



PROGRAMME EQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

Un programme de **quatre jours** pour vous aider
à reconnecter votre corps et votre esprit.



FOREVER™

A VOS MARQUES, PRÊTS, RESET* !

Soyez prêt(e) à prendre le chemin du bien-être intérieur avec le **DX4™** de Forever, un programme de 4 jours qui va vous aider à retrouver votre équilibre personnel, physique et émotionnel. Il contient un guide alimentaire et 6 nouveaux produits innovants (uniquement disponibles dans le DX4™) ainsi que la **Pulpe d'Aloe vera**, pour vous apporter l'apport nutritionnel dont vous avez besoin et vous aider à réaliser votre changement de mode de vie.

Les jours 1 et 2 sont basés sur une restriction calorique puis les jours 3 et 4 se concentrent sur l'introduction d'aliments sains et équilibrés. Tout au long de ce programme de 4 jours, les 7 produits du DX4™ vont agir en synergie pour vous permettre de retrouver un meilleur équilibre physique et émotionnel et ainsi reconnecter votre corps et votre esprit. Le maintien d'une bonne hydratation lors de ce programme est essentiel et permet par la suite de conserver cette habitude une fois le programme terminé.

PILERS DU PROGRAMME



Définir un objectif personnel



Quatre jours de coaching nutrition



Avoir une bonne hydratation



Des activités de pleine conscience telles que la tenue d'un journal, la méditation et des exercices pour travailler son état d'esprit



Une activité physique légère



Partager, poster, et/ou bloguer votre expérience



Gagner des récompenses et célébrer votre victoire



Faire des choix alimentaires plus sains et plus conscients

PRÉPARATION AU SUCCÈS

Le DX4™ va vous aider à devenir plus conscient de votre corps, en vous apprenant à être dans l'instant présent lorsque vous mangez, bougez et lors de vos activités. Au-delà de ces composantes physiques, le DX4™ est aussi une découverte d'un bien-être profond. Il aide à améliorer la force physique*, la force mentale**, l'intelligence émotionnelle, la pensée positive et la confiance en soi.

Chaque jour de DX4™ est consacré à un thème : Décider, Définir, Découvrir et Dédier. Profitez d'une parenthèse de 4 jours pour ralentir votre rythme quotidien au profit du vivre bien, vivre mieux. Lorsque vous vous préparez, vous devez garder à l'esprit certaines choses à faire et à ne pas faire afin de vous mettre sur la voie du succès.

*Forever Plant Protein™ est riche en protéines qui contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire.

**Forever Therm Plus™, Forever Multi Fizz™ et Forever DuoPure™ contiennent des vitamines B et C qui favorisent le maintien des fonctions physiques et cognitives.

*réinitialiser.

À FAIRE

Commencer le DX4™ lorsque vous avez un emploi du temps qui n'implique pas de stress important, de voyage ou d'effort physique excessif.

Prendre le temps de se procurer tous les aliments appropriés dont vous aurez besoin et éliminer ce qui ne vous sert pas ou ce qui pourrait vous tenter.

Faire savoir aux autres ce que vous faites et que leur soutien sera apprécié.

Faire part de vos réussites et de vos difficultés à votre groupe de soutien.

Planifier à l'avance ! Assurez-vous d'avoir préparé tous vos compléments, vos collations et vos objectifs en fonction de l'endroit où vous vous trouverez chaque jour. Préparez à l'avance des recettes approuvées par le programme DX4™.

S'assurer d'avoir une bonne hydratation.

S'engager à suivre les quatre jours complets.

Utiliser l'une des options d'aliments sains approuvées par le programme, telles que listées.

Consulter son médecin si vous avez des inquiétudes avant de participer et continuer à prendre tous les médicaments nécessaires que vous utilisez habituellement.

Ne pas prendre de produits nutritionnels Forever autres que ceux inclus dans DX4™ pendant le programme.

Répéter DX4™ annuellement, biannuellement ou trimestriellement.

Valoriser et célébrer les petits changements.

Adopter une bonne hygiène du sommeil : pas d'écrans dans la chambre à coucher, garder la pièce sombre et fraîche, prendre le temps de se détendre, adopter une heure de coucher fixe et essayer de dormir 8 heures.

À NE PAS FAIRE

Attendre le moment idéal où vous vous sentirez motivé. La motivation est plus intense lorsque vous êtes dans le processus et que vous connaissez la réussite !

Remplacer au hasard les aliments et les boissons. Si vous voulez des résultats optimaux, il faut respecter le plan.

S'entourer de personnes qui ne vous soutiennent pas et qui sont négatives.

Attendre pour partager jusqu'à ce que quelque chose de remarquable se produise.

Préparer son programme à la va-vite. Le processus sera beaucoup plus facile si vous avez pris le temps en amont de préparer tout ce dont vous avez besoin à l'avance.

Le programme DX4™ comprend plusieurs compléments qui rendent l'hydratation plus facile et agréable grâce à leur saveur.

Faire un ou deux jours ou sauter des jours entre les deux.

Faire ses propres modifications. Pas d'alcool, d'aliments transformés riches en graisse et en sel, de produits ou de viande animale, de produits laitiers, d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, de céréales, de légumes riches en amidon ou d'excès de caféine.

Ne pas tenir compte des médicaments ou des problèmes de santé qui doivent être examinés par un médecin.

Continuer à prendre des suppléments avec n'importe quel produit Forever, sauf ceux qui font partie du programme DX4™.

Répéter l'opération tous les mois. Laissez un minimum de deux mois entre votre prochain programme DX4™.

S'inquiéter si vous n'avez pas atteint votre objectif du premier coup. Soyez observateur et découvrez ce que vous avez appris. C'est en appliquant ce que vous avez appris APRÈS le DX4™ que le vrai travail commence.

Transporter son travail, ses soucis et son stress partout avec soi, jusque dans sa chambre.

QUE COMPREND VOTRE PROGRAMME DX4™ ?

Le DX4™ est destiné à vous défaire de vos mauvaises habitudes et libérer votre esprit des pensées négatives grâce à une approche basée sur la pleine conscience ; une approche attentive à vos objectifs de changements de mode de vie. Dans le pack, vous découvrirez 6 nouveaux compléments alimentaires conçus spécialement pour le DX4™, à utiliser en synergie avec notre produit phare, la pulpe d'Aloe Vera, élaborée à partir de 99,7 % de gel d'aloès.



Forever Therm Plus™

12 comprimés

Forever Therm Plus™ contient du thé vert, de la guarana, du café vert, de la poudre de safran et des vitamines B12 et C qui participent à réduire la fatigue et contribuent au métabolisme énergétique normal. Votre système nerveux affecte tous les aspects de votre bien-être, y compris les souvenirs, les sentiments et les pensées. Soutenez ce système complexe avec Forever Therm Plus™ qui contient de la niacine pour soutenir le fonctionnement normal du système nerveux et de l'acide pantothénique qui contribue à une performance mentale normale.



Forever DuoPure™

8 comprimés

Forever DuoPure™ associe l'extrait de grenade à la choline, l'acide folique (vitamine B9) et les vitamines B6 et B12. La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale tandis que la vitamine B9 contribue à des fonctions psychologiques normales, et les vitamines B6 et B12 participent à réduire la fatigue.



Forever Multi Fizz™

4 comprimés effervescents

Forever Multi Fizz™ participe au métabolisme énergétique normal et aide à réduire la fatigue grâce aux vitamines B, C et E. Sa saveur pastèque et sa touche pétillante rendent l'hydratation plus savoureuse.



Forever LemonBlast™

4 sachets

Ce stick se mélange à l'eau pour offrir une saveur acidulée et légèrement épicée de citron, de gingembre et de piment de Cayenne qui peut être appréciée comme boisson chaude ou froide. Il contient un mélange unique de fibres solubles, de poudre de curcuma, de magnésium et d'ingrédients botaniques. Le magnésium et la vitamine C contribuent à réduire la fatigue, à une fonction musculaire normale, au fonctionnement normal du système nerveux et à un métabolisme énergétique normal. La vitamine C participe à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



Forever Sensatiable™

32 comprimés à croquer

Si la faim se fait sentir, Forever Sensatiable™ contient du glucomannane issu du konjac. Le glucomannane est une fibre alimentaire naturelle, formée de chaînes de polysaccharides. C'est un gélifiant naturel qui a la capacité d'absorber jusqu'à 50 fois son poids en eau.



Forever Plant Protein™

390 g

Forever Plant Protein™ est une formule végétalienne, sans produits laitiers ni soja, contenant 17 grammes de protéines de haute qualité par portion. Elle a une délicieuse saveur de vanille et une texture lisse et non granuleuse, contrairement à de nombreuses protéines végétales. Les protéines de pois et de potiron contribuent au fonctionnement normal des os, à la croissance et au maintien de la masse musculaire.



Forever Aloe Vera Gel™

4 x 330 ml

Elaborée à partir de feuilles entières récoltées et décortiquées à la main, la pulpe d'Aloe vera est concentrée à 99,7%. L'Aloe vera contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Source d'antioxydants, il protège les cellules et tissus de l'oxydation. Grâce à sa richesse en vitamine C, cette formule contribue à réduire la fatigue et participe au maintien du métabolisme énergétique.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

ÉTAT D'ESPRIT

Chaque soir, au moment du coucher, suivez ce guide pour vous aider à vous reconnecter à votre corps. Trouvez une position assise confortable sur le sol, le canapé ou le lit. Faites une analyse rapide, de la tête aux pieds, en observant attentivement et en répondant aux questions suivantes. Notez une brève observation pour chaque zone dans l'espace prévu à cet effet.

TÊTE

Quelles pensées repassez-vous continuellement dans votre tête à propos de vous-même ?
Sont-elles positives, utiles, négatives, vraies, vous empêchent-elles d'avancer ?

.....
.....

Le COU et les ÉPAULES (alias la zone de tension)

Quelles sont les choses qui créent du stress et de la tension dans votre esprit et votre corps ? Sont-elles physiques, mentales, émotionnelles ou un mélange des trois ? Arrivez-vous à en identifier la ou les sources ?

.....
.....

MICROBIOME

Comment cette zone fonctionne-t-elle ? Vous sentez-vous nourri(e) et énergique ?
Vous sentez-vous ballonné(e) ?

.....
.....

BAS DU DOS et JAMBES

Ces zones fonctionnent-elles de manière optimale ? Se sentent-elles fortes et soutenues ?
Vous permettent-elles de faire les choses que vous voulez ou vous retiennent-elles ?

.....
.....

PIEDS

Se sentent-ils ancrés et enracinés dans les choses qui comptent ?
Quelles sont les choses qui vous animent ? Y accordez-vous suffisamment d'attention ?

.....
.....

Faites ensuite une liste de trois choses que votre corps fait de bien pour vous. Cela peut être aussi naturel (mais important) que de respirer !

CHOSSES À OBSERVER



LORSQUE L'ON ACCOMPLIT LE PROGRAMME DX4™

- + Avez-vous eu de fortes fringales ? Si oui, quel jour/heure ?
- + Avez-vous eu l'impression d'être "affamé(e)" ?
- + Comment votre corps se sent-il en général ?

ABANDONNEZ-LES PENDANT LE DX4™

- + Les boissons alcoolisées et les boissons contenant de la caféine.
- + Les sodas et les boissons " sans sucre ".
- + Les aliments transformés, notamment les plats préparés ou en conserve et les fast-foods.
- + Les produits laitiers : lait, yaourt, beurre, crème glacée, fromage.
- + Les sucres ajoutés : canne, sirop de maïs, sirop d'érable, miel et édulcorants artificiels (les édulcorants d'origine végétale comme la stévia ou le fruit de moine sont autorisés).
- + Les graisses : évitez tout ce qui est partiellement hydrogéné, l'huile végétale, la margarine et les graisses trans, qui sont fréquemment cachées dans les aliments emballés ou transformés comme les chips et les gâteaux.
- + Tous les produits animaux : la viande et les œufs.
- + Les céréales : riz, avoine, quinoa, pâtes, pain, céréales.

PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2

Durant les jours 1 et 2 du programme DX4™, vous allez restreindre votre apport calorique et commencer à prendre les produits nutritionnels du programme. Ici, nous allons passer en revue toutes les recommandations pour vous aider à tenir jusqu'au 3ème jour !



PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2



MÉLANGER 330 ML DE PULPE D'ALOE VERA AVEC 2 LITRES D'EAU ET CONSOMMER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Jour 1 Jour 2

Quand vous vous réveillez le Jour 1, pesez-vous. Notez votre poids ici :



Cochez les cases ci-dessous au fur et à mesure lorsque vous réalisez les jours 1 et 2 de votre programme DX4™.

MATIN

Une collation approuvée par le programme DX4™
(se reporter à la page 29 pour des collations et des recettes saines).

3 x comprimés **Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.



Attendre 30 minutes avant de prendre **Forever DuoPure™**

2 x comprimés **Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.

MILIEU DE MATINÉE

Comprimés à croquer **Forever Sensatible™** à prendre au besoin, si la faim se fait ressentir.

DÉJEUNER

Shake Forever Plant Protein™ Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

MILIEU D'APRÈS-MIDI

1 x **Forever Multi Fizz™** comprimé effervescent avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 10 minutes.

Forever Sensatible™ comprimés à croquer selon la dose journalière recommandée.

COLLATION (JOUR 2 UNIQUEMENT)

Se reporter aux collations approuvées par le programme DX4™ à la page 29 pour des collations et des recettes saines.

SOIRÉE

Shake Forever Plant Protein™ Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

1 x sachet de **Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant de se coucher.

JOUR 1: DECIDER

Votre premier jour de DX4™ est lié à votre décision de vous engager sur la voie du mieux-être intérieur. Sachez que la décision que vous avez prise de commencer le DX4™ nécessitera de la détermination. Aujourd'hui, il est important que vous soyez conscient à 100%. Profitez des prochains jours pour vous recentrer. Orientez votre attention sur l'instant présent et profitez pleinement de ce moment.

TRAVAIL D'AUJOURD'HUI

Définissez votre degré de bien-être à partir du tableau ci-dessous et identifiez 1 ou 2 domaines qui pourraient être améliorés.



Approfondissez ces domaines et découvrez 1 à 2 objectifs spécifiques qui amélioreraient votre bien-être en profondeur.



Projetez-vous. Imaginez que vous ayez réussi à atteindre les objectifs que vous avez énumérés. À quoi cela ressemble-t-il ? En quoi votre vie s'est-elle améliorée ?

POUR COMMENCER : L'INTROSPECTION

Commencez par une analyse sans jugement. Soyez « observateur » de votre corps interne et externe. Pensez à votre bien-être dans divers domaines : physique, mental, émotionnel, spirituel et social. Examinez les domaines dans lesquels vous vous épanouissez et ceux dans lesquels vous ne vous sentez pas au mieux.



Voici quelques parties spécifiques de chaque domaine du bien-être pour vous aider :

PHYSIQUE

- + Sommeil
- + Récupération
- + Mouvement
- + Nutrition
- + Énergie

MENTAL

- + Alerte/vif
- + Anxieux/dépressif
- + Stabilité de l'humeur
- + Motivé/engagé
- + Apprentissage

ÉMOTIONNEL

- + Résistance au stress
- + Intelligence émotionnelle
- + Pardon
- + Empathie
- + Gentillesse

SPIRITUEL

- + Profiter d'un peu de solitude
- + De la méditation
- + De la connexion avec quelque chose de plus grand que soi

SOCIAL

- + Les limites
- + Le soutien
- + La communication
- + Apprécier les autres

Cochez dans le tableau ce qui décrit le mieux votre état de bien-être actuel pour chaque option.

	OPTIMAL	BON	BESOIN DE TRAVAIL	EN DIFFICULTÉ
PHYSIQUE				
MENTAL				
ÉMOTIONNEL				
SPIRITUEL				
SOCIAL				

VOTRE MISSION

Maintenant que vous avez identifié les domaines qui pourraient bénéficier de votre attention et de votre concentration, imaginez à quel point votre état général pourrait être idéal et comment un simple changement dans l'un de ces domaines serait positif. Imaginez-vous en train de mettre en œuvre ce changement avec succès et la valeur que cela apporte à votre vie. Après avoir réfléchi à tout cela, faites l'exercice suivant :

DÉCIDEZ sur quel objectif singulier vous allez vous concentrer :

POURQUOI vous êtes prêt pour ce changement :

COMMENT vous allez bénéficier de ce changement :

REMERCIEZ-VOUS pour ce qui vous a amené à choisir cet objectif et pour les qualités que vous possédez qui vous mèneront au succès :

POURQUOI vous allez atteindre cet objectif :

CÉLÉBREZ au moins une petite victoire que vous avez eue aujourd'hui :

Transposez les réponses à ces questions en une affirmation, une aspiration ou un mantra que vous pouvez méditer avant de vous coucher.



Exemple d'affirmation : *Je suis prêt(e) à avoir plus de bonheur dans ma vie car j'ai porté ce fardeau avec moi pendant assez longtemps. J'envisage une nouvelle version de moi-même, plus légère, qui sera prête à entrer en contact avec de nouvelles personnes et à relever des défis. Je suis reconnaissant(e) d'avoir pu lutter contre ce problème, car cela prouve que je suis fort(e) et que je peux tout surmonter. Cette force que j'ai découverte est une qualité importante qui me propulsera vers le moi que je suis en train de devenir. Mon état d'esprit, aujourd'hui, positif me permet de me concentrer sur toutes les bonnes choses de ma vie. Je célèbre ma capacité à ne pas rester bloqué(e) sur les aspects négatifs de la journée.*

JOUR 2: DEFINIR

Le deuxième jour de DX4™ consiste à reprendre vos domaines d'amélioration définis le 1er jour dans votre introspection et de les travailler dans le cadre des objectifs SMART. Un objectif SMART est un acronyme pour des objectifs qui sont : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels. En définissant un objectif SMART, vous éliminez toute ambiguïté autour de votre objectif, ce qui vous donne une idée plus claire de ce que vous voulez et de la façon d'y parvenir.

TRAVAIL D'AUJOURD'HUI

Définissez ce qu'est un objectif SMART.



Créez un objectif SMART pour chaque domaine d'amélioration.



Préparez vos repas puisque l'alimentation fait partie de votre programme DX4™ pour les jours 3 et 4.

COMMENCER : DÉFINIR DES OBJECTIFS SMART



Les objectifs « **SPÉCIFIQUES** » lèvent toute ambiguïté et illustrent clairement ce que l'on veut. Lorsqu'un objectif est vague, il devient plus un souhait qu'un plan d'action. Un plan exige une action, donc l'objectif initial doit donner l'occasion de faire quelque chose de réalisable. Voici quelques exemples d'objectifs vagues et leur contrepartie spécifique.



Je veux améliorer mon régime alimentaire.
J'ai besoin de plus de sommeil.

Je vais manger à la maison
5 soirs par semaine.
Je vais dormir **8 heures par nuit.**

Des objectifs « **MESURABLES** » vous aident à reconnaître vos progrès et/ou vos réalisations. Si les objectifs de perte de poids peuvent être mesurés à l'aide d'une balance, d'une taille de vêtement, d'une analyse de la composition corporelle ou d'un ruban à mesurer, d'autres objectifs devront peut-être être mesurés à l'aide d'une échelle autodéterminée. Par exemple, si votre objectif est d'améliorer votre gestion du stress, vous pourriez initialement vous attribuer une note de 4 sur une échelle de 1 à 10 en ce qui concerne votre capacité à gérer le stress. Au fur et à mesure de l'application de vos objectifs spécifiques, vous pourrez revoir ce chiffre et voir si vous obtenez une note plus élevée.

Des objectifs « **ATTEIGNABLES** » contribuent à alimenter la motivation pour passer à l'étape suivante en procurant un sentiment continu d'accomplissement. Si votre objectif est de courir un 10 km, commencez à vous fixer des objectifs plus petits, comme courir 2 km à la fois.

Les objectifs « **RÉALISTES** » constituent la prochaine étape vers le résultat souhaité. Par exemple, votre objectif est peut-être de mieux dormir la nuit et vous décidez que votre objectif SMART est d'arrêter de regarder la télévision. Même si cela vous aidera sûrement, ce n'est pas assez pertinent pour améliorer les habitudes de sommeil. Un meilleur objectif SMART serait plutôt d'éteindre tous les écrans une heure avant le coucher.

Les objectifs « **TEMPORELLEMENT DÉFINIS** » associent le désir d'un résultat au temps qu'il faudra pour l'atteindre. Des objectifs différents et des personnes différentes nécessitent des délais différents pour atteindre les objectifs. Parfois, un calendrier doit être établi par étape : Le premier objectif est de mettre en œuvre le changement, et le deuxième objectif est de maintenir (ou d'achever) le nouvel objectif de façon constante pendant une durée déterminée.

VOTRE MISSION

Munissez-vous d'un cahier ou d'un appareil électronique pour répondre aux questions posées ci-dessous.

Mon objectif **SPÉCIFIQUE** est :

Je **MESURERAI** mes progrès par :

Je sais que je peux **ATTEINDRE** cet objectif car :

Je peux voir la **PERTINENCE** de travailler pour atteindre cet objectif parce que :

J'ai mis en place un **CALENDRIER** pour atteindre cet objectif et une date de célébration :

CÉLÉBRER au moins une petite victoire que vous avez eue aujourd'hui :

Avant de vous coucher, mettez votre objectif **SMART** dans une affirmation ou une méditation simple et concluez par une phrase de gratitude pour quelque chose qui s'est produit aujourd'hui.



PROGRAMME DES JOURS 3 ET 4

Lors des jours 3 et 4 du programme DX4™, vous aurez vos produits Forever et vous ajouterez également des aliments sélectionnés. Ici, nous allons passer en revue tous les détails pour que vos deux derniers jours soient une réussite !



PROGRAMME DES JOURS 3 ET 4



MÉLANGER 330 ML DE PULPE D'ALOE VERA AVEC 2 LITRES D'EAU ET CONSOMMER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Jour 3 Jour 4

Cochez les cases ci-dessous au fur et à mesure lorsque vous réalisez les jours 3 et 4 de votre programme DX4™.

MATIN

- Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.
- 3 x comprimés Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.

MILIEU DE MATINÉE

- 2 x comprimés Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.
- Forever Sensatiable™ comprimés à croquer** à prendre si la faim se fait sentir.

DÉJEUNER

- C'est l'heure de la grande salade verte !** Consulter la recette approuvée par le programme DX4™ à la page 31 pour préparer une salade saine et équilibrée.

MILIEU D'APRÈS-MIDI

- 1 x comprimé effervescent Forever Multi Fizz™** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 10 minutes.

COLLATION

- Se reporter aux collations approuvées par le programme DX4™** à la page 29 pour des collations et des recettes saines.

SOIRÉE

- Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.
- Forever Sensatiable™ comprimés à croquer** à prendre si la faim se fait sentir.
- Prendre 1 sachet Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau tiède ou froide avant le coucher.

Augmenter sa consommation d'eau est important lors de la détox.

JOUR 3: DÉCOUVRIR

Au début du Jour 3, vous pourriez éventuellement vous sentir fatigué(e), frustré(e), ennuyé(e), parfois découragé(e), démotivé(e) ou affamé(e). Ce sont des obstacles qui font partie intégrante de la vie. Bien que vous ne puissiez pas les éviter complètement, vous pouvez les gérer en vous préparant et en reconnaissant que le succès peut prendre de nombreuses formes. Le succès pour vous consiste à franchir la ligne d'arrivée et réaliser votre objectif, mais parfois, il s'agit d'apprendre à vous pardonner lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'espérez. Au cours du Jour 3, gardez cela à l'esprit et imaginez-vous avec votre nouvel objectif accompli. À quoi ressemble le succès ?

LE TRAVAIL D'AUJOURD'HUI

Observez les obstacles auxquels vous êtes confrontés et les problèmes potentiels qui pourraient survenir.



Réfléchissez à une solution pour chaque obstacle.



Préparez des repas sains, ils font partie de votre programme DX4™ pour les jours 3 et 4.



DÉMARRAGE : TROUVEZ DES SOLUTIONS

Pour commencer, dressez une liste de tous les obstacles qui pourraient survenir et interrompre la recherche d'un mode de vie sain. Ensuite, notez les problèmes auxquels vous pourriez être confronté(e) et les solutions possibles.



OBSTACLES POSSIBLES	PROBLÈMES POTENTIELS	SOLUTIONS
Travail		
Famille		
Amis		
Vie sociale		
Habitudes		
Discours négatif		
Echecs passés		
Etat d'esprit		
Finances		
Environnement		
Stress		
Communauté		
Obligation de soins		
Voyages		
Fatigue		
Maladie		

VOTRE MISSION

Munissez-vous d'un cahier ou d'un appareil électronique pour répondre aux questions posées ci-dessous.

Commencez à **DÉCOUVRIR** les solutions. Réfléchissez à ce qui suit : Comment faire face aux difficultés ? Qui peut vous soutenir ? De quelles ressources disposez-vous ? Comment pouvez-vous aider les autres ?

.....
 Passez en revue **POURQUOI** vous avez commencé ce programme (regardez vos notes précédentes !)

.....
 Découvrez et **CÉLÉBREZ** ce que vous avez réussi aujourd'hui :
 Passez en revue vos témoignages de **GRATITUDE** et ajoutez-en un nouveau pour aujourd'hui :

Avant de vous coucher, utilisez la méditation audio ou vidéo et méditez sur votre transformation. Gardez ces mots à l'esprit : J'apprends... je fais... je deviens... je suis.



JOUR 4: DÉDIEZ

Utilisez ce dernier jour pour vous consacrer à vivre pleinement le moment présent, comme vous l'avez fait les quatre derniers jours. Pendant ce temps, vous avez fait un travail difficile pour atteindre un meilleur équilibre et un meilleur bien-être – et vous avez aidé votre corps avec des compléments alimentaires et des aliments nourrissants. Pour assimiler ces nouveaux comportements dans votre routine quotidienne, il est important de revoir vos premières étapes, ce que vous avez appris et de définir un plan pour votre prochain DX4™.

LE TRAVAIL D'AUJOURD'HUI

Comprendre ce qu'est un état d'esprit de développement et comment l'appliquer.



Passer en revue l'objectif que vous vous êtes fixé et les changements que vous avez remarqués pendant le DX4™.



Fixer une date de début pour votre prochain programme DX4™.

POUR COMMENCER : CRÉER UN ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT



La façon dont vous percevez et réagissez à une situation donnée, y compris la définition de nouveaux objectifs, est déterminée par votre état d'esprit. Il existe deux types d'états d'esprit : fixe et de développement. Un état d'esprit fixe perçoit les défis comme insurmontables et prédétermine le résultat. Un état d'esprit de développement embrasse les défis et les considère comme des opportunités d'apprendre et de grandir. Il y a neuf qualités qui favorisent un état d'esprit de développement : le non-jugement, la patience, l'esprit de « débutant » (c'est-à-dire la curiosité/l'ouverture), la confiance, se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat, l'acceptation, le lâcher-prise, la générosité et la gratitude.

Pensez à la façon dont les quatre derniers jours vous ont mis au défi d'adopter ces comportements et ce que vous pourriez améliorer. Par exemple, comment pouvez-vous mieux faire confiance au processus plutôt que de vous précipiter vers le résultat souhaité ?

Que vous le réalisiez ou non, participer à DX4™ nécessite un état d'esprit de développement. Vous devez être ouvert au changement, abandonner ce qui ne vous sert plus et montrer de la patience et de la gratitude envers vous-même.

Réfléchissez : quel comportement pourriez-vous améliorer pour vous aider à progresser. Quelle est la façon de l'appliquer dans votre vie ?

Par exemple : continuer à consigner chaque soir ce pour quoi vous êtes reconnaissant cultivera la gratitude et la capacité à vous faire confiance et à vous montrer de la reconnaissance.

VOTRE MISSION

Munissez-vous d'un cahier ou d'un appareil électronique pour répondre aux questions posées ci-dessous.

Revoyez votre **ÉVALUATION** initiale du jour 1.

Réfléchissez sur les petits **CHANGEMENTS** significatifs que vous avez remarqués. Notez trois changements.

Passer en revue vos témoignages de **GRATITUDE**. Comment ceux-ci ont-ils évolué ?

Passer en revue l'**OBJECTIF** initial que vous avez défini. Qu'est-ce que le travail pour atteindre cet objectif a éveillé en vous ? Cette réflexion personnelle et acceptation de soi ont-elles éclairé un nouvel aspect de votre bien-être ?

Sur quoi aimeriez-vous vous **CONCENTRER** la prochaine fois que vous suivrez le programme DX4™ ? Prenez une décision préliminaire maintenant et fixez une date de début.

Écrivez un **MANTRA PERSONNEL** qui vous aidera à adhérer constamment à votre nouvel objectif. Lisez-le quotidiennement pendant que vous continuez à intégrer ce nouvel objectif dans votre style de vie.

Par exemple : *Je n'ai pas eu dans le passé comme priorité une alimentation saine. Je suis prêt(e) à prendre soin de mon corps avec ce dont il a besoin pour qu'il puisse être en forme. Je suis curieux(se) et je veux essayer de nouveaux aliments riches en nutriments bons pour mon corps. Je suis ouvert(e) pour apprendre à préparer des repas simples et sains. Je suis reconnaissant(e) d'avoir accès à des aliments sains et j'économiserai en même temps de l'argent en apprenant à préparer mes repas à la maison.*

Avant de vous coucher, utilisez votre mantra personnel comme une simple affirmation ou méditation et concluez avec votre gratitude pour quelque chose qui s'est passé aujourd'hui.





VOUS AVEZ TERMINÉ FOREVER DX4™ : ET MAINTENANT ?

TOUTES NOS FÉLICITATIONS ! Vous vous êtes engagé(e) à rééquilibrer votre corps, à vivre davantage le moment présent et à vous fixer un nouvel objectif. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez en ce moment : le moment de l'achèvement.

Au réveil du jour 5, pesez-vous.

Notez votre poids final ici :



N'oubliez pas !

Le but de DX4™ n'est pas de créer un nouveau style de vie, mais plutôt de faire une pause dans les comportements, les pensées et les actions que vous avez habituellement, tout en apprenant à respecter de nouvelles habitudes saines. Tout le monde a des comportements, des aliments, des personnes et des situations toxiques dans sa vie. Alléger cette charge aide l'organisme à fonctionner de manière efficace. Au fur et à mesure que le corps fait l'expérience de la pleine conscience, l'effet positif se fait sentir dans nos pensées, nos habitudes et nos comportements. Lorsque nous faisons une pause, nous nous « réinitialisons » et nous nous améliorons.

Les prochaines étapes pour chaque personne seront uniques et dépendront de votre objectif. Permettez-vous d'être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi et, de maintenir un état d'esprit de développement au fur et à mesure que vous progressez vers l'intégration de ces nouvelles habitudes dans votre routine.

VOICI CINQ PRATIQUES DE BASE À ENVISAGER :



Commencez votre journée avec de l'eau. Continuez à boire au moins deux litres ou plus chaque jour. Boire en pleine conscience avant de manger permet de réfléchir à ce que vous allez consommer et pourquoi. Préparez votre bouteille d'eau la veille si cela peut vous aider !



Mangez plus de légumes verts. Consommez des légumes verts tous les jours et à chaque repas. Essayez de les obtenir sous forme d'aliments frais. Pour le petit-déjeuner, mélangez des épinards à votre smoothie du matin - cela changera la couleur et le profil nutritionnel, mais cela ne changera pas le goût. Pour le déjeuner, essayez des crudités et du houmous ou une salade. Pour le dîner, faites cuire à la vapeur, rôtissez ou faites cuire à l'étouffée des légumes en vrac ou préparez une soupe de légumes maison, afin qu'ils soient prêts à manger pendant plusieurs jours.



Méditez. Passez cinq minutes chaque matin et chaque soir à écouter une méditation guidée ou créez la vôtre. Qu'avez-vous découvert pendant DX4™ dont vous avez le plus besoin dans votre vie ? Définissez vos intentions. Récitez votre mantra. Trouvez le calme. Soyez présent. Manifestez ce que vous voulez dans la vie. Prenez 10 minutes (au total) par jour pour vous « réinitialiser », vous calmer et observer.



Relisez vos notes. Reportez-vous à vos notes de DX4™ aussi souvent que vous le pouvez (au moins une fois par semaine). Continuez à travailler sur les objectifs que vous vous êtes fixés.



Pratiquez. Continuez à pratiquer les choses positives que vous avez apprises lors de votre processus de découverte avec DX4™. La pratique crée les progrès. Rappelez-vous, le but est le progrès, pas la perfection !

PERSPECTIVES D'AVENIR : VOTRE PROCHAIN PROGRAMME DX4™

Le DX4™ permet de reconnecter son corps et son esprit grâce à un programme complet de compléments alimentaires, d'un guide nutritionnel et un travail sur son état d'esprit. Faire ce programme chaque trimestre permettra d'équilibrer son corps et de cultiver un état d'esprit positif.

N'oubliez pas que pour réussir à apporter des changements durables dans votre comportement, il faut commencer par s'occuper de son corps et changer son état d'esprit pour arriver à un état de bien être durable et complet.



Sélectionnez une date dans trois à quatre mois pour effectuer votre prochain programme DX4™ :



Conseil de pro : il est utile de définir un rappel de calendrier avec une alerte quelques semaines à l'avance afin que vous puissiez vous préparer en amont et être sûr d'avoir tous les produits DX4™ dont vous avez besoin, prêts à l'emploi !

FAQS

Peut-on suivre un programme DX4™ plusieurs fois par an ?

Oui. Vous pouvez suivre un programme DX4™ tous les deux ou trois mois, ou lorsque vous sentez que votre corps a besoin d'une « réinitialisation ».

Vais-je perdre du poids avec DX4™ ?

En raison de la nature restrictive calorique du programme DX4™, vous risquez de perdre du poids. Cependant, ce programme n'est pas destiné à mincir. Nous vous recommandons de continuer avec le programme Forever C9™ si vous souhaitez gérer votre poids.

Je suis particulièrement intéressé(e) par les conseils sur les produits/la nutrition de DX4™. Dois-je faire également un travail sur mon état d'esprit pour voir des résultats ?

Le programme DX4™ a été conçu pour vous aider à devenir plus conscient de votre corps et vous apprendre à vivre le moment présent pendant que vous mangez, bougez et vivez votre journée. La réalisation des activités décrites chaque jour vous donnera les meilleurs résultats pour atteindre votre objectif avec le programme DX4™.

Dois-je suivre le programme exactement tel qu'il est décrit ?

Nous vous recommandons fortement de suivre le programme exactement comme indiqué pour obtenir les meilleurs résultats avec DX4™.

Pourquoi le sachet de Forever Plant Protein™ indique-t-il une portion par jour ?

Après consultation de notre nutritionniste et suite aux résultats des tests produit utilisateur du DX4™, il a été décidé que deux doses de Forever Plant Protein™ correspond à la portion optimale dans le cadre du programme. Nous avons donc mis à jour les étiquettes produit pour les lots futurs. Par conséquent, cela signifie que l'apport en protéines de Forever Plant Protein™ est désormais de 34 grammes par jour.

RECETTES DETOX



Ces collations et recettes vous aideront à surmonter les caps difficiles lors de la réalisation du programme DX4™. Ces collations ont toutes été créées pour le programme DX4™ avec des aliments approuvés par notre nutritionniste pour vous donner un coup de pouce supplémentaire.



ALIMENTATION APPROUVÉE PAR LE PROGRAMME POUR LES JOURS 2, 3 ET 4

- + 1 banane et 21,5 g de graines non salées
- + 1/2 avocat et 55 g de concombre avec jus de citron et 1 CàS de graines de tournesol
- + Petite poire ou pomme et 21,5 g de noix, amandes, noix de pécan ou noix de cajou (cruées, non salées)
- + 115 g de tomates et 25 g de pois chiches avec 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée d'origan
- + Smoothie protéiné à la vanille et aux pois (voir recette ci-dessous)
- + Crudités et houmous : 200 g de poivrons verts, céleri, concombres, carottes, chou-fleur et/ou brocoli avec 2 cuillères à soupe de houmous maison (voir recette ci-dessous)
- + Pudding aux graines de chia (voir recette ci-dessous)
- + Grande salade verte (voir recette ci-dessous)

MANTRA DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Apprendre... faire... devenir... être...

Pendant que vous préparez vos collations du programme DX4™ la veille des jours 2, 3 et 4, constatez et affirmez :

- 1) Ce que vous apprenez** ⇒ J'apprends à nourrir mon corps avec des aliments riches en nutriments.
- 2) Ce que vous faites** ⇒ C'est moi qui coupe et prépare les aliments.
- 3) Ce que vous devenez** ⇒ Je prends conscience des aliments bénéfiques pour mon microbiome, mon énergie et mon bien-être.
- 4) Ce que vous êtes** ⇒ J'ai un mode de vie sain pour être en bonne santé et en forme.

RECETTES

Smoothie protéiné à la vanille et aux pois

- 1 mesure de Forever Plant Protein™
- 240 ml de lait végétal
- 225 g d'épinards / fruits
- 1 CàS de beurre de noix ou de graines (non sucré et sans matières grasses supplémentaires)
- 115 g de glaçons

Placez tous les ingrédients sauf la glace dans un mixeur et mélangez. Ajoutez de la glace et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Houmous au citron

- 2 oignons nouveaux, 1 gousse d'Ail
- 1 citron bio, jus et zeste de citron
- 410 g pois chiches cuits
- 1/4 tasse d'eau, 1/4 de tasse de tahini
- 1/2 cac de paprika, sel, poivre, feuilles de menthe

Mettez les oignons nouveaux, les pois chiches, le tahini, l'eau le jus et le zeste de citron, l'ail dans un mixeur. Ajoutez le sel et du poivre. Mixez 15-20 secondes jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Servez le houmous dans un bol avec quelques feuilles de menthe fraîche.



Pudding de chia (2 personnes)

- 240 ml de lait d'avoine
- 30 g de pommes hachées
- 40 g de graines de chia
- 2 CS de beurre de tournesol
- Extrait de vanille
- 20 amandes

Prenez 2 pots en verre. Placez 20 g de graines de chia, 120 ml de lait d'avoine et un peu d'extrait de vanille dans chaque bocal. Secouez le bocal pour mélanger les graines de chia. Réfrigérez au moins 2 heures ou toute la nuit. Agitez doucement et/ou remuez avant d'ajouter le reste des ingrédients.



Grande Salade Verte (1 personne)

Base de salade : A volonté, salade ou légumes verts : chou frisé, micro-pousses, herbe de blé, chou vert, épinards, chou, feuilles de betterave, feuilles de pissenlit, cresson, romaine, bette à carde, roquette, endive, feuilles de navet, moutarde noire, oseille sauvage, chicorée, fenouil, mauve, morelle noire, chénopode blanc, bois de poireaux, moutarde des champs, laiteron des champs, chénopode blanc de câprier, brocoli, persil, artichauts, basilic, petits pois, concombre, fèves, têtes de violon, oignons verts, orties, gombo, laitue, tomatillo, rapini, salsifis, échalotes, haricots verts, pois verts, choux de Bruxelles, céleri, courge chayote, jalapenos, chou-rave, poireaux, pois mange-tout, courgette, chou-fleur, edamame, etc.

Ajoutez 1/4 d'avocat

Puis ajoutez 2 ingrédients dans la liste ci-dessous :

- 3 CàS de pois chiches cuits
- 3 CàS de haricots rouges (ni noirs, ni pinto)
- 35 g de betterave cuite
- 15 g de carottes
- 2 radis
- 1 CàS de graines (chia, lin, potiron, quinoa, tournesol non salé)

Vinaigrette :

- 3 CàS de gel d'aloès Forever
- 1 CàS d'huile d'olive
- Jus de 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café d'ail frais haché
- Pincée de sel de mer
- Pincée de poivre

Commencez par votre base, puis ajoutez l'avocat et vos deux autres garnitures sélectionnées, puis mélangez la salade avec la vinaigrette.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS™

Distribué exclusivement par **Forever Living Products™**
foreverliving.fr

*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.


FOREVER™