

C9™



Il programma di **9 giorni** che ti aiuta
a trasformare le tue abitudini alimentari
e a raggiungere uno stile di vita più sano



FOREVER®

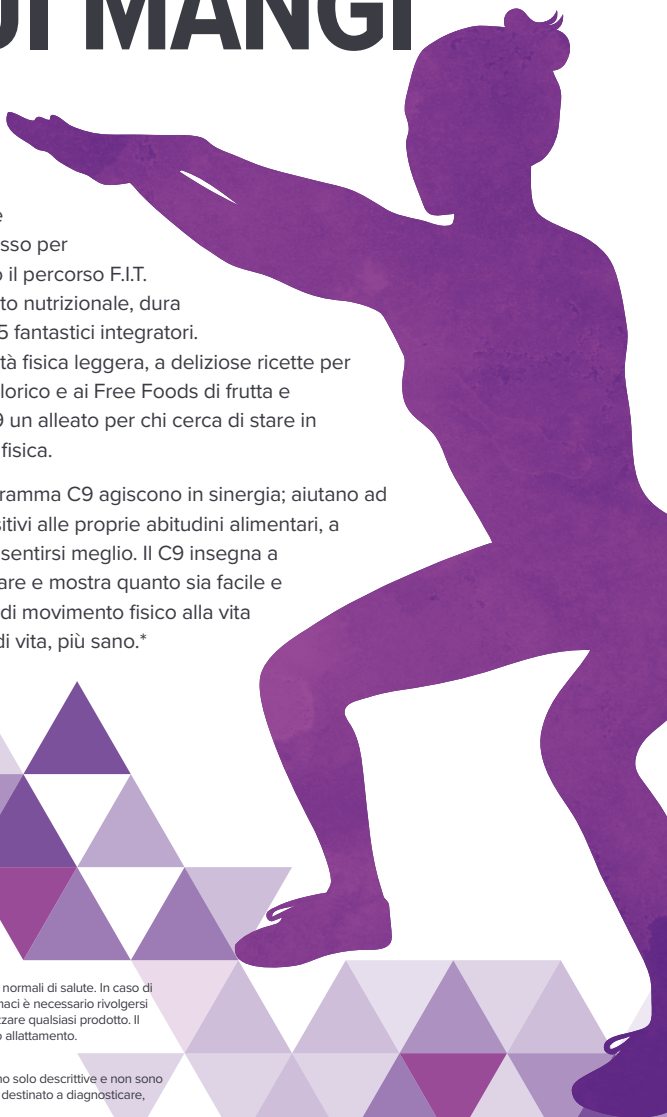
RIVOLUZIONA IL MODO IN CUI MANGI

È semplice seguire il programma C9 di Forever. Metti il turbo al tuo percorso per un corpo più snello e in forma. Il C9 è molto spesso il secondo passo per tante persone che seguono il percorso F.I.T. È un sistema di cambiamento nutrizionale, dura 9 giorni ed è composto da 5 fantastici integratori. Questi, assieme ad un'attività fisica leggera, a deliziose ricette per pasti a ridotto contenuto calorico e ai Free Foods di frutta e verdura varia, rendono il C9 un alleato per chi cerca di stare in forma e migliorare la forma fisica.

Tutti questi aspetti del programma C9 agiscono in sinergia; aiutano ad apportare cambiamenti positivi alle proprie abitudini alimentari, a prefiggersi un obiettivo e a sentirsi meglio. Il C9 insegna a scegliere bene cosa mangiare e mostra quanto sia facile e positivo aggiungere un po' di movimento fisico alla vita quotidiana. Un nuovo stile di vita, più sano.*

Il programma può essere svolto in condizioni normali di salute. In caso di patologie o qualora si stiano assumendo farmaci è necessario rivolgersi al proprio medico di riferimento prima di utilizzare qualsiasi prodotto. Il programma C9 è sconsigliato in gravidanza o allattamento.

*Le dichiarazioni contenute nell'opuscolo sono solo descrittive e non sono indicazioni mediche. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia.



I PILASTRI DEL PROGRAMMA



Scegli un obiettivo



Segui il programma di cibo e integratori



Idratati bene



Senti il tuo corpo



Mangia cibo sano



Fai del movimento



Pubblica e condividi la tua esperienza



Festeggia il traguardo

COSA INCLUDE IL PROGRAMMA C9



Aloe Vera Gel Drinks

2 Tetra Pak da 1 litro

Fino al 99.7% di aloe vera, aiutano a proteggere il sistema digerente con un'azione lenitiva e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti. Scegli tra **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Berry Nectar** o **Forever Aloe Peaches**.



Forever Fiber®

9 bustine

Fornisce una miscela di 5g di fibre solubili in acqua che possono aiutare a dare la sensazione di sazietà.



Forever Therm®

18 compresse

Offre una utile combinazione di estratti botanici e vitamine che può aiutare a stimolare e sostenere il metabolismo.



Forever Lean®

36 softgel

Valido aiuto per la gestione del peso. L'estratto del fico d'India contribuisce a modulare e limitare l'assorbimento dei nutrienti ingeriti e inoltre favorisce la regolarità del transito intestinale.



Forever Lite Ultra®

1 confezione

Una ricca miscela di vitamine e minerali con elevato contenuto di proteine per porzione.

PREPARARSI PER IL SUCCESSO



La preparazione è il primo passo per il successo. Vediamo ora alcune chiavi per portare a termine con successo il tuo C9.

QUALCHE CONSIGLIO

- 1) Pesati e prendi le misure.** Il giorno in cui inizierai il C9 prendi nota delle tue misure. Fallo al risveglio, prima di mangiare. Il giorno dopo aver terminato il C9, rimisurati, sempre di mattina e prima di mangiare, e annotalo sulla stessa pagina.
- 2) Annota l'esercizio fisico quotidiano, cosa mangi e come ti senti durante il programma in fondo a questa guida.** Il fatto di scrivere ti responsabilizza e aiuta a seguire il programma. Troverai maggiori dettagli su come monitorare esercizio fisico e cibo nelle pagine a seguire.
- 3) Bevi molta acqua.** Bere otto bicchieri pieni di acqua al giorno (circa 2 litri) può farci sentire sazi e aiutarci ad eliminare le scorie metaboliche, promuovendo al contempo una pelle sana e uno stato di benessere generale.
- 4) Fai attenzione a quanto sale usi.** Il sale contribuisce alla ritenzione idrica. Usa piuttosto erbe e spezie per insaporire il cibo: zenzero, aglio, basilico, cannella, rosmarino, timo e curcuma, per esempio, danno un tocco di sapore e possono avere anche proprietà benefiche.

COSA ELIMINARE DURANTE IL C9

- + Alcol e caffeina
- + Bevande gassate e bevande "senza zucchero"
- + Alimenti conservati, compresi cibi pronti o in scatola e cibo fast-food
- + I seguenti prodotti lattiero-caseari: latte, yogurt, burro, gelato
- + Zuccheri aggiunti: zucchero di canna, sciroppo di mais, sciroppo d'acero e miele
- + Grassi: da evitare grassi parzialmente idrogenato, olii vegetali, margarina e grassi trans; spesso si nascondono in alimenti confezionati o lavorati come patatine, merendine e torte
- + Carni non magre (vanno bene pollo, tacchino e pesce)
- + Cereali: avena, quinoa, pasta e pane, cereali (vanno bene riso selvatico e cuscus integrale)

Troverai una lista completa di cosa fare e non fare nella prossima pagina.



COSA FARE

Inizia il C9 in un periodo tranquillo, non periodi di stress pesante, di viaggio o di sforzo fisico eccessivo.

Trova il tempo per comprare il cibo giusto che ti servirà ed elimina ciò che non serve o che potrebbe tentarti.

Comunica a chi ti sta attorno che stai seguendo un programma nutrizionale e che ogni incoraggiamento è ben accetto.

Racconta a chi ti sta a cuore dei tuoi successi e delle tue difficoltà.

Gioca d'anticipo e pianifica! Ogni giorno assicurati, ovunque tu sia, di avere con te tutti gli integratori e il cibo pronto. Se necessario, prepara in anticipo le ricette approvate per il C9.

Impegnati a seguire tutti e nove i giorni del programma.

Scegli tra i cibi salutari approvati per il programma.

Prima di iniziare il C9, consulta il tuo medico in caso di dubbi, specialmente in caso di condizioni particolari di salute o qualora si stiano assumendo farmaci.

Durante il C9, evita l'utilizzo di altri integratori Forever diversi da quelli inclusi nel programma.

Ripeti il C9 due volte l'anno.

Ascoltati con consapevolezza e festeggia i piccoli cambiamenti. Osservati bene e riconosci ciò che hai imparato. Ricorda: il vero lavoro inizia applicando ciò che impari dal programma una volta **TERMINATO IL C9**.

Pratica una buona igiene del sonno: niente schermi in camera, mantieni la stanza fresca e buia, prenditi del tempo per rilassarti, dormi regolarmente e punta a concederti otto ore di sonno.

Fai un po' di attività fisica ogni giorno.

☒ COSA NON FARE

Aspettare il momento perfetto o che arrivi la motivazione. La motivazione vien facendo e... chi ben comincia è a metà dell'opera.

Sostituire cibi e bevande a tuo piacimento. Se vuoi raggiungere risultati ottimali, attieniti al programma.

Stare con persone negative o che sai non ti sosterranno.

Aspettare a condividere finché non vedi un cambiamento epocale.

Scegliere un momento a caso per iniziare. Prendersi il tempo per preparare in anticipo tutto il necessario è un'importante chiave per il successo.

Fare solo qualche giorno di programma, o saltare giorni intermedi.

Modificare il programma a tuo piacimento. Elimina alcol, cibi conservati, oli idrogenati o parzialmente idrogenati e caffeina.

Smettere di prendere i tuoi farmaci o ignorare problemi di salute da risolvere.

Assumere altri integratori in aggiunta a quelli previsti nei 9 giorni del C9.

Fare il programma più di due volte l'anno.

Preoccuparti se non raggiungi il tuo obiettivo la prima volta.

Portarti in camera da letto lavoro, preoccupazioni e stress.

Sovraccaricarti di esercizio fisico troppo intenso.

DEFINISCI L'OBIETTIVO



Scegli quale obiettivo desideri raggiungere con il programma C9. Sbizzarrisciti!
Vuoi sentirti più in forma o magari avere più energia? Nel tuo workbook o nello spazio sottostante, scrivi qual è il tuo obiettivo di questo C9 e perché è importante per te. Ad esempio, vorresti vederti meglio o avere più energia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANNOTA I TUOI PROGRESSI

Annotando quotidianamente i tuoi progressi ti sarà più facile seguire tutto il programma e raggiungere i tuoi obiettivi. Le prossime pagine ti aiuteranno proprio a seguire il C9 fino alla fine, giorno dopo giorno. Qui puoi controllare se e come il tuo corpo stia migliorando. Annota il tuo peso e le misurazioni all'inizio e alla fine del C9 (10° Giorno, il giorno dopo aver terminato il programma).

PESO

I tuo peso potrebbe fluttuare durante il programma. Annota solo il peso del 1° e del 10° giorno.

1° GIORNO

10° GIORNO

TORACE/SCHIENA

Misura sotto le ascelle passando sopra i capezzoli.

1° GIORNO

10° GIORNO

VITA

Misura la vita circa due dita sotto l'ombelico.

1° GIORNO

10° GIORNO

FIANCHI

Misura attorno alla parte più larga dei fianchi.

1° GIORNO

10° GIORNO

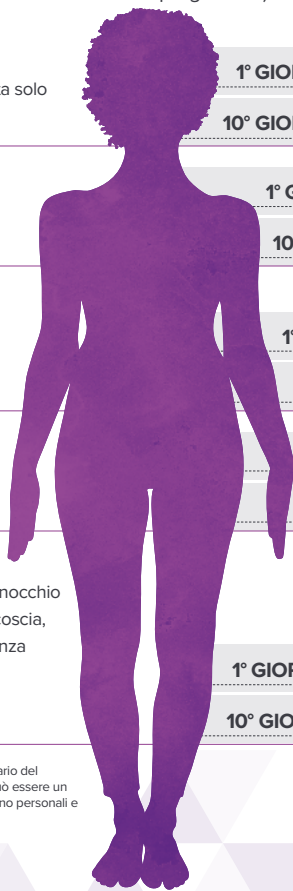
COSCE

Misura circa 15 cm sopra il ginocchio o dalla parte più larga della coscia, quindi misurare la circonferenza della coscia a questo punto.

1° GIORNO

10° GIORNO

La perdita di peso non è l'obiettivo primario del programma. L'eventuale perdita di Kg può essere un possibile effetto secondario. I risultati sono personali e possono variare da persona a persona.



NON HAI FATTO IL DX4 PRIMA DI INIZIARE IL C9? PARTI DA QUI!

Se invece hai completato il programma DX4 subito prima di fare il C9, il tuo programma per il C9 inizia a pagina 12 e 13. Segui il programma dal giorno 1 al giorno 9.



PROGRAMMA GIORNI 1 E 2



I primi due giorni del C9 serviranno a ripristinare corpo e mente.



È necessario bere più del solito quando si fa questo tipo di lavoro sul proprio corpo.



Se hai fame, goditi con moderazione gli alimenti elencati tra i Free Foods. L'elenco dei Free Foods si trova a pagina 35.

In questa fase inizierai a liberarti di stress inutile e a stabilire nuove abitudini per il tuo corpo. È fondamentale seguire il programma alla lettera; i primi due giorni sono i più ardui. Tieni a mente i tuoi obiettivi e ricorda che qualsiasi difficoltà è solo temporanea.

COLAZIONE

1 Capsula di **Forever Lean**® con almeno 240 ml di acqua

40 ml di **Aloe Vera Gel Drink** con 240 ml di acqua

1 Compresa di **Forever Therm**® con almeno 240 ml di acqua

SPUNTINO

1 Bustina di **Forever Fiber**® con almeno 240-300 ml di acqua

Assicurati di assumere **Forever Fiber**® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

PRANZO

1 Capsula di **Forever Lean**® con almeno 240 ml di acqua

20 ml di **Aloe Vera Gel Drink** con 120 ml di acqua

1 Misurino (raso) di **Forever Lite Ultra**® miscelato con 300 ml di acqua o bevanda di mandorle, bevanda di soia o bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti

1 Compresa di **Forever Therm**® con almeno 240 ml di acqua

CENA

2 Capsule di **Forever Lean**® con almeno 240 ml di acqua

40 ml di **Aloe Vera Gel Drink** con 240 ml di acqua

SERA

240 ml di acqua

HAI FATTO IL DX4 PRIMA DI INIZIARE IL C9?

In tal caso, segui il programma nella pagina accanto dal giorno 1 al giorno 9.



PROGRAMMA GIORNI 3-9



Il tuo peso può subire variazioni di giorno in giorno. Ricorda di pesarti solo il 1° e il 10° giorno.



Dal 3° al 9° giorno (o dal 1° al 9° giorno se hai appena terminato il DX4), assumerai circa 1.000 kcal al giorno se donna o circa 1.200 kcal al giorno se uomo.



Ricorda che durante tutto il programma C9 potrai gustare (con moderazione) qualsiasi frutta e verdura elencata a pagina 35.

Indipendentemente da cosa segnerà la bilancia, potresti anche iniziare a vedere cambiamenti positivi nel corpo e provare una maggiore sensazione di benessere.

Assumere 100 ml di Aloe Vera Gel durante la giornata, secondo le istruzioni riportate sulla confezione

COLAZIONE

1 Capsula di Forever Lean® con almeno 240 ml di acqua

1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® miscelato con 300 ml di acqua o bevanda di mandorle, bevanda di soia o bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti

1 Compresa di Forever Therm® con almeno 240 ml di acqua

SPUNTINO

Bustina di Forever Fiber® con almeno 240-300 ml di acqua

Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

PRANZO

1 Capsula di Forever Lean® con almeno 240 ml di acqua

1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® miscelato con 300 ml di acqua o bevanda di mandorle, bevanda di soia o bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti.

OPPURE

Consuma un pasto, fino a 600 kcal a pranzo. Scegli pure l'opzione che meglio si adatta alla tua giornata.

1 Compresa di Forever Therm® con almeno 240 ml di acqua

CENA

2 Capsule di Forever Lean® con almeno 240 ml di acqua

1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® miscelato con 300 ml di acqua o bevanda di mandorle, bevanda di soia o bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti.

OPPURE

Consuma un pasto, fino a 600 kcal a pranzo. Scegli pure l'opzione che meglio si adatta alla tua giornata.

Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

SERA

240 ml di acqua

ATTIVITÀ FISICA LEGGERA

Durante il C9 concentrati su esercizi a bassa intensità piuttosto che su allenamenti a media-alta intensità. Fai mezz'ora di passeggiata a ritmo lento/moderato, fai una sessione di stretching leggero o cerca una lezione di yoga semplice per principianti. Puoi anche fare esercizi a corpo libero tipo squat, plank, plank laterali, affondi, flessioni o esercizi isometrici come il bird-dog e o il dead bug. Queste attività oltre a stimolare il tuo metabolismo ti aiutano anche a mantenere calma e concentrazione mentre inizi la tua trasformazione.

ATTIVITÀ A BASSA INTENSITÀ, ESEMPI:

- + CAMMINARE
- + ESERCIZI PER LA MOBILITÀ
- + YOGA
- + ELLITTICA (BASSA INTENSITÀ)
- + BALLARE (BASSA INTENSITÀ)
- + TAPIS ROULANT (CAMMINATA A BASSA INTENSITÀ)
- + STRETCHING
- + ESERCIZI A CORPO LIBERO



Si consiglia di consultare il proprio medico qualora si dovesse avvertire una sensazione di stanchezza per più di un paio di ore o dovesse manifestarsi qualsiasi altro sintomo che potrebbe richiedere attenzione medica durante questo programma.



ALTRE ATTIVITÀ

Oltre ai 30 minuti di movimento leggero, cerca anche di concentrarti su cosa fai nel resto del tempo della giornata. L'energia consumata al di fuori del periodo di esercizio fisico, del sonno e del mangiare si chiama NEAT, acronimo di termogenesi di attività non fisica. Il NEAT comprende attività quali fare le pulizie, lavorare in giardino, piegare i panni, fare la spesa, viaggiare e addirittura tamburellare con le dita. Le attività NEAT possono migliorare il metabolismo basale e contribuire maggiormente a bruciare calorie rispetto al classico allenamento perché avvengono continuamente durante l'arco della giornata.

Rifletti su quali attività NEAT già svolgi nelle tue giornate: andare a piedi al lavoro, parcheggiare più lontano, fare le scale, alzarsi in piedi ogni 30 minuti, riunioni di lavoro passeggiando, ecc.

L'obiettivo è di aumentare le attività NEAT, specialmente poiché la tecnologia ci porta a svolgere sempre più attività da seduti. Inizia alzandoti ogni mezz'ora, prenditi il tempo e muoviti per 3 minuti.

ECCO COME PUOI FARE A PRENDERTI QUESTI 3 MINUTI OGNI MEZZ'ORA

- + APPROFITTARE PER ANDARE IN BAGNO
- + STAI IN PIEDI QUANDO SEI AL TELEFONO
- + PROCURATI UNA SCRIVANIA APPOSITA PER LAVORARE IN PIEDI
- + ALZATI E FAI UN PO' DI STRETCHING
- + FAI QUALCHE SQUAT, AFFONDO, FLESSIONE O UN PAIO DI PLANK



DIARIO DI BORDO GIORNALIERO



Le ricerche dimostrano che le persone che annotano ciò che mangiano e quanto si allenano, hanno maggiori possibilità di raggiungere i propri traguardi. Coloro che rispettano gli obiettivi giornalieri, inoltre, sono 2-3 volte più motivati a continuare il programma rispetto a chi non lo fa.

Nelle prossime pagine troverai un promemoria completo con delle caselle da spuntare, giorno per giorno, i prodotti del C9 che prenderai e per annotare il cibo, l'acqua bevuta, l'attività fisica, le ore di sonno e come ti senti. Questo ti aiuterà a notare più facilmente i tuoi progressi e sarà un ottimo riferimento futuro per continuare il tuo percorso di benessere.







NON HAI FATTO IL DX4 PRIMA DI INIZIARE IL C9? ALLORA INIZIA DA QUI!

Se hai completato il programma DX4 subito prima di fare il C9, il tuo programma per il C9 inizia a pagina 20.

C9 – GIORNO 1

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci del giorno 1 del C9.

30 minuti di attività fisica	<input type="checkbox"/>	5 minuti di stretching	<input type="checkbox"/>
Attività NEAT	<input type="checkbox"/>	Almeno 8 bicchieri d'acqua	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Colazione	1 Capsula di Forever Lean® / 40 ml di Aloe Vera Gel Drink / 1 compressa di Forever Therm		<input type="checkbox"/>
Spuntino	1 Bustina di Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.			
Pranzo	1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 20 ml di Aloe Vera Gel Drink / 1 compressa di Forever Therm®		<input type="checkbox"/>
Cena	2 Capsule di Forever Lean® / 40 ml di Aloe Vera Gel Drink		<input type="checkbox"/>
Sera	240 ml di acqua		<input type="checkbox"/>

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 2

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 2 del C9.

30 minuti di attività fisica	<input type="checkbox"/>	5 minuti di stretching	<input type="checkbox"/>
Attività NEAT	<input type="checkbox"/>	Almeno 8 bicchieri d'acqua	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Colazione	1 Capsula di Forever Lean® / 40 ml di Aloe Vera Gel Drink / 1 compressa di Forever Therm®		<input type="checkbox"/>
Spuntino	1 Bustina di Forever Fiber®		<input type="checkbox"/>
⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.			
Pranzo	1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 20 ml di Aloe Vera Gel Drink / 1 compressa di Forever Therm®		<input type="checkbox"/>
Cena	2 Capsule di Forever Lean® / 40 ml di Aloe Vera Gel Drink		<input type="checkbox"/>
Sera	240 ml di acqua		<input type="checkbox"/>

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods) il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.



HAI FATTO IL DX4 PRIMA DI INIZIARE IL C9? SE SÌ, INIZIA DA QUI!

Se non hai seguito il programma DX4 prima di fare il C9, torna a pagina 18, il tuo C9 inizia da lì.

C9 – GIORNO 1

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci del giorno 1 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

Almeno 8 bicchieri d'acqua

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compressa Forever Therm®

Cena

2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera

240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 2

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 2 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

**Almeno
8 bicchieri
d'acqua**

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresa di Forever Therm®

Cena 2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o di Forever Plant Protein™ rimanente o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera 240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 3

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 3 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT


**Almeno
8 bicchieri
d'acqua**

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)


Colazione 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber®

 Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compressa di Forever Therm®

Cena 2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

 Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera 240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 4

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 4 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

**Almeno
8 bicchieri
d'acqua**

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresa di Forever Therm®

Cena 2 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera 240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annata l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 5

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 5 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

**Almeno
8 bicchieri
d'acqua**

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresa di Forever Therm®

Cena 2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera 240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 6

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 6 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

Almeno
8 bicchieri
d'acqua

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino 1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo 1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresa di Forever Therm®

Cena 2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera 240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 7

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 7 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

**Almeno
8 bicchieri
d'acqua**

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber®

⚠ Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresse di Forever Therm®

Cena

2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

⚠ Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera

240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 8

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 8 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

Almeno
8 bicchieri
d'acqua

100 ml di Aloe Vera Gel Drink


durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber®


 Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal / 1 Compresa di Forever Therm®

Cena

2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal

 Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera

240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

C9 – GIORNO 9

Spunta le caselle sottostanti a mano a mano che completi le varie voci per il giorno 9 del C9.

30 minuti di attività fisica

5 minuti di stretching

Attività NEAT

Almeno
8 bicchieri
d'acqua

100 ml di Aloe Vera Gel Drink

durante la giornata (secondo le istruzioni riportate sulla confezione)

Colazione

1 Capsula di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® / 1 compressa di Forever Therm®

Spuntino

1 Bustina di Forever Fiber®



Assicurati di assumere Forever Fiber® separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei loro componenti.

Pranzo

1 Capsula di Forever Lean® / un pranzo da 300 o 600 kcal / 1 compressa Forever Therm®

Cena

2 Capsule di Forever Lean® / 1 Misurino (raso) di Forever Lite Ultra® o un pasto da massimo 600 kcal



Per raggiungere le 1.200 kcal/giorno agli uomini è consentito un frullato aggiuntivo o 200 kcal extra (60-80 g di proteine magre) da aggiungere al pasto dei giorni 3-9.

Sera

240 ml di acqua

NOTE SULLA GIORNATA

Annota l'attività fisica svolta, cosa hai mangiato (inclusi i Free Foods), il tuo stato fisico/mentale e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se ti serve altro spazio puoi usare il Workbook del C9.

HAI COMPLETATO IL PROGRAMMA C9: E ADESSO?



Complimenti! Hai completato il programma C9 con successo. Il giorno dopo aver completato il C9, torna a pagina 9 per esaminare i tuoi progressi, annota le tue misure del “dopo” e il tuo peso. Prenditi del tempo per rivedere l’obiettivo che avevi scelto. Fatti i complimenti per aver portato a termine il programma e per aver raggiunto o avanzato verso il tuo obiettivo.

IL TUO PROSSIMO C9



Il C9 ti aiuta a rivedere le tue abitudini alimentari e a muoverti in modo più consapevole. Seguire questo programma due volte l’anno ti aiuterà ad avere uno stile di vita più salutare. Basta prendersi l’impegno e rispettarlo.

**SCEGLI UNA DATA
TRA SEI MESI. INIZIERÒ
IL MIO PROSSIMO C9 IL:**



Per veri professionisti: segnati questa data sul calendario e imposta un promemoria che ti avvisi un paio di settimane prima della data di inizio. Questo ti aiuterà a giocare d’anticipo, prepararti e controllare di avere a casa tutti i prodotti necessari per il C9!

RICETTE SHAKE



Ecco alcune gustose idee per rinnovare il nostro shake con Forever Lite Ultra®. Fonte di proteine e antiossidanti, queste ricette sono state formulate appositamente per prolungare la sensazione di sazietà e darti una carica di energia. Puoi usare queste ricette anche per gli shake post-allenamento durante l'F15® e il Vital5®. Sono ricette sane e deliziose, piene di sostanze nutrienti che con poche calorie danno la carica, saziano e soddisfano le tue voglie. Ricette per 1 porzione.

LEGGERO E GUSTOSO

1 porzione
=
202 kcal

- 250 ml di bevanda vegetale (avena, riso, mandorla o cocco senza zuccheri aggiunti)
- 70 g di mirtilli freschi o congelati
- 5 fragole fresche o congelate
- 20 g di spinaci freschi
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Cioccolato
- 5/6 cubetti di ghiaccio

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai poco più di 400 ml di frullato.

RINFRESCANTE

1 porzione
=
285 kcal

- 3 gambi di sedano
- un quarto di un avocado
- mezza mela verde
- 250 ml di acqua di cocco oppure di acqua oligominerale naturale
- 5/6 cubetti di ghiaccio
- il succo di mezzo limone spremuto
- 50 g di prezzemolo fresco
- un pizzico di sale
- un pizzico di peperoncino in polvere
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Vaniglia

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai circa 500 ml di frullato.

MELONE ALLA MENTA

1 porzione
=
256 kcal

- 120 g di melone (retato, giallo e/o casaba)
- 4/5 cubetti di ghiaccio
- 120 ml di acqua
- 5 mandorle (da mettere per prime nel frullatore, per tritarle)
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 20 g di menta fresca

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai poco meno di 500 ml di frullato.

ESOTICO

1 porzione
=
259 kcal

- 1 pera senza torsolo
- 4/5 cubetti di ghiaccio
- 1 cetriolo
- 250 ml di acqua di cocco oppure di acqua oligominerale naturale
- il succo di mezzo limone spremuto
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Vaniglia
- 4 g di coriandolo fresco
- una rondella di zenzero fresco

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai circa 500 ml di frullato.

SAPORE INTENSO

1 porzione
=
274 kcal

- 40 g di spinaci freschi
- 250 ml di acqua di cocco oppure di acqua oligominerale naturale
- 30 g di cavolo nero
- il succo di mezzo lime spremuto
- 100 g di bacche di acai congelate
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Vaniglia
- 70 g di mirtilli freschi o congelati

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai poco meno di 500 ml di frullato.

BANANA CIOK

1 porzione
=
275 kcal

- una banana
- riso, mandorla o cocco senza zuccheri aggiunti
- un cucchiaino scarso di burro d'arachidi
- 1 misurino (raso) di Forever Lite Ultra® Cioccolato
- 4/5 cubetti di ghiaccio
- 250 ml di bevanda vegetale (avena,

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto omogeneo. Otterrai poco meno di 500 ml di frullato.

IDEE DA CUCINARE



Ecco alcune idee per preparare un pasto semplice e veloce e aggiungere un pizzico di fantasia a ciò che mangerai durante i giorni 3-9 del tuo C9.

Questi piatti contengono dalle 400 alle 600 kcal, sono formulati per accelerare il metabolismo, sono ad alto contenuto proteico ma con pochi carboidrati. Tutte le ricette hanno un profilo nutrizionale bilanciato che ci danno energia e saziano in maniera sana e salutare.

ZUPPA SQUISITA

1 porzione = 408 kcal

- 5 patate dolci o ignami di dimensioni medie con la buccia
- 1 cipolla grande
- 3 gambi di sedano
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 1 barbabietola grande (a cubetti)
- 1/2 cavolo cappuccio
- 2 litri di brodo di carne (manzo, pollo o tacchino)
- 700 ml di bevanda vegetale (avena, riso, mandorla, cocco) senza zuccheri aggiunti
- 2 cucchiaini di olio di cocco o extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di noci tritate
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di curcuma

Lava e taglia le verdure a pezzetti, poi saltale in padella con dell'olio di cocco per 5 minuti. Aggiungi il brodo. Copri e lascia cuocere per 30 minuti o fino a quando saranno morbide. Togli il coperchio.

Aggiungi la bevanda vegetale e continua a cuocere a fiamma bassa per altri 5 minuti. Frulla la zuppa con un frullatore a immersione o in un frullatore resistente al calore. Guarnisci con le noci sminuzzate tostate. Ingredienti per 4 porzioni. Ogni porzione sono circa 375 ml.

LENTICCHIE ALLA MEDITERRANEA CON SALMONE

1 porzione = 522 kcal

- 480 g di salmone selvaggio diviso in 4 filetti da 120 g (fresco o scongelato)
- 200 g di lenticchie secche
- 120 g di carote
- 120 g di cipolla rossa
- 4 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- mezzo cucchiaino di timo
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 50 g di sedano
- 15 g di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco sminuzzato
- una bella spolverata di pepe nero
- 60 ml di olio extra vergine di oliva

Se fresco, preparare 4 filetti di salmone da 120 g l'uno. Preriscalda il forno a 210 °C o imposta la funzione grill. Condisci i filetti di salmone con 1 spicchio d'aglio tritato e 1/2 cucchiaino di succo di limone. Inforna e cuoci (o imposta la funzione grill) per 10 minuti.

Per l'insalata, taglia a tocchetti tutte le verdure e le erbe aromatiche. In una pentola metti le lenticchie, le carote, la cipolla, l'aglio, il sedano, l'alloro e il timo e aggiungi acqua fino a coprire. Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e cuoci a fuoco lento per 20 minuti. Assaggia le lenticchie e assicurati che siano pronte, poi scola il tutto. Aggiungi 2 cucchiaini di succo di limone, il prezzemolo, il rosmarino, il pepe nero e l'olio. Mescola il tutto per amalgamare i sapori, impiatta le lenticchie con sopra il salmone. Ingredienti per 4 porzioni.

PANCAKE SALATO

1 porzione = 384 kcal

- 2 uova intere
- albumi di altre 2 uova
- 120 grammi di patate grattugiate (normali o dolci)
- 1 cucchiaino di erba cipollina
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 20 g di spinaci freschi tritati
- 2 cucchiai di sugo di pomodoro
- un quarto di un avocado
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- olio per ungere (spray)

Scalda la padella (se hai la piastra per waffle potresti anche fare un buon waffle salato!) In una ciotola unisci 1 uovo, i 2 albumi, le patate grattugiate, l'erba cipollina, l'aglio e gli spinaci. Mescola bene. Ungi leggermente la padella o la piastra con dell'olio. Versa metà del composto e cuoci fino a quando non sarà leggermente croccante da un lato, gira e ripeti sull'altro lato. Cuoci il resto della pastella. Nel frattempo, cuoci l'altro uovo (in camicia, strapazzato o all'occhio di bue); se necessario usa 1 cucchiaino d'olio. Guarnisci il pancake o il waffle con uovo, sugo, avocado e una spolverata di parmigiano. Ingredienti per 1 porzione.



Dal 3° al 9° giorno assumerai circa 1.000 kcal al giorno. Agli uomini è consentito aggiungere dalle 100 alle 200 kcal extra al giorno sotto forma di 60-80 g di proteine magre o aggiungendo uno shake Forever Lite Ultra®.

TONNO FRESCO AL SESAMO CON RISO

1 porzione = 459 kcal

Tonno

- 120 g di tonno fresco*
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 50 g di riso selvatico (basmati, integrale, venere) equivalente a circa 150 g di riso cotto
- 50 g di soia edamame
- 60 g di verdure verdi al vapore (tipo broccoli, zucchine o fagiolini)
- 1 cucchiaino di condimento al sesamo e zenzero fatto in casa (vedi ricetta condimento)
- Un pizzico di zenzero e aglio in polvere

**in alternativa puoi preparare la ricetta con 140 g di salmone fresco.*

Condimento al sesamo e zenzero

- 2 cucchiaini di zenzero fresco, pelato e tritato
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio e senza glutine (puoi sostituire con salsa Tamari o equivalente)
- 60 ml di aceto di riso o mele
- 60 ml di olio di avocado o extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di burro di mandorle (puoi sostituirlo con del miso)
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

Preparazione del tonno: Prepara il riso seguendo le istruzioni della confezione. Massaggia il tonno con l'olio d'oliva, poi cospargilo di zenzero e aglio. Scottalo, 2 minuti per lato, su una padella antiaderente molto calda o su una piastra. A tuo gusto puoi aumentare il tempo di cottura fino a 3-4 minuti per lato. In questo piatto il tonno normalmente viene servito scottato fuori e al sangue all'interno. Cuocere l'edamame e le verdure in microonde o in padella. Guarnire le verdure, il pesce e il riso del piatto con il condimento al sesamo e zenzero. Ingredienti per 1 porzione.

Preparazione del condimento: Unisci zenzero, aglio e burro di mandorle in una ciotola; mescola bene. A questo punto versa lentamente la salsa di soia, continua a sbattere per evitare che il composto si separi. Gradualmente aggiungi anche l'olio di avocado (o extravergine di oliva). Continua a sbattere e una volta ottenuto un composto liscio, versa l'aceto di riso. Aggiungi ora i semi di sesamo al composto. Agita bene prima di servire. Questo condimento equivale a circa 4 porzioni. Si conserva in frigorifero massimo una settimana.

IDEE DA CUCINARE (CONTINUA)

POLLO AL CURRY

1 porzione = 437 kcal

- 120 g di petto di pollo
- 1 cucchiaino di olio di cocco o extravergine di oliva
- 85 g di couscous integrale
- 40 g ceci (cotti)
- 1 cucchiaino di uvetta
- 1 cucchiaino di pinoli
- 40 g spinaci freschi (tritati)
- 120 ml di brodo di pollo
- una punta di cucchiaino di curry (a gusto)
- un pizzico di cumino
- un pizzico di cannella
- 1 o 2 cucchiari di acqua

Massaggia il pollo con olio di cocco e spolvera con curry, cumino e cannella. Posiziona su una teglia e inforna a 180 °C per 25 minuti. In una pentola porta a ebollizione il brodo di pollo, spegni la fiamma e aggiungi il cuscus. Lascialo riposare per 1 minuto e poi sgranalo delicatamente con una forchetta. In un piatto o pirofila per microonde metti i ceci, gli spinaci, l'uvetta e l'acqua. Cuoci per 90 secondi. Unisci il cuscus con il mix di ceci, spinaci e uvetta; impiatta e aggiungici sopra il pollo. Ingredienti per 1 porzione.

BURRITO IN CIOTOLA

1 porzione = 573 kcal

- 65 g di riso integrale (equivalente a circa 190 g di riso cotto)
- 90 g fagioli neri cotti
- 90 g di fettine di petto di pollo arrosto o grigliato (senza pelle e senza ossa)
- 40 g di cipolla tritata
- 60 ml di sugo di pomodoro
- 40 g di avocado a cubetti
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 spicchio di lime

In una ciotola crea degli strati seguendo questo ordine: riso, fagioli, pollo, cipolle, sugo, avocado e coriandolo. Per terminare spremi lo spicchio di lime su tutta la preparazione. Ingredienti per 1 porzione.

Portare a termine il C9 richiede impegno e forza di volontà. Non ti preoccupare, però, chi ha provato questo programma prima di te dice che il senso di fame tende a diminuire con l'avanzare del programma. Se però hai fame e voglia di qualcosa, prova a seguire i seguenti consigli:



Ricordati di bere acqua. Bere acqua ti aiuta a tenere a bada la fame aumentando il senso di sazietà.



Non dimenticarti i Free Foods. Languorino pomeridiano? Scegli tra le varie verdure crude proposte nella lista dei Free Foods. Se ti viene fame la sera, nella stessa lista troverai una lista di frutta tra cui scegliere.

FREE FOODS



Di seguito trovi elencati i tipi di frutta e verdura che possono essere consumati durante tutto il programma C9 per aiutare a tenere a bada la fame. Sono alimenti a basso contenuto calorico e forniscono vitamine, minerali, fitonutrienti e fibre.

1 PORZIONE AL GIORNO:

15 GRAMMI

- Noci
- Noci pecan
- Semi di zucca
- Mandorle
- Semi di canapa
- Semi di lino
- Melagrana fresca

70 GRAMMI

- Mirtilli
- Uva
- Lamponi
- More
- Fragole
- Ciliegie

FRUTTO INTERO

- 1 Pompelmo
- 1 Mela
- 1 Pera
- 1 Pesca
- 1 Arancia
- 1 Banana
- 2 Prugne

Scegli uno tra questi ogni giorno. Semi e frutta secca sono da intendersi non tostati e senza sale.

2 PORZIONI AL GIORNO:

70 GRAMMI

- Barbabietola rossa
- Carote
- Cavoletti di Bruxelles
- Zucca
- Zucca precoce

- Cavolo nero
- Cavolo cappuccio
- Asparagi (8 pezzi)
- Taccole
- Fagiolini

35 GRAMMI

- Alghe (Kombu, Miso, Spirulina, Wakame)

140 GRAMMI

- Cavolfiori
- Broccoli

Puoi scegliere due tra questi ogni giorno. Possono chiaramente essere due porzioni di alimenti diversi.

PORZIONI ILLIMITATE:

- Rucola
- Spinaci

- Lattuga
(tutte le varietà)

- Scarola
- Sedano

- Cetriolo
- Cipollotti

Senza limiti! Goditene quante ne vuoi nei giorni 3-9 (o nei giorni 1-9 se hai già fatto il DX4).

Nota: se scegli di bere il Forever Aloe Berry Nectar® o il Forever Aloe Peaches® al posto del Forever Aloe Vera Gel®, non ti è consentito consumare i cibi della tabella "1 porzione al giorno".



Le verdure vanno mangiate crude o scottate al vapore senza aggiunta di grassi, olio o sale.

IL PROSSIMO PASSO PER ESSERE F.I.T.

Avanza nel tuo percorso di benessere con Forever grazie agli altri programmi F.I.T. ideati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.



DX4™

Resetta il tuo corpo in 4 giorni con il DX4, un programma che favorisce il bilanciamento di tutto il corpo. Il DX4 ti aiuta a rimettere in equilibrio il tuo corpo grazie a integratori e ricette sane. Impara ad avere più consapevolezza, a stabilire i tuoi obiettivi e a esercitare la gratitudine. I vari aspetti del programma sono progettati per lavorare in sincronia e per aiutarti a rafforzare la connessione mente-corpo e a sentirti meglio. Il DX4 può essere completato ogni tre mesi; è il programma ideale da fare prima del C9.



F15®

F15 associa fitness e nutrizione grazie alla fornitura giornaliera di bevande a base di gel di aloe vera e integratori alimentari. Modifica il tuo modo di pensare all'alimentazione e all'attività fisica. Favorisci la massa muscolare e trasforma il tuo corpo. Puoi provare F15 dopo avere effettuato il programma C9, ti aiuterà nel raggiungimento dei tuoi obiettivi di gestione del peso e benessere fisico.



Vital⁵

Rifornisci il tuo corpo con i prodotti di Vital⁵. È una combinazione di fantastici prodotti che insieme possono aiutare a colmare le lacune nutrizionali della tua dieta, fornendo i nutrienti essenziali di cui il tuo corpo ha bisogno per sentirti e vederti meglio. Le bevande contengono gel di aloe vera che possiede azioni benefiche sul sistema digerente e funzioni depurative. L'aloe vera possiede delle naturali capacità depurative che aiutano l'assorbimento dei nutrienti contenuti nel cibo. Avrai inoltre degli esercizi opzionali e indicazioni per uno stile di vita sano per aiutarti a vederti e sentirti al meglio. Il Vital⁵ può essere utilizzato in maniera costante (ma non durante i programmi DX4, C9 e F15).

Visita www.foreverliving.it per conoscere meglio o iniziare uno di questi programmi.

Domande frequenti

Quanto peso si può perdere con il C9?

La quantità di peso che si può perdere grazie al programma C9 dipende da diversi fattori di base, inclusi il peso iniziale e lo stile di vita personale prima di iniziare il programma. La perdita di peso non è il principale scopo del programma, può essere un possibile effetto secondario. Eventuali Kg persi sono soggettivi e possono variare da persona a persona.

Il programma C9 è sicuro?

Sì. Il programma è progettato per essere portato a termine in soli 9 giorni ed è estremamente sicuro per la maggior parte delle persone. Tuttavia, se vi sono delle particolari condizioni di salute preesistenti o si stanno assumendo dei farmaci, è consigliabile consultare un medico prima di iniziare il C9 o qualsiasi altro programma di gestione del peso.

Avrò fame durante il C9?

La sensazione di fame si sentirà soprattutto nei primi due giorni, è normale. Tuttavia, la sensazione della fame dovrebbe diminuire successivamente. Forever Fiber® e Forever Lite Ultra® possono aiutare a dare una sensazione di sazietà. Ricorda anche che a pagina 35 troverai un elenco dei Free Foods da gustare con moderazione, che ti possono aiutare a tenere a bada la fame.

I primi due giorni del programma mi sembrano molto duri, devo necessariamente seguire le indicazioni alla lettera?

Sì. Il C9 è stato proprio studiato per essere un trampolino di lancio per un tuo cambiamento. Questi primi due giorni aiutano a resettare il tuo corpo, preparandoti al meglio per affrontare i giorni da 3 a 9. Saltare i giorni 1 e 2 può incidere sui risultati finali durante questa fase del programma. Se invece inizi il C9 una volta concluso il DX4, puoi collegare i due programmi seguendo un percorso alternativo che non prevede la ripetizione dei giorni 1 e 2. Questo perché hai già digiunato durante il DX4. Se hai appena completato il DX4, fai tutti i nove giorni di C9 seguendo il programma per i giorni 3-9 (in questo caso il programma del tuo C9 inizia a pagina 20).

A cosa serve Forever Lean?

È un valido aiuto per la gestione del peso. L'estratto del fico d'India contribuisce a modulare e limitare l'assorbimento dei nutrienti ingeriti e inoltre favorisce la regolarità del transito intestinale.

Quali sono i benefici di Forever Therm®?

Forever Therm offre un'ottima combinazione di estratti botanici e vitamine che possono aiutare a sostenere il metabolismo.

A cosa mi servono le proteine?

Le proteine sono essenziali per ogni cellula del corpo. Il corpo necessita di aminoacidi, che possono derivare dalle proteine al fine di costruire o riparare tessuti e muscoli. La ricerca ha dimostrato anche che le proteine sono necessarie per la nostra alimentazione. Una dieta ipocalorica che non preveda un'adeguata quantità di proteine può portare a perdere massa muscolare. Forever Lite Ultra®, combinato con il giusto esercizio fisico e una sana alimentazione, può aiutare a non ridurre la massa muscolare.

Perché devo bere almeno 2 litri d'acqua al giorno?

Circa il 72% del nostro corpo è composto da acqua e questa va costantemente integrata. L'acqua è necessaria per mantenere un sano metabolismo poiché è coinvolta in quasi ogni processo biochimico che avviene nel corpo. Essere ben idratati è un altro metodo per sentirsi sazi tra un pasto e l'altro.

Se mi attengo all'apporto calorico massimo descritto nel manuale del C9, posso mangiare tutto ciò che desidero?

Uno dei punti fondamentali nel cambiare il proprio corpo è modificare le proprie abitudini alimentari. Per ottenere risultati migliori, è necessario seguire il programma esattamente come descritto in questa guida. Il programma C9 ci consiglia alimenti ricchi di nutrienti che ti aiutano non solo a gestire il peso corporeo, ma anche far funzionare il corpo in maniera ottimale, facendoti sentire bene.

Perché il programma include le bevande a base di gel di aloe?

Assumere il gel di aloe vera come da istruzioni aiuterà il tuo corpo ad assorbire gli ingredienti chiave necessari a vederti e sentirti al meglio. Il gel di aloe vera promuove una sana depurazione e aiuta a sostenere l'organismo. Scegli tra Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® o Forever Aloe Berry Nectar®. Per massimizzare e mantenere i tuoi risultati, puoi continuare ad assumere l'aloè vera gel anche dopo aver portato a termine il programma.

Perché potrebbe servire eliminare i Free Foods contrassegnati come "1 porzione al giorno"?

Se sceglierai di bere Forever Aloe Berry Nectar® o Forever Aloe Peaches® durante il tuo C9, dovrai eliminare la parte della tabella dedicata ai cibi da assumere "1 porzione al giorno", questo compenserà il leggero aumento di carboidrati apportati da queste bevande rispetto al Forever Aloe Vera Gel®. Eliminare i Free Foods da "1 porzione al giorno", ti assicura di rimanere sulla giusta strada per raggiungere i tuoi obiettivi senza oltrepassare il limite giornaliero di zuccheri raccomandato.

NOTE



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



NOTE



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.





F.I.T.[®]
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.[®]

Nota: si prega di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare, in particolare se si sta attualmente assumendo qualsiasi farmaco o se si è sottoposti a trattamenti medici per un problema di salute preesistente.



* 4 6 7 3 *

OTTOBRE 2023