmittel (Magnesiumoxid), Süßungsmittel (Steviolglykoside), Aloe Vera (*Aloe barbadensis*)-Gel-Pulver.



Zusammensetzung pro Portion (1 Messlöffel):

Erbsenprotein	13 g	26 %*
Kürbisprotein	4 g	8 %*
Aloe Vera Gel-Pulver	18 mg	-**

* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NRV
 ** NRV nicht festgelegt

Für Veganer und Vegetarier geeignet.

DX4™ Body Balancing System

#659

SPORT & FITNESS

330ml Forever Aloe Vera Gel™ – 4 Tetrapaks

Das Forever Aloe Vera Gel™ enthält 99,7 % reine Aloe Vera und Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Zutaten:

Stabilisiertes Aloe-Vera-Gel [Aloe-Vera-Gel (99,7 %), Vitamin C (Ascorbinsäure), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Säureregulator (Zitronensäure)]



Für Veganer und Vegetarier geeignet.



Nährwertangaben:

pro 100 ml	%)* pro 100 ml
Energie 8,8 kJ / 2,1 kcal	0,1 %*
Fett 0 g davon: · gesättigte Fettsäuren 0 g	0 %*
Kohlenhydrate 0,8 g davon: · Zucker 0 g	0,3 %*
Eiweiss 0 g	0 %*
Salz 0,06 g	1 %*
Vitamin C 56 mg	70 %*

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) gemäß des empfohlenen Tagesbedarfs.

Verzehrempfehlung für Tag 1 und 2:

Vermische **120 ml Forever Aloe Vera Gel™** zusammen mit 720 ml Wasser und trinke es im Laufe jeden Tages.

	TAG 1	TAG 2
NACH DEM AUFSTEHEN	3 Presslinge Forever Therm Plus™ mit 240 ml Wasser einnehmen. (Warte 30 Minuten bevor du Forever DuoPure™ einnimmst)	3 Presslinge Forever Therm Plus™ mit 240 ml Wasser einnehmen. (Warte 30 Minuten bevor du Forever DuoPure™ einnimmst)
	2 Forever DuoPure™ Presslinge mit 240 ml Wasser einnehmen.	2 Forever DuoPure™ Presslinge mit 240 ml Wasser einnehmen.
VORMITTAGS	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.
NACHMITTAGS	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.
SPÄTNACHMITTAGS	1 Brausetablette Forever Multi Fizz™ mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen.	1 Brausetablette Forever Multi Fizz™ mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen.
	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.
SNACKS (NUR AM 2. TAG)		Gesunde Snacks und Rezepte findest du in der Broschüre, in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel.
ABENDS	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussmilch, etc.	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussmilch, etc.
	1 Stick Forever LemonBlast™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.	1 Stick Forever LemonBlast™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

Verzehrempfehlung für Tag 3 und 4:

Vermische **120 ml Forever Aloe Vera Gel™** zusammen mit 720 ml Wasser und trinke es im Laufe jeden Tages.

	TAG 3	TAG 4
NACH DEM AUFSTEHEN	3 Presslinge Forever Therm Plus™ mit 240 ml Wasser einnehmen.	3 Presslinge Forever Therm Plus™ mit 240 ml Wasser einnehmen.
	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.
VORMITTAGS	2 Presslinge Forever DuoPure™ mit 240 ml Wasser einnehmen.	2 Presslinge Forever DuoPure™ mit 240 ml Wasser einnehmen.
	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.
MITTAGESSEN	Zeit für einen großen grünen Salat! Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du in dem vom DX4™-Programm zugelassenen Rezept in der DX4™-Broschüre.	Zeit für einen großen grünen Salat! Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du in dem vom DX4™-Programm zugelassenen Rezept in der DX4™-Broschüre.
SPÄTNACHMITTAGS	1 Brausetablette Forever Multi Fizz™ mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen	1 Brausetablette Forever Multi Fizz™ mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen
SNACKS	Gesunde Snacks und Rezepte findest du in der Liste der vom DX4™-Programm zugelassenen Snacks in der DX4™-Broschüre.	Gesunde Snacks und Rezepte findest du in der Liste der vom DX4™-Programm zugelassenen Snacks in der DX4™-Broschüre.
ABENDS	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.	Forever Plant Protein™ mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosnussdrink etc.
	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.	Forever Sensatiable™ Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.
	1 Stick Forever LemonBlast™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.	1 Stick Forever LemonBlast™ mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

Die folgenden gesundheitsbezogenen Angaben zu den Zutaten in DX4™ entsprechen der aktuellen Verordnung der EU-Kommission (EU) Nr. 432/2012 sowie der Schweizer Verordnung des EDI über die Information über Lebensmittel (LIV).

Vitamin B1 (Thiamin) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zu einer normalen psychischen Funktion
- | zu einer normalen Herzfunktion

Vitamin B2 (Riboflavin) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zur Erhaltung normaler Schleimhäute
- | zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- | zur Erhaltung normaler Haut
- | zur Erhaltung normaler Sehkraft
- | zu einem normalen Eisenstoffwechsel
- | zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Vitamin B3 (Niacin) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zur Erhaltung normaler Schleimhäute
- | zur Erhaltung normaler Haut
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Vitamin B5 (Pantothersäure) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zu einer normalen geistigen Leistung

Vitamin B6 (Pyridoxin) trägt bei

- | zur normalen Regulierung der Hormontätigkeit
- | zur normalen Bildung roter Blutkörperchen
- | zur normalen Funktion des Immunsystems
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zu einem normalen Eiweißstoffwechsel
- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zur normalen Funktion des Nervensystems
- | zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- | zur normalen Funktion der Psyche

Vitamin B7 (Biotin) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zu einem normalen Stoffwechsel von Makro-nährstoffen
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zur Erhaltung normaler Haare, Schleimhäute und Haut
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zur normalen Regulierung der Hormontätigkeit

Vitamin B9 (Folsäure, Folat) trägt bei

- | zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft
- | zu einer normalen Aminosäuresynthese
- | zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- | zu einer normalen Blutbildung
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zur Funktion bei der Zellteilung

Vitamin B12 (Cobalamin) trägt bei

- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- | zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zur Funktion bei der Zellteilung

Vitamin C trägt bei

- | zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Knochen, Knorpelfunktion, Zahnfleisch, Haut und Zähne
- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- | zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- | zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E
- | die Eisenaufnahme zu erhöhen
- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Vitamin D trägt bei

- | zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor
- | zu einem normalen Calciumspiegel im Blut
- | zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- | zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion
- | zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- | zur Funktion bei der Zellteilung

Vitamin E trägt bei

- | zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Magnesium trägt bei

- | zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- | zum Elektrolytgleichgewicht
- | zu einem normalen Energiestoffwechsel
- | zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- | zu einer normalen Muskelfunktion
- | zu einer normalen Eiweißsynthese
- | zur normalen Funktion der Psyche
- | zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- | zur Funktion bei der Zellteilung

Proteine tragen bei

- | zur Erhaltung von Muskelmasse
- | zu einer Zunahme an Muskelmasse
- | zur Erhaltung normaler Knochen

Cholin trägt bei

- | zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- | zu einem normalen Fettstoffwechsel
- | zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion