



# NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Ένα πρόγραμμα **9 ημερών** που σας βοηθάει να μεταμορφώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες και να αποκτήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής



FOREVER®

# ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Το πρόγραμμα C9™ της Forever είναι εύκολο να το ακολουθήσετε και σας βοηθά να ξεκινήσετε το ταξίδι σας προς τον πιο υγιή και αδύνατο εαυτό σας. Ως το δεύτερο βήμα για πολλούς ανθρώπους σε αυτό το F.I.T. ταξίδι, το C9 σας βοηθάει να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες με ένα πρόγραμμα 9 ημερών με πέντε συμπληρώματα διατροφής. Συνδυάζοντάς τα με ελαφριά κίνηση, νόστιμες συνταγές μειωμένων θερμίδων και τροφές που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα που περιλαμβάνουν ποικιλία φρούτων και λαχανικών, το πρόγραμμα C9 μπορεί να συμβάλει στην απώλεια βάρους, σε πιο επίπεδη κοιλιά και να σας οδηγήσει στην πιο αδύνατη εκδοχή του εαυτού σας.

Όλες οι πτυχές του προγράμματος C9 θα σας βοηθήσουν να κάνετε θετικές αλλαγές στη διατροφή σας, να θέσετε έναν στόχο και να νιώσετε ευεξία. Το C9 θα σας εκπαιδεύσει να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις για τη διατροφή σας και θα σας δείξει πόσο εύκολο και ωφέλιμο είναι να ενσωματώσετε την καθημερινή άσκηση σε έναν νέο, πιο υγιεινό τρόπο ζωής.



\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Θέστε ένα στόχο



Οδηγός διατροφής και συμπληρωμάτων



Σωστή ενυδάτωση



Γνωριμία με το σώμα σας



Υγιεινές συνταγές



Ελαφριά άσκηση



Μοιραστείτε την εμπειρία σας



Γιορτάστε τη νίκη σας

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ C9



## Χυμοί Αλόης Βέρα

2X χυμοί του λίτρου

Οι χυμοί διατίθενται σε μια ποικιλία γεύσεων για να διαλέξετε, συμπεριλαμβανομένων του αυθεντικού Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® ή Forever Aloe Berry Nectar®. Περιέχουν έως και 99% αγνή αλόη βέρα, βοηθούν στην αποτοξίνωση του πεπτικού συστήματος και στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.



## Forever Fiber®

9 στικ

Αυτό το συμπλήρωμα φυτικών ινών παρέχει ένα αποκλειστικό μείγμα υδατοδιαλυτών φυτικών ινών που μπορεί να βοηθήσει στο αίσθημα πληρότητας.



## Forever Therm®

18 ταμπλέτες

Μοναδικός συνδυασμός βοτάνων και βιταμινών που βοηθούν στον μεταβολισμό



## Forever Garcinia Plus®

54 μαλακές κάψουλες

Μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό να κάψει το λίπος πιο αποτελεσματικά και να βοηθήσει στην καταστολή της όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



## Forever Lite Ultra™

1X συσκευασία

Αυτό το ρόφημα προσφέρει μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων με 24 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μερίδα.



**Επιπλέον:** Μια μεζούρα για να μπορείτε να κάνετε ακριβείς μετρήσεις (περισσότερες λεπτομέρειες στη σελίδα 9).

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Το πρώτο βήμα προς την επιτυχία είναι η προετοιμασία. Ας δούμε μερικά βασικά βήματα που θα σας βοηθήσουν στο ταξίδι σας στο C9.



## ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 1) Ζυγιστείτε και κάντε τις μετρήσεις με την μεζούρα.** Την ημέρα που ξεκινάτε το C9, καταγράψτε τις μετρήσεις μόλις ξυπνήσετε και πριν το πρωινό σας σε αυτόν τον οδηγό (σελ. 9). Την επόμενη μέρα του C9 μετρηθείτε και πάλι.
- 2) Καταγράψτε την καθημερινή σας δραστηριότητα, τη διατροφή σας και πώς νιώθετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος στον οδηγό C9 ή στο εγχειρίδιο.** Η υπευθυνότητα θα σας βοηθήσει να παραμείνετε συνεπείς στο πρόγραμμα. Περισσότερες λεπτομέρειες θα βρείτε στις ακόλουθες σελίδες.
- 3) Πίνετε άφθονο νερό.** Η κατανάλωση οκτώ ποτηριών νερό την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στο αίσθημα της πληρότητας και στο να αποβάλλετε τις τοξίνες, ενώ ωφελεί το δέρμα και την υγεία μας.
- 4) Να προσέχετε την κατανάλωση αλατιού.** Το αλάτι συμβάλλει στην κατακράτηση υγρών. Αντίθετα, προτιμήστε για το φαγητό αρωματικά και μπαχαρικά που το κάνουν πιο γευστικό και έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, όπως το τζίντζερ, το σκόρδο, ο βασιλικός, η κανέλα, το δεντρολίβανο, το θυμάρι και ο κourkouμάς.

## ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ C9

- + Αλκοόλ και καφεΐνη
- + Σόδα, ανθρακούχα ποτά και ποτά «χωρίς ζάχαρη».
- + Επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως κονσερβοποιημένα γεύματα ή fast food.
- + Γαλακτοκομικά προϊόντα: Γάλα, γιαούρτι, βούτυρο, παγωτό.
- + Πρόσθετα σάκχαρα: Σιρόπι καλαμποκιού, σιρόπι σφενδάμου και μέλι.
- + Λίπη: Αποφύγετε οτιδήποτε μερικώς υδρογονωμένο, φυτικά έλαια, μαργαρίνη και τρανς λιπαρά που κρύβονται συχνά σε συσκευασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια και κέικ.
- + Μη άπαχα κρέατα (το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και το ψάρι είναι εντάξει).
- + Δημητριακά: Βρώμη, κινόα, ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά (το άγριο ρύζι και το κουσκούρι ολικής αλέσεως είναι εντάξει).

**Βρείτε μια λίστα με όσα πρέπει να κάνετε και όσα να αποφύγετε στην επόμενη σελίδα.**

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.



# ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Ξεκινήστε το C9 όταν θα έχετε ένα ελαφρύ πρόγραμμα χωρίς έντονο άγχος, ταξίδια ή υπερβολική σωματική καταπόνηση.

Αφιερώστε χρόνο για να πάρετε τα κατάλληλα τρόφιμα που θα χρειαστείτε και ξεκαθαρίστε ότι δεν θα σας βοηθήσει ή οτιδήποτε μπορεί να σας βάλει σε πειρασμό.

Ενημερώστε τους άλλους για την προσπάθειά σας και ότι θα εκτιμήσετε την υποστήριξή τους.

Επικοινωνήστε και σε άλλους τις επιτυχίες και την προσπάθειά σας.

Σχεδιάστε εκ των προτέρων! Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα συμπληρώματα και το φαγητό σας για κάθε μέρα. Προετοιμάστε συνταγές εγκεκριμένες από το πρόγραμμα C9 εκ των προτέρων, εάν χρειαστεί.

Δεσμευτείτε για τις εννέα ημέρες.

Κάντε σωστές διατροφικές επιλογές, όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες πριν ξεκινήσετε και συνεχίστε τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε αυτήν τη στιγμή.

Περιμένετε για να καταναλώνετε διατροφικά προϊόντα της Forever, εκτός από αυτά που περιλαμβάνονται στο C9, ενώ βρίσκεστε στο πρόγραμμα.

Επαναλάβετε το C9 δυο φορές τον χρόνο.

Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις μικρές αλλαγές. Να είστε παρατηρητικοί και να δίνετε σημασία σε ό,τι μαθαίνετε. Η εφαρμογή όσων μάθατε META το C9 είναι αυτή που θα κάνει την πραγματική δουλειά.

Ακολουθήστε ένα τελετουργικό ύπνου χωρίς θόνες στην κρεβατοκάμαρα. Διατηρήστε το δωμάτιο σκοτεινό και δροσερό, αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε, φροντίστε να έχετε μια σταθερή ώρα ύπνου και προσπαθήστε να κοιμάστε για οκτώ ώρες.

Κάντε ελαφριές ασκήσεις καθημερινά.

# ❌ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Μην περιμένετε την κατάλληλη στιγμή που θα έχετε κίνητρο. Το κίνητρο λειτουργεί καλύτερα μόλις μπείτε στη διαδικασία και βιώσετε την επιτυχία!

Μην κάνετε τυχαίες διατροφικές αλλαγές ή αντικατάσταση γευμάτος. Εάν θέλετε βέλτιστα αποτελέσματα, μείνετε συνεπείς στο πρόγραμμα.

Να αποφύγετε ότι είναι αρνητικό και δεν υποστηρίζει την προσπάθειά σας.

Μην περιμένετε να μοιραστείτε την εμπειρία σας μέχρι να συμβεί κάτι συγκλονιστικό.

Η επιτυχία θα είναι πολύ πιο εύκολη, αν έχετε προετοιμαστεί εγκαίρως με όλα όσα χρειάζεστε.

Μην ακολουθείτε μία ή δύο ημέρες ή παραλείπετε τις ενδιάμεσες ημέρες.

Μην κάνετε τις δικές σας τροποποιήσεις. Αποφύγετε το αλκοόλ, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα έλαια, ή την καφεΐνη.

Δεν πρέπει να αγνοήσετε οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή ή προβλήματα υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Μην λαμβάνετε οποιαδήποτε προϊόντα της Forever εκτός από αυτά που αποτελούν μέρος του προγράμματος C9.

Αποφύγετε να επαναλάβετε περισσότερες από δύο φορές το χρόνο.

Μην ανησυχείτε αν δεν πετύχατε τον στόχο σας την πρώτη φορά.

Μην μεταφέρετε τη δουλειά, τις ανησυχίες και το άγχος σας στην κρεβατοκάμαρά σας.

Μην ακολουθείτε έντονο πρόγραμμα άσκησης.

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ



Θέστε ένα στόχο που θέλετε να πετύχετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος C9. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τους πόντους που θέλετε να χάσετε μέχρι έξτρα ενέργεια. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να χάσετε βάρος για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας ή να θέλετε να έχετε περισσότερη ενέργεια.

A series of horizontal dotted lines for writing goals.



# ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ

Είναι πιο πιθανό να παραμείνετε συνεπείς στο πρόγραμμα C9 και να πετύχετε τους στόχους σας, εάν καταγράφετε την καθημερινή σας πρόοδο. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει προς αυτήν την κατεύθυνση. Σε αυτό το σημείο θα παρακολουθήσετε πώς βελτιώνεται το σώμα σας καταγράφοντας το βάρος και τις μετρήσεις σας στην αρχή και στο τέλος του C9 (Ημέρα 10, την επομένη ημέρα από την ολοκλήρωση του προγράμματος).

## ΒΑΡΟΣ

Το βάρος σας μπορεί να παρουσιάζει διακυμάνσεις σε όλο το πρόγραμμα. Καταγράψτε το βάρος σας μόνο τις ημέρες 1 και 10.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΣΤΗΘΟΣ/ΠΛΑΤΗ

Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες ακριβώς γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΜΕΣΗ

Μετρήστε τη μέση σας περίπου δύο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΓΟΦΟΥΣ

Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών σας.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΜΗΡΟΙ

Μετρηθείτε περίπου 15εκ από την κορυφή της επιγονατίδας σας ή το φαρδύτερο μέρος του μηρού σας και στη συνέχεια μετρήστε την περιμέτρο του μηρού σε αυτό το σημείο.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX9 ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Εάν ναι, συνεχίστε στις σελ. 12 και 13 και ακολουθήστε το πρόγραμμα για τις ημέρες 1-9.



## ΗΜΕΡΕΣ 1 & 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Οι 2 πρώτες ημέρες του C9 είναι σχεδιασμένες για επανεκκίνηση μυαλού και σώματος.



Η κατανάλωση νερού  
βοηθάει στην  
αποτοξίνωση!




Στη σελίδα 35 θα βρείτε  
τροφές που μπορείτε να  
καταναλώσετε ελεύθερα  
με μέτρο και θα σας  
βοηθήσουν να ελέγξετε  
την πείνα σας.

Θα ξεκινήσετε να καθαρίζετε το σώμα σας από περιττά και στρεσογόνους παράγοντες. Η δέσμευση στο πρόγραμμα είναι σημαντική και οι πρώτες 2 ημέρες οι πιο δύσκολες. Να έχετε στο μυαλό σας τους στόχους σας και να θυμάστε ότι η δυσκολία είναι παροδική.

## ΠΡΩΙΝΟ

2Χ μαλακές κάψουλες **Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε **χυμό αλόης**

120ml χυμού αλόης

1Χ ταμπλέτα **Forever Therm®** με 240ml νερό


## ΣΝΑΚ

1Χ συσκευασία **Forever Fiber®** με 240-300ml νερό

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το **Forever Fiber®** ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

2Χ μαλακές κάψουλες **Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε **χυμό αλόης**


120ml χυμού αλόης

1Χ **μερίδα Forever Lite Ultra®** αναμειγμένο με 300ml νερό, γάλα αμυγδάλου, σόγιας ή καρύδας

1Χ ταμπλέτα **Forever Therm®** με 240ml νερό

## ΒΡΑΔΙΝΟ

2Χ μαλακές κάψουλες **Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε **χυμό αλόης**

120ml χυμού αλόης

## ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

120ml χυμού αλόης

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX9 ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Εάν ναι, τότε ακολουθήστε το πρόγραμμα από την απέναντι σελίδα για τις ημέρες 1-9



## ΗΜΕΡΕΣ 3-9 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Το βάρος μπορεί να έχει διακυμάνσεις από μέρα σε μέρα . Θυμηθείτε να ζυγιστείτε στις ημέρες 1 και 10.



Τις ημέρες 3-9 (ή τις ημέρες 1-9 εάν έχετε ολοκληρώσει πρώτα το DX4), οι γυναίκες θα καταναλώσουν περίπου 1,000 θερμίδες την ημέρα και οι άνδρες γύρω στις 1,200 την ημέρα.




Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά που θα βρείτε στη σελίδα 35 (με μέτρο) κατά τη διάρκεια του προγράμματος C9.

Ανεξάρτητα από την ένδειξη στη ζυγαριά, θα αρχίσετε να βλέπετε θετικές αλλαγές στο σώμα σας όπως πιο επίπεδο στομάχι και ένα αίσθημα ευεξίας.

## ΠΡΩΙΝΟ

**2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε **χυμό αλόης**

**120ml χυμού αλόης**

**1Χ ταμπλέτα Forever Therm®** με 240ml νερό

**1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®** αναμειγμένο με 300ml νερό, γάλα αμυγδάλου, σόγιας ή καρύδας

## ΣΝΑΚ

**1Χ συσκευασία Forever Fiber®** με 240-300ml νερό

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το **Forever Fiber®** ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

**2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε το **Forever Lite Ultra®** ή **γεύμα 600 θερμίδων**

**1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®**  
αναμειγμένο με 300ml νερό,  
γάλα αμυγδάλου, σόγιας ή καρύδας


Ή

**Καταναλώστε γεύμα 600 θερμίδων** για μεσημεριανό. Έχετε την επιλογή να διαλέξετε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στις δικές σας ανάγκες.

**1Χ ταμπλέτα Forever Therm®** με 240ml νερό

## ΒΡΑΔΙΝΟ

**2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus®** με 240ml νερό

 Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε το **Forever Lite Ultra®** ή **γεύμα 600 θερμίδων**

**1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®**  
αναμειγμένο με 300ml νερό,  
γάλα αμυγδάλου, σόγιας ή καρύδας

Ή

**Καταναλώστε γεύμα 600 θερμίδων** για βραδινό. Έχετε την επιλογή να διαλέξετε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στις δικές σας ανάγκες.

Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90g άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

## ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

240ml νερό

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΕΛΑΦΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια του C9, είναι καλύτερο να εστιάσετε σε ασκήσεις χαμηλής έντασης αντί για προπονήσεις μέτριας ή υψηλής έντασης. Περπατήστε 30 λεπτά με αργό έως μέτριο ρυθμό, κάντε ήπιες διατάξεις ή κάντε ένα χαλαρό μάθημα γιόγκα σχεδιασμένο για αρχάριους. Μπορείτε επίσης να κάνετε απλές ασκήσεις όπως καθίσματα, σανίδες, πλαινές σανίδες, προβολές, pushups ή παραλλαγές αυτών των ασκήσεων. Αυτές οι δραστηριότητες όχι μόνο θα τονώσουν τον μεταβολισμό σας, αλλά θα σας βοηθήσουν επίσης να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και ήρεμοι, καθώς ξεκινάτε τη μεταμόρφωσή σας.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

- + ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
- + ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ, ΕΝΩ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ
- + ΓΙΟΓΚΑ
- + ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ (ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ)
- + ΧΟΡΟΣ (ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ)
- + ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ (ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ - ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ)
- + STRETCHING
- + ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



\*Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν νιώσετε κόπωση που θα διαρκέσει περισσότερο από λίγες ώρες ή παρατηρήσετε συμπτώματα που μπορεί να χρήζουν ιατρικής προσοχής κατά τη διάρκεια του προγράμματος.



# ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Μαζί με 30 λεπτά ελαφριάς κίνησης, θα πρέπει επίσης να εστιάσετε σε αυτό που κάνετε την υπόλοιπη μέρα. Η ενέργεια που καταναλώνετε εκτός από την άσκηση, τον ύπνο και το φαγητό ονομάζεται NEAT, που σημαίνει Non-Exercise Activity Thermogenesis (προσαρμοσμένη θερμογένεση). Αυτό αφορά την καθαριότητα στο σπίτι, τις εργασίες στον κήπο, την τακτοποίηση των πλυμένων ρούχων, τα ψώνια, τα ταξίδια κλπ. Το NEAT βοηθά στη βελτίωση του βασικού μεταβολικού ρυθμού και συμβάλλει πολύ περισσότερο στη κατανάλωση ενέργειας από τις προπονήσεις, επειδή συμβαίνει συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Σκεφτείτε τους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιείτε αυτήν τη στιγμή το NEAT στη ζωή σας: Περπάτημα στη δουλειά, στάθμευση λίγο πιο μακριά, επιλέγετε να χρησιμοποιήσετε τις σκάλες, ορθοστασία κάθε 30 λεπτά κ.λπ.

Ο στόχος είναι να αυξηθεί το NEAT — ειδικά επειδή, λόγω της τεχνολογίας, έχει γίνει ακόμα πιο εύκολο να διαχειριστείτε πολλά στην καθημερινότητά σας από την άνεση της καρέκλας σας. Ένας απλός τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να βεβαιωθείτε ότι για κάθε 30 λεπτά κινείστε για 3 λεπτά.

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΩΣΤΕ ΓΙΑ ΚΑΘΕ 30' ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ ΓΙΑ 3'

- + ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ
- + ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΟΡΘΙΟΙ
- + ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΣΕ ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΡΘΙΑΣ ΘΕΣΗΣ
- + ΚΑΝΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ
- + ΚΑΝΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΩΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΒΟΛΕΣ, PUSHUPS ΚΑΙ ΣΑΝΙΔΑ

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταγράφουν ό,τι τρώνε και την καθημερινή τους άσκηση, χάνουν περισσότερο βάρος. Εκείνοι που κρατούν έναν ημερήσιο προγραμματισμό έχουν 2-3 φορές περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν πιστοί στο πρόγραμμα.

Οι ακόλουθες σελίδες θα σας βοηθήσουν να ακολουθήσετε το πρόγραμμα συμπληρωμάτων του C9, να καταγράψετε τη διατροφή σας και την κατανάλωση νερού, την καθημερινή σας προπόνηση, το πόσο καλά κοιμάστε και πώς αισθάνεστε. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε πιο πλήρη εικόνα για την πρόδοό σας και θα αποτελέσει αναφορά για το μέλλον στο διατροφικό σας ταξίδι για απώλεια βάρους.



\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.







## ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX4 ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ C9; ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΕΔΩ!

Εάν έχετε ολοκληρώσει το πρόγραμμα DX4 ακριβώς πριν το C9, τότε ξεκινήστε το C9 στη σελίδα 20.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 1

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 1

Άσκηση 30 λεπτών

Διατάσεις 5 λεπτών

Δραστηριότητες NEAT

8 ποτήρια νερό

Πρωινό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

Σνακ

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

Βραδινό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

Πριν τον ύπνο

120ml χυμού αλόης

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 2

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 2

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Άσκηση 30 λεπτών</b>    | <b>Διατάξεις 5 λεπτών</b>  |
| <b>Δραστηριότητες NEAT</b> | <b>8 ποτήρια νερό</b>  |
| <b>Πρωινό</b>              | 2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης                        |
| <b>Σνακ</b>                | 1Χ συσκευασία Forever Fiber®   |
| <b>Μεσημεριανό</b>         | 2Χ μαλακές Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης |
| <b>Βραδινό</b>             | 2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης   |
| <b>Πριν τον ύπνο</b>       | 120ml χυμού αλόης  |

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber Εξχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.



## ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX4 ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ C9; ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΕΔΩ!

Εάν δεν έχετε ολοκληρώσει το πρόγραμμα DX4 ακριβώς πριν το C9, τότε πηγαίντε στη σελίδα 18 και ξεκινήστε.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 1

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 1

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90g άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 2

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 2

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

**Δ** Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφηση τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων

**Δ** Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 3

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 3

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® /  
1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε  
120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφηση τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν  
καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν  
καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 4

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 4

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

**⚠** Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

**⚠** Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευθύνουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 5

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 5

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφηση τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 6

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 6

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

**⚠** Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

**⚠** Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90g άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# C9 ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 7

Τσεκάρετε τα κουτακια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 7

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφηση τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 8

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 8

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gm άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνασουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# C9 ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 9

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 9

Άσκηση 30 λεπτών

Διατάξεις 5 λεπτών

Δραστηριότητες NEAT

8 ποτήρια νερό

Πρωινό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

Σνακ

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Γεύμα 300 ή 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

Βραδινό

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® / Καταναλώστε 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra® ή περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε ένα γεύμα 600 θερμίδων

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

Πριν τον ύπνο

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ C9: ΤΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ;



**Συγχαρητήρια!** Ολοκληρώσατε με επιτυχία το πρόγραμμα C9.

Την επόμενη ημέρα μετά την ολοκλήρωση του C9, μεταβείτε στη σελίδα 9 και καταγράψτε τις μετρήσεις και το βάρος σας για να ελέγξετε την πρόδοό σας. Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναθεωρήσετε τον στόχο που έχετε θέσει. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για τη δέσμευσή σας στο πρόγραμμα και την ολοκλήρωση ή την προσέγγιση του στόχου σας.

## ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ C9



Το C9 σας βοηθά να κάνετε μια επανεκκίνηση στη διατροφή σας και να είστε πιο προσεκτικοί. Κάνοντας επανεκκίνηση του οργανισμού σας δυο φορές τον χρόνο θα σας βοηθήσει να υποστηρίξετε τους στόχους σας για ένα υγιή τρόπο ζωής. Και αυτό ξεκινά με τη δέσμευσή σας σε αυτό που θα ακολουθήσει.

**ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
ΣΕ ΞΕΙ ΜΗΝΕΣ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΓΙΑ  
ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ C9**



**Συμβουλή:** Θα σας βοηθήσει να βάλετε μια υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας μερικές εβδομάδες νωρίτερα, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε έγκαιρα και να είστε σίγουροι ότι έχετε όλα τα προϊόντα που χρειάζεστε για το C9!

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ



Αυτές οι νόστιμες συνταγές θα προσθέσουν ποικιλία στο ρόφημα Forever Lite Ultra®. Πλούσιες σε πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά, είναι ειδικά διαμορφωμένες για να νιώθετε πλήρεις, γεμάτοι ενέργεια για ώρες. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτές τις προτάσεις ροφημάτων μετά την προπόνηση κατά τη διάρκεια των F15® και Vital5®. Αποτελούν έναν υγιεινό και νόστιμο τρόπο για να παραμείνετε πλήρεις και να τα απολαύσετε κάθε φορά που χρειάζεστε μια πρόταση με λίγες θερμίδες, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Κάθε συνταγή είναι 1 μερίδα.

## ΑΠΑΧΟ ΡΟΦΗΜΑ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

202  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- 240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη
- ½ κούπα φρέσκο σπανάκι
- ½ κούπα παγωμένα blueberries
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Σοκολάτα
- 5 ολόκληρες παγωμένες φράουλες
- 4-6 παγάκια

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 400ml**

## ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΤΙΚΟ

285  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- 3 στικ σέλερι
- ½ στυμμένο λεμόνι
- ¼ αβοκάντο
- 1 κούπα μαϊντανό
- ½ πράσινο μήλο
- ⅛ κ.γλ. αλάτι
- 1 κούπα νερό καρύδας
- ⅛ κ.γλ. πιπέρι καγιέν
- 4-6 παγάκια
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Βανίλια

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 470-600ml**

## ΜΕΝΤΑ & ΠΕΠΟΝΙ

256  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- ¾ κούπα πεπόνι
- 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
- 1 κ.γλ. αλεσμένο λιναρόσπορο
- ½ κούπα πάγο
- ½ κούπα νερό
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Βανίλια
- ½ κούπα φρέσκια μέντα

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 470ml**

## ΔΡΟΣΕΡΟ

259  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- 1 αχλάδι
- 1 αγγούρι
- ½ συμμένο λεμόνι
- ¼ κούπας φρέσκο κόλιανδρο
- 1 μικρό κομμάτι φρέσκια πιπερόριζα
- ½ κούπα πάγο
- 1 κούπα νερό καρύδας
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Βανίλια

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 470-600ml**

## ΓΛΥΚΟ & ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ

274  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- 1 κούπα σπανάκι
- ½ κούπα κέιλ
- 1 πακέτο παγωμένο ακάι (100gr)
- ½ κούπα παγωμένα blueberries
- 1 κούπα νερό καρύδας
- ½ συμμένο lime
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Βανίλια

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 470ml**

## ΣΟΚΟΛΑΤΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ

275  
θερμίδες  
ανά  
μερίδα

- 1 μπανάνα
- 2 κ.σ. φυτικόβούτυρο σε σκόνη
- ½ κούπα πάγο
- 1 κούπα φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη
- 1 μερίδα Forever Lite Ultra® Σοκολάτα

**Αναμείξτε τα υλικά στο μπλέντερ έως ότου ομογενοποιηθούν.  
Αντιστοιχεί σε 470ml**

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



Αυτές οι γρήγορες και εύκολες συνταγές θα προσθέσουν ποικιλία στο πρόγραμμα C9 κατά τη διάρκεια των ημερών 3-9. Κάθε γεύμα είναι μεταξύ 400-600 θερμίδων, έχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και είναι χαμηλό σε υδατάνθρακες με στόχο να ενισχύσει τον μεταβολισμό σας. Γεύματα ισορροπημένα σε θρεπτικά συστατικά, για να νιώθετε πλήρεις και γεμάτοι ενέργεια και ευεξία.

## ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΗ ΣΟΥΠΑ

408 θερμίδες/μερίδα

- 5 μεσαίου μεγέθους γλυκοπατάτες με τη φλούδα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 3 στικ σέλερι
- 4 σκελίδες σκόρδο(ψιλοκομμένο)
- 1 μεγάλο παντζάρι (ψιλοκομμένο)
- 1/2 μικρό λάχανο
- 8 κούπες ζωμό(κοτόπουλο,μοσχάρι ή γαλοπούλα)
- 3 κούπες φυτικό γάλα (αμυγδαλού, καρύδας κτλ)
- 2 κ.γλ. λάδι καρύδας (βρώσιμο)
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένα καρύδια
- 1 κ.γλ. κανέλα
- 1 κ.γλ. κουρκουμά

Πλύνετε και ψιλοκόψτε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και σωτάρετε στο λάδι καρύδας για 5 λεπτά. Προσθέστε τον ζωμό. Καλύψτε και μαγειρέψτε τα για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρέστε το καπάκι, προσθέστε το φυτικό γάλα και χαμηλώστε τη θερμοκρασία. Σιγομαγειρέψτε για ακόμη 5 λεπτά. Χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ χειρός για να πολτοποιήσετε τη σούπα ώστε να γίνει βελουτέ. Γαρνίρετε με καβουρδισμένα καρύδια. Υλικά για 4 μερίδες. Κάθε μερίδα αντιστοιχεί με 1 1/2 κούπα.

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΟΛΟΜΟ

522 θερμίδες/ανά μερίδα

- 480 γρ φρέσκος σολομός σε φιλέτα 120γρ
- 1 κούπα φακές
- 1 κούπα καρότα
- 1 κούπα κρεμμύδι
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1/2 κ.γλ. ξερό θυμάρι
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1/2 κούπα σέλερι
- 1/4 κούπα μαιντανός
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο δεντρολίβανο
- 1/8 κ.γλ. μαύρο πιπέρι
- 1/4 κούπα ελαιόλαδο

Ετοιμάστε τον σολομό κόβωντάς τον σε 4 φιλέτα των 120 γρ. Ρυθμίστε τον φούρνο στους 200 βαθμούς με αέρα ή ανάψτε το γκριλ. Πασπαλίστε το σολομό με 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο και μισή κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού. Ψήστε για 10 λεπτά.

Για τη σαλάτα ψιλοκόψτε όλα τα λαχανικά και τα μυρωδικά. Τοποθετήστε τις φακές, τα καρότα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλερι και το φύλλο δάφνης σε ένα σκεύος και καλύψτε τα με νερό. Μόλις πάρουν βράση, μειώστε τη θερμοκρασία και σιγομαγειρέψτε με ανοιχτό καπάκι για περίπου 20 λεπτά. Δοκιμάστε τις φακές και εάν είναι έτοιμες, σουρώστε τις. Προσθέστε 1 1/2 κουταλιά χυμό λεμονιού, το μαιντανό, το δεντρολίβανο, το μαύρο πιπέρι και το ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε με το φιλέτο σολομού από πάνω. Υλικά για 4 μερίδες.



## ΑΛΜΥΡΗ ΒΑΦΛΑ

384 θερμίδες ανά μερίδα

- 2 ολόκληρα αυγά
- 2 αυγά χωρίς τον κρόκο, μόνο ασπράδι
- 3/4 κούπα τριμμένη πατάτα ή γλυκοπατάτα
- 1 κ.γλ. σχοινόπρασο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 1/2 κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο σπανάκι
- 2 κ.σ. σάλτσα
- 1/4 αβοκάντο
- 1 κ.γλ. τριμμένη παρμεζάνα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Προθερμάνετε τη συσκευή για βάφλες (εναλλακτικά μπορείτε να το ψήσετε σαν pancake σε ρηχό σκεύος). Ανακατέψτε 1 αυγό μαζί με το ασπράδι από τα 2 αυγά, την τριμμένη πατάτα, το σχοινόπρασο, το σκόρδο και το σπανάκι. Ψεκάστε ελαφρά το σκεύος με ελαιόλαδο. Χρησιμοποιήστε το μισό από το μείγμα και μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Συνεχίστε με το υπόλοιπο μείγμα. Εν τω μεταξύ βράστε το 2ο αυγό(ποσέ ή βραστό)με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Γαρνίρετε τη βάφλα με το αυγό, τη σάλτσα, το αβοκάντο και την παρμεζάνα. Υλικά για μία μερίδα.



Κατά τις ημέρες 3-9, θα καταναλώνετε περίπου 1.000 θερμίδες την ημέρα.

Οι άντρες μπορούν να προσθέσουν επιπλέον 100 έως 200 θερμίδες την ημέρα, αν χρειαστεί, προσθέτοντας 60-90ml άπαχης πρωτεΐνης ή μία μερίδα Forever Lite Ultra®.

## ΦΙΛΕΤΟ ΤΟΝΟΥ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

459 θερμίδες ανά μερίδα

### Υλικά για τον τόνο

- 120 γρ φιλέτο φρέσκου τόνου
- 1 κ.γλ. ελαιόλαδο
- 3/4 κούπας άγριο ρύζι
- 1/3 κούπας φασόλια σόγιας edamame
- 1/2 πράσινα λαχανικά στον ατμό (μπρόκολο, κολοκύθι ή πράσινα φασολάκια)
- 1 κ.σ. σπικτικό ντρέσινγκ από τζίντζερ και σουσάμι (δείτε τη συνταγή παρακάτω)
- 1 πρέζα τζίντζερ και σκόρδο σε σκόνη

### Υλικά για το ντρέσινγκ Τζίντζερ

- 2 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας χωρίς γλυκύτενη και χαμηλή σε αλάτι
- 1/4 κούπας ζύδι ρυζιού
- 1/4 κούπας λάδι αβοκάντο
- 1 κ.γλ. σησαμέλαιο
- 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδαλού (μπορεί να αντικατασταθεί από miso)
- 2 κ.σ. στέβια
- 1 κ.γλ. σουσάμι

**Οδηγίες για το φιλέτο τόνου:** Ετοιμάζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες. Αλείψτε τον τόνο με ελαιόλαδο και στη συνέχεια πασπαλίστε τον με τζίντζερ και σκόρδο. Σοτάρετε σε ένα πολύ καυτό αντικαλλητικό ή μαντεμένιο τηγάνι για 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Μπορείτε να τον μαγειρέψετε περισσότερο εάν προτιμάτε (έως 3-4 λεπτά ανά πλευρά). Μαγειρεύουμε στον ατμό τα φασόλια edamame μαζί με τα πράσινα λαχανικά. Σερβίρετε τα λαχανικά, το ψάρι, το ρύζι και το ντρέσινγκ με το σουσάμι. Υλικά για 1 μερίδα.

**Οδηγίες για το ντρέσινγκ:** Χτυπήστε το τζίντζερ, το σκόρδο και το βούτυρο αμυγδαλού μαζί. Στη συνέχεια προσθέτουμε αργά σιγά τη σάλτσα σόγιας, αναμειγνύοντας έτσι ώστε να μην διαχωρίζεται το μείγμα. Ρίξτε σταδιακά το λάδι αβοκάντο και το σησαμέλαιο. Μόλις το μείγμα γίνει ομοιογενές, ρίξτε το ζύδι ρυζιού και ανακατέψτε. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά(στέβια και σουσάμι) στο μείγμα. Ανακινήστε καλά πριν το σερβίρετε. Υλικά για 4 μερίδες. Διατηρείται στο ψυγείο έως και μία εβδομάδα.

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ

437 θερμίδες ανά μερίδα

- 120 γρ. στήθος κοτόπουλο
- 1 κ.γλ. λάδι καρύδας
- 1/2 κούπα κουσκούς ολικής άλεσης
- 1/4 κούπα ρεβύθια μαγειρεμένα
- 1 κ.σ. σταφίδες
- 1 κ.σ. κουκουνάρι
- 1 κούπα φρέσκο σπανάκι(ψιλοκομμένο)
- 1/2 κούπα ζωμός κοτόπουλο
- 1/4 κ.γλ. κάρυ
- 1/8 κ.γλ. κύμινο
- 1/8 κ.γλ. κανέλα
- 1/2 κ.γλ. νερό

Αλείψτε με το λάδι καρύδας το κοτόπουλο και καρυκεύστε με κάρυ σε σκόνη, κύμινο και κανέλα. Ψήστε στο φούρνο στους 180°C βαθμούς για 25 λεπτά. Βράζουμε τον ζωμό κότας και προσθέτουμε το κουσκούς. Αφήστε το να καθίσει για 1 λεπτό και στη συνέχεια αφρατέψτε το με ένα πιρούνι. Ανακατέψτε τα ρεβύθια, το σπανάκι και τις σταφίδες και μαγειρέψτε τα σε κλειστό πιάτο με νερό στον φούρνο μικροκυμάτων για 90". Ανακατεύουμε το κουσκούς με τα ρεβύθια, το σπανάκι και τις σταφίδες και στη συνέχεια με το κοτόπουλο. Υλικά για 1 μερίδα.

## ΜΠΟΥΡΙΤΟ

573 θερμίδες ανά μερίδα

- 1 κούπα καστανό ρύζι
- 1/2 κούπα μαγειρεμένα μαύρα φασόλια
- 90 γραμμάρια φέτες βραστού ή ψητού στήθους κοτόπουλου (χωρίς πέτσα και κόκκαλα)
- 1/4 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1/4 κούπα σάλτσα
- 1/4 κούπα λιωμένο αβοκάντο
- 1 κ.σ. κόλλιανδρος ψιλοκομμένος
- ¼ κομμένο lime

Σερβίρετε διαδοχικά σε στρώσεις το ρύζι, το κοτόπουλο, τη σάλτσα, το αβοκάντο και τον κόλλιανδρο. Τέλος στύψτε το κομμάτι lime από πάνω. Υλικά για μία μερίδα.

Το C9 απαιτεί δέσμευση και θέληση. Ευτυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η πείνα μειώνεται καθώς το πρόγραμμα συνεχίζεται. Αν όμως πεινάτε πραγματικά και χρειάζεστε κάτι επιπλέον, δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές:



### Πίνετε περισσότερο

**νερό.** Το νερό σας βοηθά να αισθάνεστε πλήρως περιορίζοντας τη πείνα και τις λιγούρες.



### Χρησιμοποιήστε τη λίστα με τις "Ελεύθερες

**Τροφές"**. Ικανοποιήστε την απογευματινή λιγούρα με ωμά λαχανικά από τη λίστα. Εάν χρειάζεστε ένα βραδινό σνακ, καταναλώστε μια μερίδα φρούτου από τη λίστα.

# ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



Τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια του C9 προγράμματος για να ικανοποιήσετε τις λιγούρες. Αυτά τα τρόφιμα είναι χαμηλά σε θερμίδες και περιέχουν αρκετές βιταμίνες, μέταλλα, φυτοθεραπευτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

## 1 ΜΕΡΙΔΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΑΠΟ:

 1/8 ΚΟΥΠΑ

- Καρύδια
- Πέκανς
- Κολοκυθόσπορο
- Αμύγδαλα
- Ηλιόσπορους
- Σπόρους λιναριού

 1/2 ΚΟΥΠΑ

- Μύρτιλα
- Σταφύλια
- Σμέουρα
- Βατόμουρα
- Φράουλες
- Κεράσια

 ΟΛΟΚΛΗΡΟ

- 1 γκρέιπφρουτ
- 1 μήλο
- 1 αχλάδι
- 1 ροδάκινο
- 1 πορτοκάλι
- 1 μπανάνα
- 2 δασμάκια

Επιλέξτε μία μερίδα από τα παραπάνω. Όλοι οι ξηροί καρποί και οι σπόροι θα πρέπει να είναι ωμοί χωρίς αλάτι

## 2 ΜΕΡΙΔΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΑΠΟ:

 1/2 ΚΟΥΠΑ

- Πατζάρια
- Κέιλ
- Καρότα
- Λάχανο
- Λαχανάκια Βρυξελλών
- Σπαράγγια (8τμχ)
- Κολοκύθα κίτρινη
- Φρέσκα φασολάκια
- Κολοκυθάκια
- Αμπελοφάσουλα

 1/4 ΚΟΥΠΑ

- Φύκια

 1 ΚΟΥΠΑ

- Κουνουπίδι
- Μπρόκολο

Καταναλώστε 2 μερίδες από την παραπάνω λίστα. Μπορείτε να επιλέξετε την ίδια ή διαφορετικές.

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ:

- Ρόκα
- Μαρούλια
- Σέλινο
- Πράσινα κρεμμυδάκια
- Σπανάκι
- Αντίδια
- Αγγούρι

Αυτές οι τροφές μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα κατά τη διάρκεια των ημερών 3-9 (ημέρες 1-9 εάν έχετε κάνει προηγουμένως το DX4).

\*Εάν έχετε επιλέξει το Forever Aloe Berry Nectar® ή το Forever Aloe Peaches® αντί για το Forever Aloe Vera Gel®, μην καταναλώσετε τρόφιμα από αυτή τη σελίδα.



Τα λαχανικά θα πρέπει να καταναλώνονται ωμά ή ελαφρά στον ατμό χωρίς λάδι ή αλάτι.

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΟ F.I.T. ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ

Συνεχίστε το F.I.T. ταξίδι σας με τα προγράμματα της Forever που είναι σχεδιασμένα να σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας.



## DX4™

Επαναφέρετε τη συνολική σας υγεία σε μόλις τέσσερις ημέρες με αυτό το πρόγραμμα εξισορρόπησης του οργανισμού. Το DX4 εξισορροπεί το σώμα — με τη βοήθεια συμπληρωμάτων διατροφής και υγιεινών συνταγών — με επίγνωση και καθορισμό στόχων. Όλες οι πτυχές του προγράμματος έχουν σχεδιαστεί ώστε να σας βοηθήσουν να νιώσετε τη σύνδεση μυαλού-σώματος και ευεξία. Το DX4 μπορεί να ολοκληρωθεί ανά τρίμηνο και είναι η ιδανική έναρξη πριν το C9.



## F15™

Θέστε γερές βάσεις στη φυσική σας κατάσταση μέσω αυτού του προγράμματος 15 ημερών που συνδυάζει διατροφή με προπόνηση για όλα τα επίπεδα. Οι προπονήσεις και οι διατροφικές οδηγίες συνδυάζονται με συμπληρώματα διατροφής για να υποστηρίξουν τη συνεχή δέσμευσή σας για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μέσω του F15, θα αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε για το φαγητό και την άσκηση, ενώ χτίζετε σφιχτούς μυς. Το F15 μπορεί να ολοκληρωθεί μετά το C9 για να σας βοηθήσει να παραμείνετε στο σωστό δρόμο για την επίτευξη των στόχων σας για απώλεια βάρους και καλή φυσική κατάσταση.



## Vital5®

Υποστηρίξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής με αυτό το πρόγραμμα πέντε βασικών προϊόντων της Forever. Τα προϊόντα λειτουργούν συνεργιστικά για να γεφυρώσουν τα διατροφικά κενά, να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό, να προάγουν τη φυσική ενέργεια, να βοηθήσουν στην πέψη και παρέχουν βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Θα ακολουθήσετε επίσης ένα εύκολο στην παρακολούθηση πρόγραμμα συμπληρωμάτων μαζί με προαιρετικές ασκήσεις και συμβουλές από το πρόγραμμα F.I.T. Το Vital5 μπορεί να επαναλαμβάνεται (με εξαίρεση κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων DX4, C9 και F15).

Προμηθευτείτε τα στο [foreverliving.gr](http://foreverliving.gr)

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



## **Πόσο βάρος θα χάσω με το C9;**

Το βάρος που θα χάσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος C9 εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του αρχικού σας βάρους και του τρόπου ζωής σας όταν ξεκινήσατε το πρόγραμμα.

## **Είναι ασφαλές το πρόγραμμα C9;**

Ναι. Επειδή το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να το ακολουθήσετε μόνο για εννέα ημέρες, είναι εξαιρετικά ασφαλές για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, εάν έχετε μια προϋπάρχουσα κατάσταση υγείας ή λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, παρακαλούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε το C9.

## **Θα αισθάνομαι πεινασμένος κατά τη διάρκεια του C9;**

Μπορεί να νιώσετε πείνα, ειδικά τις δύο πρώτες ημέρες. Αυτό είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, η αίσθηση της πείνας πρέπει να υποχωρήσει. Το Forever Fiber® και το Forever Lite Ultra® έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν το αίσθημα πληρότητας.\* Υπάρχει επίσης μια λίστα με τροφές που μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα στη σελίδα 35 που μπορούν να βοηθήσουν στον κορεσμό και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

## **Οι δύο πρώτες μέρες φαίνονται δύσκολες! Πρέπει να το ακολουθήσω ακριβώς όπως περιγράφεται;**

Ναι. Το C9 έχει σχεδιαστεί ειδικά για να κάνετε επανεκκίνηση με ένα πρόγραμμα διαχείρισης του βάρους σας και να απαλλαγείτε από τα περιττά που μπορεί να επηρεάσουν τη συνολική υγεία σας. Αυτές οι δύο πρώτες ημέρες βοηθούν στην επαναφορά του οργανισμού, ώστε να προετοιμαστεί για τις ημέρες 3 έως 9. Η παράλειψη των ημερών 1 και 2 μπορεί να επηρεάσει το τελικό σας αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης του προγράμματος. Ωστόσο, εάν ολοκληρώσετε πρώτα το DX4, δεν χρειάζεται να επαναλάβετε τις ημέρες 1 και 2 (καθώς αυτές υπολογίζονται κάνοντας το DX4). Εάν ολοκληρώσατε πρώτα το DX4, μπορείτε να κάνετε και τις εννέα ημέρες του C9 ακολουθώντας το πρόγραμμα που περιγράφεται για τις ημέρες 3-9 (το πρόγραμμά σας για το C9 ξεκινά στη σελίδα 20).

## **Τι κάνει το Forever Garcinia Plus®;**

Το Garcinia Cambogia είναι ένας μικρός καρπός σε σχήμα κολοκύθας που περιέχει μια ένωση γνωστή ως υδροξυκυτρικό οξύ (HCA). Μελέτες δείχνουν ότι το HCA υποστηρίζει ένα υγιές βάρος, όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή και πρόγραμμα άσκησης. Συγκεκριμένα, το garcinia μπορεί να βοηθήσει το σώμα να κάψει λίπος πιο αποτελεσματικά. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καταστολή της όρεξής σας, αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.\*

## **Ποια είναι τα οφέλη του Forever Therm®;**

Το Forever Therm® προσφέρει έναν ισχυρό συνδυασμό βοτάνων και βιταμινών που μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη του μεταβολισμού.

### **Γιατί χρειάζομαι πρωτεΐνη;**

Η πρωτεΐνη είναι το βασικό δομικό στοιχείο κάθε κυττάρου στον οργανισμό σας. Για να χτίσετε μους ή να αποκαταστήσετε τους ιστούς, το σώμα σας χρειάζεται αμινοξέα που μπορούν να προέρχονται μόνο από πρωτεΐνη. Έρευνες δείχνουν ότι η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για επιτυχημένη απώλεια βάρους. Ο περιορισμός των θερμίδων που δεν περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης μπορεί να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας πριν αρχίσετε να χάνετε λίπος. Το Forever Lite Ultra®, όταν συνδυάζεται με μια υγιεινή διατροφή και πρόγραμμα άσκησης, μπορεί να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε τους στόχους διαχείρισης του βάρους σας.

### **Γιατί πρέπει να πίνω τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα;**

Περίπου το 72% του σώματός σας αποτελείται από νερό και πρέπει συνεχώς να αναπληρώνετε αυτό το απόθεμα. Το νερό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση ενός υγιούς μεταβολισμού, επειδή εμπλέκεται σχεδόν σε κάθε βιοχημική διεργασία στον οργανισμό. Βεβαιωθείτε ότι είστε καλά ενυδατωμένοι, καθώς αυτό θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε χορτάτοι μεταξύ των γευμάτων.

### **Εφόσον παρακολουθώ την πρόσληψη θερμίδων μου για να παραμείνω συνεπής στο πρόγραμμα C9, μπορώ να καταναλώνω ό,τι φαγητό θέλω;**

Ένα από τα πιο σημαντικά σημεία της αλλαγής του σώματός σας είναι να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε για το φαγητό. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να ακολουθήσετε το πρόγραμμα ακριβώς όπως περιγράφεται σε αυτόν τον οδηγό. Επιλογές χαμηλής θερμιδικής αξίας μπορεί να μην σας παρέχουν τη σωστή ισορροπία των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την απώλεια βάρους. Το C9 εστιάζει σε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που όχι μόνο συμβάλλουν στη διαχείριση του βάρους, αλλά βοηθούν επίσης το σώμα να αισθάνεται και να λειτουργεί όσο το δυνατόν καλύτερα.

### **Γιατί περιλαμβάνεται χυμός αλόης;**

Η κατανάλωση χυμού αλόης βέρα σύμφωνα με τις οδηγίες θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι το σώμα σας απορροφά περισσότερα από τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα. Βοηθάει την υγιή πέψη και μεγιστοποιεί την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Μπορείτε να απολαύσετε τρεις γεύσεις ως μέρος του προγράμματος C9: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® ή Forever Aloe Berry Nectar®. Για να διατηρήσετε τα αποτελέσματά σας, συνεχίστε να λαμβάνετε χυμό αλόης ακόμα και αφού ολοκληρώσετε το πρόγραμμα.

### **Γιατί μπορεί να χρειαστεί να περιορίσω τη μία μερίδα από τις Ελεύθερες Τροφές;**


Εάν επιλέξετε το Forever Aloe Berry Nectar® ή το Forever Aloe Peaches® ως μέρος του προγράμματος C9, ο περιορισμός της μίας μερίδας ανά ημέρα των Ελεύθερων Τροφών θα αντισταθμίσει την ελαφριά αύξηση των υδατανθράκων σε σχέση με το Forever Aloe Vera Gel®. Αποκλείοντας τη μία μερίδα ανά ημέρα των Ελεύθερων Τροφών θα σας εξασφαλίσει ότι θα παραμείνετε σε καλό δρόμο για την επίτευξη των στόχων σας για ευεξία χωρίς να υπερβαίνετε το συνιστώμενο ημερήσιο όριο σακχάρων.

\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ







\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.



FOREVER  
LIVING  PRODUCTS\*

\*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.

**F.I.T.**<sup>®</sup>  
Look Better. Feel Better.<sup>®</sup>



Δεκέμβριος, 2022