

NAMIG - PRENESITE SI  
APLIKACIJO:  
FOREVER F.I.T. APP

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

# SISTEM PREHRANSKIH SPREMEMB

**Devetdnevni program**, ki vam pomaga  
spremeniti vaše navade in zgraditi bolj  
zdrav življenjski slog.



FOREVER®

# PREOBRAZBA VAŠE PREHRANE

Foreverjev enostaven C9™ program pomaga, da se vam lažje podali na pot do vitkejše, bolj zdrave razlike same. Kot drugi korak za mnoge ljudi na F.I.T. potovanju, je C9 devetdnevni sistem za spremembo prehrane s podporo pet močnih izdelkov. Slednji so v program C9 združeni z blagim gibanjem, okusnimi recepti z malo kalorijami in dovoljeno hrano, ki vključuje široko izbiro sadja in zelenjave. Program C9 lahko pripomore k izgubi telesne teže, bolj ravnom trebuhi in vitke postavite.

Vsi vidiki in elementi programa C9 delujejo skupaj, da vam pomagamo s pozitivnimi spremembami pri vaši prehrani. Postavite si cilj in boste priča boljšem počutju. C9 vas bo naučil, kako sprejemati boljše odločitve glede vaše prehrane, ter vam bo pokazal kako enostavno in dobro je vnesti nekaj dnevnega gibanja v svoj novi življenjski slog.



\*Vzemite v obzir svoje zdravstveno stanje. Pred začetkom programa, vadbe ali jemanja šta kolikoprehranskega dopolnila se posvetujte z zdravnikom ali drugim kvalificiranim zdravstvenim delavcem.

# STEBRI PROGRAMA



Postavite si cilj



Voden vnos  
hrane in  
dopolnil



Primerna  
hidracija



Zavedanje telesa



Obroki in  
dovoljena  
hrana



Zmerna aktivnost



Svojo izkušnjo  
delite z drugimi



Slavite in bodite  
ponosni na svoj  
uspeh

\*Izdelki v paketu C9 nisu namenjeni diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# KAJ VSEBUJE VAŠ C9 PAKET?



## Forever Aloe Vera napitki

2x 1-litrski Tetra Pak

Aloe vera gel napitki so na voljo v različnih okusih in pomaga pri vnosu hranilnih snovi, ter pri očiščenju predavnega sistema. Odločite se med tremi napitki: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® ali Forever Aloe Berry Nectar®. Vsebuje 99% čistega gela iz sredice liste aloe vere..



## Forever Fiber®

9 paketov

Vsebuje 5 g zaščitene mešanice vodotopnih vlaknin, ki pomagajo pri zagotavljanju učinkovitosti in hkrati podpirajo prebavni trakt.



## Forever Therm®

18 tablet

Ponuja zmogljivo kombinacijo rastlinskih izvlečkov in vitaminov, ki pomagajo pri presnovi.



## Forever Garcinia Plus®

54 kapsul

Lahko pomaga telesu učinkoviteje porabljati maščobe in zatrepi tek z zvišanjem ravni serotonina.



## Forever Lite Ultra®

1 vrečka

Je bogat vir vitaminov in mineralov s kar 17g beljakovin na porcijo.



**Dodatno:** knjižica z navodili - vodič skozi program, z zdravimi recepti.

# PRIPRAVITE SE ZA USPEH

Prvi korak za uspeh je vedno ustrezno načrtovanje. Preglejmo nekaj ključnih korakov, ki vam bo pomagal na vašem C9 poti.



## HITRI NASVETI

- 1) Stehtajte in izmerite se.** Na dan, ko pričnete program C9, zjutraj in pred jedjo, zabeležite svoje meritve v ta priročnik (na strani 9) ali v aplikaciji Forever F.I.T. . Nato se na dan po končanem C9 ponovno izmerite, ko se zbudite in pred jedjo. To zabeležite na isti strani ali v aplikaciji.
- 2) V času C9 zabeležite svoje dnevno gibanje oz. aktivnost, vnos hrane in kako se počutite.** Odgovornost vam bo pomagala, da boste ostali na pravi poti programa. Več podrobnosti o spremeljanju gibanja in vnosu hrane najdete na naslednjih straneh.
- 3) Popijte veliko vode** Pitje osmih kozarcev vode (1.9 litra) na dan vam lahko pomaga, da se počutite polnejše in izločite toksine, hkrati pa podpirate zdravo kožo in optimalno zdravje.
- 4) Bodite pozorni na vnos soli.** Sol prispeva k zadrževanju tekočine. Namesto tega začinite hrano z zelišči in začimbami, ki dodajajo okus in tudi protivnetne lastnosti, kot jih imajo ingver, česen, bazilika, cimet, rožmarin, timijan in kurkuma.

## IZLOČITE, KO STE NA C9

- + Alkohol in kofein
- + Gazirane pijače in pijače s sladili
- + Predelana živila, vključno s pripravljenimi ali konzerviranimi obroki, obisk restavracij
- + Te mlečne izdelke: mleko, jogurt, maslo, sladoled
- + Dodane sladkorje: trs, koruzni sirup, favorjev sirup in med
- + Maščobe: izogibajte se vsem delno hidrogeniranim, rastlinskim oljem, margarini in trans maščobam, ki se pogosto skrivajo v pakiranih ali predelanih živilih, kot so čips in pecivo
- + Meso, ki ni pusto (piščanec, puran in ribe so OK)
- + Žitarice: oves, kvinoja, testenine, kruh, žita (divji riž in polnozrnati kuskus sta OK)

Na naslednji strani poiščite okviren seznam stvari, ki jih LAHKO (DA) ali NE SMETE (NE) storiti.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnovezeno in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelek ni namenjen diagnosticiranju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

C9® SISTEM PREHRANSKIH SPREMEMB / 05



# DA

S programom C9 pričnete, ko imate običajen urnik, ki ne vključuje težkega stresa, potovanja ali prekomernega fizičnega napora.

---

Si vzamete čas, da si zagotovite vso ustrezno hrano, ki jo potrebujete. Odstranite tisto, kar vam ne služi ali vas lahko pelje v skušnjavo.

---

Druge seznanite s tem kaj počnete. Tako boste deležni podpore, ki jo boste cenili.

---

Se osredotočite tiste ljudi v vašem življenju, ki vas motivirajo.

---

Načrtujte! Prepičajte se, da imate vse svoje dodatke in hrano pripravljeno tam, kjer boste vsak dan. Po potrebi vnaprej pripravite recepte, ki jih je odobril program C9.

---

Obvezite se za vseh devet dni.

---

Uporabite katerokoli navedeno možnosti dovoljene hrane, ki jih je odobril program.

---

Posvetujte se s svojim zdravnikom, če imate pomisleke pred pričetkom in še naprej jemljite vsa potrebna zdravila, ki jih trenutno uporabljate.

---

V času programa odložite jemanje drugih prehranskih dopolnil Forever, izjema so tisti, ki so vključeni v program C9.

---

Ponovite C9 dvakrat letno.

---

Prepoznejte in proslavite majhne spremembe. Bodite pozorni in odkrijte, kaj ste se naučili. Uporaba tega, kar ste se naučili "**PO**" programu C9, je pravi začetek trdega dela.

---

Izvajajte dobro higieno spanja: brez zaslono v spalnici, naj bo soba temna in hladna, vzemite si čas, da se sprostite. Imejte dosleden urnik spanja in prizadevajte si za osem ur spanja.

---

Blago gibanje opravite vsak dan.



... čakajte na popoln trenutek, da se boste počutili motivirano. Motivacija je večja, ko ste v procesu in doživljate uspeh!

---

... samovoljno zamenjati hrane in pijače. Če želite optimalne rezultate, se držite načrta.

---

... obkrožite se s tistimi, ki vas ne podpirajo in so negativni.

---

... čakajte, da se zgodi nekaj epskega.

---

... pričnite na hitro. Uspeh bo veliko lažji, če ste si vzeli čas, da vnaprej pripravite vse, kar potrebujete.

---

... naredite samo dan ali dva. Ali pa, da bi preskočili kakšen dan.

---

... naredite svoje lastne prilagoditve. Brez alkohola, predelanih živil, hidrogeniranih ali delno hidrogeniranih olj ali kofeina.

---

... ignorirajte zdravila ali zdravstvene težave, ki jih je treba obravnavati.

---

... uporabljajte drugim Forever izdelkov, razen s tistih, ki so del programa C9.

---

... ponovite več kot dvakrat na leto.

---

... skrbite, če ne boste že prvič dosegli svoj cilj.

---

... odnašajte svoje delo, skrbi in stres v spalnico.

---

... izvajajte naporno vadbo.

---

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za ravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiranju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# DOLOČANJE CILJA



Izberite cilj, ki ga želite doseči s programom C9. Cilji so lahko raznovrstni - od izgube teže, do več energije. V spodnji prostor zapišite svoj cilj programa C9 in zakaj je to pomembno za vas. Na primer, ali želite izgubiti težo, da bi se počutili bolj samozavestni, ali morda želite imeti več energije za dohajanje vaših otrok?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ne pozabite si prenesti aplikacije Forever F.I.T. preko Apple App Store ali Google Play Store, da spremljate svoj napredek tudi ko ste na poti. Spremljate vnos vode in ostanete motivirani!

# SPREMLJANJE NAPREDKA

Bolj verjetno je, da se boste držali programa C9 in dosegli svoje cilje, če beležite svoj dnevni napredek. Na naslednjih straneh vam bo ta priročnik pomagal to storiti za vsak dan C9. Spremljajte kako se vaše telo izboljuje tako, da zabeležite svojo težo in meritve na začetku in tudi na koncu programa C9 (10. dan, dan po zaključku).

## TEŽA

Vaša teža lahko niha skozi celoten program.  
Zabeležite svojo težo samo na 1. in 10. dan.

1. DAN

10. DAN

## PRSNI KOŠ

Izmerite pod pazduho,  
neposredno čez bradavice.

1. DAN

10. DAN

## PAS

Izmerite svoj naravni pas  
približno dva prsta  
pod popkom.

1. DAN

10. DAN

## BOKI

Izmerite najširši del bokov.

1. DAN

10. DAN

## STEGNA

Pojdite približno 15 centimetrov od vrha kolena ali najširšega dela stegna,  
nato pa na tej točki izmerite obseg  
stegna.

1. DAN

10. DAN



Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti.  
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoveženo in raznovrstno  
prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni  
diagnosticiranju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# ALI STE PRED TEM PROGRAMOM NAREDILI DX4?

Če je tako, preskočite razpored na nasprotni strani in nadaljujte na straneh 12 in 13, kjer boste sledili drugačnem razporedu za dneve 1-9.



## RAZPORED ZA 1. IN 2. DAN



Prva dva dneva programa C9 sta zasnovana tako, da ponastavita vaše telo in um.



Povečanje  
količine zaužite vode  
je pomembno  
za razstrupljanje telesa!



Dovoljena hrana oz. živila se  
lahko uživajo v zmernih  
količinah, da bi potešili  
občutek lakote.  
Seznam dovoljenih živil  
lahko najdete na strani 35.

**V tem času boste začeli čistiti nepotrebne snovi in stresorje iz vašega telesa.**  
**Predanost programu je ključnega pomena in prva dva dneva sta najtežja.**  
**Upoštevajte svoje cilje in zavedajte se, da je težava le začasna.**

## ZAJTRK

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **napitek Forever Aloe Vera**

**120 ml napitka Forever Aloe Vera,**  
z najmanj 240ml vode

**1 tabletka Forever Therm® z najmanj 240 ml vode**

## PRIGRIZEK

**1 paket Forever Fiber® z najmanj 240-300 ml vode**

Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatere hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

## KOSILO

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **napitek Forever Aloe Vera**

**120 ml napitka Forever Aloe Vera,** z najmanj 240ml vode

**1 merica Forever Lite Ultra® mešano s 300 ml vode, mandljevega mleka, lahkega sojinega mleka**

**1 tabletka Forever Therm® z najmanj 240 ml vode**

## VEČERJA

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **napitek Forever Aloe Vera**

**120 ml napitka Forever Aloe Vera,** z najmanj 240ml vode

## ZVEČER

**120 ml napitka Forever Aloe Vera,** z najmanj 240ml vode

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti.  
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# ALI STE PRED TEM PROGRAMOM NAREDILI DX4?

Če je tako, sledite urniku na nasprotni strani za dneve 1-9.



## DNEVI 3-9 RAZPORED



Vaša teža lahko niha iz dneva v dan. Ne pozabite, da se tehtate le na 1. in 10. dan



V dneh 3-9 (ali dneh 1-9, če ste pred tem končali DX4), ženske porabijo približno 1.000 kalorij na dan in moški porabijo približno 1.200 kalorij na dan.



Ne pozabite, da skozi celotni program C9 lahko uživate tudi v sadju in zelenjavji, ki so navedeni na strani 35 (seveda v zmernih količinah).

Ne glede na to kaj tehntica pravi, boste morda začeli videti tudi pozitivne spremembe v telesu, kot so raven trebuh in večji občutek dobrega počutja.

## ZAJTRK

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **napitek Forever Aloe Vera**

**120 ml napitka Forever Aloe Vera,**  
z najmanj 240ml vode

**1 tableta Forever Therm® z najmanj 240 ml vode**

**1 merica Forever Lite Ultra® s 300 ml vode, mandljevega mleka, lahkega sojinega mleka ali kokosovega mleka**

## PRIGRIZEK

**1 paket Forever Fiber® z najmanj 240-300 ml vode**

Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namrečlahko vežejo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

## KOSILO

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **1 merico Forever Lite Ultra® ali obrok s 600 kalorijami**.

**1 merica Forever Lite Ultra®,**  
mešano s 300 ml vode, mandljevega  
mleka, lahkega sojinega mleka ali  
kokosovega mleka

**ALI**

Za kosilo pojete obrok z do 600 kalorijami in  
imejte **Forever Lite Ultra® za večerjo**. Svobodno  
lahko izberete, katera možnost bolj ustreza vašem  
življenjskemu slogu.

**1 tabletta Forever Therm® z najmanj 240 ml vode**

## VEČERJA

**2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z najmanj 240 ml vode**

 Počakajte 30 minut, preden vzamete **1 merico Forever Lite Ultra® ali pojete obrok s 600 kalorijami**.

**1 merica Forever Lite Ultra®,**  
mešano s 300 ml vode, mandljevega  
mleka, lahkega sojinega mleka ali  
kokosovega mleka.

**ALI**

Za večerjo pojete obrok, ki ima do 600 kalorij,  
samo, če ste za kosilo imeli **Forever Lite Ultra®**.  
Svobodno lahko izberete, katera možnost bolj  
ustreza vašem življenjskemu slogu.

Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo **do 1200 kalorij na dan**.

## ZVEČER

Najmanj 240 ml vode

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti.  
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno  
prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni  
diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# BLAGA AKTIVNOST

Med C9 je najbolje, da se osredotočite na vaje z nizko intenzivnostjo in ne na srednje ali celo visoko intenzivne vadbe. Pojdite na 30-minutni sprehod s počasnim do zmernim tempom, se nežno raztegnite ali se odpravite na tečaj joge, zasnovan za začetnike. Lahko tudi opravite preproste vaje z lastno težo, kot so počepi, deske (planks), stranske deske, sklece in podobno. Te dejavnosti ne bodo samo spodbudile vašega metabolizma, ampak vam bodo tudi pomagale, da ostanete osredotočeni in mirni, ko začnete svojo preobrazbo.)

## IDEJE ZA NEINTENZIVNO GIBANJE:

- + HOJA
- + VAJE ZA MOBILNOST
- + JOGA
- + ELIPTIČNI TRENAŽER (NIZKA INTENZIVNOST)
- + PLES (NIZKA INTENZIVNOST)
- + TEKALNA STEZA - HITROST HOJE
- + RAZTEZANJE
- + VAJE Z LASTNO TEŽO



Posvetujte se z zdravnikom, če doživljate pretirano utrujenost, ki traja več kot nekaj ur ali opazite simptome, ki bi lahko zahtevali zdravniško pomoč med tem programom.

# DRUGE DEJAVNOSTI

Poleg 30 minut neintenzivnega gibanja se morate osredotočiti tudi na to, kaj počnete s preostalimi urami dneva. Energija, ki jo porabite zunaj vadbe, spanja in prehranjevanja se imenuje NEAT, kar je kratko za Non-Exercise Activity Thermogenesis ali termogenezo brez vadbe. To vključuje čiščenje, delo na dvorišču, zlaganje perila, nakupovanje in celo nervozno postopanje sem ter tja. NEAT pomaga izboljšati bazalni metabolizem in ima veliko večji prispevek k porabi energije kot vadbe, saj se dogaja neprekinjeno ves dan.

Razmislite, kje vse bi lahko čim bolj koristili NEAT v vsakdanjem življenju: hoja na delo, parkiranje avtomobila dlje stran, več hoje po stopnicah, vstajanje vsakih 30 minut, delovni sestanki ob hoji, itd. Cilj je povečati NEAT — še posebej, ker je zaradi napredka tehnologije postalo zelo enostavno urediti številne življenske opravke kar sede v stolu. Eden preprostih načinov je, da na vsakih 30 minut vstanete in se 3 minute premikate.

**TUKAJ JE NEKAJ  
PREDLOGOV, KAJ  
POČETI 3 MINUTE  
VSAKIH 30 MINUT:**



- + **VZEMITE SI ODMOR ZA WC - SPREHODITE SE**
- + **OPRAVITE TELEFONSKE KLICE STOJE**
- + **POSKUSITE STOJNO MIZO - STOJIM/SEDIM**
- + **IZVAJAJTE NEKAJ PREPROSTIH RAZGIBALNIH VAJ**
- + **DELAJTE VAJE Z LASTNO TEŽO, KOT SO POČEPI,  
IZPADNI KORAKI, SKLECE IN DESKE**

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoveženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# VAŠ DNEVNI PLANER

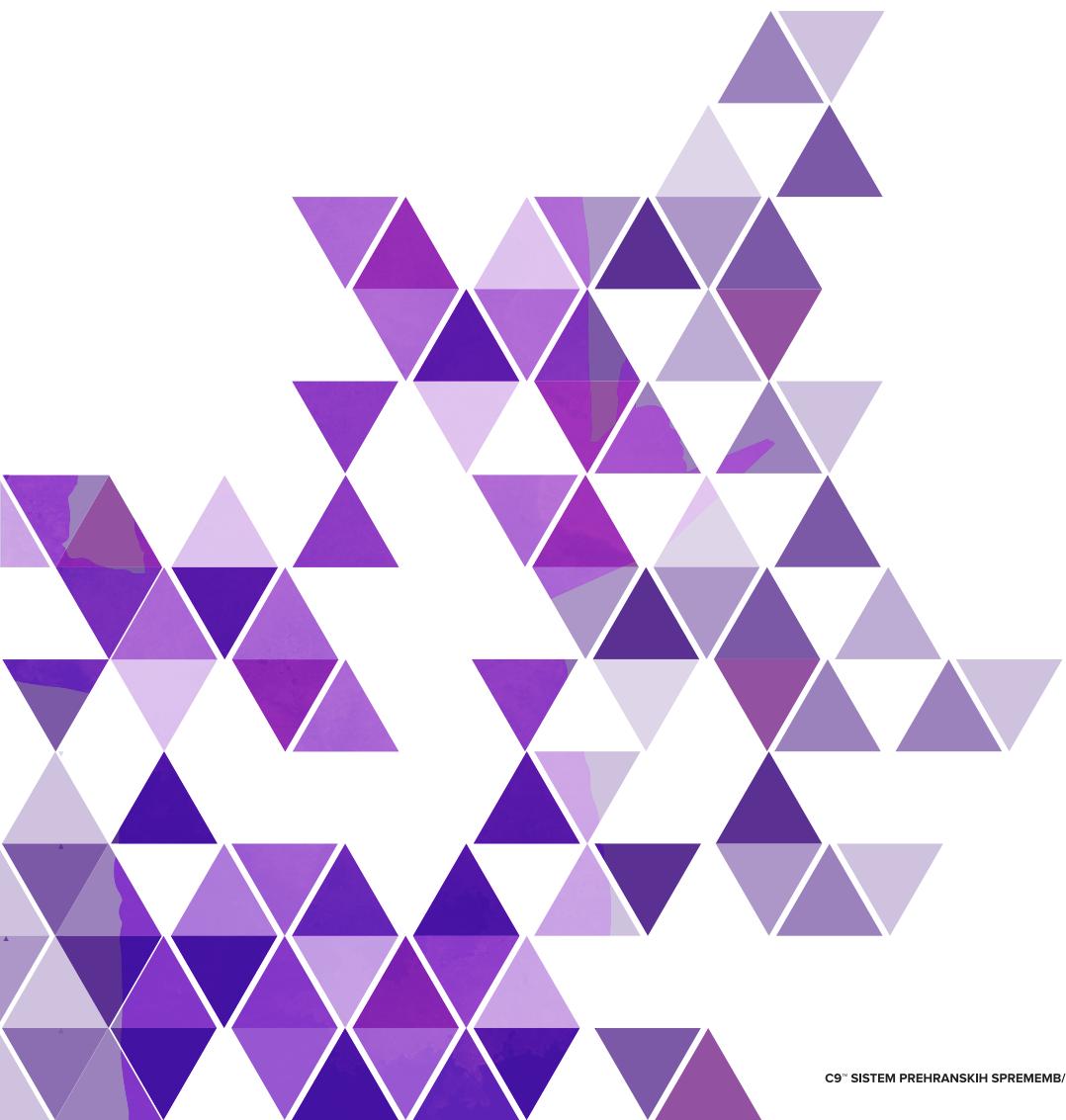


Raziskave kažejo, da ljudje, ki beležijo, kaj jedo in koliko telovadijo, izgubijo več teže. Poleg tega je za tiste, ki načrtujejo svoj dan, dva do trikrat bolj verjetno, da se bodo držali programa.

Naslednje strani vam bodo pomagale zabeležiti vašo dnevno uporabo dopolnil C9 in hkrati zabeležiti vnos hrane in vode, količine gibanja, kakovosti spanca in splošnega počutja. To vam bo dalo odličen vpogled v vaš napredek in zagotovilo dobro oporno točko za prihodnost, ko boste nadaljevali svojo pot zdravega življenja in hujšanja.



Ne pozabite si prenesti aplikacije Forever F.I.T. preko Apple App Store ali Google Play Store, da spremljate svoj napredek tudi ko ste na poti, beležite vnos vode in ostanete motivirani!





**PRED C9 NISTE OPRAVILI  
PROGRAMA DX4? POTEM  
ZAČNITE TUKAJ!**

**Če ste dokončali program DX4 tik pred C9,  
pričnite program C9 na strani 20.**

# C9 SEZNAM ZA 1. DAN

- Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 2. dan.

<b>30-minutno gibanje</b>	<input type="checkbox"/>	<b>5-minutno raztezanje</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NEAT Aktivnosti</b>	<input type="checkbox"/>	<b>8 kozarcev vode</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Zajtrk</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gela z najmanj 240 ml vode / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>Prigrizek</b>	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>⚠️</b> Pazite, da boste vzeli <b>Forever Fiber®</b> ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.			
<b>Kosilo</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>Večerja</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>Zvečer</b>	120 ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>

DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# C9 SEZNAM ZA 2. DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 2. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gel z najmanj 240 ml vode / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Prigrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>
Kosilo	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Večerja	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut preden popijete 120ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Zvečer	120 ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>

## DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoveženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.



## ALI STE PRED PRIČETKOM PROGRAMA C9 DOKONČALI PROGRAM DX4? ČE STE, POTEM ZAČNITE TUKAJ!

V kolikor niste dokončali programa DX4 pred C9, se vrnite na stran 18 in začnite program C9 tam.

# C9 SEZNAM ZA 1. DAN (PO DX4)

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 1. dan.

30-minutno gibanje

5-minutno raztezanje

NEAT Aktivnosti

8 kozarcev  
vode

Zajtrk

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® ali preostanek Forever Plant Protein ® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode

Prigrizek

1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode

⚠ Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

Kosilo

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (in imejte Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode

Vecerja

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)

⚠ Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.

Zvečer

Najmanj 240 ml vode

### DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

-----  
-----  
-----  
Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# C9 SEZNAM ZA 2. DAN (PO DX4)

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 2. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera Gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® ali preostanek Forever Plant Protein ® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Prgrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>
<p>⚠️ Pazite, da boste vzeli <b>Forever Fiber®</b> ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatere hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.</p>			
Kosilo	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / Potem počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (in imejte Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Večerja	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)		<input type="checkbox"/>
<p>⚠️ Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.</p>			
Zvečer	Najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>

## DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# C9 SEZNAM ZA 3.DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 3. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gelata z najmanj 240 ml vode / 1 merico Forever Lite Ultra® / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode	<input type="checkbox"/>	
Prigrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode	<input type="checkbox"/>	
	<p>⚠️ Pazite, da boste vzeli <b>Forever Fiber®</b> ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežajo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.</p> <p><b>Kosilo</b> 2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (in imate Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode</p>	<input type="checkbox"/>	
<b>Večerja</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)	<input type="checkbox"/>	
	<p>⚠️ Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.</p>		
<b>Zvečer</b>	Najmanj 240 ml vode	<input type="checkbox"/>	

## DNEVNE BELEŽKE

Zabeležite svoje gibanje / vadbo, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# C9 SEZNAM ZA 4.DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 4. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gela z najmanj 240 ml vode / 1 merico Forever Lite Ultra® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Prigrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>Kosilo</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (in imete Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
<b>Večerja</b>	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)		<input type="checkbox"/>
<b>Zvečer</b>	Najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>

## DNEVNE BELEŽKE

Zabeležite svoje gibanje / vadbo, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoraci. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# C9 SEZNAM ZA 5.DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 5. dan.

30-minutno gibanje

5-minutno raztezanje

NEAT Aktivnosti

8 kozarcev  
vode

Zajtrk

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml  
Forever Aloe Vera gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tableta  
Forever Therm® z 240 ml vode

Prigrizek

1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode

 Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežajo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

Kosilo

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1  
merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (in imete Forever Lite  
Ultra® za večerjo) / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode

Večerja

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico  
Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite  
Ultra®)

 Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.

Zvečer

Najmanj 240 ml vode

## DNEVNE BELEŽKE

Zabeležite svoje gibanje / vadbo, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# C9 SEZNAM ZA 6.DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 6. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gela z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Prigrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>
<p>⚠️ Pazite, da boste vzeli <b>Forever Fiber®</b> ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatere hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.</p>			
Kosilo	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obroka z do 600 kalorijami (in imejte Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tabletka Forever Therm® z 240 ml vode		<input type="checkbox"/>
Večerja	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)		<input type="checkbox"/>
<p>⚠️ Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.</p>			
Zvečer	Najmanj 240 ml vode		<input type="checkbox"/>

## DNEVNE BELEŽKE

Zabeležite svoje gibanje / vadbo, kaj ste jedli (vključno z dovoljeno hrano), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiranju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# C9 SEZNAM ZA 7. DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 7. dan.

30-minutno gibanje

5-minutno raztezanje

NEAT Aktivnosti

8 kozarcev  
vode

Zajtrk

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml  
Forever Aloe Vera gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tableta  
Forever Therm® z 240 ml vode

Prigrizek

1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode

 Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežajo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

Kosilo

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1  
merico Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (in imete Forever Lite  
Ultra® za večerjo) / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode

Večerja

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico  
Forever Lite Ultra® ali pa pojete obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite  
Ultra®)

 Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.

Zvečer

Najmanj 240 ml vode

## DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeni živili), kako ste se počutili in kako ste spali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# C9 SEZNAM ZA 8. DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 8. dan.

30-minutno gibanje	<input type="checkbox"/>	5-minutno raztezanje	<input type="checkbox"/>
NEAT Aktivnosti	<input type="checkbox"/>	8 kozarcev vode	<input type="checkbox"/>
Zajtrk	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml Forever Aloe Vera gel z najmanj 240 ml vode / 1 merico Forever Lite Ultra® / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode tableta Forever Therm®		<input type="checkbox"/>
Prigrizek	1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode		<input type="checkbox"/>

⚠️ Pazite, da boste vzelj Forever Fiber® ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežejo na nekatere hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

Kosilo	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (in imate Forever Lite Ultra® za večerjo) / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode	<input type="checkbox"/>
Večerja	2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)	<input type="checkbox"/>
Zvezek	Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.	

Zvezek	Najmanj 240 ml vode	<input type="checkbox"/>
--------	---------------------	--------------------------

## DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeni živili), kako ste se počutili in kako ste spali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# C9 SEZNAM ZA 9. DAN

Označite spodnja polja pri izpolnjevanju seznama C9 za 9. dan.

30-minutno gibanje

5-minutno raztezanje

NEAT Aktivnosti

8 kozarcev  
vode

Zajtrk

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / počakajte 30 minut preden popijete 120 ml  
Forever Aloe Vera gel z najmanj 240 ml vode / 1 merica Forever Lite Ultra® / 1 tableta  
Forever Therm® z 240 ml vode

Prigrizek

1 paket Forever Fiber® s približno 240-300 ml vode

 Pazite, da boste vzeli **Forever Fiber®** ločeno od dnevnih prehranskih dopolnil. Vlaknine se namreč lahko vežajo na nekatera hranila in vplivajo na njihovo absorpcijo v telesu.

Kosilo

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode / obrok s 300 ali 600 kalorijami / 1 tableta Forever Therm® z 240 ml vode

Večerja

2 kapsuli Forever Garcinia Plus® z 240 ml vode/ počakajte 30 minut, preden vzamete 1 merico Forever Lite Ultra® ali pa pojetje obrok z do 600 kalorijami (če ste imeli za kosilo Forever Lite Ultra®)

 Moški lahko od 3. do 9. dneva zaužijejo do 200 kalorij več. Lahko si privoščijo še en Forever Ultra napitek ali obrok z dodatnimi 200 kalorijami, da dosežejo do 1200 kalorij na dan.

Zvečer

Najmanj 240 ml vode

## DNEVNE BELEŽKE

Zapišite svoje gibanje, kaj ste jedli (vključno z dovoljeni živili), kako ste se počutili in kako ste spali.

Za dodaten prostor uporabite svoj delovni zvezek C9.

# BRAVO! ZAKLJUČILI STE PROGRAM C9: KAJ SEDAJ ?



## Čestitamo vam!

Uspešno ste zaključili program C9.

Dan po tem, ko dokončate C9, pojrite na stran 9 in zabeležite svoje nove meritve v polje "PO", da si ogledate svoj napredek. Nato si vzemite nekaj časa za pregled zastavljenega cilja. Obvezali ste se programu C9, ga dokončali in se približali svojemu cilju. Pridobljene navade in znanje prenesite v vaš dan..

## VAŠ NASLEDNJI C9



C9 vam pomaga ponastaviti vnos hranil in postati bolj pozoren in ozaveščen. Izvedba te "ponastavitev" dvakrat na leto, vam bo pripomogla k zdravemu življenskemu slogu. Začne se z zavezostjo temu, kar sledi.

**ZABELEŽITE SI NASLEDNJI TERMIN,  
(ČEZ 6 MESECEV), KO BOSTE  
PONOVILI PROGRAM C9:**



**PRO nasvet:** Dobro si je nastaviti opomnik v koledar, ki opozori nekaj tednov vnaprej. Tako da se lahko pravočasno pripravite in se priprečite, da imate vse C9 izdelke, ki jih potrebujete za pričetek!

# RECEPTI ZA NAPITKE

Ti okusni recepti bodo dodali nekaj raznolikosti vašim napitkom oz. šejkom Forever Lite Ultra®. Polni so beljakovin in antioksidantov ter posebej zasnovani, da vas nasitijo in napolnijo z energijo za več ur. Te ideje za šejke lahko uporabite tudi kot pijačo po vadbi med programoma F15® in Vital5®. So zdrav in okusen način, da ohranite občutek sitosti in jih popijete vsakič, ko potrebujete nizkokaloričen in hranilen sunek energije. Vsak recept zadostuje za eno porcijo.



## VITKA MOČ

- |  |   |
|--|---|
| - 240 ml nesladkanega kokosovega mleka | - 1 merica Forever Lite Ultra® čokolade |
| - 100 g zamrznjenih borovnic           | - 4-6 kock ledu                         |
| - 5 zamrznjenih jagod                  |   |
| - 15 g sveže špinace                   |   |

**Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte. Za 420 ml napitka.**

**202**  
kalorije na  
porcijo

## OSVEŽEVALEC

- |                        |   |
|------------------------|---|
| - 3 stebla zelene      | - sok polovice limone                   |
| - ¼ avokada            | - 25 g peteršilja                       |
| - ½ zelenega jabolka   | - ščepec morske soli                    |
| - 240 ml kokosove vode | - ščepec kajenskega popra               |
| - 4-6 kock ledu        | - 1 merica Forever Lite Ultra® vanilije |

**285**  
kalorij  
na porcijo

**Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte.**

**Za približno 475-600 ml napitka.**

## META IN MELONA

256 kalorij  
na porcijo

- 150 g melone (melona, medena melona in/ali kasaba)
- 1 žlica mandljevega masla
- 1 žličica mletih lanenih semen
- 100 g ledu
- 120 ml vode
- 1 merica Forever Lite Ultra® vanilije
- 15 g sveže mete

Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte.  
Za 475 ml napitka.

## HLADEN KOT KUMARA

259 kalorij  
na porcijo

- 1 hruska brez jeder
- 1 kumara
- sok polovice limone
- 5 g svežega koriandra
- 1,5 cm svežega ingverjevega korena
- 100 g ledu
- 240 ml kokosove vode
- 1 merica Forever Lite Ultra® vanilije

Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte.  
Za pribl. 475-600 ml napitka.

## SLADKOKISEL ANTIOKSIDANT

274 kalorij  
na porcijo

- 30 g špinače
- 35 g ohrovta
- 240 ml kokosove vode
- sok polovice limete
- 1 paket zamrznjenih acai jagod (100 g)
- 1 merica Forever Lite Ultra® vanilije
- 100 g zamrznjenih borovnic
- 1 merica Forever Lite Ultra® vanilije

Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte.  
Za 475 ml napitka.

## ČOKO BANANA Z OREŠČKI

275 kalorij  
na porcijo

- 1 banana
- 2 žlici arašidovega masla v prahu
- 100 g ledu
- 240 ml rastlinskega mleka brez dodanega sladkorja
- 1 merica Forever Lite Ultra® čokolade

Vse sestavine zmešajte v mešalniku in dobro premešajte.  
Za 475 ml napitka.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoveženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# SUPER OBROKI



Te hitre, enostavne ideje za obrok dodajo raznolikost vašemu programu C9 v dnevih 3-9. Vsak obrok vsebuje približno 400 do 600 kalorij in je sestavljen iz živil z visoko vsebnostjo beljakovin in nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki pospešijo vaš metabolizem. Uravnotežena hrana v vsakem obroku vam bodo prav tako pomagala, da boste polni energije, hkrati pa boste podpirali optimalno zdravje.

## JUHA Z JAMOM

408 kalorij na porcijo

- 5 srednje velikih japonskih jamov z lupino (ali drugih jamov, če želite)
- 1 velika čebula
- 3 stebla zelene
- 4 stroki česna (sesekljani)
- 1 velika pesa (sesekljana)
- 1/2 majhne glave zelja
- 2 litra kostne juhe (govedina, piščanec ali puran)
- 700 ml rastlinskega mleka (konoplja, kokos..)
- 2 žlički kokosovega olja
- 1 žlica sesekljanih orehov
- 1 žlička cimeta
- 1 žlička kurkume

Zelenjavno sperite in narežite na majhne koščke, nato 5 minut pražite v kokosovem olju. Dodajte kostno juho. Pokrijte in kuhatje 30 minut ali dokler se zelenjava ne zmehča.

Odstranite pokrov.

Dodajte rastlinsko mleko in zmanjšajte ogenj. Kuhatje 5 minut. Uporabite palični ali navadni mešalnik, da zmeljete juho. Okrasite s popečenimi orehi. Zadostuje za 4 porcije. Vsaka porcija je približno 360 ml.

## SREDOZEMSKA SOLATA Z LOSOSOM

522 kalorij na porcijo

- 300 g divjega lososa, narezanega na 100 g kose
- 200 g posušene rjave leče
- 150 g korenja
- 100 g rdeče čebule
- 4 stroki česna
- 1 lovrorov list
- 1/2 žličke suhega timijana
- 2 žliči svežega limoninega soka
- 50 g zelene
- 5 g peteršilja
- 1 žlica seseklanega svežega rožmarina
- ščepec črnega popra
- 60 ml olivnega olja

Lososa pripravimo tako, da ga narežemo na 4 fileje po 100 g. Pečico nastavite na 200 stopinj Celzija ali uporabite žar. Lososa začinite z 1 sesekljanim strokom česna in 1/2 žlice limoninega soka. Pečemo ali kuhamo 10 minut.

Za solato sesekljajte vso zelenjavno in zelišča. Lečo, korenje, čebulo, česen, zeleno, lovrorjev list in timjan dajte v ponev in zaljite z vodo. Zavrite, nato zmanjšajte ogenj in kuhatje 20 minut. Poskusite lečo, da se prepričate, da je skuhana, nato pa jo odcedite. Dodajte 1/2 žlice limoninega soka, peteršilj, rožmarin, črni poper in olivno olje. Vse skupaj premičte in postrezite z lososom na vrhu. Zadostuje za 4 porcije.

# SLANI VAFLJI

384 kalorij na porcijo

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| - 2 celji jajci                                     | - 2 žlaci salse          |
| - 2 jajčna beljaka                                  | - ¼ avokada              |
| - 100 g seseckljane krompirja (sladkega ali belega) | - 1 žlička parmezana     |
| - 1 žlička drobnjaka                                | - 1 žlička olivnega olja |
| - 1 zdrobljen strok česna                           | - olivno olje v spreju   |
| - 15 g seseckljane sveže špinaca                    |                          |

Segrete pekač za vaflje (jed lahko namesto v pekaču za vaflje pripravite tudi v ponvi kot palačinko). Zmešajte 1 jajce in 2 beljaka z drobljenim krompirjem, drobnjakom, česnom in špinaco. Pekač za vaflje rahlo poškrpite z olivnim oljem. V pekač dodajte polovico mešanice in pecite, dokler ni rahlo hrustljava. Ponovite s preostalo maso. Medtem skuhatje preostalo jajce (poširajte, umešajte ali specite) z 1 žličko olivnega olja (če je potrebno). Slani vafelj prelijte z jajcem, salso, avokadom in parmezonom. Zadostuje za 1 porcijo.



**Med 3 in 9 dnevom** boste zaužili približno 1000 kalorij na dan. Moški lahko dodajo dodatnih 100 do 200 kalorij na dan, če je potrebno, tako da pojedo dodatnih 100 do 150 gramov pustih beljakovin ali splošno en dodaten Forever Lite Ultra® šejk.

# AHI TUNA S SEZAMOM

459 kalorij na porcijo

## Tuna

- 120 g ahi tune
- 1 žlička olivnega olja
- 150 g divjega riža
- 50 g oluščenega sojinega fižola v strokih
- 50 g parjene zelene zelenjavne (kot so brokoli, bučke ali stročji fižoli)
- 1 žlica domačega solatnega preliva z ingverjem in sezamom (glej recept spodaj)
- ščepec suhega ingverja in česna

## Preliv z ingverjem in sezamom

- 2 žlaci surovega ingverja, olupljenega in zmletega
- 2 stroka zdrobljenega česna
- 2 žlaci brezglutenske sojine omake z malo natrija (lahko jo nadomestite s tamarijem ali kokosovim aminosom)
- 60 ml riževega kisa
- 60 ml avokadovega olja
- 1 žlička praženega sezamovega olja
- 1 žlica mandlovega masla (lahko ga nadomestite z misom)
- 2 žlaci stevije

**Navdila za ahi tuno:** Pripravite riž v skladu z navdili. Tuno premažite z olivnim oljem, nato pa jo potresite z ingverjem in česnom. Popcite jo v zelo vroči ponvi s prevleko proti sprrijemanju ali litoželezni ponvi na štedilniku za 2 minuti na vsaki strani. Če želite, jo lahko pečete dlje (do 3-4 minute na strani). Običajno se ahi tuna postreže pečena na zunanj strani in surova znotraj. Sojin fižol v strokih in zelenjavno parite v mikrovalovni pečici ali na štedilniku. Na zelenjavno, ribo in riž dodajte sezamov preliv. Zadostuje za 1 porcijo. **Navdila za preliv:** Zmešajte ingver, česen in mandlove maslo. Nato počasi dodajajte sojino omako in jo mešajte, da se mešanica ne loči. Postopoma vmešajte avokadovo olje in sezamovo olje. Ko je mešanica gladka, dodajte rižev kis in še naprej mešajte. V mešanico dodajte preostale sestavine (stevijo in sezamova semena). Pred serviranjem pretresite. Zadostuje za približno 4 porcije. Shranjujte v hladilniku do teden dni.

# SUPER OBROKI (NADALJEVANJE)

## PIŠČANEC S KARIJEM

437 kalorij na porcijo

- 120 g piščančjih prsi
- 1 žlička kokosovega olja
- ½ skodelice polnozrnatega kuskusa
- 55 g čičerike (kuhané)
- 1 žlica rozin
- 1 žlica pinjol
- 30 g sveže špinaca (sesekljane)
- 120 ml piščančejuje
- ¼ žličke karija v prahu
- ščepec kumine
- ščepec cimeta
- ½ žlice vode

Kokosovo olje namažite na piščanca in začinite s kari praškom, kumino in cimetom. Pecite 25 minut v pečici pri 180 stopinjah Celzija. Piščančjo juho zavrite in dodajte kuskus. Pustite stati 1 minut, nato zmešajte z vilico. Čičeriko, špinac in rozine dajte v posodo, ki je odporna na mikrovalove, in dodajte vodo. Kuhajte 90 sekund. Zmešajte kuskus s čičeriko, špinaco in rozinami, nato pa nanj dodajte še piščanca. Zadostuje za 1 porcijo.

## BURRITO V SKLEDI

573 kalorij na porcijo

- 180 g rjavega riža
- 85 g kuhanega črnega fižola
- 85 g narezanih kuhanih ali na žaru pečenih piščančjih prsi (brez kože in kosti)
- 15 g sesekljane čebule
- 60 g salsa
- 35 g narezane avokada
- 1 žlica koriandra
- 1 rezina limete

Vse sestavine položite v skledo v tem vrstnem redu: riž, fižol, piščanec, čebula, salsa, avokado in koriander. Poškropite s stisnjeno rezino limete. Zadostuje za 1 porcijo.

C9 zahteva predanost in voljo. Na srečo večina ljudi ugotovi, da se njihova lakota med programom začne zmanjševati. Ampak, če ste resnično lačni in potrebujete malo več, poskusite te dodatne nasvete:



**Pijte več vode.**  
Voda vam da občutek polnosti in lahko pomaga zmanjšati lakoto in hrepnenja.



**Jejte hrano, ki jo lahko svobodno uživate.**  
Premagajte popoldansko lakoto s surovo, narezano zelenjavjo s seznama živil, ki jih lahko svobodno uživate. Če potrebujete večerni prigrizek, pojte eno porcijo sadja s seznama na strani 35.

# DOVOLJENA ŽIVILA - HRANA, KI JO LAHKO SVOBODNO UŽIVATE



Spodaj našteto sadje in zelenjavo lahko uživate skozi celoten program C9, da zmanjšate hrepenejenje po hrani. Ta živila vsebujejo malo kalorij in zagotavljajo vitamine, minerale, fitohranila in vlaknine.

## DOVOLJENA ENA PORCIJA NA DAN\*:

20 g

- Orehci
- Ameriški orehi
- Bučna semena
- Mandeljni
- Konopljina semena
- Lanena semena
- Semena granatnega jabolka

100 g

- Borovnice
- Grozdje
- Maline
- Robide
- Jagode
- Češnje

V CELEM KOSU

- 1 grenivka
- 1 jabolko
- 1 hruška
- 1 breskev
- 1 pomaranča
- 1 banana
- 2 slivi

Izberite le eno porcijo s tega seznama. Vsi oreški in semena morajo biti surovi brez soli.

## DOVOLJENI DVE PORCIJI NA DAN:

100 g

- Pesa
- Korenje
- Brstični ohrovrt
- Navadna buča
- Bučke
- Ohrovrt
- Zelje
- Šparglji (8 kosov)
- Grah
- Stročji fižol

50 g

- Alge

200 g

- Cvetača
- Brokoli

S tega seznama izberite dve porciji. Pri tem lahko izberete po eno porcijo dveh različnih jedi.

## NEOMEJENO ŠTEVILO PORCIJ NA DAN:

- |           |                                |            |                 |
|-----------|--------------------------------|------------|-----------------|
| - Rukola  | - Zelena solata<br>(vse sorte) | - Endivija | - Kumare        |
| - Špinaca |                                | - Zelena   | - Zelena čebula |

Med 3 in 9 dnevom jejte toliko tega, kot želite (dnevi 1-9, če ste že naredili DX4).

\*Če ste namesto različice C9 s Forever Aloe Vera Gel®, izbrali različico s Forever Aloe Berry Nectar® ali Forever Aloe Peaches®, potem NE uživajte hrane na tej strani, kjer je število porcij omejeno na ena porcija na dan.



Zelenjavo je treba jesti surovo ali rahlo kuhanou brez maščob, olj ali soli.

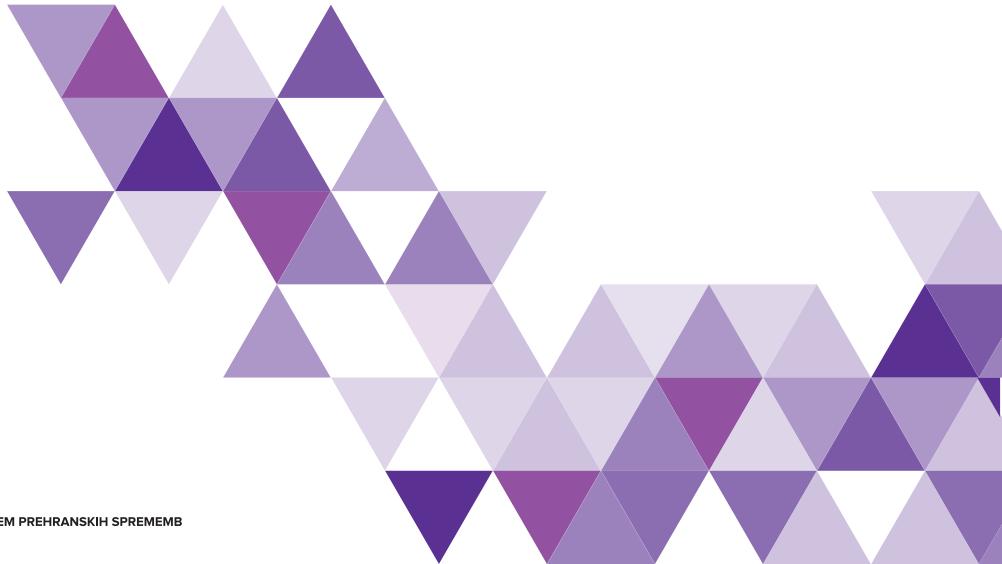
# NADALJEVANJE VAŠEGA F.I.T. POTOVANJA

Popeljite svojo F.I.T. pot še dlje z dodatnimi programi Forever, ki so zasnovani tako, da vam pomagajo doseči vaše cilje.



## DX4™

Osvežite svoje počutje v samo štirih dneh s tem sistemom za uravnoteženje telesa. DX4 uravnoteži fizično zdravje — z uporabo prehranskih izdelkov in dodatkov ter receptov za čisto prehrano — s pozornostjo, postavljanjem ciljev in hvaležnostjo. Vsi vidiki programa so zasnovani tako, da sodelujejo, da vam pomagajo izkusiti izboljšano povezavo med umom in telesom ter izboljšati dobro počutje celotnega telesa. DX4 lahko opravite četrletno in je idealen predhodnik za opravljanje C9.





## F15®

Zgradite dobre temelje za zdravo telesno pripravljenost s tem 15-dnevnim programom, ki uravnoteži prehrano z vadbo in deluje na vseh ravneh. Vadbe in prehranske smernice dopolnjujejo prehranski izdelki in dodatki, ki podpirajo vašo stalno zavezanost k zdravemu načinu življenja. S F15 boste spremenili način razmišljanja o hrani in vadbi, medtem ko gradite vitke mišice. F15 je mogoče dokončati po C9, kar vam bo pomagalo ostati na poti pri doseganju ciljev hujšanja in telesne pripravljenosti.



## Vital5®

Podrite zdrav življenjski slog s tem kompletom petih bistvenih izdelkov Forever. Skupaj delujejo harmonično za premostitev prehranskih vrzeli, povečanje imunosti, spodbujanje naravne energije, pomoč pri prebavi in zagotavljanje ključnih hrani, ki jih vaše telo potrebuje za optimalno delovanje. Prav tako boste prejeli urnik prehranskih dopolnil, ki mu je enostavno slediti, skupaj z izbirnimi vajami in nasveti za življenjski slog iz programa F.I.T. Vital5 se lahko izvaja neprekinjeno (razen med DX4, C9 in F15).

Obiščite [webshop.forever.si](http://webshop.forever.si), za pregled in nakup navedenih programov.

Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Izdelki niso namenjeni diagnosticiraju, oskrbi, zdravljenju ali preprečevanju bolezni.

# POGOSTA VPRAŠANJA



## Koliko teže lahko izgubim s C9?

Količina teže, ki jo boste izgubili med programom C9, je odvisna od vaših osnovnih dejavnikov, vključno z vašo začetno težo in načinom življenja, ko ste začeli program

---

## Ali je program C9 varen?

Da. Ker je program zasnovan tako, da traja le devet dni, je zelo varen za večino ljudi. Vendar, če imate že obstoječe zdravstveno stanje ali ste pod zdravnikovo oskrbo, je pametno, da se posvetujete z njimi, preden začnete C9.

---

## Ali bom lačen v času C9?

Morda boste lačni, še posebej v prvih dveh dneh. To je normalno. Občutek lakote bi se moral sčasoma umiriti. Forever Fiber® in Forever Lite Ultra® sta zasnovana tako, da podpirata občutek sitosti in pomagata potešiti lakoto.\* Na strani 35 je tudi seznam živil, ki jih lahko svobodno uživate in lahko pomagajo zajeziti lakoto.

---

## Prva dva dneva programa se zdita naporna! Ali jima moram slediti točno tako, kot je opisano?

Da. C9 je posebej zasnovan za začetek zdravega programa upravljanja teže in pomaga odpraviti nekaj nereda, ki lahko negativno vpliva na vaše splošno zdravje. Ta prva dva dneva pomagata ponastaviti sposobnost vašega telesa, da se sprosti in pripravi teren za dneve od 3 do 9. Preskakovanje dni 1 in 2 lahko vpliva na vaše končne rezultate v tej fazi programa.

V kolikor najprej dokončate DX4, vam ni treba ponoviti dni 1 in 2 (saj ste to že storili pri DX4). Če ste najprej dokončali DX4, lahko opravite vseh devet dni C9 tako, da sledite urniku, opisanemu za dneve 3-9 (vaš urnik C9 se začne na strani 20).

---

## Kaj je Forever Garcinia Plus®?

Garcinia cambogia je majhen sadež v obliki buče, ki vsebuje spojino, znano kot hidroksi citronska kislina (HCA). Študije kažejo, da HCA pomaga vzdrževati zdravo telesno težo, če se uporablja v povezavi z zdravo prehrano in vadbo. Natančneje, garcinia lahko pomaga telesu kuriti maščobe bolj učinkovito. Prav tako lahko pomaga zatrepi appetit s povečanjem ravni serotonina.

---

## Kakšne so prednosti Forever Therm®?

Forever Therm® ponuja močno kombinacijo botaničnih izvlečkov in vitaminov, ki lahko pomagajo metabolizmu.

### **Zakaj potrebujem beljakovine?**

Beljakovine so osnovni gradnik vsake celice v telesu. Da bi zgradilo ali popravilo tkiva in mišice, vaše telo potrebuje aminokisline, ki jih lahko pridobimo le iz beljakovin. Raziskave kažejo, da so beljakovine bistvenega pomena za uspešno hujšanje. Omejitev kalorij, ki ne vključuje zadostne količine beljakovin, lahko povzroči izgubo mišične mase, preden začnete izgubljati maščobo. Forever Lite Ultra® vam lahko v kombinaciji z zdravo prehrano in programom vadbe pomaga pri vaših ciljih obvladovanja teže.

---

### **Zakaj bi morali pitи vsaj osem kozarcev vode na dan?**

Približno 72 % vašega telesa je sestavljeno iz vode in to oskrbo morate nenehno dopolnjevati. Voda je potrebna za vzdrževanje zdravega metabolizma, saj je vključena v skoraj vse biokemične procese v telesu. Dobra hidracija prispeva tudi k občutku sitosti med obroki.

---

### **Dokler spremjam vnos kalorij, da ostanem v programu C9, ali lahko jem katero koli hrano, ki jo želim?**

Eden od najpomembnejših delov spremenjanja telesa je spremjanje načina razmišljanja o hrani. Za najboljše rezultate morate slediti programu točno tako, kot je opisano v tem priročniku. Živila z nizko vsebnostjo kalorij vam morda ne bodo zagotovila pravilnega ravnovesja hrani, potrebnih za čiščenje in hujšanje. C9 se osredotoča na živila, bogata s hrани, ki ne pomagajo le pri uravnavanju telesne teže, ampak tudi pomagajo telesu, da se počuti in deluje čim bolj optimalno.

---

### **Ali je aplikacija Forever F.I.T. brezplačna?**

Aplikacijo Forever F.I.T. lahko brezplačno prenesete iz Apple App Store in Google Play Store. Z aplikacijo lahko beležite svoje napitke, obroke, meritve, gibanje in še več.

---

### **Zakaj so aloe vera gel napitki vključeni?**

Pitje gela aloe vere v skladu z navodili bo pomagalo zagotoviti, da vaše telo absorbira več ključnih hrani, ki jih potrebuje, da bi izgledali in se počutili kar najbolje. Spodbuja zdravo prebavo in povečuje absorpcijo hrani. V programu C9 lahko uživate v treh okusih: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® ali Forever Aloe Berry Nectar®. Da bi ohranili rezultate, nadaljujte z jemanjem gela aloe vere tudi po zaključku programa.

---

### **Zakaj bom morda moral izločiti hrano, pri kateri je sicer dovoljeno uživanje ene porcije na dan?**

Če izberete napitek Forever Aloe Berry Nectar® ali Forever Aloe Peaches® kot del vašega programa C9, bo izločitev hrane, pri kateri je sicer dovoljeno uživanje ene porcije na dan, nadomestila nekoliko višji delež ogljikovih hidratov, ki jih imata ta dva izdelka v primerjavi z Forever Aloe Vera Gel®. Izločitev hrane, pri kateri je sicer dovoljeno uživanje ene porcije na dan, bo zagotovilo, da boste ostali na dobrì poti k svojim zdravstvenim ciljem, ne da bi presegli priporočeno dnevno mejo sladkorja.

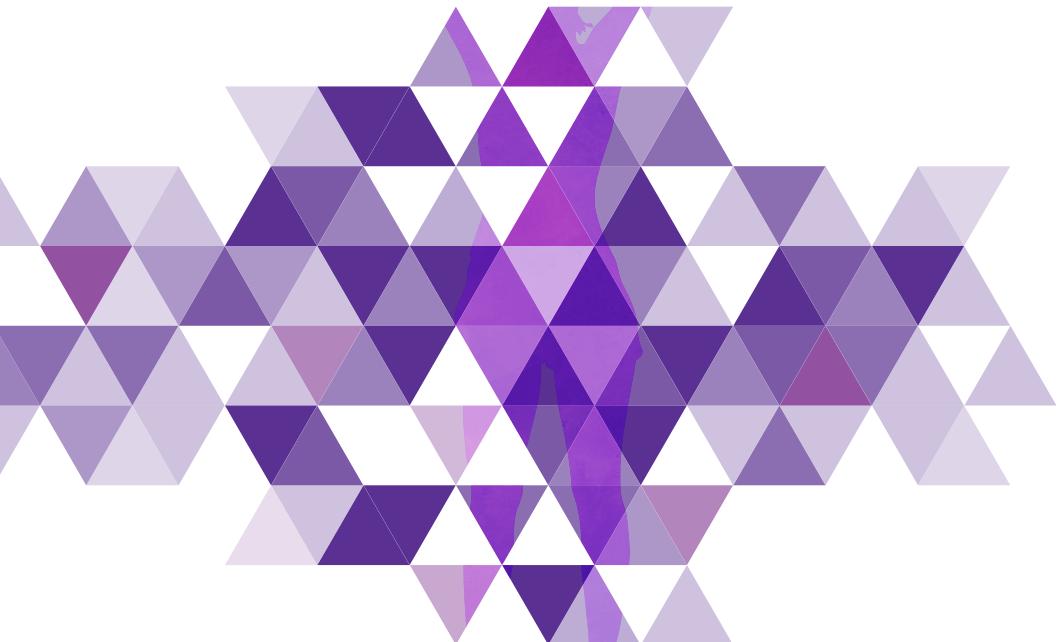
---

# DODATNE BELEŽKE

## C9 DELOVNI ZVEZEK







ekskluzivni distributer:



FOREVER LIVING PRODUCTS, PODRUŽNICA V LJUBLJANI

STEGNE 15, LJUBLJANA

T: 01 562 36 40

E: INFO@FOREVER.SI

[www.forever.si](http://www.forever.si)

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

© 2023 Aloe Vera of America, Inc.

Informacije v dokumentu so na voljo za izobraževalne/informativne namene in niso namenjene diagnostiki, zdravljenju, lajšanju ali preprečevanju bolesti. Preden se začnete ukvarjati z vadbo, uporabo prehranskih dopolnil, zlasti če jemljete zdravila ali se zdravite zaradi bolezni, se posvetujte z zdravnikom ali drugim usposobljenim zdravstvenim delavcem.

