



POBIERZ BEZPŁATNĄ
APLIKACJĘ
FOREVER F.I.T.



NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Dziewięciodniowy program, który
pomaga zmienić nawyki żywieniowe
i prowadzić zdrowszy styl życia.



FOREVER®

ZMIANA SPOSOBU ODŻYWIANIA

Prosty w realizacji program C9™ od Forever pomaga wyruszyć w drogę ku smuklejszej sylwetce i zdrowszemu stylowi życia. Jest to dziewięciodniowy system zmiany odżywiania, złożony z pięciu efektywnych suplementów diety i produktów odżywczych, który z reguły stanowi drugi etap w podróży F.I.T. C9 łączy produkty z lekkim ruchem, przepisami na pyszne dania o obniżonej kaloryczności oraz żywnością dozwoloną, do której zalicza się wiele warzyw i owoców, dzięki czemu może przyczynić się do utraty wagi, bardziej płaskiego brzucha i harmonijnej sylwetki.

Wszystkie elementy programu C9 współgrają, by wspierać dokonywanie pozytywnych zmian nawyków żywieniowych, stawianie sobie celów i pracę nad dobrostanem. C9 uczy podejmowania lepszych decyzji odżywczych i pokazuje, jak łatwo i korzystnie jest włączyć codzienny ruch do nowego, zdrowszego stylu życia.

FILARY PROGRAMU



Wyznaczenie celu



Ukierunkowana dieta i plan suplementacji



Prawidłowe nawodnienie



Świadomość swojego organizmu



Zdrowe dania



Lekki ruch



Dzielenie się swoim doświadczeniem



Świętowanie zwycięstwa

CO ZAWIERA ZESTAW C9



Forever Aloe Vera Gel

2 x 1 litr

Forever Aloe Vera Gel wytwarzany jest z najwyższej jakości miąższu z wnętrza liści aloe vera, zbieranych ręcznie w momencie idealnej dojrzałości. Zawiera on także witaminę C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.



Forever Fiber®

9 saszetek

Ten suplement diety dostarcza 5 g firmowej mieszanki rozpuszczalnego błonnika, by wesprzeć optymalną ilość błonnika w diecie.



Forever Therm®

18 tabletek

Suplement diety z potężną mieszanką witamin i ekstraktów roślinnych, wspierających proces odchudzania.



Forever Garcinia Plus®

54 kapsułki

Suplement diety, który uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.



Forever Lite Ultra®

1 opakowanie

To koktajl o wysokiej zawartości witamin i minerałów, którego porcja dostarcza 24 g białka. Jedno opakowanie wystarcza na przygotowanie około 15 porcji gotowych koktajli.

NASTAW SIĘ NA SUKCES



Pierwszym krokiem do sukcesu jest przygotowanie. Przejdźmy przez kilka kluczowych elementów, które pomogą ci w podróży C9.

KRÓTKIE RADY

1) Zważ się i zmierz. W dniu rozpoczęcia C9, po przebudzeniu, ale przed jedzeniem, zapisz swoje wymiary w tym przewodniku (na stronie 9) lub w aplikacji Forever F.I.T. Następnie, dzień po zakończeniu C9, zmierz się ponownie (również po przebudzeniu i przed jedzeniem) i zanotuj wyniki na tej samej stronie lub w aplikacji.

2) Notuj codzienny ruch, spożywane jedzenie oraz swoje samopoczucie podczas programu w tym przewodniku C9 lub w zeszytach ćwiczeń. Takie rozliczanie się z działań pomaga wytrwać w programie. Więcej szczegółów na temat monitorowania aktywności fizycznej i jedzenia znajdziesz na kolejnych stronach.

3) Pij dużo wody. Picie ośmiu szklanek (około 2 litrów) wody dziennie może pomóc ci zachować większe poczucie sytości oraz wesprzeć oczyszczanie organizmu. Dobre nawodnienie sprzyja także zdrowej skórze i optymalnemu samopoczuciu.

4) Zwróć uwagę na spożycie soli. Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów. Postaraj się więc zastąpić ją ziołami i przyprawami, które nie tylko dodają potrawom smaku, ale i są zdrowsze, takimi jak imbir, czosnek, bazylia, cynamon, rozmaryn, tymianek i kurkuma.

Z CZEGO ZREZYGNOWAĆ NA CZAS C9

- + Alkohol i kofeina
- + Wszelkie napoje gazowane oraz niegazowane napoje „bez cukru”
- + Żywność przetworzona, taka jak dania gotowe, konserwy i fast foody
- + Następujące produkty mleczne: mleko, jogurty, masło, lody
- + Dodatkowe cukry: z buraków, trzcinowy, syrop kukurydziany, syrop klonowy i miód
- + Tłuszcze: unikaj wszystkiego, co jest częściowo utwardzane, olejów roślinnych, margaryny i tłuszczów trans, które często ukryte są w gotowych daniach lub żywności przetworzonej, takiej jak chipsy czy kupne ciasta
- + Tłuste mięso (kurczak, indyk i ryby są OK)
- + Produkty zbożowe: płatki, komosa ryżowa, makaron, pieczywo, płatki śniadaniowe (dziki ryż i kuskus razowy są OK)

Na następnej stronie znajdziesz obszerną listę wskazówek na 'tak' i na 'nie'.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

TAK

Rozpocznij C9, kiedy masz standardowy rozkład dni, bez zwiększonego stresu, podróży czy nadmiernego fizycznego wysiłku.

Poświęć czas na przygotowanie potrzebnej żywności oraz usunięcie tego, co ci nie służy i co może cię kusić.

Daj innym znać, co będziesz robić i że będziesz wdzięczny/-a za wsparcie.

Kontaktuj się ze swoją grupą wsparcia zarówno w przypadku sukcesów, jak i trudności.

Planuj z wyprzedzeniem! Upewnij się, że masz przygotowane suplementy i jedzenie tam, gdzie w danym dniu będziesz. Z wyprzedzeniem przygotuj zgodnie z programem C9 przepisy.

Podejmij zobowiązanie, by wytrwać pełne dziewięć dni.

Korzystaj z dozwolonych w programie zdrowych opcji żywnościowych zgodnie z listą.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym i nie odstawiaj żadnych leków, które obecnie stosujesz.

Na czas trwania programu przestań używać innych produktów odżywczych i suplementów diety Forever, poza tymi, które zawarte są w C9.

Możesz ponawiać C9 dwa razy do roku.

Dostrzegaj i świętuj niewielkie zmiany. Uważnie obserwuj, odkrywając, czego się nauczyłeś/-aś. Prawdziwa praca zaczyna się wtedy, gdy te nauki wcielasz w życie PO zakończeniu C9.

Zadbaj o higienę snu: żadnych ekranów w sypialni, ciemny i chłodny pokój, czas na rozluźnienie, stała pora kładzenia się do łóżka i dążenie do ośmiogodzinnego snu.

Codziennie wykonuj lekką aktywność fizyczną.

NIE

Nie czekaj na idealny czas, kiedy będziesz mieć motywację. Motywacja szybko rośnie, gdy proces już trwa, a ty widzisz sukcesy!

Nie zastępuj przypadkowo żywności i napojów. Jeśli chcesz osiągnąć optymalne efekty, trzymaj się planu.

Nie otaczaj się osobami, które cię nie wspierają i mają negatywne nastawienie.

Nie czekaj na epokowe wydarzenie, żeby podzielić się swoim doświadczeniem.

Nie idź na żywioł. O wiele łatwiej będzie ci odnieść sukces, kiedy poświęcisz czas na przygotowanie wszystkiego z wyprzedzeniem.

Nie rób tylko jednego lub dwóch dni ani nie pomijaj żadnego dnia.

Nie wprowadzaj własnych modyfikacji. Zero alkoholu, żywności przetworzonej, całkowicie lub częściowo utwardzanych olejów i kofeiny.

Nie ignoruj żadnych medycznych czy zdrowotnych kwestii, które wymagają uwagi.

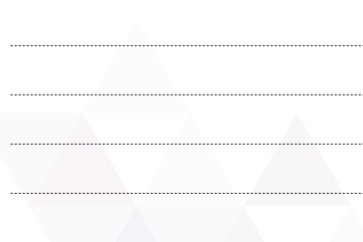
Nie korzystaj z żadnych suplementów Forever poza tymi, które są elementem programu C9.

Nie powtarzaj programu częściej niż dwa razy do roku.

Nie martw się, jeśli za pierwszym razem nie osiągniesz swojego celu.

Nie zabieraj do sypialni pracy, zmartwień ani stresu.

Nie obciążaj się intensywnymi ćwiczeniami.



Nie zapomnij pobrać aplikacji Forever F.I.T. z Apple App Store lub Google Play Store, aby łatwo śledzić swoje postępy, monitorować spożycie wody i zachować motywację!

Masz większe szanse wytrwać w realizacji programu C9 i osiągnąć swoje cele, jeśli będziesz rejestrować swoje codzienne postępy. Pomogą ci w tym kolejne strony tego przewodnika. Na tej stronie prześledzisz zmiany w swoim ciele, zapisując wagę i wymiary na początku i po zakończeniu C9 (10. dnia, na dzień po ukończeniu programu).

Podczas realizacji programu twoja waga może się wahać. Zanotuj wagę tylko 1. i 10. dnia.

Mierz obwód pod pachami,
dokładnie na linii sutków.

Mierz naturalny obwód talii
– mniej więcej dwa palce
pod pępkiem.

Mierz obwód w najszerszym miejscu.

Przesuń miarkę około 15 centymetrów w górę od kolana lub wybierz najszerze miejsce uda i w tym miejscu zmierz obwód.

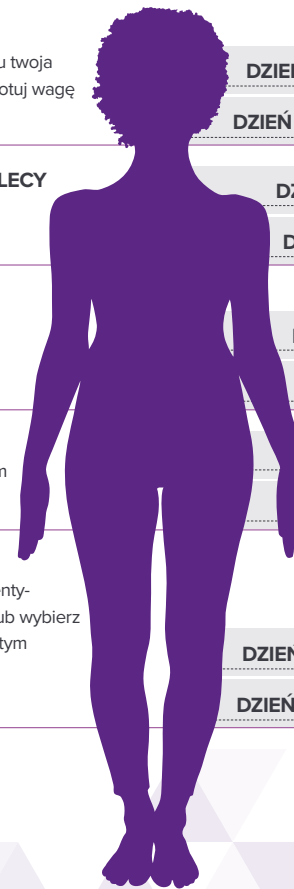
DZIEŃ 10

DZIEŃ 10

DZIEŃ 10

DZIEŃ 10

DZIEŃ 10



CZY PRZED TYM PROGRAMEM ZROBIŁEŚ/-AŚ DX4?

Jeśli tak, pomiń plan ze strony obok, przejdź od razu do stron 12-13 i realizuj zapisany tam program podczas wszystkich dziewięciu dni.



PLAN NA DNI 1 I 2



Pierwsze dwa dni programu C9 mają za zadanie zresetować twoje ciało i umysł.



Przy oczyszczaniu organizmu ważne jest picie większej niż zwykle ilości wody!



Po żywność dozwoloną można sięgać z umiarem, by pohamować głód. Listę żywności dozwolonej znajdziesz na stronie 35.

W tym czasie, twój organizm zacznie pozbywać się tego, co niepotrzebne oraz eliminować stresory. Kluczowe znaczenie ma zaangażowanie w realizację programu, a pierwsze dwa dni są najtrudniejsze. Pamiętaj o swoich celach i miej świadomość, że trudności są przejściowe.

ŚNIADANIE

2 kapsułki **Forever Garcinia Plus** z minimum 240 ml wody

⌚ Odczekaj 30 minut przed wypiciem **Forever Aloe Vera Gel**

Porcja **Forever Aloe Vera Gel**

1 tabletkę **Forever Therm** z minimum 240 ml wody

PRZEKĄSKA

1 saszetka **Forever Fiber** z minimum 240-300 ml wody

Pamiętaj, aby **Forever Fiber** przyjmować w innym czasie niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

LUNCH

2 kapsułki **Forever Garcinia Plus** z minimum 240 ml wody

⌚ Odczekaj 30 minut przed wypiciem **Forever Aloe Vera Gel**

Porcja **Forever Aloe Vera Gel**

1 miarka **Forever Lite Ultra** zmieszana z 300 ml wody, napoju migdałowego, sojowego light lub kokosowego

1 tabletkę **Forever Therm** z minimum 240 ml wody

KOLACJA

2 kapsułki **Forever Garcinia Plus** z minimum 240 ml wody

⌚ Odczekaj 30 minut przed wypiciem **Forever Aloe Vera Gel**

Porcja **Forever Aloe Vera Gel**

WIECZÓR

Porcja **Forever Aloe Vera Gel**

CZY PRZED TYM PROGRAMEM ZROBIŁEŚ/-AŚ DX4?

Jeśli tak, postępuj zgodnie z planem ze strony obok przez dni 1-9.



PLAN NA DNI 3-9



Twoja waga może się wahać z dnia na dzień. Pamiętaj, aby zważyć się tylko 1. i 10. dnia.



Od 3 do 9 dnia (lub od 1 do 9 dnia, jeśli przed C9 zrealizowano DX4), kobiety będą spożywały około 1000 kcal dziennie, a mężczyźni około 1200 kcal dziennie.



Pamiętaj, że przez cały program C9 możesz sięgać (z umiarem) po owoce i warzywa ze strony 35.

Niezależnie od tego, co mówi waga, możesz zacząć dostrzegać pozytywne zmiany w swoim ciele, takie jak bardziej płaski brzuch i lepsze samopoczucie.

ŚNIADANIE

2 kapsułki Forever Garcinia Plus z minimum 240 ml wody

Odczekaj 30 minut przed wypiciem **Forever Aloe Vera Gel**

Porcja Forever Aloe Vera Gel

1 tabletkę Forever Therm z minimum 240 ml wody

1 miarka Lite Ultra zmieszana z 300 ml wody, napoju migdałowego, sojowego light lub kokosowego

PRZEKĄSKA

1 saszetkę Forever Fiber z minimum 240-300 ml wody

Pamiętaj, aby **Forever Fiber** przyjmować w innym czasie niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

LUNCH

2 kapsułki Forever Garcinia Plus z minimum 240 ml wody

Odczekaj 30 minut przed spożyciem **1 miarki Forever Lite Ultra** lub **posiłkiem 600 kcal**.

1 miarka Forever Lite Ultra zmieszana z 300 ml wody, napoju migdałowego, sojowego light lub kokosowego

LUB

Zjedz posiłek 600 kcal na lunch, a koktajl Forever Lite Ultra wypij na kolację. Wybierz opcję, która bardziej pasuje do twojego stylu życia/rozkładu dnia.

1 tabletkę Forever Therm z minimum 240 ml wody

KOLACJA

2 kapsułki Forever Garcinia Plus z minimum 240 ml wody

Odczekaj 30 minut przed spożyciem **1 miarki Forever Lite Ultra** lub **posiłkiem 600 kcal**.

1 miarka Forever Lite Ultra zmieszana z 300 ml wody, napoju migdałowego, sojowego light lub kokosowego

LUB

Zjedz posiłek 600 kcal na kolację, a koktajl Forever Lite Ultra wypij na lunch. Wybierz opcję, która bardziej pasuje do twojego stylu życia/rozkładu dnia.

Mężczyźni mogą zjeść do 200 kcal więcej w dni 3-9. Mogą wypić dodatkowy koktajl lub zwiększyć swój posiłek o 200 kcal, np. w postaci 60-90 gr chudego białka.

WIECZÓR

Minimum 240 ml wody

LEKKI RUCH

Podczas C9 najlepiej skupić się na lekkich ćwiczeniach, a nie na treningach o średniej lub wysokiej intensywności. Wybierz się na 30-minutowy spacer w wolnym lub umiarkowanym tempie, lekko się porożciągaj lub weź udział w zajęciach jogi dla początkujących. Możesz również wykonywać proste ćwiczenia z własną masą ciała, takie jak przysiady, deski, deski boczne, wypady, pompki, ptak-pies (tzw. bird dog) i martwy ciąg. Taka aktywność nie tylko pobudzi twój metabolizm, ale też pomoże ci zachować skupienie i spokój, gdy rozpoczniesz swoją transformację.

POMYSŁY NA AKTYWNOŚĆ O NISKIEJ INTESYWNOŚCI:

- + SPACER
- + PRACA NAD ZAKRESEM RUCHU
- + JOGA
- + MASZYNA ELIPTYCZNA (NISKA INTESYWNOŚĆ)
- + TANIEC (NISKA INTESYWNOŚĆ)
- + BIEŻNIA (TEMPO SPACEROWE O NISKIEJ INTESYWNOŚCI)
- + STRETCHING
- + ĆWICZENIA Z WŁASNĄ MASĄ CIAŁA



*Jeśli podczas programu zaczniesz odczuwać przemożne zmęczenie, trwające dłużej niż kilka godzin lub zauważysz jakiegokolwiek objawy, które mogą wymagać pomocy medycznej, skonsultuj się z lekarzem.

INNE AKTYWNOŚCI

Oprócz 30 minut lekkiego ruchu, warto też przyrzeć się temu, co robisz z pozostałymi godzinami dnia. Energia, którą wydajesz poza ćwiczeniami, snem i jedzeniem nazywana jest NEAT (od angielskiego *Non-Exercise Activity Thermogenesis*), co oznacza spontaniczną aktywność fizyczną. Obejmuje ona sprząatanie, prace w ogrodzie, składanie prania, zakupy, podróżowanie, czy po prostu ogólną krzątaninę. NEAT zwiększa tempo metabolizmu podstawowego i ma znacznie większy wpływ na wydatki energetyczne niż treningi, ponieważ zachodzi nieprzerwanie przez cały dzień.

Pomyśl o tym, jak obecnie korzystasz z NEAT w codziennym życiu. Weź pod uwagę chodzenie do pracy, dalsze parkowanie, chodzenie po schodach, wstawanie zza biurka co 30 minut, chodzenie na spotkania w pracy itp.

Celem jest zwiększenie aktywności NEAT – zwłaszcza że, ze względu na technologię, wiele aspektów życia łatwo jest obsługiwać z krzesła. Prosty sposób realizacji tego celu jest dbanie o to, by co 30 minut wstać i przez 3 minuty się poruszać.

KILKA PODPOWIEDZI, JAK WPROWADZIĆ ZASADĘ 3 CO 30:

- + WYJDŹ DO TOALETY
- + ODBIERZ TELEFON NA STOJĄCO
- + SPRAW SOBIE BIURKO DO PRACY NA STOJĄCO
- + POROŻCIĄGAJ SIĘ
- + ZRÓB KILKA PRZYSIADÓW, WYPADÓW, POMPEK LUB DESKĘ

TWÓJ DZIENNY PLANER



Badania pokazują, że ludzie, którzy zapisują, co jedzą i ile ćwiczą, tracą więcej kilogramów. Co więcej, te osoby, które prowadzą dzienny planer, mają dwa do trzech razy większe szanse na pomyślne ukończenie programu.

Następne strony to twoje miejsce, by zaznaczać codzienne suplementy C9, rejestrować spożycie pokarmów i wody oraz codzienny ruch, jak również notować to, jak sypiasz i jak się czujesz. Dzięki temu zyskasz świetny wgląd w swoje postępy oraz dobre odniesienie na przyszłość, kiedy będziesz kontynuować swoją drogę ku zdrowiu i smuklejszej sylwetce.



Nie zapomnij pobrać aplikacji Forever F.I.T. z Apple App Store lub Google Play Store, aby łatwo śledzić swoje postępy, monitorować spożycie wody i zachować motywację!





NIE ZROBIŁEŚ/-AŚ PROGRAMU DX4 PRZED ROZPOCZĘCIEM C9? ZACZNIJ TUTAJ!

Jeśli bezpośrednio przed C9 zrealizowałeś/-aś program DX4, przejdź od razu do strony 20..

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 1

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 1, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Przekąska	1 saszetka Forever Fiber
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Wieczór	Porcja Forever Aloe Vera Gel

DZIENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 2

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 2, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Przekąska	1 saszetka Forever Fiber
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Wieczór	Porcja Forever Aloe Vera Gel

DZIENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.



ZROBIŁEŚ/-AŚ PROGRAM DX4 PRZED ROZPOCZĘCIEM C9? JESLI TAK, ZACZNIJ TUTAJ!

Jeśli bezpośrednio przed C9 nie zrealizowałeś/-aś programu DX4, wróć do strony 18 i zacznij od niej.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 1

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 1, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein / Następnie odczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Przekąska	1 saszetka Forever Fiber
☐ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Następnie odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Następnie odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
☐ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 2

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 2, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein / Następnie odczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel
Przekąska	1 saszetka Forever Fiber
☐ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Następnie odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Następnie odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub pozostałego po DX4 Forever Plant Protein lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal.
☐ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 3

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 3, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Odczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEŃNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 4

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 4, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Odczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEŃNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 5

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 5, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEŃNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 6

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 6, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEŃNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 7

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 7, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 8

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 8, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu	5 minut rozciągania
Aktywność NEAT	8 szklanek wody
Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Oczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel	
Przekąska 1 saszetka Forever Fiber	
⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	
Lunch	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm
Kolacja	2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Oczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal
⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.	
Wieczór	Minimum 240 ml wody

DZIEENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

LISTA KONTROLNA C9 DZIEŃ 9

☒ Realizując punkty z listy kontrolnej C9 na dzień 9, zaznaczaj poniższe pola.

30 minut ruchu

5 minut rozciągania

Aktywność NEAT

8 szklanek
wody

Śniadanie 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / 1 tabletkę Forever Therm / koktajl z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra / Odczekaj 30 minut przed wypiciem porcji Forever Aloe Vera Gel

Przekąska 1 saszetka Forever Fiber

⚠ Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować osobno, ponieważ błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

Lunch 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / posiłek 300 lub 600 kcal / 1 tabletkę Forever Therm

Kolacja 2 kapsułki Forever Garcinia Plus / Odczekaj 30 minut przed spożyciem koktajlu z dodatkiem 1 miarki Forever Lite Ultra lub zamiennie posiłku o wartości energetycznej 600 kcal

⚠ Mężczyźni mogą dodać 200 kcal, np. w postaci 60-90 g chudego białka, do swojego posiłku w dni 3-9, aby dojść do pułapu 1200 kcal dziennie.

Wieczór Minimum 240 ml wody

DZIEENNE NOTATKI

Zanotuj ruch, to, co jadłeś/-aś (w tym żywność dozwoloną), jak się czułeś/-aś i spałeś/-aś.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z zeszytu.

PROGRAM C9 ZREALIZOWANY: CO TERAZ?



Gratulacje! Z powodzeniem zrealizowałeś/-aś program C9.

Następnego dnia po zakończeniu C9 wróć do strony 9 i zapisz swoje wymiary „po” oraz wagę, aby sprawdzić postępy. Następnie, poświęć trochę czasu na podsumowanie postawionego sobie celu. Docień się za wytrwanie w programie i realizację lub zbliżenie się do celu.

KOLEJNE C9



C9 pomaga odkryć istotę zrównoważonej diety oraz zwiększyć świadomość aktywności fizycznej. Realizacja takiego resetu dwa razy do roku wesprze twoje cele związane ze zdrowym stylem życia. Dobrym startem jest zobowiązanie się do kolejnego kroku.

**WYBIERZ DATĘ ZA PÓŁ ROKU OD
DZIŚ, ABY PONOWNIE PRZEJŚĆ
PROGRAM C9:**

.....



Dobra rada: Ustaw alert w kalendarzu na kilka tygodni wcześniej. Dzięki temu będziesz mieć czas, aby zadbać o przygotowania i mieć pod ręką produkty C9!

PRZEPISY NA KOKTAJLE



Te smaczne przepisy urozmaicą twoje koktajle Forever Lite Ultra. Pełne protein i bogate w przeciwutleniacze, zostały opracowane tak, by dać ci poczucie sytości i energii na długo. Możesz również wykorzystać te pomysły do przygotowywania napojów do wypicia po ćwiczeniach podczas F15 i Vital5. To zdrowy i pyszny sposób, by zachować uczucie sytości zawsze wtedy, gdy potrzebujesz niskokalorycznego, bogatego w substancje odżywcze, zastrzyku energii. W każdym przepisie podane są ilości na 1 porcję.

KOKTAJL CZYSTEJ MOCY

202
kcal/porcja

- 250 ml niesłodzonego napoju kokosowego
- 1/2 kubka świeżego szpinaku
- 1/2 kubka mrożonych jagód
- 1 miarka Forever Lite Ultra Chocolate
- 5 całych mrożonych truskawek
- 4-6 kostki lodu

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 400 g.

OŻYWIACZ

285
kcal/porcja

- 3 łydgi selera naciowego
- sok z 1/2 cytryny
- 1/4 awokado
- 1 kubek natki pietruszki
- 1/2 zielonego jabłka
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 1 kubek wody kokosowej
- 1/8 łyżeczki pieprzu cayenne
- 4-6 kostki lodu
- 1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 450-560 g

MIĘTOWY MELON

256
kcal/porcja

- 3/4 kubka melona (kantalupy, melona miodowego i/lub kasaby)
- 1/2 kubka lodu
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1/2 kubka wody
- 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- 1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla
- 1/2 kubka świeżej mięty

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 450 g

OGÓRKOWY SEZON

259
kcal/porcja

- 1 gruszka bez pestek
- kawałek świeżego imbiru, ok. 1,5 cm
- 1 ogórek
- 1/2 kubka lodu
- sok z 1/2 cytryny
- 1 kubek wody kokosowej
- 1/4 kubka świeżej kolendry
- 1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 450-560 g

SŁODKI SMAK TARTY

274
kcal/porcja

- 1 kubek szpinaku
- 1 kubek wody kokosowej
- 1/2 kubka jarmużu
- sok z 1/2 cytryny
- 100 g mrożonych jagód acai
- 1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla
- 1/2 kubka mrożonych jagód

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 450 g

CZEKOLADOWY BANAN Z ORZECHOWĄ NUTĄ

275
kcal/porcja

- 1 banan
- 1 kubek napoju roślinnego bez dodatku cukru
- 2 łyżki masła orzechowego w proszku (np. PB2)
- 1 miarka Forever Lite Ultra Chocolate
- 1/2 kubka lodu

Wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowa porcja to ok. 450 g

PYSZNE DANIA



Te szybkie i łatwe pomysły na dania urozmaicą twój program C9 podczas dni 3-9. Każde danie dostarcza około 400-600 kcal i składa się z wysokobiałkowych/ niskowęglowodanowych składników, by przyspieszyć twój metabolizm. Zbilansowane substancje odżywcze w każdym z nich pomogą ci także zachować poczucie sytości i energii, a jednocześnie wesprą optymalne samopoczucie.

ZUPA ZIEMNIACZANA INACZEJ

408 kcal/porcja

- 5 średnich jamów japońskich ze skórką (lub innych słodkich ziemniaków)
- 1 duża cebula
- 3 łodygi selera naciowego
- 4 ząbki czosnku (posiekane)
- 1 duży burak (pokrojony w kostkę)
- ½ małej główki kapusty
- 8 kubków bulionu na kościach (wołowego lub drobiowego)
- 3 kubki napoju roślinnego (z konopi, kokosowego itp.)
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka kurkumy

Umyj i pokrój warzywa na małe kawałki, następnie przez ok. 5 minut podsmażaj na oleju kokosowym. Dodaj bulion, przykryj i gotuj przez 30 minut lub do miękkości warzyw. Zdejmij pokrywę, dodaj napój roślinny i zmniejsz ogień. Gotuj przez 5 minut, a następnie zblenduj zupę na krem. Udekoruj podprażonymi orzechami włoskimi. Przepis na 4 porcje. Każda porcja to ok. 300 ml.

ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA Z SOCZEWICĄ I ŁOSOSIEM

522 kcal/porcja

- 350 g dzikiego łososa, podzielonego na 4 porcje
- 1 kubek suchej brązowej soczewicy
- 1 kubek marchewki
- 1 kubek czerwonej cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny
- 1/2 kubka selera naciowego
- 1/4 kubka natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego, świeżego rozmarynu
- 1/8 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/4 kubka oliwy

Podziel łososa na cztery równe porcje. Piekarnik rozgrzej do 205°C lub przygotuj grill. Przypraw łososa jednym, posiekanym ząbkiem czosnku i ½ łyżki soku z cytryny. Grilluj lub piecz przez 10 minut.

Na sałatkę, posiekaj wszystkie warzywa i zioła. Przetłóć soczewicę, marchewkę, cebulę, czosnek, seler naciowy, liść laurowy i tymianek do wysokiej patelni lub rondla i przykryj je wodą. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i duś bez przykrycia przez około 20 minut. Przed zdjęciem z ognia sprawdź, czy soczewica jest miękka i odcedź. Dodaj 1 ½ łyżki soku z cytryny, natkę pietruszki, rozmaryn, czarny pieprz i oliwę. Wymieszaj wszystkie składniki i podawaj z łososem. Przepis na 4 porcje.

WYTRAWNY GOFR

384 kcal/porcja

- 2 całe jajka
- 2 białka jajek
- ¾ kubka tartych ziemniaków (zwykłych lub słodkich)
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- ½ kubka posiekanego, świeżego szpinaku
- 2 łyżki salsy
- ¼ awokado
- 1 łyżeczka parmezanu
- 1 łyżeczka oliwy
- Oliwa do smażenia w sprayu

Rozgrzej gofrownicę (ewentualnie, możesz przygotować to danie na patelni, jako naleśniki). Wymieszaj jedno całe jajko i dwa białka z tartymi ziemniakami, szczypiorkiem, czosnkiem i szpinakiem. Delikatnie popsikaj gofrownicę oliwą w sprayu. Wyłóż połowę masy na gofrownicę i smaż aż będzie lekko chrupka. To samo zrób z drugą połową. W tym czasie przygotuj drugie jajko – jako gotowane w koszulce, jajecznicę lub sadzone – z 1 łyżeczką oliwy (jeśli potrzebna). Na gofry wyłóż jajko, salsę, awokado i parmezan. Przepis na 1 porcję.



Od 3 do 9 dnia będziesz spożywać 1000 kcal dziennie. Mężczyźni mogą w razie potrzeby dodać 100-200 kcal dziennie, jedząc 60-90 g czystego białka lub pijąc dodatkowy koktajl Forever Lite Ultra.

SEZAMOWY TUŃCZYK AHI Z RYZEM

459 kcal/porcja

Tuńczyk

- 120 g tuńczyka ahi
- 1 łyżeczka oliwy
- ¾ kubka dzikiego ryżu
- ½ kubka wyluskanej fasoli edamame
- ½ kubka zielonych warzyw gotowanych na parze (np. brokuły, cukinia, fasolka szparagowa)
- łyżka domowego dressingu imbirowo-sezamowego (przepis obok)
- Szczypota mielonego imbiru i czosnku

Dressing sezamowo-imbirowy

- 2 łyżki świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 2 łyżki niskosodowego, bezglutenowego sosu sojowego (można zastąpić tamari lub aminokwasami kokosowymi)
- 1/4 kubka octu ryżowego
- 1/4 kubka oleju z awokado
- 1 łyżeczka oleju sezamowego z prażonych ziaren
- 1 łyżka masła migdałowego (można zastąpić miso)
- 2 łyżki stewii
- 1 łyżeczka sezamu

Przygotowanie tuńczyka ahi: Przygotuj ryż zgodnie z instrukcją. Posmaruj tuńczyka oliwą, a następnie posyp imbirem i czosnkiem. Obsmaż przez 2 minuty z każdej strony na dużym ogniu, na rozgrzanej, nieprzywierającej patelni. Jeśli wolisz, możesz smażyć nieco dłużej (do 3-4 minut na stronę). Tuńczyk ahi jest zazwyczaj serwowany przypieczony z zewnątrz i surowy w środku. Ugotuj na parze (w mikrofalówce lub na kuchence) fasolkę edamame i warzywa. Polej warzywa, rybę i ryż dressingiem sezamowym. 1 porcja.

Przygotowanie dressingu: Ubij razem imbir, czosnek i masło migdałowe. Następnie, powoli dodawaj sos sojowy, cały czas ubijając, by nie dopuścić do rozwarstwienia masy. Stopniowo dodawaj olej z awokado i olej sezamowy. Gdy masa będzie gładka, wlej ocet ryżowy, jednocześnie cały czas ją ubijając. Dodaj pozostałe składniki (stewię i nasiona sezamu). Wstrząśnij przed użyciem. Składniki na ok. 4 porcje. Dressing możesz przechowywać w lodówce do jednego tygodnia.

PYSZNE DANIA (CIAĞ DALSZY)

KURCZAK CURRY

437 kcal/porcja

- 120 g piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- ½ kubka pełnoziarnistej kaszy kuskus
- ¼ kubka ciecior (ugotowanej)
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka orzeszków pinii
- 1 kubek świeżego szpinaku (posiekanego)
- ½ kubka bulionu drobiowego
- ¼ łyżeczki curry w proszku
- ¼ łyżeczki kminu
- ¼ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżki wody

Kurczaka posmaruj olejem kokosowym i dopraw curry, kminem i cynamonem. Przez 25 minut piecz w piekarniku w 175°C. Doprowadź bulion do wrzenia i dodaj kuskus. Pozostaw na 1 minutę, a następnie wymieszaj widelcem. Połącz cieciorę, szpinak i rodzynek z wodą w naczyniu odpowiednim do mikrofal. Przez 90 sekund podgrzewaj w kuchence mikrofalowej. Wymieszaj kuskus z cieciorą, szpinakiem i rodzynekami, a następnie dodaj kurczaka. Przepis na 1 porcję.

BURRITO BOWL

573 kcal/porcja

- 1 kubek brązowego ryżu
- ½ kubka ugotowanej czarnej fasoli
- 100 g piersi z kurczaka podsmażonej lub grillowanej (bez skóry i kości)
- ¼ kubka posiekanej cebuli
- ¼ kubka salsy
- ¼ kubka pokrojonego w kostkę awokado
- 1 łyżka kolendry
- 1 ósemka limonki

Wszystkie składniki przełóż do miski w tej kolejności: ryż, fasola, kurczak, cebula, salsa, awokado i kolendra. Na wierzch wyciśnij cytrynę. Przepis na 1 porcję.

C9 wymaga zaangażowania i silnej woli. Szczęśliwie, większość osób przekonuje się, że z każdym kolejnym dniem ich głód maleje. Jeśli jednak jesteś naprawdę głodny/-a i potrzebujesz czegoś ekstra, skorzystaj z tych dodatkowych porad:



Pij więcej wody. Woda pomaga zachować uczucie sytości i może pomóc złagodzić głód.



Sięgnij po żywność dozwoloną. Zwalcz popołudniowy głód surowymi warzywami z listy żywności dozwolonej. Jeśli potrzebujesz wieczornej przekąski, zjedz porcję owocu z listy żywności dozwolonej.

ŻYWNOŚĆ DOZWOLONA



Wymienione poniżej owoce i warzywa mogą być jedzone podczas programu C9, aby pomóc zaspokoić głód. Są one niskokaloryczne i stanowią źródło witamin, minerałów, fitoskładników i błonnika.

1 PORCJA DZIENNIE:



½ KUBKA

- Orzechy włoskie
- Orzechy pekan
- Pestki dyni
- Migdały
- Nasiona konopi
- Siemien lniane
- Nasiona granatu



½ KUBKA

- Jagody
- Winogrona
- Maliny
- Jeżyny
- Truskawki
- Czeresnie



W CAŁOŚCI

- 1 grejfrut
- 1 jabłko
- 1 gruszk
- 1 brzoskwinia
- 1 pomarańcza
- 1 banan
- 2 śliwki

Wybierz jedną porcję z tej listy. Orzechy i ziarna powinny być surowe i niesolone.

2 PORCJE DZIENNIE:



½ KUBKA

- Buraki
- Marchewka
- Brukselka
- Kabaczek
- Młoda cukinia
- Jarmuż
- Kapusta
- Szparagi (8 tygodni)
- Groszek cukrowy
- Fasolka szparagowa



¼ KUBKA

- Wodorosty (tzw. morskie warzywa)



1 KUBEK

- Kalafior
- Brokuły

Wybierz dwie porcje z tej listy. Mogą to być dwie różne pozycje, po jednej porcji każdej.

NIEOGRANICZONA IŁOŚĆ DZIENNIE:

- Rukola
- Szpinak
- Sałata (wszystkie odmiany)
- Endywia
- Seler naciowy
- Ogórek
- Cebula dymka

Tych warzyw jedz tyle, ile chcesz w dni 3-9 (dni 1-9, jeśli masz za sobą DX4).



Warzywa powinny być jedzone na surowo lub lekko podgotowane na parze, bez tłuszczu i soli.

TWOJA DALSZY PODRÓŻ F.I.T.

Wyrusz w kolejny etap podróży F.I.T. z dodatkowymi programami Forever, opracowanymi, by pomóc ci zrealizować obrane cele.



DX4

DX4 to 4-dniowy program, który pomaga zresetować ciało i umysł, łącząc suplementy diety, produkty odżywcze i przepisy czystej diety z uważnością, wyznaczaniem sobie celów oraz wdzięcznością. Wszystkie elementy programu zostały opracowane tak, by ze sobą współpracować, wspierając zwiększone poczucie więzi między ciałem a umysłem oraz lepsze nawyki. DX4 można realizować raz na kwartał i stanowi on doskonały prekursor C9.



F15

Zbuduj fundamenty fitness z pomocą 15-dniowego programu, który łączy odżywianie z ćwiczeniami o różnych stopniach zaawansowania. Treningi i wskazówki żywieniowe uzupełniają produkty odżywcze i suplementy diety, by wesprzeć cię w kontynuowaniu zdrowego stylu życia. Dzięki F15 zmieniś sposób myślenia o jedzeniu i ćwiczeniach, jednocześnie budując czystą masę mięśniową. F15 może być realizowany po C9, aby pomóc ci pozostać na dobrej drodze do osiągnięcia celów związanych z utratą wagi i kondycją.



Vital5

Wspieraj na co dzień zdrowy styl życia, z pomocą tego zestawu pięciu podstawowych produktów Forever. Razem, działają one synergicznie, wspierając odżywcze potrzeby, odporność, energię, układ trawienny i dostarczając cennych substancji odżywczych, potrzebnych organizmowi do optymalnego funkcjonowania. Program obejmuje również przejrzysty plan suplementacji oraz opcjonalne porady F.I.T., dotyczące aktywności fizycznej i stylu życia. Vital5 można stosować w sposób ciągły (poza okresami realizacji DX4, C9 i F15).

Każdy z tych programów znajdziesz na foreverliving.com.

Najczęstsze

Jakiego ubytku wagi mogę się spodziewać z C9?

Utrata wagi podczas programu Clean 9 zależy od wielu personalnych wskaźników, takich jak waga początkowa oraz twój styl życia przed rozpoczęciem programu.

Czy program C9 jest bezpieczny?

Tak. Ponieważ program został opracowany tylko na 9 dni, dla większości osób jest całkowicie bezpieczny. Jeżeli jednak przed rozpoczęciem programu doskwierało ci zdrowie lub jesteś pod opieką lekarza, skonsultuj się z nim, zanim zaczniesz stosować C9.

Czy podczas C9 będę czuć głód?

Możesz być głodny/-a, zwłaszcza podczas dwóch pierwszych dni. To normalne. Jednak uczucie głodu powinno z czasem osłabnąć. Zadaniem Forever Fiber i Forever Lite Ultra jest wspieranie uczucia sytości i pomaganie w tłumieniu uczucia głodu. Dodatkowo, na stronie 35 znajdziesz listę żywności dozwolonej, po którą możesz sięgać z umiarem, aby zaspokoić głód.

Pierwsze dwa dni programu zapowiadają się ciężko! Czy muszę ściśle przestrzegać wytycznych?

Tak. C9 został opracowany dokładnie po to, by pomóc ci wyruszyć w drogę do kontroli wagi i usunąć z organizmu to, co może w nim zalegać, negatywnie wpływając na ogólne samopoczucie. Pierwsze dwa dni pomagają „zresetować” zdolność organizmu do pozbywania się tego, co niepotrzebne i przygotowują go do następnego etapu, który nastąpi w dni 3-9. Pominięcie 1 i 2 dnia może mieć wpływ na ostateczne rezultaty. Jeśli jednak najpierw zrealizujesz DX4, nie musisz powtarzać dni 1-2 (ponieważ stanowią one element DX4!). Jeśli najpierw przejdiesz DX4, możesz realizować wszystkie dziewięć dni programu C9 według wytycznych na dni 3-9 (wtedy twój harmonogram C9 zaczyna się na stronie 20).

Co robi Forever Garcinia Plus?

Garcinia cambogia to niewielki owoc, który zawiera składnik o nazwie kwas hydroksycytrynowy (HCA). Wiadomo, że oddziałuje on bardzo korzystnie na metabolizm tłuszczów jako inhibitor enzymów biorących udział w syntezie kwasów tłuszczowych. W połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może przyczyniać się do efektywnej kontroli wagi.

Jakie są korzyści Forever Therm?

Forever Therm to efektywne połączenie ekstraktów roślinnych i witamin, które działają korzystnie na metabolizm tłuszczów, wpływając na proces termogenezy.

pytania

Dlaczego potrzebuję białka?

Białko to podstawowy budulec wszystkich komórek. Do budowy lub regeneracji tkanek i mięśni nasze ciało potrzebuje aminokwasów, których źródłem jest białko. Dlatego dla skutecznej kontroli wagi białko jest nieodzowne. Ograniczenie kalorii w taki sposób, że posiłki nie dostarczają wystarczającej ilości białka, może skutkować utratą masy mięśniowej, zanim organizm zacznie spalać tłuszcz. Forever Lite Ultra w połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może pomóc ci tracić tłuszcz, nie mięśnie.

Dlaczego mam pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie?

Nasz organizm w około 72% składa się z wody i stale należy uzupełniać jej zapasy. Woda jest potrzebna do zachowania zdrowej przemiany materii, ponieważ bierze udział w niemal każdym procesie biochemicznym zachodzącym w naszym ciele. Dobre nawodnienie przyczynia się również do zachowania uczucia sytości między posiłkami.

Czy mogę jeść co chcę, pod warunkiem, że monitoruję ilość przyjmowanych kalorii?

Jednym z najważniejszych elementów pracy nad zmianą ciała, jest zmiana sposobu myślenia o jedzeniu. Jeśli chcesz uzyskać jak najlepsze efekty, radzimy ci postępować dokładnie tak, jak opisano w tej broszurze. Niskokaloryczne dania mogą nie być zbilansowane tak, by dostarczać ci substancji odżywczych, koniecznych do oczyszczenia i utraty wagi. C9 zasadza się na bogatych w substancje odżywcze pokarmach, które nie tylko wspierają kontrolę wagi, ale także pomagają organizmowi czuć się i funkcjonować w najbardziej optymalny sposób.

Czy aplikacja Forever F.I.T. jest bezpłatna?

Aplikację Forever F.I.T. można pobrać bezpłatnie z Apple App Store oraz Google Play Store. Pozwala ona rejestrować koktajle, posiłki, wymiary, ćwiczenia itp.

NOTATKI





FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

Forever Living Products Poland
Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa
foreverliving.com © 2022 Aloe Vera of America, Inc.
08.2024

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.

F.I.T.®

Look Better. Feel Better.®