

F.I.T.[™]
Look Better. Feel Better.

C9

**ÉTABLIR DES
BASES SOLIDES
POUR SE
SENTIR BIEN.**

©2014-2020

*Être et se sentir mieux.



FOREVER[™]

REPRENDRE SON CORPS EN MAIN ET SE SENTIR EN FORME EN SEULEMENT 9 JOURS, EST-CE POSSIBLE ? OUI !

Lancez-vous dans le programme **CLEAN 9** pour retrouver un corps svelte et une meilleure forme. Ce programme efficace et facile à suivre vous apporte tous les conseils nécessaires pour commencer à transformer votre corps dès aujourd'hui.

QUELS RÉSULTATS OBTIENDREZ-VOUS APRÈS CES 9 JOURS ?

VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX ET COMMENCerez À ÉLIMINER LES TOXINES STOCKÉES QUI EMPÊCHAIENT VOTRE ORGANISME D'ABSORBER TOUS LES NUTRIMENTS ESSENTIELS. PLUS LÉGER, PLUS ÉNERGIQUE, AVEC UNE SILHOUETTE PLUS SVELTE, VOUS SEREZ MOTIVÉ POUR APPRENDRE À GARDER LE CONTRÔLE DE VOTRE ALIMENTATION.

OPTER POUR UN MODE DE VIE PLUS SAIN N'EST PAS SI FACILE...

...mais quelques changements peuvent faire toute la différence. **CLEAN 9** est la première étape pour établir les bases durables qui vous aideront à bien gérer votre poids. Cette méthode de détoxination constitue la base du programme **Forever F.I.T.** Grâce à ce programme, votre métabolisme éliminera les toxines, votre silhouette sera plus svelte et vous vous sentirez en meilleure forme.*



CHAQUE PRODUIT DU PROGRAMME CLEAN 9 A ÉTÉ MINUTIEUSEMENT SÉLECTIONNÉ POUR CRÉER UNE SYNERGIE LORS DE SON UTILISATION. UTILISEZ CHAQUE PRODUIT EN SUIVANT NOS CONSEILS POUR DES RÉSULTATS OPTIMUM.

LES PULPES D'ALOE VERA

Elles contribuent au bon fonctionnement du système digestif et aident à stimuler le métabolisme. Choisissez parmi Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Pêche™ ou Forever Aloe Berry Nectar™.



FOREVER FIBER™

Il apporte 5g de fibres hydrosolubles pour donner un sentiment de satiété.



FOREVER THERM™

Il contient des extraits de plantes associés à des vitamines qui aident à accroître l'oxydation des graisses.



FOREVER GARCINIA PLUS™ **

Il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses.



FOREVER LITE ULTRA™

Un en-cas nutritif composé de 24g de protéines associé à des vitamines et des minéraux (parfum vanille ou chocolat).



Pulpes
d'Aloe vera
2 X 1 litre

Forever
Lite Ultra™
1 X 15 doses

Forever
Garcinia Plus™
54 capsules*

Le programme
CLEAN 9
contient :

Forever Therm™
18 comprimés

Forever Fiber™
9 sachets

1 mètre
ruban

**La dose conseillée est de deux comprimés par jour. Le dosage diffère selon les réglementations de consommation dans les pays européens.

OPTIMISEZ VOS RÉSULTATS

SUIVEZ CES CONSEILS MÉTICULEUSEMENT.

1

NOTEZ VOS MENSURATIONS.

Notez vos mensurations et votre poids dans ce livret et calculez la différence à la fin du programme **CLEAN 9**.

2

NOTEZ QUOTIDIENNEMENT DANS LE LIVRET CLEAN 9 LES EXERCICES FAITS, LES MENUS CHOISIS ET VOTRE RESSENTI.

Le fait de noter vous permettra d'observer votre progression et de rester motivé.

3

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.

Buvez 8 verres d'eau par jour pour vous hydrater, éliminer les toxines et vous aider à ressentir un effet de satiété.

4

REPOSEZ LA SALIÈRE.

Le sel contribue à la rétention d'eau. Assaisonnez vos plats avec des herbes et des épices.

5

ÉVITEZ LES SODAS ET LES BOISSONS GAZEUSES.

Le gaz favorise les ballonnements. Boire des sodas apporte des calories et des sucres inutiles.

VOUS POUVEZ LE FAIRE !



ÊTES-VOUS PRÊT ? NOTEZ DÈS À PRÉSENT VOS OBJECTIFS.

Choisissez un objectif que vous souhaiteriez accomplir durant le programme CLEAN 9.

Cela peut être : perdre quelques kilos ou monter les escaliers tous les jours.

VOTRE PLANNING JOURNALIER.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Par expérience, nous savons que vous suivrez plus facilement le programme CLEAN 9 et atteindrez vos objectifs si vous notez vos progrès au quotidien.

N'oubliez pas, votre poids va varier au fur et à mesure du programme. Notez uniquement votre poids les jours 1 et 9.

POIDS ET MENSURATIONS.

COMMENT SE MESURER :

POITRINE / Mesurez la circonférence de la poitrine en partant des aisselles.

BRAS / Mesurez la circonférence au niveau le plus large du bras.

TAILLE / Mesurez votre taille qui se situe environ 5 cm au-dessus de vos hanches.

HANCHES / Mesurez la circonférence la plus large au niveau des hanches et des fesses.

CUISSES / Mesurez la circonférence la plus large de la cuisse.

MOLLETS / Mesurez la circonférence la plus large du mollet.

AVANT LE PROGRAMME CLEAN 9 :

	POITRINE		HANCHES
	BRAS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

APRÈS LE PROGRAMME CLEAN 9 :

	POITRINE		HANCHES
	BRAS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

JOURS 1 ET 2

L'OBJECTIF DES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME CLEAN 9 EST DE "RÉINITIALISER" SON CORPS ET SON ESPRIT.

Petit-déjeuner



30 ml
de Pulpe
d'Aloe vera
diluée dans un
grand verre
d'eau.



1 comprimé
de Forever
Therm™

Au minimum
30 minutes
d'exercice physique
de faible intensité.

Voir pages 17 et 18

Collation



1 sachet de
Forever Fiber™
Mélangé à 200 ml
d'eau ou autre
boisson.

Ne prenez pas Forever Fiber™
en même temps que vos autres
compléments alimentaires.
Il peut "lier" les nutriments
entre eux, en diminuant ainsi
leur absorption par le corps.

Déjeuner



1 capsule
de Forever
Garcinia
Plus™



Avant la prise de la
Pulpe d'Aloe vera



30 ml
de Pulpe
d'Aloe vera
diluée dans un
grand verre
d'eau.

Dîner



1 capsule
de Forever
Garcinia
Plus™



Avant la prise de la
Pulpe d'Aloe vera



30 ml
de Pulpe
d'Aloe vera
diluée dans un
grand verre
d'eau.

Soirée



30 ml
de Pulpe
d'Aloe vera
diluée dans un
grand verre
d'eau.





1 dose de
Forever Lite
Ultra™

Mélangez une cuillère
doseuse avec 240 ml
d'eau ou de lait
écrémé.



1 comprimé
de Forever
Therm™

**Il est important
de boire
beaucoup d'eau
pendant toute
la durée du
programme.**

**AU COURS DE CE PROGRAMME, LE CORPS VA
ÉLIMINER LES TOXINES. LES DEUX PREMIERS JOURS
DU PROGRAMME SONT CRUCIAUX DANS VOTRE
PERTE DE POIDS, C'EST POURQUOI IL EST
INDISPENSABLE DE LES SUIVRE MÉTICULEUSEMENT.
GARDEZ BIEN VOTRE OBJECTIF EN TÊTE,
LA DIFFICULTÉ EST DE COURTE DURÉE.**

JOURS 3 À 9

PENDANT CETTE PHASE, VOTRE POIDS VA ÉVOLUER
JOUR APRÈS JOUR. PESEZ-VOUS UNIQUEMENT
LES JOURS 1 ET 9.

Petit-déjeuner



90 ml*
de Pulpe
d'Aloe vera

diluée dans un
grand verre
d'eau.



1 dose de
Forever Lite
Ultra™

Mélangez une
cuillère doseuse
avec 240 ml d'eau
ou de lait écrémé.



1 comprimé
de Forever
Therm™

Collation



1 sachet de
Forever Fiber™

mélangé à 200 ml
d'eau ou autre
boisson.

Ne prenez pas **Forever Fiber™**
en même temps que vos autres
compléments alimentaires.
Forever Fiber™ peut "lier" les
nutriments entre eux, en
diminuant ainsi leur absorption
optimale par le corps.

Déjeuner



1 capsule
de Forever
Garcinia Plus™



Avant la prise du
Forever Lite Ultra™.



1 dose
de Forever Lite
Ultra™

Mélangez une cuillère
doseuse avec 240 ml
d'eau ou de lait
écrémé.

Dîner



1 capsule
de Forever
Garcinia Plus™



Avant le repas.

**Un plat de
600 calories**

Voir suggestions
pages 15 et 16.

Soirée



Boire
250 ml
d'eau



**VOUS COMMENCEREZ À OBSERVER DES CHANGEMENTS POSITIFS SUR
VOTRE CORPS : PAR EXEMPLE, VOTRE VENTRE SERA PLUS PLAT, VOUS
VOUS SENTIREZ PLUS ÉNERGIQUE !**

Au minimum
30 minutes
d'exercice physique
de faible intensité.

Voir pages 17 et 18

Vous y êtes presque !

Au **jour 9**, introduisez un plat de **300 calories** pour le déjeuner à la place de **Forever Lite Ultra™**. Cela vous aidera dans votre transition vers le programme **Forever F15**.



1 comprimé
de **Forever
Therm™**

Du jour 3 au jour 8, les hommes peuvent consommer **200 calories supplémentaires** : soit par la prise d'une portion de **Forever Lite Ultra™**, soit en ajoutant une portion supplémentaire de **200 calories** à leur plat.

Les menus
du programme
CLEAN 9 peuvent
être adaptés à
votre mode
de vie.

Si vous préférez consommer le plat de 600 calories au déjeuner et une portion de **Forever Lite Ultra™** au dîner, n'hésitez pas à intervenir !

LE DERNIER JOUR DU PROGRAMME, VOUS VOUS SENTIREZ PLUS ÉNERGIQUE ET EN PLEINE FORME. VOUS AVEZ TERMINÉ LE PROGRAMME CLEAN 9 ! PRÉPAREZ-VOUS DÈS MAINTENANT POUR LA PROCHAINE ÉTAPE !

RECETTES DE MILK SHAKES AVEC FOREVER LITE ULTRA™

De savoureuses recettes pour apporter de la variété à vos collations avec **Forever Lite Ultra™**. Riches en protéines et en antioxydants, elles sont spécialement formulées pour que vous vous sentiez rassasié et plein d'énergie. Vous pouvez aussi utiliser ces idées de recettes comme des boissons post-exercices sportifs dans **le programme F.I.T.** Elles vous apporteront plaisir et satiété à chaque consommation, avec un apport faible en calories mais riche en nutriments.

MILK SHAKE CERISE GINGEMBRE

219 calories par portion

Le milk shake idéal en milieu de journée. Il permet une bonne récupération musculaire, apaise les courbatures et optimise les résultats des exercices physiques.

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml de boisson de coco, ½ tasse de cerises, ½ c. à c. de gingembre moulu, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

MILK SHAKE MYRTILLE

203 calories par portion

Riche en fibres et en antioxydants puissants, ce milk shake offre une satiété durable.

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml de boisson de coco, ¼ tasse de myrtilles, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

MILK SHAKE ONCTUEUX À LA PÊCHE

180 calories par portion

Ce milk shake léger, frais et crémeux vous rappellera des plaisirs gustatifs estivaux.

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml de boisson d'amande, 1 tasse de pêches fraîches, ½ c. à c. de cannelle, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

MILK SHAKE CHOCO FRAMBOISE

204 calories par portion

Ce succulent milk shake chocolat framboise vous ravira au point de ne plus vouloir de dessert !

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Chocolat, 240 ml de boisson de coco, 1 tasse de framboises fraîches, 1 c. à c. de chocolat en poudre, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

VOUS POUVEZ REMPLACER LE LAIT INDIQUÉ DANS LES RECETTES PAR UNE BOISSON NON SUCRÉE DE RIZ, D'AMANDE, DE COCO OU DE SOJA. VEILLEZ À VÉRIFIER QUE LA BOISSON CHOISIE NE CONTIENNE PAS PLUS DE 35 À 40 CALORIES POUR 100 ML.



Vous pouvez
alterner les recettes avec
les 2 saveurs de **Forever
Lite Ultra™**.
Astuce : les fruits surgelés
sont une excellente
alternative !

MILK SHAKE AUX POMMES CROQUANTES

188 calories par portion

**Un milk shake aux douces saveurs de
l'automne, riche en antioxydants.**

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de
Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml de boisson de coco,
120 ml de compote de pomme maison, 1/2 c. à c.
de cannelle, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes
et servir immédiatement.

MILK SHAKE FRAISE VANILLE

203 calories par portion

**Une façon simple et délicieuse de
consommer de bonnes graisses
à faible apport calorique.**

Dans un mixeur mettre : 1 cuillère doseuse de
Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml d'eau, 1 tasse
de fraises, 1 c. à c. d'huile de lin, des glaçons.
Mixez 20 à 30 secondes et servir
immédiatement.

MILK SHAKE VERT

166 calories par portion

**Un milk shake délicieux
particulièrement nutritif.**

Dans un mixeur, mettre : 1 cuillère doseuse de
Forever Lite Ultra™ Vanille, 240 ml d'eau, 1/2 tasse de
feuilles d'épinard fraîches finement hâchées, 1/2 tasse
de myrtilles, 5 grosses fraises, 60 ml de boisson de
coco, des glaçons. Mixez 20 à 30 secondes
et servir immédiatement.

**Les fruits et légumes
de la liste des en-cas
permis (pages 13 et 14)
peuvent également être
utilisés pour créer des
recettes avec
Forever Lite Ultra™ !**

**PUBLIEZ* VOS RECETTES, VOS TÉMOIGNAGES,
VOTRE PARCOURS ET VOS RÉSULTATS
EN MODE PUBLIC SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX
EN AJOUTANT LE HASHTAG :**

#GetFITFrance

*Avant de cliquer sur « Publier », assurez-vous que votre statut est bien en mode « Public ».



LES EN-CAS PERMIS.

Les aliments de la liste ci-dessous peuvent être consommés durant tout le **programme CLEAN 9**. En effet, peu caloriques, riches en vitamines, minéraux, fibres et phytonutriments, ils sont à consommer pour éviter les fringales.

1 aliment à consommer

Consommez chaque jour 1 légume ou fruit de la liste ci-dessous.

sauf si vous choisissez le Forever Berry Nectar ou le Forever Aloe Pêche*

Fruits/légumes	Portion	Fruits/légumes	Portion	Fruits/légumes	Portion
Abricot	3	Raisin	¾ tasse	Pruneau	2 (taille moyenne)
Pomme	1 (taille moyenne)	Pamplemousse	1 moitié	Framboise	1 tasse
Artichaut	1 (taille moyenne)	Kiwi	1 (taille moyenne)	Soja	¼ tasse
Mûre	1 tasse	Orange	1 petite	Fraise	8 (taille moyenne)
Myrtille	¾ tasse	Pêche	1 (taille moyenne)		
Cerise	½ tasse	Poire	1 petite		
Figue	2 petites	Prune	1 (taille moyenne)		

2 aliments à consommer

Consommez chaque jour 2 légumes ou fruits de la liste ci-dessous.

Fruits/légumes	Portion
Asperge	8
Chou-fleur	⅓ du chou
Poivron	1 (taille moyenne)
Pois gourmands	¾ tasse
Tomate	1 (taille moyenne)

Aliments à consommer à volonté

Consommez chaque jour à volonté les légumes ou fruits de la liste ci-dessous. Ces aliments sont très peu caloriques et peuvent être consommés sans restriction et sans portion spécifique durant tout le **programme CLEAN 9**.

Roquette	Endive	Chou frisé
Céleri	Brocoli	Poireau
Oignon vert	Concombre	Épinards
Salade (toutes les variétés)	Aubergine	Haricots verts



Il est conseillé de manger les légumes crus (à l'exception des artichauts et du soja) ou légèrement cuits à la vapeur, sans matières grasses.

*Si vous réalisez le programme C9 avec le Forever Berry Nectar™ ou le Forever Aloe Pêche™ vous ne pouvez pas consommer les aliments 1.

DES RECETTES DÉLICIEUSES COMPRISES ENTRE 500 ET 600 CALORIES.

Ces idées de recettes rapides et faciles à réaliser apportent de la variété aux repas du **programme CLEAN 9** des jours 3 à 9. **Chaque repas contient entre 500 à 600 calories**, composé d'aliments riches en protéines et faibles en glucides afin d'accélérer le métabolisme. Cet équilibre nutritionnel qu'offre chaque repas permet de se sentir rassasié et plein de vitalité, tout en éliminant les toxines. Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à moduler vos menus.

POULET ET RIZ

584 calories

140 g de blanc de poulet cuit sans la peau /
¾ tasse de riz complet / 2 tasses de julienne
de légumes (voir liste p. 13) /
1 poignée d'amandes.

SAUMON GRILLÉ

527 calories

120 g de saumon cuit dans 1 c. à c. d'huile
d'olive / 180 g de pommes de terre + 1 c. à c.
de cannelle / 75 g de brocoli / 75 g de
carottes / 75 g de poivron rouge.

DINDE RÔTIE

540 calories

120 g de blanc de dinde cuit sans la peau /
1 pomme de terre de taille moyenne cuite
avec 1 c. à c. de beurre et de la ciboulette
hachée / ½ tasse d'épinards sautés avec
2 gousses d'ail hachées dans 2 c. à c. d'huile
d'olive / 1 petite poire pochée avec 1 c. à c.
d'extrait de vanille et de cannelle.

POULET MEXICAIN

545 calories

Disposez sur 1 tortilla de blé de taille moyenne :
100 g d'émincé de poulet cuit dans 1 c. à s.
d'huile d'olive / 75 g de tomates coupées en
dés / 75 g d'oignons / 75 g de poivrons.
Servir avec 75 g de salade assaisonnée
d'1 c. à s. de sauce vinaigrette.

EST-CE SUFFISANT POUR MOI ?

PENDANT LES JOURS 3 À 9, VOUS CONSOMMEREZ 1000 CALORIES PAR JOUR. LES HOMMES PEUVENT AUGMENTER LEUR APPORT CALORIQUE JOURNALIER DE 100 À 200 CALORIES SUPPLÉMENTAIRES PAR JOUR, SOIT PAR L'AJOUT DE 60 À 90 GRAMMES DE PROTÉINES MAIGRES, SOIT PAR UNE DOSE DE FOREVER LITE ULTRA™.

LE PROGRAMME CLEAN 9 NÉCESSITE UNE VOLONTÉ À TOUTE ÉPREUVE. HEUREUSEMENT, LA PLUPART DES PERSONNES RESSENTENT UNE DIMINUTION DE LEUR APPÉTIT AU FIL DES JOURS. SI VOUS AVEZ VRAIMENT FAIM ET QUE VOUS AVEZ BESOIN DE MANGER, VOICI QUELQUES CONSEILS À SUIVRE :

Buvez plus d'eau

L'eau apporte un sentiment de satiété et peut même aider à atténuer une forte sensation de faim.

Évitez les fringales de milieu d'après-midi

en consommant des légumes de la liste des en-cas permis.

Mangez un fruit

de la liste des en-cas permis en guise de collation du soir.

CLUB SANDWICH

588 calories

2 tranches de pain complet agrémentées d'**1 c. à s.** de moutarde / **125 g** de blanc de dinde / **1 c. à s.** de moutarde / **115 g** de pommes de terre découpées en frites et grillées au four, agrémentées d'herbes aromatiques / **2 tasses** de salade mélangée avec des tomates et de l'oignon rouge, assaisonnés de **2 c. à c.** d'huile d'olive et **1 c. à c.** de vinaigre balsamique.

PÂTES AU POULET

585 calories

1 tasse de pâtes cuites (ou riz ou quinoa) mélangée à une tasse de sauce marinara et **½ tasse** de champignons / **100 g** de poulet grillé, sans os ni peau, coupé en morceaux / **2 tasses** de salade romaine avec des tomates et du concombre accompagnés de **2 c. à c.** d'huile d'olive et **1 c. à c.** de vinaigre balsamique.

STEAK DE BOEUF AVEC LÉGUMES

582 calories

150 g de viande rouge maigre avec de la crème allégée et de la ciboulette ciselée / **75 g** de champignons / **75 g** de salade / **75 g** de tomates / **1** petite pomme de terre cuite au four avec un filet d'huile d'olive (**150 g**).



EXERCICES PHYSIQUES.


JOURS 1 ET 2

Les deux premiers jours du programme, votre alimentation sera faible en calories. Vous sentirez donc une baisse d'énergie. Ceci est tout à fait normal, il n'y a pas de raison de s'inquiéter*.

Comment savoir si c'est suffisant ? Il est important de faire 30 minutes d'exercices d'endurance chaque jour.

Vous pouvez diviser votre séance en deux séries de 15 minutes. Mais l'exercice sera plus efficace si les 30 minutes sont effectuées sans pause pour brûler un maximum de graisses.

Bien qu'il soit très important d'avoir une activité physique régulière, il faudra en modérer l'intensité pendant cette phase du **programme CLEAN 9**. Par exemple, marchez pendant 30 minutes, faites de légers étirements ou suivez un cours de yoga pour débutants. Ces activités vont non seulement stimuler votre métabolisme, mais elles vont aussi vous aider à rester concentré et calme durant votre première étape de transformation.



Prenez le temps de bien vous étirer et de vous échauffer pendant 5 minutes avant de commencer les 30 minutes d'exercices. Vos muscles seront ainsi préparés à fournir un effort plus intense. Vous obtiendrez de meilleurs résultats et vous optimiserez votre récupération.

Brûlez encore plus de calories pendant la journée ! Par exemple, en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur ; en vous garant un peu plus loin de votre destination pour marcher quelques mètres supplémentaires.

JOURS 3 À 9

C'est parti pour intensifier l'effort ! A présent, vous consommez plus de calories, vous devez donc vous sentir plus énergique. Vous êtes prêt à intensifier votre séance d'exercices. Pendant cette phase du programme **CLEAN 9**, concentrez-vous sur des activités plus endurantes. Des études montrent que la course à pied ou encore la danse permettent de brûler plus de calories.

Voici quelques exemples :

EXERCICES À INTENSITÉ MODÉRÉE

+ MARCHE RAPIDE
+ COURS DE STEP
+ NATATION
+ AQUAGYM
+ YOGA
+ ELLIPTIQUE
+ STEP

+ RANDONNÉE
+ ESCALADE
+ DANSE
+ ROLLER
+ COURSE À PIED

* Si vous ressentez une fatigue extrême ou remarquez des symptômes qui vous paraissent inhabituels au cours du programme, contactez votre médecin traitant.



VOTRE PLANNING JOURNALIER

Des études montrent que les personnes qui notent leurs exercices physiques réalisés et la nourriture qu'ils consomment perdent plus de poids. En effet, elles ont deux à trois fois plus de chance de terminer avec succès le programme **CLEAN 9**.

Notez votre poids en début et fin de programme pour observer votre perte.

Notez les aliments consommés en plus, les exercices physiques quotidiens, la qualité de votre sommeil et votre forme générale.

Non seulement vous remarquerez vos progrès, mais vous acquerez une excellente base pour conserver une perte de poids durable et une forme retrouvée.



+ Programme CLEAN 9 jour 1

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices
8 verres d'eau		

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 30 ml de Pulpe d'Aloe vera 1 comprimé de Forever Therm™ 30 minutes minimum d'exercices de faible intensité 	Collation <ul style="list-style-type: none"> 1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 30 ml de Pulpe d'Aloe vera 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 30 ml de Pulpe d'Aloe vera 	Soirée <ul style="list-style-type: none"> 30 ml de Pulpe d'Aloe vera 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)












JOUR 1 TERMINÉ ! PLUS QUE 8 JOURS !



+ Programme CLEAN 9 jour 2

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
 8 verres d'eau		
		
		
		

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none">  30 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 comprimé de Forever Therm™  30 minutes minimum d'exercices de faible intensité 	Collation <ul style="list-style-type: none">  1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  30 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  30 ml de Pulpe d'Aloe vera 	Soirée <ul style="list-style-type: none">  30 ml de Pulpe d'Aloe vera 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

JOUR 2 TERMINÉ ! DÉJÀ UN QUART DU PROGRAMME EFFECTUÉ !

**BON TRAVAIL ! VOUS
AVEZ DÉJÀ TERMINÉ
2 JOURS DU
PROGRAMME CLEAN 9.
ACCROCHEZ-VOUS !
VOUS ALLEZ Y ARRIVER !**

**N'oubliez pas que le programme change
après le jour 2, consultez la suite
pour les jours 3-9
(pages 9 et 10).**



+ Programme CLEAN 9 jour 3

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices
8 verres d'eau		

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 90 ml de Pulpe d'Aloe vera 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™ 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none"> 1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none"> 250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

.....

.....


.....

.....

.....














+ Programme CLEAN 9 jour 4

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
---	--	--

 8 verres d'eau							
--	---	---	---	---	---	---	---

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none">  90 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™  30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none">  1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none">  250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

**JOUR 4 TERMINÉ !
DÉJÀ LA MOITIÉ DU CHEMIN !**














+ Programme CLEAN 9 jour 5

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
---	--	--

 8 verres d'eau								
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none">  90 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™  30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none">  1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none">  250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)














+ Programme CLEAN 9 jour 6

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
---	--	--

 8 verres d'eau							
--	---	---	---	---	---	---	---

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none">  90 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™  30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none">  1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none">  250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

.....

.....

.....

.....

.....

**JOUR 6 TERMINÉ !
DÉJÀ 2/3 DU PROGRAMME !**



+ Programme CLEAN 9 jour 7

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
---	--	--

 8 verres d'eau							
--	---	---	---	---	---	---	---

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 90 ml de Pulpe d'Aloe vera 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™ 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none"> 1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none"> 250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

.....

.....

.....



.....

.....

JOUR 7 TERMINÉ ! PLUS QUE 2 JOURS !














+ Programme CLEAN 9 jour 8

 2 minutes d'étirements	 5 minutes d'échauffement	 30 minutes d'exercices
---	--	--

 8 verres d'eau							
--	---	---	---	---	---	---	---

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none">  90 ml de Pulpe d'Aloe vera  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™  30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none">  1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  1 dose de Forever Lite Ultra™  1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none">  1 capsule de Forever Garcinia Plus™  Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none">  250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

.....

.....

.....

.....

.....

JOUR 8 TERMINÉ ! PLUS QU'UN JOUR !



+ Programme CLEAN 9 jour 9

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices
------------------------	--------------------------	------------------------

8 verres d'eau								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Exercices	Remarques (Intensité, poids, séries, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 90 ml de Pulpe d'Aloe vera 1 dose de Forever Lite Ultra™ 1 comprimé de Forever Therm™ 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne 	Collation <ul style="list-style-type: none"> 1 sachet de Forever Fiber™ 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ Repas de 300 calories 1 comprimé de Forever Therm™
Dîner <ul style="list-style-type: none"> 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ Repas de 600 calories 	Soirée <ul style="list-style-type: none"> 250 ml d'eau 	

+ Alimentation

(Notez les aliments que vous avez consommés afin de constater vos progrès.)

.....

.....

.....

.....

.....

JOUR 9 TERMINÉ ! VOUS AVEZ RÉUSSI !



**FÉLICITATIONS !
VOUS AVEZ ACCOMPLI
AVEC SUCCÈS LE
PROGRAMME CLEAN 9 !
VOUS AVEZ RÉUSSI !**

**PRENEZ VOS MENSURATIONS ET ANNOTEZ-LES
EN PAGE 6 DE CE LIVRET POUR VOUS RENDRE
COMPTE DES PROGRÈS QUE VOUS AVEZ
FAITS AVEC LE PROGRAMME
CLEAN 9.**

QUESTIONS

COMBIEN DE KILOS PUIS-JE ESPÉRER PERDRE EN SUIVANT LE CLEAN 9 ?

Le poids que vous perdrez pendant le programme **CLEAN 9** dépend de plusieurs facteurs, notamment votre poids de base et votre mode de vie habituel.

LE PROGRAMME CLEAN 9 EST-IL SÛR ?

Oui. Le programme s'effectue uniquement sur 9 jours, il est très sûr pour la plupart des personnes. Cependant, si vous avez des problèmes de santé ou êtes sous traitement médical, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de commencer le programme **CLEAN 9** ou tout autre programme.

VAIS-JE AVOIR FAIM PENDANT LE CLEAN 9 ?

Vous pourrez ressentir la faim, surtout les deux premiers jours. Ceci est normal. Cependant, cette sensation s'atténuera au fil des jours. Les produits **Forever Fiber™** et **Forever Lite Ultra™** ont spécialement été conçus pour favoriser la sensation de satiété.

LES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME SEMBLENT ASSEZ DIFFICILES. DOIS-JE VRAIMENT LES SUIVRE À LA LETTRE ?

Oui. **Clean 9** a été spécialement conçu pour un démarrage fulgurant afin d'éliminer les toxines qui peuvent avoir un impact sur votre santé générale. Ces deux premiers jours aident votre corps à se détoxiner et ainsi à repartir sur des bases saines. Sauter ces deux premiers jours pourrait compromettre le résultat final.

QUELLE EST L'ACTION DE FOREVER GARCINIA PLUS™ ?

Le *Garcinia Cambogia* est un petit fruit poussant sur un arbuste originaire d'Asie du Sud-Est. Particulièrement dosé en acide hydroxycitrique (HCA), il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses. Le chrome favorise la stabilisation et la normalisation des taux de sucres et d'insuline dans le sang.

QUELLES SONT LES ACTIONS DE FOREVER THERM™ ?

Forever Therm™ contient une association d'extraits de plantes (thé vert, guarana et café vert) et de vitamines. Le thé vert aide à maintenir et contrôler le poids, à accroître l'oxydation des graisses et à réduire les corps gras. La caféine contenue dans le guarana aide à améliorer la concentration et la vitamine C contribue à réduire la fatigue.

POURQUOI AI-JE BESOIN DE PROTÉINES ?

Les protéines sont les principales composantes des structures de toutes les cellules du corps humain. Ce sont des chaînes d'acides aminés dont l'organisme a besoin pour régénérer les tissus et les muscles. Des études montrent que les protéines jouent un rôle indispensable au cours d'un programme de perte de poids. Un régime alimentaire hypocalorique contenant peu de protéines peut entraîner une perte de la masse musculaire avant la perte de masse graisseuse. Associer **Forever Lite Ultra™** à une alimentation équilibrée et à une activité physique vous aidera à brûler les graisses tout en maintenant votre masse musculaire.

POURQUOI FAUT-IL BOIRE AU MOINS 8 VERRES D'EAU PAR JOUR ?

Environ 72% du corps humain est composé d'eau. Il est important de veiller à son apport hydrique quotidien. L'eau est essentielle pour maintenir un métabolisme sain qui intervient dans tous les processus biochimiques du corps. Boire suffisamment d'eau vous procurera une sensation de satiété.

TANT QUE JE RESPECTE MA CONSOMMATION DE 1000 CALORIES PAR JOUR, PUIS-JE MANGER CE QUE JE VEUX ?

Lorsqu'on change ses habitudes alimentaires, une des choses les plus importantes à acquérir est de revoir sa façon de considérer l'alimentation. Pour optimiser ses résultats, il est fortement conseillé de suivre le programme à la lettre. Les aliments faibles en calories ne fournissent pas toujours les nutriments nécessaires pour une perte de poids optimale.

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR
FOREVER F.I.T. RDV SUR :
WWW.FOREVERLIVING.FR**

POURQUOI LES PULPES D'ALOE VERA SONT-ELLES INCLUES ?

Consommer la Pulpe d'Aloe vera vous aidera à vous assurer que votre corps absorbe plus de nutriments essentiels dont vous avez besoin pour vous sentir mieux. Elle favorise une digestion saine et facilite le processus de nettoyage. Désormais, vous pouvez savourer l'une de nos trois saveurs dans le cadre du programme Clean 9. Choisissez parmi **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Pêche™** ou **Forever Aloe Berry Nectar™**. Pour optimiser et conserver vos résultats, continuez à prendre la pulpe même après avoir terminé le programme.

POURQUOI AI-JE BESOIN D'ÉLIMINER CERTAINS ALIMENTS AUTORISÉS ?

Si vous choisissez **Forever Aloe Berry Nectar™** ou **Forever Aloe Pêche™** dans le cadre de votre programme C9, éliminer les aliments indiqués compensera la légère augmentation des glucides par rapport à notre **pulpe Aloe Vera Gel™**. L'élimination de ces aliments vous permettra de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs de condition physique sans dépasser votre limite quotidienne de sucre.

CONTINUEZ AVEC FOREVER F.I.T 15

A présent, vous disposez de bases solides pour reprendre votre corps en main et garder la forme.

Restez motivé ! Le programme **FOREVER F15** vous apprendra à vous débarrasser définitivement de vos mauvaises habitudes pour rester svelte et en pleine forme !



LA PROCHAINE ÉTAPE ?

Vous ne souhaitez pas affiner votre silhouette mais conserver votre poids et votre forme physique actuelle ?

Le programme **VITAL⁵**™ est fait pour vous. Composé de 5 produits formulés pour agir en synergie (ré-équilibre de la flore intestinale pour un métabolisme sain, élimination des toxines), **VITAL⁵**™ vous apportera de précieux conseils nutritionnels et des exercices supplémentaires pour un corps sain et svelte.





A LA RECHERCHE D'UN SUPPORT DIGESTIF ?

Continuer à consommer le **Forever Aloe vera gel™** contribue au bon fonctionnement de la digestion, maximise l'absorption des nutriments et aide à maintenir votre énergie naturelle. Même si vous ne continuez pas avec le **F15™** et **Vital5™**, prendre la pulpe vous donnera de l'énergie pour vos activités quotidiennes et vous permettra d'être au plus haut de votre forme. Faites votre choix entre le **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** ou **Forever Aloe Berry Nectar™**.



FOREVER™

Distribué exclusivement par Forever Living Products
foreverliving.fr Réf. 15386

*Toute personne, sous traitement médical, doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire. Nous vous rappelons que la promotion par allégations thérapeutiques est interdite. Nos produits sont destinés à des personnes bien portantes pour garder équilibre et bien-être et ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement médical. Les articles présentés dans ce catalogue sont distribués exclusivement en Vente Directe. Entrez directement en contact avec votre FBO pour commander les produits ou obtenir de plus amples informations. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré et trop salé et évitez de grignoter entre les repas.