



**DAS PROGRAMM
FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT,
BESSERES AUSSEHEN UND
MEHR WOHLBEFINDEN.**



FOREVER

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR 9 TAGEN ZU VERÄNDERN? **JA!**

Das **CLEAN9-PROGRAMM** gibt den Anstoß für einen schlankeren und gesünderen Körper. Dieses effektive Reinigungsprogramm für den Körper ist einfach anzuwenden und zeigt, wie Sie damit loslegen können, Ihren Körper zu verändern – und zwar heute!

WAS ERWARTET SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN?

IHR AUSSEHEN UND WOHLBEFINDEN WERDEN SICH POSITIV VERÄNDERN, UND DER KÖRPER BEGINNT, SICH ZU REINIGEN. SOMIT KÖNNEN NÄHRSTOFFE OPTIMALER AUFGENOMMEN WERDEN. SIE WERDEN SICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. SIE LERNEN, IHREN HUNGER ZU KONTROLLIEREN, UND WERDEN ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.





EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es einem einfach Wert sein, sich darum zu kümmern. Dazu zählt, sich in seinem Körper rundum wohlfühlen. **CLEAN9** ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen. Der Reinigungsprozess ist die Basis des **FOREVER F.I.T.-Programms** und bereitet Sie optimal auf einen gesünderen Alltag und einen schlankeren Körper vor.



SIE VERDIENEN MAXIMALE RESULTATE.

BEFOLGEN SIE DIESE TIPPS FÜR BESTE ERGEBNISSE.



VOR BEGINN: WIEGEN UND MESSEN.

Notieren Sie Ihre Körpermaße in der Tabelle auf S. 15 und berechnen Sie die Differenz am Ende des **CLEAN9-PROGRAMMS**.



SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE, DIE SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN ERREICHEN MÖCHTEN:

mehr Bewegung in den Alltag einbauen, z. B. Treppen steigen.



NOTIEREN SIE AB S. 16 TÄGLICH IHRE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN, IHRE ERNÄHRUNG UND WIE SIE SICH FÜHLEN.

Dies wird Sie dabei unterstützen, das Programm nicht schleifen zu lassen.



TÄGLICH SPORTLICHE BETÄTIGUNG.

Übertreiben Sie es nicht, wenn Sie mit dem Programm anfangen. Beginnen Sie mit einfachen und lockeren Übungen und steigern Sie sich nach und nach.



STATT TÄGLICHEM WIEGEN: NOTIEREN SIE IHR GEWICHT AM 1., 3., 6. UND 9. TAG.

Gewichtsschwankungen während der verschiedenen Phasen des **CLEAN9-PROGRAMMS** sind ganz normal.



TRINKEN SIE VIEL WASSER.

Mit 2 Litern am Tag werden Sie sich satter fühlen, und der Reinigungsprozess wird unterstützt.



LASSEN SIE DEN SALZSTREUER WEG.

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Schmecken Sie Ihr Essen stattdessen mit Kräutern oder anderen Gewürzen ab.



MEIDEN SIE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE.

Kohlensäure begünstigt das Blähen im Körper. Süßgetränke steigern den Kalorien- und Zuckerhaushalt.

GLAUBEN SIE AN SICH!

TAGE 1 UND 2

AN DEN ERSTEN 2 TAGEN
DES CLEAN9-PROGRAMMS
MÜSSEN SIE KÖRPER UND
GEIST AUF 0 ZURÜCK-
SETZEN.



Abendessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



20 Min.
warten

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



**Snacks für
Zwischendurch
gibt es auf S. 9.**
Essen Sie diese in
Maßen gegen
Heißhunger.

Vor dem Schlafengehen

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken

Viel Wasser
zu trinken ist sehr
wichtig, wenn man
seinen Körper
reinigt!

Wasser unterstützt
die Verdauung und reinigt
den Körper. Trinken Sie
mindestens 2 Liter über
den Tag verteilt, um beste
Ergebnisse zu erzielen!



**WÄHREND DIESER PHASE
REINIGEN SIE IHREN KÖRPER.
SIE MÜSSEN SICH AN DIE
VORGABEN HALTEN – GERADE
DIE ERSTEN 2 TAGE SIND
ENTSCHEIDEND.
BEHALTEN SIE IHRE ZIELE IM
HINTERKOPF UND BEDENKEN
SIE, DASS DER ANFANG AM
SCHWERSTEN IST.**

TAGE 3 BIS 9

ACHTUNG: IHR GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGEN SIE SICH NUR AN DEN TAGEN 1, 3, 6 UND 9 UND LASSEN SIE SICH NICHT ENTMUTIGEN! EGAL, WAS DIE WAAGE SAGT, DIE POSITIVEN VERÄNDERUNGEN WIE EIN FLACHERER BAUCH UND EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL WERDEN SPÜRBAR SEIN.

Frühstück

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



**1x FOREVER
Therm™ Pressling**

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit 300 ml Wasser,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnussmilch

**Mindestens
30 Minuten
Bewegung auf
niedrig-mittlerem
Sportniveau**

Siehe S. 12

07

Snack

**1 Tütchen
FOREVER Fiber™**

Gemischt mit
240 – 300 ml Wasser oder
einem anderen Getränk

Mittagessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



**1x FOREVER
Therm™ Pressling**



Fast geschafft!
TIPP: Nehmen Sie am
Tag 9 statt dem FOREVER
Ultra™ Shake Mix eine
300-Kalorien-Mahlzeit ein.
Dies wird Ihnen helfen,
sich auf die nächste Stufe
ELT. 1 vorzubereiten.

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit 300 ml Wasser,
Mandelmilch, fettarmer
Sojamilch oder
Kokosnussmilch

Abendessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



**600-Kalorien-
Mahlzeit**

Männer dürfen an
den Tagen 3 – 8
bis zu 200 Kalorien
mehr zu sich
nehmen,
z. B. einen zusätzlichen
Shake

Die **CLEAN9-**
Sportübungen sollten
Sie fest in Ihren
Lifestyle
integrieren.

Wenn es Ihnen lieber
ist, können Sie die
600-Kalorien-Mahlzeit
auch am Mittag einnehmen
und den Eiweißshake
zum Abendessen trinken.

Vor dem Schlafen- gehen

Mindestens 240 ml
Wasser trinken



**AM LETZTEN TAG
WERDEN SIE SICH
STÄRKER UND FITTER
FÜHLEN! DAS
CLEAN9-PROGRAMM
BEREITET SIE SOMIT
AUF DEN NÄCHSTEN
SCHRITT VOR!**

ERLAUBTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH.

Alle unten aufgeführten Lebensmittel weisen einen niedrigen **glykämischen Index (GI) auf** – ein System mit einer Skala von 1 bis 100. Es misst, wie stark sich ein bestimmtes Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. **Lebensmittel mit einem Wert unter 55 besitzen einen niedrigen GI.** Da die folgenden Nahrungsmittel wenige Kalorien besitzen und somit nur eine minimale Auswirkung auf den Blutzucker haben, können diese über den Tag hinweg verzehrt werden. Ideal, um Heißhunger zu bekämpfen!



APRIKOSEN
ÄPFEL
BROMBEEREN
BLAUBEEREN
KIRSCHEN
FEIGEN
TRAUBEN ROT/
DUNKELBLAU
GRAPEFRUITS
KIWIS
ORANGEN
PFIRSICHE
BIRNEN
PFLAUMEN
ZWETSCHGEN
HIMBEEREN
ERDBEEREN



ARTISCHOCKEN
RUCOLA
SPARGEL
ENDIVIENSALAT
BROKKOLI
BLUMENKOHL
SELLERIE
GURKEN
AUBERGINEN
FRÜHLINGSZWIEBELN ODER
SCHALOTTEN
KOHL
LAUCH
GRÜNE SALATE – ALLE VARIANTEN
PAPRIKA – ALLE VARIANTEN
ROMANASALAT
ZUCKERSCHOTEN ODER ERBSEN
SOJABOHNEN
SPINAT
BRECHBOHNEN
TOMATEN



Gemüse sollte roh gegessen werden
(Ausnahmen: Artischocken und Sojabohnen) oder leicht gedämpft, ohne Fette oder Öle. Würzen Sie nach Belieben mit Ihren Lieblingskräutern.



**DIESE FRÜCHTE UND
GEMÜSESORTEN KÖNNEN
WÄHREND DES CLEAN9-
PROGRAMMS IN MÄßEN
ÜBER DEN TAG VERTEILT
GEGESSEN WERDEN.**



Viel Wasser trinken!
Sie fühlen sich satter.

Umgehen Sie das
Hungerloch am
Nachmittag, indem
Sie aufgeschnittenes
Gemüse snacken,
siehe Liste S. 9.

Abends als Snack
eine Portion Früchte,
siehe Liste S. 9.

JETZT HEISST ES BEWEGEN!

Es gibt viele Möglichkeiten, zusätzliche Kalorien am Tag zu verbrennen. Nehmen Sie statt des Aufzuges einfach mal die Treppe oder parken Sie Ihr Auto weiter weg und laufen zu Fuß zu Ihrem Ziel.

TAGE 1 UND 2

In den ersten 2 Tagen ernähren Sie sich auf einem relativ niedrigen Kalorienniveau. Daher kann es sein, dass Sie sich kraftlos und schwach fühlen. Das ist normal und kein Grund zur Sorge!

Bewegung ist wichtig, aber konzentrieren Sie sich zu Beginn dieser Phase von **CLEAN9** auf einfache und lockere Übungen. Unternehmen Sie einen 30-minütigen Spaziergang, führen Sie leichte Dehnübungen durch oder nehmen Sie an einer Yogastunde für Anfänger teil. Diese Aktivitäten regen den Stoffwechsel an und helfen Ihnen, während die Veränderung im Körper beginnt, ausgeglichen und ruhig zu bleiben.



Wie viel ist genug?
30 Minuten Bewegung
pro Tag sind
wichtig!



Sie können die 30 Minuten
auch in 2x 15 Minuten
aufteilen. Das Ziel ist
jedoch, es an einem Stück
durchzuziehen, da dann
die Fettverbrennung
beginnt.



Denken Sie an 2 Minuten Dehnen und 5 Minuten Aufwärmen, bevor Sie die 30 Minuten Training beginnen. Somit wärmen Sie die Muskeln und den Körper auf und stellen sicher, dass auch die Regeneration schneller eintritt.

TAGE 3 BIS 9

Zeit für eine Steigerung! Da Sie nun mehr Kalorien zu sich nehmen, sind Sie auch energiegeladener und können Ihre sportlichen Aktivitäten steigern. In dieser Phase von **CLEAN9** liegt der Fokus auf der Kalorienverbrennung, siehe Auflistung unten. Studien zeigen, dass bei sportlicher Betätigung wie Jogging oder Tanzen mehr Kalorien verbrannt werden als bei anderen Sportarten.

SPORTLICHES NIVEAU: NIEDRIG-MITTEL

ZÜGIGES GEHEN
KRAFTTRAINING
SCHWIMMEN
AQUA GYM
YOGA
CROSSTRAINER
CYCLING

STEP AEROBIC
WANDERN
KLETTERN
TANZEN
INLINESKATING
LAUFBAND/JOGGING

JE MEHR ENERGIE DER KÖRPER HAT,
DESTO HÖHER SOLLTEN DIE DAUER
UND INTENSITÄT DER SPORTÜBUN-
GEN AUSFALLEN – FÜR NOCH
BESSERE ERGEBNISSE!





IHR TÄGLICHER PLAN.

Studien zeigen, dass Menschen mehr abnehmen, wenn sie aufschreiben, was sie essen und wie viel sie trainieren. Fakt ist, dass Personen, die einen täglichen Plan führen, es 2- bis 3-mal häufiger schaffen, das **CLEAN9-PROGRAMM** durchzuziehen.



**WIEGEN SIE SICH AN DEN
TAGEN 1, 3, 6 und 9,
DAMIT SIE SEHEN, WIE IHRE
GEWICHTSABNAHME
FORTSCHREITET.**



**LISTEN SIE AUF: ALLE EXTRA-
LEBENSMITTEL, DIE SIE ZU
SICH NEHMEN, IHRE TÄGLICHEN
SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN,
WIE GUT SIE SCHLAFEN UND
WIE SIE SICH FÜHLEN.**



**DAMIT KÖNNEN SIE IHREN FORT-
SCHRITT ÜBERWACHEN UND SIE
HABEN EINE NÜTZLICHE GRUND-
LAGE FÜR ALLE WEITEREN ZIELE
IHRES GEWICHTSMANAGEMENTS.**



KÖRPERGEWICHT & MAßE.

SO WIRD GEMESSEN:

BRUST / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

BIZEPS / Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen. In entspanntem Zustand messen.

TAILLE / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle Ihres Gesäßes herumlegen.

OBERSCHENKEL / Das Maßband um die breiteste Stelle Ihres Oberschenkels herumlegen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

WADEN / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass unser CLEAN 9-PROGRAMM eine größere Garantie auf Erfolg hat, wenn Sie Ihre Ziele und Ihren täglichen Fortschritt aufschreiben.

DATUM	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
KÖRPERTEIL	TAG 1	TAG 3	TAG 6	TAG 9	VERÄNDERUNG GESAMT
BRUST					
ARM					
TAILLE					
HÜFTE					
OBERSCHENKEL					
WADEN					
GEWICHT					
15					

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 1

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: leicht

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

ERNÄHRUNG

TAG 1 GESCHAFFT! NOCH 8 TAGE!

16

T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		
CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN				2 MINUTEN STRETCHING				5 MINUTEN AUFWÄRMEN				30 MINUTEN BEWEGUNG						
8 GLÄSER WASSER				1		2		3		4		5		6		7		8
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN				NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)								DAUER						
CLEAN9-PROGRAMM TAG 2																		
FRÜHSTÜCK						MITTAGESSEN						ABENDESSEN						
2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™ 1x FOREVER Therm™ Pressling Mindestens 30 Minuten Bewegung Sportliches Niveau: leicht						2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™ 1x FOREVER Therm™ Pressling 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix						2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™						
						NACHMITTAGS						VOR DEM SCHLAFENGEHEN						
						1 Tütchen FOREVER Fiber™						120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™						
ERNÄHRUNG																		
17		TAG 2 – FAST 25% GESCHAFFT!																

**FANTASTISCH!
SIE HABEN BEREITS 2 TAGE
DES CLEAN9-PROGRAMMS
GESCHAFFT.**

**BLEIBEN SIE DRAN UND
GLAUBEN SIE AN SICH!**

**NICHT VERGESSEN: DAS PROGRAMM ÄNDERT SICH NACH DEM
2. TAG. BEACHTEN SIE DIE CHECKLISTE FÜR DIE TAGE 3 – 8.**

C9

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWARMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 3

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

19

TAG 3 – 1/3 GESCHAFFT!

T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		
CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN				2 MINUTEN STRETCHING				5 MINUTEN AUFWARMEN				30 MINUTEN BEWEGUNG						
8 GLÄSER WASSER				1		2		3		4		5		6		7		8
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN				NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)								DAUER						

CLEAN9-PROGRAMM TAG 4

FRÜHSTÜCK

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
- 1x FOREVER Therm™ Pressling
- 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix
- Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 1x FOREVER Therm™ Pressling
- 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

- 1 Tütchen FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
- 600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

- 240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

TAG 4 – FAST DIE HÄLFTE GESCHAFFT!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 5

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

21

TAG 5 – NUR NOCH 4 TAGE!

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 6

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

TAG 6 – 2/3 GESCHAFFT!

22

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 7

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

23

TAG 7 – NOCH 2 TAGE!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 9

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

300-Kalorien-Mahlzeit

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

25

TAG 9 – GESCHAFFT! GRATULATION!

**GLÜCKWUNSCH!
SIE HABEN
DAS CLEAN9-
PROGRAMM
ERFOLGREICH
ABSOLVIERT.
SIE SIND SPITZE!**

Sie haben nun Ihren Körper gereinigt. Wenn Sie ein langfristig effektives Ergebnis erzielen möchten, machen Sie mit der nächsten Stufe weiter: FOREVER F.I.T.1.

C9

SIND SIE BEREIT?

**ES GIBT VIELE
ANSÄTZE FÜR EINEN
DURCHTRAINIERTEN
UND SCHÖNEN KÖRPER.**

MIT F.I.T.1 LERNEN SIE, WELCHE
MÖGLICHKEITEN ES GIBT, UM
DEN EIGENEN KÖRPER IN TOPFORM
ZU BRINGEN.

