



ЗАВАНТАЖТЕ
БЕЗКОШТОВНИЙ
ДОДАТОК ФОРЕВЕР
F.I.T. НА GOOGLE
PLAY АБО APPLE
APP STORE!

C9™

F.I.T.®
Look Better. Feel Better.®
C9 F15 DX4


FOREVER®

ЧИ МОЖНА ПОКРАЩИТИ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД І САМОПОЧУТТЯ ВСЬОГО ЗА 9 ДНІВ? ТАК!

Програма С9 допоможе вам зробити перший крок на шляху до вдосконалення самих себе в плані здоров'я і зовнішності. Ця ефективна і проста для дотримання програма надасть Вам необхідні інструменти для трансформації власного тіла – вже сьогодні!

НА ЩО МОЖНА ОЧІКУВАТИ ПРОТЯГОМ НАСТУПНИХ 9-ТИ ДНІВ?

Ви не тільки будете виглядати і почувати себе краще, але й почнете позбавлятися від величезної кількості токсинів, що відклались у вашому організмі і могли заважати оптимальному засвоюванню поживних речовин, що надходять до організму з їжею. Також ви почнете почувати себе легшими і більш енергійними, довівши собі і оточуючим свою здатність контролювати свій апетит. Ви спостерігатимете позитивні зміни у своєму організмі.

ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕ ПРОСТИЙ...

...але деякі речі, які є дійсно важливими, не такі вже й складні.

С9 це перший крок до встановлення постійних звичок, що допомагатимуть Вам завжди контролювати власну вагу. Ця перевірена система очищення є основою для програми ФорEVER F.I.T. і дасть вам можливість досягнути оптимального здоров'я, очистити свій організм і стати дійсно красивішими та стрункішими.*



**КОЖЕН ПРОДУКТ, ЩО ВХОДИТЬ ДО ПРОГРАМИ C9,
БУЛО ДБАЙЛИВО ПІДБРАНО ТАКИМ ЧИНОМ,
ЩОБ ВІН ДІЯВ У СИНЕРГІЇ З ІНШИМИ.
ВЖИВАЙТЕ КОЖЕН ПРОДУКТ ТАК, ЯК ВКАЗАНО
В ІНСТРУКЦІЇ, ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ
МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ!**

ФОРЕВЕР ГЕЛЬ АЛОЕ ВЕРА / ФОРЕВЕР НЕКТАР

Містить чистий алое вера, що допомагає очистити травну систему та максимально засвоїти поживні речовини.



ФОРЕВЕР ФАЙБЕР

Містить запатентовану суміш з 5 г водорозчинної клітковини, яка здатна сприяти відчуттю ситості.



ФОРЕВЕР ТЕРМ

Пропонує потужну комбінацію рослинних екстрактів і вітамінів, які можуть допомогти підтримати метаболізм.



ФОРЕВЕР ГАРСІНІЯ ПЛЮС

Може допомогти організму ефективніше спалювати жир і пригнічувати апетит за рахунок підвищення рівня серотоніну.



ФОРЕВЕР ЛАЙТ УЛЬТРА

Забезпечує багате джерело вітамінів і мінералів завдяки вмісту 17 грамів протеїну в кожній порції.



**Форевер
Гель Алое Вера /
Форевер Нектар**
Дві 1-літрові
пляшки

**Форевер
Лайт Ультра**
Одна упаковка
на 15 порцій

**Форевер
Гарсіянія Плюс**
54 капсули

**Що містить
Ваша
упаковка
C9:**

Форевер Терм
18 таблеток

**Форевер
Файбер**
9 пакетиків

**Вимірювальна
стрічка**

ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА МАКСИМАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

ДОТРИМУЙТЕСЬ ЦИХ ПОРАД ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ
НАЙКРАЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.

1

ЗВАЖТЕСЬ ТА ЗРОБІТЬ ЗАМІРИ ДО ПОЧАТКУ ПРОГРАМИ.

Запишіть результати замірів до цього буклету для того, щоб вирахувати різницю по завершенні програми С9.

2

ЗАПИСУЙТЕ ЩОДЕННІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, КІЛЬКІСТЬ ТА СКЛАД ЇЖІ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМОПОЧУТТЯ У КОЖНИЙ ДЕНЬ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ДО ЦЬОГО БУКЛЕТУ.

Така “звітність” допоможе чіткіше дотримуватись умов програми.

3

ВИПИВАЙТЕ ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ВОДИ.

Випиваючи 8 склянок (близько 2 л) води щоденно, Ви не тільки пригнічуєте відчуття голоду, але й виводите з організму токсини, покращуєте стан своєї шкіри і здоров'я загалом.

4

СКАЖІТЬ СОЛІ - НІ!

Сіль утримує рідину в організмі. Додавайте смаку своїй їжі за допомогою спецій і трав.

5

УНИКАЙТЕ СОЛОДКИХ І ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ.

Газована вода викликає здуття. А цукор з солодких напоїв – це додаткові калорії.



Досвід показує, що Ви скоріше дотримаєтесь умов програми і досягнете своїх цілей, якщо будете занотовувати свій щоденний прогрес.

Пам'ятайте, що вага може коливатися протягом програми. Тому записуйте свою вагу тільки на 1й та 9й день.

ВАГА ТА ІНШІ ВИМІРИ

ЯК РОБИТИ ЗАМІРИ:

ГРУДИ / Міряти на рівні пахв навколо грудної клітки, розслабивши і опустивши руки донизу.

БІЦЕПСИ / Міряти посередині між пахвою та ліктем, розслабивши та опустивши руку донизу.

ТАЛІЯ / Міряти талію приблизно 5 см над тазостегновим відділом.

ТАЗ / Міряти найширшу частину навколо стегон та сідниць.

СТЕГНА / Міряти найширшу частину стегна, включаючи найвищу точку внутрішньої сторони стегна.

ЛИТКИ / Міряти найширшу частину литки, зазвичай - посередині між коліном та щиколоткою, розслабивши м'язи литки.

ВИМІРИ ДО ПОЧАТКУ ПРОГРАМИ С9:

	ГРУДИ		ТАЗ
	БІЦЕПСИ		СТЕГНА
	ТАЛІЯ		ЛИТКИ
			ВАГА

ВИМІРИ ПО ЗАКІНЧЕННІ ПРОГРАМИ С9:

	ГРУДИ		ТАЗ
	БІЦЕПСИ		СТЕГНА
	ТАЛІЯ		ЛИТКИ
			ВАГА

ДЕНЬ 1 та 2

ПЕРШІ ДВА ДНІ ПРОГРАМИ С9 СПРЯМОВАНІ НА ТЕ, ЩОБ ПЕРЕЗАВАНТАЖИТИ ТВІЙ ОРГАНІЗМ ТА СПОСІБ МИСЛЕННЯ

Сніданок



2 капсули Гарсінія Плюс
з мінімум
240 мл води



Зачекайте
30 хв.
Перед прийманням
Гелю Алое Вера /
Форевер Нектару



120 мл Гель Алое Вера /
Форевер Нектар

Перекус



1 пакетик Форевер Файбер
Змішати з
250-300мл води

Неодмінно вживайте **Форевер Файбер** окремо від інших щоденних дієтичних добавок, оскільки цей продукт може зв'язувати деякі поживні речовини, перешкоджаючи їх засвоєнню організмом.

Обід



2 капсули Гарсінія Плюс
з мінімум
240 мл води



Зачекайте
30 хв.
Перед прийманням
Гелю Алое Вера /
Форевер Нектару



120 мл Гель Алое Вера /
Форевер Нектар

Вечеря



2 капсули Гарсінія Плюс
з мінімум
240 мл води



Зачекайте
30 хв.
Перед прийманням
Гелю Алое Вера /
Форевер Нектару



120 мл Гель Алое Вера /
Форевер Нектар

Ввечері



120 мл Гель Алое Вера /
Форевер Нектар





ЯКЩО ВИ ПРОЙШЛИ ПРОГРАМУ DX4

пропустіть цей графік і продовжуйте зі сторінок 9 та 10!



**1 таблетка
Форевер
Терм**
з мінімум
240 мл води

Мінімум 30 хв.
малоінтенсивних вправ
Див. сторінки 17-18!



**1 мірну
ложку
Форевер
Лайт Ультра**

З кашею з 200 мл води,
кисломолочного напою,
печивою з цукровою масткою
або ванільного мейбіла



**1 таблетка
Форевер
Терм**

з мінімум
240 мл води

**Важливо
збільшити
споживання води
при очищенні
організму!**

НА ЦЬОМУ ЕТАПІ ВИ ПОЧНЕТЕ ОЧИЩАТИ СВІЙ ОРГАНІЗМ ВІД ТОКСИНІВ. ЧІТКО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРОГРАМИ ДУЖЕ ВАЖЛИВО. ЦІ ПЕРШІ 2 ДНІ МОЖУТЬ БУТИ СКЛАДНИМИ. ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПОСТАВЛЕНІ ЦІЛІ І ПРО ТЕ, ЩО ВСІ ТРУДНОШІ – ТИМЧАСОВІ.

ДЕНЬ з 3 по 9

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВАША ВАГА ДЕНЬ-У-ДЕНЬ МОЖЕ КОЛИВАТИСЯ. САМЕ ТОМУ ВАРТО ЗВАЖУВАТИСЯ ТІЛЬКИ НА 1 ТА НА 9 ДЕНЬ ПРОГРАМИ

Сніданок	 <p>2 капсули Гарсія Плюс з мінімум 240 мл води</p>	 <p>Зачекайте 10 хв. Перед прийняттям Гель Алое Вера / Форвер Нектару</p>	 <p>120 мл Гель Алое Вера / Форвер Нектар</p>
Перекус	 <p>1 пакетик Форвер Файбер Зачекайте з 250-300 мл води</p>	Неодмінно вживайте Форвер Файбер окремо від інших харчових дієтичних добавок, оскільки цей продукт може містити деякі поживні речовини, перешкоджаючи їх всмоктанню організмом.	
Обід	 <p>2 капсули Гарсія Плюс з мінімум 240 мл води</p>	 <p>Зачекайте 10 хв. Перед прийняттям Форвер Лайт Ультра</p>	ОБІД АБО ВЕЧЕРЯ 1 мірну ложку Форвер Лайт Ультра Покладіть в 200мл води, лимонного, апельсинового або мандаринового соку і споживайте страву на 600 ккал на вечерю. 
Вечеря	 <p>2 капсули Гарсія Плюс з мінімум 240 мл води</p>	 <p>Зачекайте 10 хв. Перед прийняттям стравы на 600 ккал</p>	АБО Можна їсти страву на 600 ккал обід та вечеря користуючись Форвер Лайт Ультра на вечерю. Ви можете їсти поранше, поки є поранок, якщо ви любите до раннього спокійного життя.
Ввечері	 <p>Мінімум 240 мл води</p>		

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО ПОКАЗУВАТИМУТЬ ВАГИ, ВИ ВСЕ ОДНО МОЖЕТЕ ПОМІТИТИ ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ В СОБІ, ТАКІ ЯК БІЛЬШ ПЛАСКИЙ ЖИВІТ ТА ЗАГАЛЬНЕ ПОКРАЩЕННЯ САМОПЧУТТЯ.



**ДОТРИМУЙТЕСЯ ЦЬОГО
ГРАФІКА В ДНІ 1-9**
якщо ви пройшли програму DHA
перед тим, як почати С9.



**1 мірну
ложку
Форевер
Лайт Ультра**

Змішати з 300 мл води,
неодоленого молока,
легкого сирого молока
або кокосового молока



**1 таблетка
Форевер
Терм**

з мінімум
240 мл води

Ми майже закінчили!

На 8-й день важко готувати страву на 300 ккал в обидві сторони, використовуйте Форевер Лайт Ультра! Це допоможе перейти до програми Форевер Р 11.



**1 таблетка
Форевер
Терм**

з мінімум
240 мл води

Мінімум 30 хв.
малобігінні/супинні вправ
Див. сторінки 17-18

Чоловіки можуть споживати приблизно на 200 ккал більше на 8-9 дні. Вони можуть або споживати цю суму калорій, або додатково 200 ккал у страві



Пам'ятайте, що ви можете споживати в повільній кількості фрукти та овочі, зазначені на стор. 18 протягом всієї програми С9

**В ОСТАННІЙ ДЕНЬ ПРОГРАМИ ВАШ ОРГАНІЗМ
БУДЕ ПОВНИЙ ЕНЕРГІЇ, ВІДЧУВАТИМЕ СВОЖІСТЬ.
ПО ЗАВЕРШЕННІ ПРОГРАМИ С9 ВИ БУДЕТЕ
ГОТОВІ ДО НАСТУПНОГО КРОКУ!**

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ. ЛЕГКІ СТРАВИ

Фрукти та овочі, перелічені нижче, можна споживати протягом всього терміну програми **C9** для тамування відчуття голоду. Це – низькокалорійна їжа, що збагачує організм вітамінами, мінералами, фітонутрієнтами та клітковиною.

Однопорційні фрукти та овочі



Виберіть одну із наведеного нижче списку та насолоджуйтеся однією порцією щодня.

Фрукт/овоч	Розмір порції	Фрукт/овоч	Розмір порції	Фрукт/овоч	Розмір порції
Абрикос	2 середніх	Інквір	2 маленьких	Слива	1 середня
Яблука	1 середня	Виноград	1/2 склянки	Чернослива	2 середніх
Артишок	1 середній	Грейпфрут	1/2 середнього	Малина	1 склянка
Чорниця	1 склянка	Ківі	1 середній	Совай/Фойя	1/2 скл. порцінок
Лосос	1/2 склянки	Апельсин	1 маленький	Полуниця	1/2 середніх
Слива	1/2 склянки	Персик	1 середній		
Вишня	1/2 склянки	Груша	1 маленька		

Двопорційні фрукти та овочі



Дві порції цих фруктів та овочів потрібно споживати щоденно.


Фрукт/овоч	Розмір порції
Аспарагус	1/2 паростків
Цвітня капуста	1/2 головки
Болгарський перець	1 середній
Зелений горошок	1/2 склянки
Помідор	1 середній

Необмежені продукти



Щодня можна споживати необмежену кількість цих продуктів. Вони настільки низькокалорійні, що розмір порції для них не визначається для програми **C9**.

Рукола	Цикорій	Листова капуста
Селера	Брокколи	Порей
Зелена цибуля	Огірок	Шпинат
Салати (які ваді)	Баклажан	Стручкова квасоля



Спеціаліст слід споживати сирими (за винятком артемізоні та соєвих бобів) або злегка пропареними без жиру та солі

Необов'язкові продукти не тільки вгамують відчуття голоду, але й надають Вашому організму додатковий заряд вітамінів та мінералів

СМАЧНІ ОБІДИ, ЩО МІСТЯТЬ ВСЬОГО 500-600 ККАЛ

Ці прості і швидкі у приготуванні страви внесуть різноманіття в харчування під час програми **S9** протягом днів 3-9. Кожна страву містить приблизно 500 - 600 ккал і складається з продуктів з високим вмістом протеїну та низьким вмістом вуглеводів, що прискорить ваш обмін речовин. Баланс поживних речовин в кожній страві також підтримуватиме у вас відчуття ситості, забезпечуючи оптимальну очистку. Не бійтеся змішувати та поєднувати страви на свій смак.

КУРКА З РИСОМ

Приблизно 584 ккал

150г печеної курки(рудий бе і шкарелка)
1/2 картоплі / 1/2 склянки вареного рису /
2 столові ложки оливкової (або сонячної)
оливки (Страв) / 1/2 склянки парової капустки

ЛОСОСЬ ТУШКОВАНИЙ

Приблизно 537 ккал

150г лосося тушкованого в 1 ч.л. оливкової
оливи "екстра вирощений" / 1 столова
картопляна протерта картопля /
овочі (кількість за бажанням)

СМАЖЕНА ІНДИЧКА

Приблизно 548 ккал

150г грудки індички, запеченої бе і шкарелі /
1 картопляна протерта картопля в 1 ч.л.
оливкової оливи та картопляні запечені
картоплі / 1/2 склянки запеченої тушкованої
картоплі / 1/2 склянки вареного рису
2 ч.л. оливкової оливи "екстра вирощений" /
1 столова гречка, варена у воді
і 1 ч.л. білкового інструменту
або дробленої картоплі

ОВОЧЕВЕ РАГУ

Приблизно 545 ккал

Відварена картопля картопля картоплі, 1/2 склянки
картоплі картоплі картоплі. Картопля картопля
картоплі, картоплі, 2-3 ч.л. картоплі картоплі,
2 столові ложки. Викласти на сковідку в
картоплі, додати по 2 картоплі картоплі
(без картоплі, картоплі картоплі), картоплі
картоплі, картоплі картоплі і картоплі
10-20 мл. За 2-3 картоплі до
готовності додати
4 картоплі
картоплі.

ЧИ ДОСТАТНЬО ЦИХ СТРАВ ДЛЯ МЕНЕ?

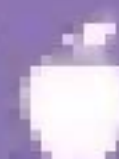
З ТРЕТЬОГО ПО ДЕВ'ЯТИЙ ДЕНЬ ВИ СПОЖИВАТИМЕТЕ ПО 1000 ККАЛ ЩОДЕННО. ЧОЛОВІКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ МОЖУТЬ ДОДАТИ 100-200 ККАЛ НА ДЕНЬ, СПОЖИВАЮЧИ ДОДАТКОВО 60-80Г СТРАВИ БАГАТОЇ НА ПРОТЕЇН, АБО ВИПИВАЮЧИ 1 ДОДАТКОВИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРEVER ЛАЙТ УЛЬТРА.

**СЯ ВИМАГАЄ ПОСЛІДОВНОСТІ ТА СИЛИ ВОЛІ.
НА ЩАСТЯ, БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОМІЧАЄ, ЩО З КОЖНИМ
ДНЕМ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ. АЛЕ ЯКЩО ВОНО
ДУЖЕ СИЛЬНЕ - СКОРИСТАЙТЕСЯ ТАКИМИ ПОРАДАМИ:**

Пийте більше води.
Вода допоможе відчуті ситість та дещо вгамувати відчуття голоду.

Вгамуйте голод протягом дня сирими овочами зі списку необхідних страв.

З'їжте шматочок фрукту зі списку необхідних страв, а якості вечірнього перекусу.



БУРГЕР З ІНДИЧКИ ТА КАРТОПЛЯ ФРІ

Приблизно 588 ккал

110г м'якоти з м'ясопродуктів (грудинка індички), 100г картоплі на білопшеничому борошні з приправи / 110г солоних картоплі (необов'язково), 100г свіжих кружальців огірків і 100г свіжих порізаних томатів або перець, заправка (олив. 200гС / 400г) приправи 80 мл олії або до половини / 2 чайні ложки салату і помідорів та червоний перець, приправлений 2ч. о. оливкової олії "екстра виринки" та 2ч.л. бальзамичної олії

ПАСТА СВЯТКОВА

Приблизно 585 ккал

80г печива у крижолі або на фрі (сирі), 100г м'якоти м'ясопродуктів (бекон, шпик та м'ясо) / 1 чайна ложка вареної (жовтої) паста (варені) / 1 чайна ложка салату маринованого та заправки з 1 чайною ложкою / 2 чайні ложки салату ромен з огірками та помідорів та беконів 2 ч.л. оливкової олії "екстра виринки" та 2 ч.л. бальзамичної олії

СВИНИНА З БОБАМИ

Приблизно 582 ккал

100г печива або сухариків варених в олії / 70г солоних варених чорних бобів / 1 чайна ложка / 1 чайна ложка салату та 1 чайна ложка / 1 чайна ложка салату ромен з огірками та помідорів та беконів 2 ч.л. оливкової олії "екстра виринки" та 2 ч.л. бальзамичної олії

ВАРІАНТИ ВПРАВ.

ДНІ 1 і 2

Протягом перших двох днів Ви будете дотримуватися дуже низькокалорійної дієти. З цієї причини у вас може з'явитися відчуття, ніби у вас зменшився рівень енергії. Це нормально і зазвичай цим не варто перейматися.*

Достатньо – це скільки? Дуже важливо щоденно робити вправи з аеробіки протягом 30 хвилин

Звичайно, можна розділити тренування на 2 по 15 хвилин, та все ж краще займатися 30 хвилин без переран, аби вивести свій організм на режим спалювання жиру

Без сумніву, фізичні вправи дуже важливі, та все ж на цій стадії програми **C9** варто не перестаратися, виконувати вправи невисокої інтенсивності. Протягом **30 хвилин** пройдіться нешвидким кроком, зробіть декілька спокійних вправ на розтягування, або відвідайте заняття йогою для новачків. Подібна діяльність не тільки стимулюватиме обмін речовин, але й допоможе залишатися врівноваженими і спокійними на початку своєї позитивної трансформації.

Обов'язково протягом 2 хвилин виконуйте вправи на розтягування та виділіть 5 хв. на розминання перед тим, як перейти до власної 30-хвилинного тренування. Підготовка всього організму і, зокрема, м'язів – гарантія того, що ви отримаєте максимум користі від вправ та швидко відновите сили

Існує багато можливостей позбавитися зайвих калорій протягом дня. Замість ліфта скористайтеся сходами, паркуйте автомобіль на деякій відстані від місця призначення і йдіть далі пішки

ДНІ 3 - 9

Час прискоритися! Тепер, коли Ви почали споживати більше калорій, ви повинні почувати себе більш енергійними і бути готовими до більш інтенсивних фізичних вправ. На цій стадії програми **C9** фокусуйтеся на вправах з аеробіки, на які витрачається більше калорій, можете скористатися прикладами нижче. Дослідження показують, що аеробні вправи, такі як біг або танець спалюють більше калорій ніж інші вправи.

ВПРАВИ НИЗЬКОЇ ТА СЕРЕДНЬОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

+ ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ
+ ВОДНА АЕРОБІКА
+ ШВИДКА ХОДА
+ ПЛАВАННЯ
+ ЙОГА

+ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР
+ ВИГОВА ДОРОЖКА
+ СТЕП АЕРОБІКА
+ РОЗСТЯЖКА

* Слід прорахувати калорії з лікарств у випадку, якщо ви відчуваєте нездужання, що триває довше ніж декілька годин, або бачите інші ознаки нездужання, що вимагають консультації лікаря протягом часу програми.

Завантажте безкоштовний додаток форвард F.I.T. на Google Play або Apple App Store!



ТВІЙ ЩОДЕННИК ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ.

Дослідження показують, що люди, які записують, що вони їдять і скільки тренуються, втрачають більше ваги. І дійсно, люди, що ведуть щоденник, в 2 - 3 рази краще дотримуватимуться програми **CS**




Слідкуйте за тим, як покращується ваше тіло, зважившись на початку та по завершенні програми

Задokumentуйте додатково спожиту їжу, щоденні фізичні вправи, якість сну та самопочуття

Все це не тільки дозволить Вам дійсно помічати прогрес, але і стане корисним для порівняння у майбутньому, коли Ви зробите більше кроків шляхом здоров'я і краси



+ С9 Список для самоконтролю день 1

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилини розминки	 30 хвилини вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Плань, інтенсивність, вага, навантаження, та ін.)

Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Оуртнер Гармоні Планс 120 мл Гелю Алое Вера / Оуртнер НейСтару 1 таблетка Оуртнер Трив Мінімум 20 квадратів вправ лівими інтенсивності 	<ul style="list-style-type: none"> 1 каштан Оуртнер Даблс 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Оуртнер Гармоні Планс 120 мл Гелю Алое Вера / Оуртнер НейСтару 1 таблетка Оуртнер Трив 1 порція овсян. Оуртнер Пайп Плейс
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Оуртнер Гармоні Планс 120 мл Гелю Алое Вера / Оуртнер НейСтару 	<ul style="list-style-type: none"> 120 мл Гелю Алое Вера / Оуртнер НейСтару 	

+ Їжа

(Записуйте спожиті необхідні продукти та ресурси та)

ДЕНЬ 1 ВИКОНАНО! ЗАЛИШИЛОСЬ 8 ДНІВ!



+C9 Список для самоконтролю день 2

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість


Нотатки

(Рівень інтенсивності, час виконання, тощо)

Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Олартеп Гартман Плас 120 мл Йода Алое Вера / Олартеп НімДару 1 таблетка Олартеп Терм Після 20 хвилин вправ почати інтенсивні. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Олартеп-Шаблер 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Олартеп Гартман Плас 120 мл Йода Алое Вера / Олартеп НімДару 1 таблетка Олартеп Терм 1 порція вівся Олартеп Лайт Мелдр
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Олартеп Гартман Плас 120 мл Йода Алое Вера / Олартеп НімДару 	<ul style="list-style-type: none"> 120 мл Йода Алое Вера / Олартеп НімДару 	

+ Їжа

(Записуйте складні необхідні продукти та рецепти)




**ЦЕ ПРОСТО ФАНТАСТИКА!
ВИ ВЖЕ ВИКОНАЛИ 2 ДНІ
ПРОГРАМИ С9.
НЕ ЗУПИНЯЙТЕСЯ.
ВИ МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ!**

НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЩО ПІСЛЯ 2 ДНЯ ПРОГРАМА
ЗМІНЮЄТЬСЯ, ЗВІРТЕСЯ ЗІ СПИСОКОМ
ДНІВ 3-9 (СТОР. 9-10)
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ



+C9 Список для самоконтролю день 3

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень інтенсивності, вага тіла/температура, та ін.)


Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 кашувки Бореллер Гарсонні Півніс 130 мл йогурту Алое Верра / Бореллер Нін Дару 1 пайлетка Бореллер Терра 1 шкрянка лосося Бореллер Пайт Ультра Мінімум 30 хвилин вправ на високу інтенсивність. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 пайлетка Бореллер Шоколер 	<ul style="list-style-type: none"> 2 кашувки Бореллер Гарсонні Півніс 1 пайлетка Бореллер Терра 1 шкрянка лосося Бореллер Пайт Ультра
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 кашувки Бореллер Гарсонні Півніс Стравка на 800 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> 250мл води 	

+ Їжа

(Додавайте складні вживані продукти та рецепти)



+С9 Список для самоконтролю день 4

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень втоми, голодності, настрій, частота серцебиття, та ін.)

<p>Сніданок</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортевіт Гарсія Пінос 120 мл Гельс Алое Вера / Фортевіт Нічобару 1 таблетка Фортевіт Терра 1 мірна ложка Фортевіт Дайт Ультра Мінімум 10 хвилин вправ середньої інтенсивності 	<p>Перекус</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 капсула Фортевіт-Дайбер 	<p>Обід</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортевіт Гарсія Пінос 1 таблетка Фортевіт Терра 1 мірна ложка Фортевіт Дайт Ультра
<p>Вечеря</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортевіт Гарсія Пінос Страву на 600 ккал 	<p>Ввечері</p> <ul style="list-style-type: none"> 120мл води 	

+ Їжа

(Вам необхідно ввести необхідні продукти та результати)

ДЕНЬ 4 ВИКОНАНО! ВИ МАЙЖЕ НА ПІВДОРОЗІ!



+C9 Список для самоконтролю день 5

2 хвилини розтяжки	5 хвилин розминки	30 хвилин вправ
8 склянок води		

Фізичні вправи

Тривалість

Примітки

(Питання інтенсивності, ваги виконуваних, то йт.)

Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Омега-3 Гарсія Плас 130 мл Гейо Адам Вера / Омега-3 Нова 1 таблетка Омега-3 Тера 1 склянка молока Омега-3 Тера Мінерал: 20 хвилин вправ, тільки після їжі 	<ul style="list-style-type: none"> 1 капсула Омега-3 Тера 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Омега-3 Гарсія Плас 1 таблетка Омега-3 Тера 1 склянка молока Омега-3 Тера
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Омега-3 Гарсія Плас Стравка на 600 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> 200мл води 	






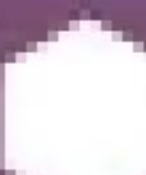



+ Їжа



(Використовуйте тільки необхідні продукти та рецепти)



+C9 Список для самоконтролю день 6

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 скляночок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень втоми, частота пульсу, температура, тощо)


<p>Сніданок</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гарсія Плюс 120 мл Гідроліз Аміно Кіиси / Фортівер НейСтару 1 таблетка Фортівер Тору 1 порція овсянки Фортівер Лайт Мінтра Мінімум 30 секунд вправ на кожній відпочинковій. 	<p>Перекус</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Фортівер Свайпер 	<p>Обід</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гарсія Плюс 1 таблетка Фортівер Тору 1 порція овсянки Фортівер Лайт Мінтра
<p>Вечеря</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гарсія Плюс Стравка на 600 ккал 	<p>Вночі</p> <ul style="list-style-type: none"> 200мл води 	

+ Їжа

(Записуйте складні необхідні продукти та рецепти)



+С9 Список для самоконтролю день 7

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень інтенсивності, вага повстання, та ін.)

Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортегр Гарсія Плас 120 мл Гелю Алое Вера / Фортегр Інстабур 1 таблетка Фортегр Тера 1 шпатель масла Фортегр Гайт Мейтра Меню на 30 хвилин (вправ повільно в 10 повільно) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 шпатель Фортегр-Гайт 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортегр Гарсія Плас 1 таблетка Фортегр Тера 1 шпатель масла Фортегр Гайт Мейтра
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортегр Гарсія Плас Стравка на 600 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> 120мл води 	

+ Їжа



(Далі крийте смаком і необхідними продуктами та ресурсами)



+С9 Список для самоконтролю день 8

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ						
 8 склянок води								

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень енергійності, вага навантаження, та ін.)

Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гардент Плекс 130 мл Гідролізу Аміно Ацид / Фортівер Нейтлару 1 таблетка Фортівер Тонік 1 порція Аміно Фортівер Дабл Мейтл Мішок 30 капсул вправ наповнений інтенсивністю 	<ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Фортівер Файбер 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гардент Плекс 1 таблетка Фортівер Тонік 1 порція Аміно Фортівер Дабл Мейтл
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фортівер Гардент Плекс Строк на 600 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> 230мл води 	

+Їжа






(Використайте тільки якісні продукти та рецепти)

ДЕНЬ 8 ВИКОНАНО! ЗАЛИШИВСЯ 1 ДЕНЬ!



+C9 Список для самоконтролю день 9

 2 хвилини розтяжки	 5 хвилин розминки	 30 хвилин вправ
--	---	---

 8 склянок води								
--	---	---	--	---	---	---	---	---

Фізичні вправи

Тривалість

Нотатки

(Рівень інтенсивності, частота пульсу тощо, за баж.)

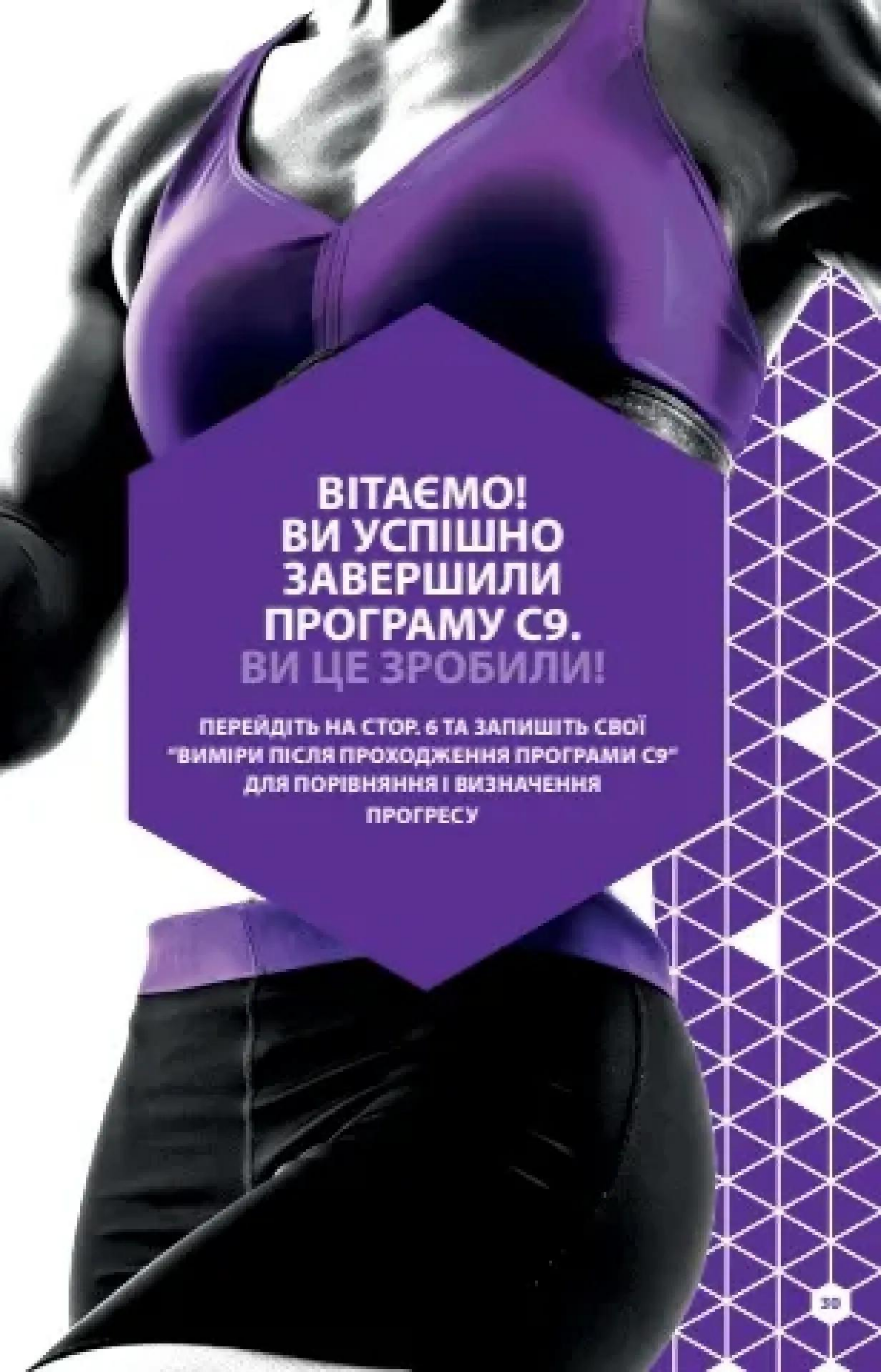
Сніданок	Перекус	Обід
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Формені Гарсія Плас 120 мл Гелю Алое Вера / Формені Шел Кару 1 таблетка Формені Трим 1 мірна ложка Формені Пайл Телтра Мінімум 20 мл води (враз підвищує ефективність) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Формені Файбер 	<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Формені Гарсія Плас 1 таблетка Формені Трим 1 мірна ложка Формені Пайл Телтра
Вечеря	Ввечері	
<ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Формені Гарсія Плас Справа на 600 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> 200мл води 	

+ Їжа



(Важливо! Словки мобільності продукти та ресурси!)

ДЕНЬ 9! ВИ ЗРОБИЛИ ЦЕ!



**ВІТАЄМО!
ВИ УСПІШНО
ЗАВЕРШИЛИ
ПРОГРАМУ С9.
ВИ ЦЕ ЗРОБИЛИ!**

ПЕРЕЙДІТЬ НА СТОР. 6 ТА ЗАПИШІТЬ СВОЇ
“ВИМІРИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ С9”
ДЛЯ ПОРІВНЯННЯ І ВИЗНАЧЕННЯ
ПРОГРЕСУ

ЧАСТІ ЗАПИТАННЯ

ЯКУ ВАГУ Я МОЖУ СКИНУТИ ЗА ЧАС ПРОГРАМИ С9?

Вага, яку ви втратите протягом програми С9, залежить від ряду основоположних факторів, включаючи вагу початкової маси тіла і те, яким був ваш спосіб життя до початку програми.

ЧИ БЕЗПЕЧНА ПРОГРАМА С9?

Так. Адже ця програма розрахована лише на 9 днів, тому вона абсолютно безпечна для більшості людей. Однак, якщо у Вас вже є певні негативні симптоми, або Ви знаходитесь під наглядом лікаря, варто проконсультуватися зі спеціалістом до початку програми С9, або будь-якої іншої програми контролю маси тіла.

ЧИ БУДУ Я ВІДЧУВАТИ ГОЛОД ПІД ЧАС С9?

Ви можете відчувати голод, особливо в перші два дні. Однак це відчуття має вщунити. **Форевер Файбер** та **Форевер Лайт Ультра** призначені для того, щоб підтримувати відчуття ситості і позбавляти від відчуття голоду.

ПЕРШІ ДВА ДНІ ПРОГРАМИ ВИГЛЯДАЮТЬ ДОСИТЬ СКЛАДНИМИ! ЧИ МАЮ Я СУВОРО ДОТРИМУВАТИСЯ ВСІХ ІНСТРУКЦІЙ В ЦІ ДНІ?

Так. С9 була розроблена таким чином, щоб дати різкий старт процесу контролю маси тіла та ввести в організм токсини, що негативно впливають на його загальне здоров'я. Саме перші два дні допомагають "перезавантажити" Ваш організм на режим детоксикації і підготувати його до функціонування протягом днів 3-9. Недотримання порад в перші 2 дні може вплинути на кінцевий результат усієї Програми.

ЩО ДАЄ ФОРЕВЕР ГАРСІНІЯ ПЛЮС?

Garcinia cambogia - це навілечний фрукт, формою схожий на гарбуз, що містить речовину, відому як гідроксілімонна кислота

(HCA). Дослідження HCA показали, що ця речовина допомагає підтримувати здоровий рівень маси тіла, якщо вживається у комбінації зі здоровою дієтою та фізичними вправами. Зокрема Гарсіянін може допомогти організму більш ефективно спалювати жир. Також вона децю притічує апетит шляхом підвищення рівня сератоніну.*

ЧИМ КОРИСНИЙ ФОРЕВЕР ТЕРМ?

Форевер Терм - це ефективна комбінація рослинних екстрактів та вітамінів, здатна прискорювати обмін речовин шляхом підвищення термолінезу.*

НАВІЩО МЕНІ ПОТРІБЕН ПРОТЕЇН?

Протеїн - це основний будівельний матеріал кожної клітини організму. Для будівництва та відновлення тканин та м'язів власного організму необхідні амінокислоти, які отримуються виключно з протеїну. Дослідження показують, що протеїн дуже важливий і для успішного скидання ваги. Обмеження споживання калорій без вживання необхідної кількості протеїну може викликати втрату м'язової маси що до зменшення кількості жиру. **Форевер Лайт Ультра** у поєднанні зі здоровою дієтою та фізичними вправами допоможе вам зменшити жир, але не м'язи.*

ЧОМУ Я МАЮ ВИПИВАТИ ПРИНАЙМНІ В СКЛЯНОК ВОДИ НА ДЕНЬ?

Приблизно 72% нашого організму складається з води, запас якої необхідно постійно відновлювати. Вода необхідна для підтримання здорового обміну речовин, оскільки вона бере участь практично в усіх біохімічних процесах, що проходять у Вашому організмі. Вживання достатньої кількості води також сприяє підтриманню відчуття ситості між прийомами їжі.

ЯКЩО Я СЛІДКУВАТИМУ ЗА КІЛЬКІСТЮ СПОЖИТИХ КАЛОРІЙ ПІД ЧАС ПРОГРАМИ С9, ЧИ МОЖУ Я ЇСТИ ВСЕ, ЩО ЗАХОЧУ?

Один з найважливіших принципів, яких треба дотримуватися, аби змінити своє тіло, це зміна свого відношення до їжі. Для досягнення найкращих результатів ми радимо дотримуватись програми так, як описано в цій брошурі. Невеликокалорійні страви, однак, можуть не забезпечувати Вам достатньої кількості і балансу поживних речовин, необхідних для очищення організму та скидання ваги.

ЧИ Є ДОДАТОК F.I.T. БЕЗКОШТОВНИМ?

Форевър F.I.T. програма доступна для безкоштовного завантаження з магазину Google Play і Apple App. За допомогою програми ви можете записувати свої рецепти коктейлів, прийому їжі, вимірювання, тренування тощо!

ЧОМУ ДО ПРОГРАМИ ВКЛЮЧЕНО ГЕЛЬ АЛОЕ ВЕРА / ФОРЕВЕР НЕКТАР?

Вживання Гелю Алое Вера / Форевър Нектару згідно з інструкцією допоможе вашому організму засвоювати більше ключових поживних речовин, необхідних для того, щоб виглядати та почуватися краще. Це сприяє здоровому травленню та допомагає в процесі очищення. Щоб максимізувати та підтримувати свої результати, продовжуйте приймати Гель Алое Вера / Форевър Нектару навіть після завершення програми.

**ЩОБ
ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ
ПРО ПРОГРАМУ F.I.T.
ПЕРЕЙДІТЬ НА:
FOREVERLIVING.COM**

ПРАГНЕТЕ РУХАТИСЯ ДАЛІ ШЛЯХОМ F.I.T.?

Продовжіть свою F.I.T. подорож разом з F15. Ця програма передбачає ідеальний баланс фітнесу та харчування в комплекті з вашим щоденним запасом Гелю Алое Вера та дієтичними добавками Форевер. Змініть своє ставлення до їжі та фізичних вправ. Збільшіть м'язи та змініть своє тіло.



ШУКАЄТЕ ЩОДЕННИЙ ЕФЕКТИВНИЙ НАБІР ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН?

Навіть якщо вашою метою не є втрата ваги, ви все одно можете підживити свій організм за допомогою вдосконаленого харчування **Vital**[®]. Кожна коробка містить все необхідне для того щоб легко заповнити пробіли у вашому харчуванні. Гель Алое Вера, що входить до складу набору, допоможе травленню та засвоєнню організмом основних поживних речовин. Ви також отримаєте додаткові вправи та поради щодо способу життя, які допоможуть вам виглядати та почуватися якомога краще.

15
days

F.I.T.
NUTRITIONAL
WEIGHT
MANAGEMENT
PROGRAM

F15



БАЖАЄТЕ ПОКРАЩИТИ ТРАВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМАТИ ІМУНІТЕТ?



Продовжуйте насолоджуватися перевагами! Включення Гелю Алое Вера / Форевер Нектару від Форевер у ваш розпорядок дня покращить травлення, засвоєння поживних речовин і допоможе зберегти природну енергію. Навіть якщо ви не виберете для себе F15 або Vital[®], щоденний прийом гелю підтримає ваш активний спосіб життя та допоможе виглядати та почуватися якнайкраще.

FOREVER
LIVING  PRODUCTS

F.I.T.[®] 
Look Better. Feel Better.[™]

Ексклюзивний дистрибутор Forever Living Products[®]

7101 East McClellan Parkway, Scottsdale, AZ 85208 USA

Телефон/факс: +1(480) 206-1000. America of America, Inc.

Ексклюзивний дистрибутор в Україні: "ФІТ Корп'єкс ТОВ", юридична адреса:

Україна, 01001, м. Київ, вул. Корнієцька, 10-А, факс/юридична адреса: 04071, м. Київ, вул.

Михайлівська 71Б-Б, тел.: (044) 333-00-00, факс: (044) 333-00-00.

Е-мейл: foreverliving@com.ua, www.foreverliving.com.ua, код 21687960

SKU 1827

08/2023

[®]F.I.T. означає: Foundation Inspiration, Transformation (Система Навчання Трансформації).
Look Better. Feel Better означає: Виглядайте краще. Почуйте краще.

[™]Через повільне протікання рідини розширюються кровоносні судини в області