

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 wohlzufühlen. 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.





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.

**Mittagessen** 

#### Frühstück

#### 2x FOREVER Garcinia Plus®

20 Minuten vor dem FOREVER Aloe Vera Gel' einnehmen



**120 ml** FOREVER Aloe Vera Gel™

> Mindestens 240 ml Wasser

**1x** FOREVER Therm™ Pressling

Mindestens
30 Minuten
leichte
Sportübungen

Siehe S. 11

#### 2x FOREVER Garcinia Plus®

20 Minuten vor dem FOREVER Aloe Vera Gel' einnehmen

#### Snack

#### **1 Tütchen** FOREVER Fiber™

Gemischt mit

240 – 300 ml Wasser oder

einem anderen Getränk

Achten Sie darauf, FOREVER Fiber nicht zusammen mit Ihren anderer Nahrungsergänzungen einzunehmen, da es sich mit einigen Nährstoffen binden kann und dadurch die Aufnahme im Körper beeinträchtigt wird.



#### **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, fettarmer Sojamilch oder



#### **TAGE 3 BIS 9**





#### 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.





#### 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.



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

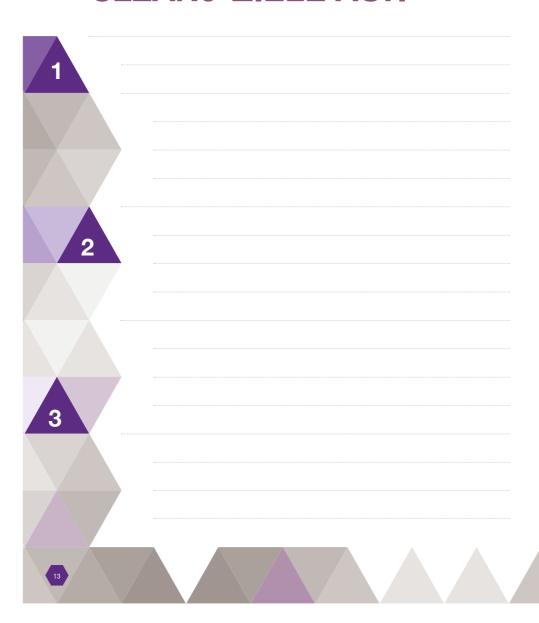
ZÜGIGES GEHEN KRAFTTRAINING SCHWIMMEN AQUA GYM YOGA CROSSTRAINER CYCLING

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!

# BEREIT? SCHREIBEN SIE IHRE DREI PERSÖNLICHEN CLEAN9-ZIELE AUF.



## 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.





#### 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.



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







BLEIBEN SIE DRAN UND GLAUBEN SIE AN SICH!

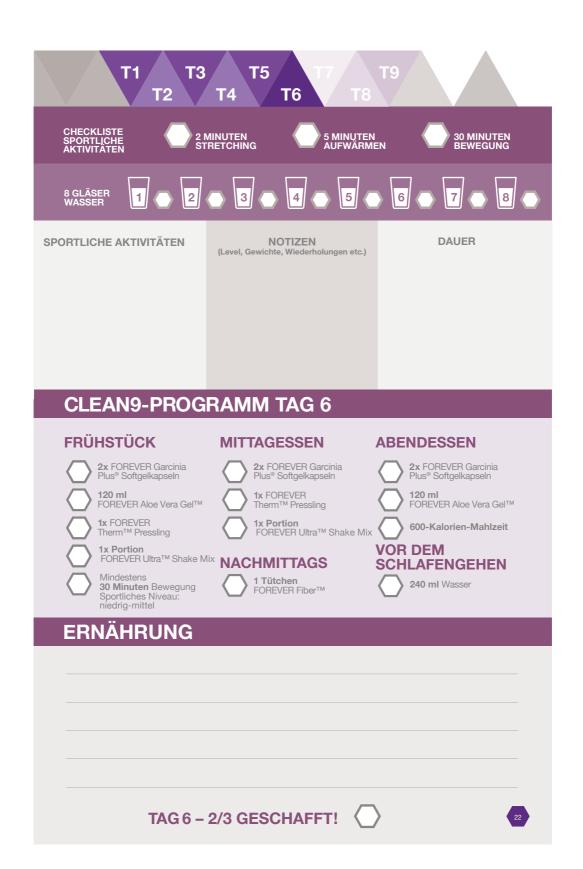
NICHT VERGESSEN: DAS PROGRAMM ÄNDERT SICH NACH DEM 2. TAG. BEACHTEN SIE DIE CHECKLISTE FÜR DIE TAGE 3 – 8.

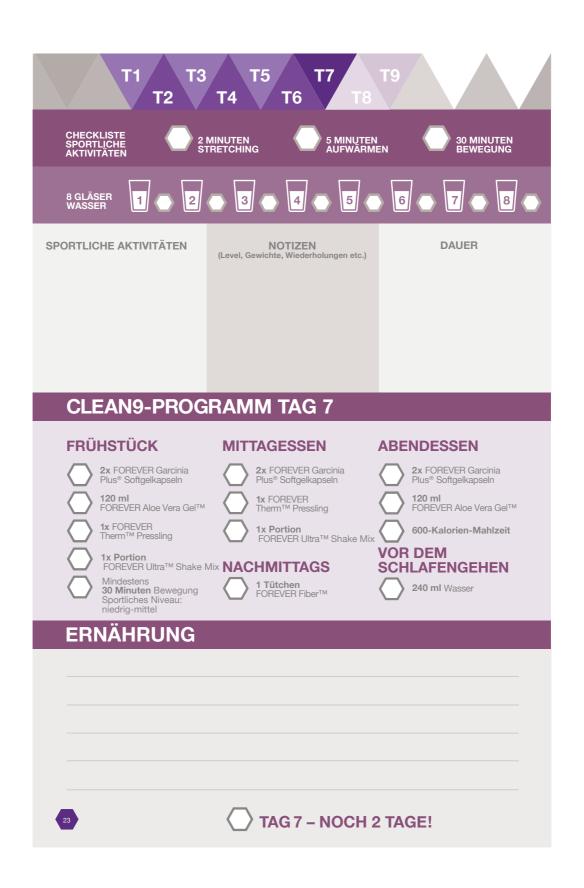


















Sie haben nun Ihren Körper gereinigt. Wenn Sie ein langfristig effektives Ergebnis erzielen möchten, machen Sie mit der nächsten Stufe weiter: FOREVER F.I.T.1.



