



C9



FOREVER®

Эксклюзивный дистрибьютор:
Forever Living Products®
7501 East McCormick Parkway
Scottsdale, AZ 85258 USA
©2014 Aloe Vera of America, Inc.
www.foreverliving.com
ITEM# 10253 D41

02/2015

**ЗАЛОЖИ ОСНОВУ
ПРЕКРАСНОГО
САМОЧУВСТВИЯ
И ВНЕШНЕГО ВИДА!**



FOREVER®

* Предоставленная здесь информация предназначена исключительно для образовательных целей и не должна использоваться для диагностики, облегчения, лечения каких-либо заболеваний. Перед началом какой-либо программы физических нагрузок, либо приемом каких-либо диетических добавок, просьба консультироваться с дипломированными специалистами, в особенности, если Вы уже принимаете какие-либо медицинские препараты от существующей проблемы со здоровьем.

МОЖНО ЛИ НАЧАТЬ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗА 9 ДНЕЙ?

ДА.

Программа ОЧИСТКА 9 поможет вам дать старт своему путешествию за стройностью и здоровьем. Эффективная очистительная программа, которую к тому же легко выполнять – инструмент, с помощью которого Вы начнете совершенствовать свое тело уже сегодня!

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ЧЕРЕЗ 9 ДНЕЙ?

УЛУЧШЕНИЯ ВНЕШНЕГО ВИДА И САМОЧУВСТВИЯ, НАЧАЛА ПРОЦЕССА ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНОВ, МЕШАЮЩИХ ЕМУ ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ ПРИНИМАЕМОЙ ПИЩИ. ПОЯВЛЕНИЯ ОЩУЩЕНИЯ ЛЕГКОСТИ, ЭНЕРГИЧНОСТИ.

ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СОБСТВЕННЫЙ АППЕТИТ И УВИДИТЕ ПЕРВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕЙ ФИГУРЕ.



ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НЕ ТАК УЖ И ПРОСТ...

... как и многие другие пути, которыми стоит идти.

ОЧИСТКА 9 – это первый шаг к постоянной привычке, которая поможет Вам, наконец, достичь и поддерживать оптимальный вес. Эта проверенная система очистки – основа программы «Форевер F.I.T.», которая выведет Вас на кратчайший путь к достижению оптимального здоровья, очистит Ваш организм и позволит Вам стать стройнее и легче.

Гель Алоэ
Вера
2X 1 л бутылки

Форевер
Гарсиния Плюс®
54
желатиновые
капсулы

Форевер Лайт
Ультра® Смесь
для Шейка
1X пакетик

Что входит в
твою упаковку
ОЧИСТКА 9:

Форевер
Файбер™
9 стиков

Форевер Терм
18 таблеток

Измерительная
лента

*Просьба проконсультироваться с дипломированным специалистом или иным квалифицированным профессионалом с целью получения более полной информации перед началом какой-либо программы физических нагрузок, либо принятием каких-либо пищевых добавок.



**ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ТОГО,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
МАКСИМАЛЬНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ НИЖЕ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ НАИЛУЧШИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ.**



**ВЗВЕСЬТЕСЬ И ИЗМЕРЬТЕ СЕБЯ
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ**

Запишите данные результатов измерений в этот буклет и высчитайте разницу, окончив программу **ОЧИСТКА 9**.



**ВЫБЕРИТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ВЫ
ХОТЕЛИ БЫ ДОСТИЧЬ В БЛИЖАЙШИЕ 9 ДНЕЙ.**

Это может быть что угодно, начиная от желания получить больше энергии и заканчивая стремлением взбежать на 5й этаж по лестнице, а не ехать на лифте.



**ЕЖЕДНЕВНО ЗАПИСЫВАЙТЕ В ЭТОТ БУКЛЕТ,
КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЛИ, КАКУЮ ПИЩУ
ПРИНИМАЛИ В ХОДЕ ПРОГРАММЫ ОЧИСТКА 9.**

Такая «отчетность» поможет Вам выполнять все требования программы.



**ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ.**

При этом важно не перестараться в самом начале программы. Начните с простых, нетяжелых упражнений и постепенно увеличивайте их интенсивность.



**НЕ НУЖНО ВЗВЕШИВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО,
ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОЙ ВЕС НА 1й, 3й, 6й и 9й
ДНИ.**

По мере того, как Ваше тело реагирует на различные фазы программы **ОЧИСТКА 9**, Ваш вес может колебаться.



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ.

Выпивая 8 стаканов воды в день, Вы притупляете чувство голода, быстрее вымываете из организма токсины, улучшаете состояние кожи и поддерживаете оптимальное здоровье.



СПРЯЧТЕ ПОДАЛЬШЕ СОЛОНКУ!

Соль способствует удержанию жидкости. Вместо соли сдабривайте свою еду травами и специями.



**ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКИХ И
ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ.**

Газ вызывает вздутие, а при употреблении сладких напитков в организм поступают нежелательные калории и сахар.

**ЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ
МОЖЕТЕ ЭТО
СДЕЛАТЬ!**

ДЕНЬ 1 И 2

ПЕРВЫЕ 2 ДНЯ ПРОГРАММЫ ОЧИСТКА 9 ПРЕДПОЛАГАЮТ "ПЕРЕЗАГРУЗКУ" ВАШЕГО ОРГАНИЗМА И МЫШЛЕНИЯ.

Завтрак

2 Капсулы Гарсиния Плюс®

Принимать за 20 минут до Геля Алоэ Вера®

Подождите 20 мин

120г Геля Алоэ Вера®

С минимум 200г воды

1 Таблетка ФорEVER Терм

Минимум 30 минут – малоинтенсивные физические упражнения.

Подробнее на стр. 15 и 16

Легкая закуска

1 Пакет ФорEVER Файбер™

Смешанный с 200-300 г воды или другого напитка.

Обязательно принимайте ФорEVER Файбер™ отдельно от прочей пищи. Клетчатка связывает некоторые питательные вещества, препятствуя их всасыванию организмом.

Обед

2 Капсулы Гарсиния Плюс®

Принимать за 20 минут до Геля Алоэ Вера®



120г Геля Алоэ Вера®

С минимум 200г воды

1 Таблетка ФорEVER Терм

1 мерная ложка ФорEVER Лайт Ультра®

Смешанная с 300г воды, миндального молока, соевого молока или кокосового молока.

Ужин

2 Капсулы Гарсиния Плюс®

Принимать за 20 минут до Геля Алоэ Вера®



120г Геля Алоэ Вера®

С минимум 200г воды

Легкая пища описана на стр. 11. Употребление ее помогает обуздать чувство голода.

Второй ужин

120г Геля Алоэ Вера®

С минимум 200г воды

Повышенное потребление воды очень важно для успеха процесса очистки организма.

Вода поддерживает здоровье системы пищеварения и вымывает токсины и загрязнения из Вашего организма. Выпейте минимум 8 стаканов воды в день для достижения наилучшего результата!



ЗА ЭТИ ДНИ ВЫ НАЧНЕТЕ ОЧИЩАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ. ОЧЕНЬ ВАЖНО СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРОГРАММЫ, И ПЕРВЫЕ 2 ДНЯ В ЭТОМ СМЫСЛЕ – САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ. ПОМНИТЕ О ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЯХ И ВЕРЬТЕ, ЧТО ТРУДНОСТИ – ЯВЛЕНИЕ ВРЕМЕННОЕ.

С ЗГО ПО 9Й ДЕНЬ

ВАШ ВЕС МОЖЕТ ЕЖЕДНЕВНО КОЛЕБАТЬСЯ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВЗВЕШИВАТЬСЯ НУЖНО ТОЛЬКО НА 1,3,6 И 9 ДНИ. ГЛАВНОЕ - НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ: ЧТО БЫ НИ ПОКАЗЫВАЛИ ВЕСЫ, ВЫ НАЧНЕТЕ ЗАМЕЧАТЬ И ОЩУЩАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВАШЕГО ТЕЛА, ТАКИЕ КАК УПЛОЩЕНИЕ ЖИВОТА И УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВА БЛАГОПОЛУЧИЯ.

Завтрак

2 Капсулы Гарсиния Плюс®

Принимать за 20 минут до Геля Алоэ Вера®

Подождите 20 мин

120г Геля Алоэ Вера®

С минимум 200г воды

1 Таблетка ФорEVER Терм

1 мерная ложка ФорEVER Лайт Ультра®

Смешанная с 300г воды, миндального молока, соевого молока или кокосового молока.

Минимум 30 минут – среднеинтенсивные физические упражнения.

Подробнее на стр. 15 и 16

Легкая закуска

1 Пакет ФорEVER Файбер™

Смешанный с 200-300 г воды или другого напитка.

Обед

2 Капсулы Гарсиния Плюс®

1 Таблетка ФорEVER Терм



1 мерная ложка ФорEVER Лайт Ультра®

Смешанная с 300г воды, миндального молока, соевого молока или кокосового молока.

Ужин

2 Капсулы Гарсиния Плюс®



Подождите 20 мин



Блюдо на 600 ккал

Ознакомьтесь с примерами на стр. 13-14.

Мужчинам можно получать на 200 ккал больше на 3-8 ДНИ.

Режим приема пищи в программе ОЧИСТКА 9 может быть адаптирована под Ваш образ жизни.

Если Вы предпочитаете получать 600 калорий, принимая пищу в обед, а протеиновый коктейль ФорEVER Лайт Ультра® выпить на ужин – вы вполне можете изменить порядок питания.

Второй ужин

Минимум 200г воды



В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ПРОГРАММЫ ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВЕЖИМИ, ПОЛНЫМИ ЭНЕРГИИ И ГОТОВЫМИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ.

Вы почти у цели! На 9ДЕНЬ включите в свой рацион блюдо на 300 ккал вместо коктейля ФорEVER Лайт Ультра®. Это поможет Вам осуществить переход к программе ФорEVER F.I.T. 1.

День 9

ФОРЕВЕР ЛАЙТ УЛЬТРА® РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ

Эти вкусные рецепты внесут разнообразие в Ваш рацион из коктейлей Фореввер Лайт Ультра®. Полные протеина и антиоксидантов, они специально разработаны для того, чтобы Вы чувствовали сытость и оставались полными энергии долгое время. Эти идеи можно также использовать для приготовления пост-тренировочных напитков в рамках программы F.I.T. Это – вкусный и полезный способ сохранять ощущение сытости и в любое время иметь возможность получить низкокалорийную и питательную «дозаправку».

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ ВИШНЯ С ИМБИРЕМ

Идеальный полуденный коктейль, который принесет облегчение мышцам, ноющим после физических тренировок, одновременно увеличивая пользу от упражнений.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г неподслащенного миндального молока /1 стакан замороженных вишен/ ½ чайной ложки молотого имбиря/4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

219

килокалорий
в порции

ПЕРСИКИ И КРЕМОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Легкий и нежный, этот коктейль объединяет в себе лучшие вкусы лета.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г неподслащенного миндального молока /1 стакан неподслащенных замороженных персиков/1/2 чайной ложки корицы/4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

180

килокалорий
в порции

ЧЕРНИЧНЫЙ ЗАРЯД

Коктейль заряжен клетчаткой, полезной для Вашей фигуры, а также богат антиоксидантами. Этот коктейль поможет Вам не чувствовать голод много часов.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г неподслащенного кокосового молока/ 3/4 чашки черники /4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

203

килокалорий
в порции

ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Соблазнительная смесь ароматного шоколада и сладкой малины поможет удовлетворить тягу ко «вкусненькому»

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г неподслащенного миндального молока /1 стакан свежей малины/1 чайную ложку какао порошка/4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

204

килокалорий
в порции



ВАНИЛЬНО-КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вкусный способ увеличить потребление полезных жиров без потребления лишних калорий.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г воды/1 стакан замороженных ягод клубники/1 чайная ложка льняного масла /4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

203

килокалорий
в порции

ЭНЕРГЕТИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «ЗЕЛЕНЫЙ ДЛЯ СТРОЙНЫХ»

Отличный способ дополнительно обогатить рацион витаминной зеленью, на удивление вкусный и питательный одновременно.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ ½ стакана свежих листьев шпината/ ½ стакана замороженной черники/ 5 целых замороженных ягод клубники/60г неподслащенного кокосового молока /4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

166

килокалорий
в порции

Вы можете также использовать Фореввер Лайт Ультра® Шоколадный в в любом из рецептов коктейлей, а также экспериментировать и создавать собственные рецепты!

КОКТЕЙЛЬ ХРУСТЯЩЕЕ ЯБЛОКО

Все ароматы осени объединились в яблоках, полных антиоксидантов, сладостных корицей.

Смешайте в блендере:

1 мерную ложку Фореввер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г неподслащенного кокосового молока/120г яблочного соуса /1/2 чайная ложка корицы /4-6 небольших кубиков льда. Смешивать на высокой скорости блендера 20-30 сек. после чего сразу употребить.

188

килокалорий
в порции

Овощи и фрукты
из Вашего списка
на стр. 11,

можно смешивать с Фореввер Лайт Ультра® в самых различных комбинациях.

**ПО ЖЕЛАНИЮ ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ
ЧЕРЕДОВАТЬ РИСОВОЕ МОЛОКО,
НЕПОДСЛАЩЕННОЕ МИНДАЛЬНОЕ
МОЛОКО, НЕПОДСЛАЩЕННОЕ КОКОСОВОЕ
МОЛОКО И НЕПОДСЛАЩЕННОЕ СОЕВОО
МОЛОКО В ЛЮБОМ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ.
ПРОВЕРЯЯ ИНФОРМАЦИЮ НА ЭТИКЕТКЕ,
СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВЫБРАННОЕ
ВАМИ МОЛОКО СОДЕРЖАЛО НЕ БОЛЕЕ
50-60 КИЛОКАЛОРИЙ НА 200Г.**

**ЕСТЬ ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ?
ПОДЕЛИСЬ ИМ С НАМИ НА:
[www.facebook.com/
ForeverLivingProductsUkraine](http://www.facebook.com/ForeverLivingProductsUkraine)**

ВАША СВОБОДНАЯ ПИЩА.

Все перечисленные ниже блюда имеют низкий гликемический индекс (ГИ) – мера воздействия пищи на содержание сахара в крови по шкале от 1 до 100. Индекс ниже 55 считается низким. Учитывая, что все эти блюда низкокалорийные и оказывают минимальное влияние на содержание сахара в крови, их можно употреблять в течении дня для утоления желания перекусить.



АБРИКОСЫ
ЯБЛОКИ
ЕЖЕВИКА
ЧЕРНИКА
БОЙЗЕНОВА ЯГОДА
ВИШНИ
ИНЖИР
ЧЕРНЫЙ/КРАСНЫЙ
ВИНОГРАД
ГРЕЙПФРУТ
КИВИ
АПЕЛЬСИНЫ
ПЕРСИКИ
ГРУШИ
СЛИВЫ
ЧЕРНОСЛИВ
МАЛИНА
КЛУБНИКА



АРТИШОК
РУККОЛА
АСПАРАГУС
БЕЛЬГИЙСКИЙ ЭНДИВИЙ
БРОККОЛИ
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
СЕЛЬДЕРЕЙ
ОГУРЕЦ
КАБАЧОК
ЗЕЛЕНый ЛУК
ЛУК-ПОРЕЙ
ВСЕ ВИДЫ САЛАТОВ
ВСЕ ВИДЫ ПЕРЦЕВ
САЛАТ-ЛАТУК
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК
СОЕВЫЕ БОБЫ
ШПИНАТ
ФАСОЛЬ
ТОМАТЫ



Овощи следует употреблять сырыми (за исключением артишоков и сои), либо слегка пропаренными, без жиров и масел. При желании можно улучшить вкус овощей специями и приправами.



ДАННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ В ТЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОЧИСТКА 9.

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ УЖИНА ИЗ БЛЮД СОДЕРЖАЩИХ 500-600 ККАЛ.

Простые и быстрые в приготовлении блюда помогут разнообразить Вашу программу Очистка 9. Каждое блюдо содержит примерно 500-600 ккал и состоит из высокобелковой/низкоуглеводной пищи, способствующей оптимальному метаболизму. Сбалансированные питательные вещества в каждом из этих блюд позволяют ощущать сытость и оставаться энергичными, одновременно поддерживая проходящий в организме процесс очистки. Кроме того, всегда можно заменять и смешивать эти продукты по своему вкусу.

С ЗГО ПО 9Й ДЕНЬ ВЫ БУДЕТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ 1000 ККАЛ В ДЕНЬ. МУЖЧИНАМ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ МОЖНО ДОБАВИТЬ 100-200ККАЛ В ДЕНЬ ПУТЕМ УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 50-80Г ПРОТЕИНА ИЛИ ОДНОЙ ПОРЦИИ КОКТЕЙЛЯ ФОРEVER ЛАЙТ УЛЬТРА®

**ДОСТАТОЧНО
ЛИ ЕДЫ ДЛЯ
МЕНЯ?**

ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ТРЕБУЕТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ И СИЛЫ ВОЛИ. К СЧАСТЬЮ, БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ОБНАРУЖИВАЕТ, ЧТО ЧУВСТВО ГОЛОДА УМЕНЬШАЕТСЯ С КАЖДЫМ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ. НО ЕСЛИ ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОЛОДНЫ И ХОТИТЕ ЕСТЬ БОЛЬШЕ, ПОПРОБУЙТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ СОВЕТАМИ:

Пейте побольше воды.
Вода помогает притупить чувство голода и тягу ко «вкусненькому».

Боритесь с послеполуденным голодом, употребляя сырыми нарезанные овощи из Вашего списка Свободных Продуктов.

Съешьте фрукты из того же списка в качестве вечернего перекуса.



КУРИЦА С РИСОМ

140 г запеченной куриной грудки без кожи и костей / 3/4 чашки коричневого риса / 2 чашки смеси из овощей (из списка свободных продуктов) / 15 сырых ядер миндаля.

584

Примерная калорийность

УЖИН С ЖАРеноЙ ИНДЮШКОЙ

120г индюшачьей грудки запеченной без кожи / 1 печеная картофелина среднего размера с 1 чайной ложкой очищенного масла с тертым луком / 1/2 чашки шпината обжаренного с двумя натертыми зубками чеснока в 2 ч.л. оливкового масла / одна небольшая груша отваренная в кипятке с добавлением 1 ч.л. экстракта ванили и шепотки корицы.

540

Примерная калорийность

ВЕЧЕР ПАСТЫ

1 чашка рисовой пасты смешать с 1 чашкой соуса маринара и 1/2 чашки грибов 100г жареной на гриле курятины без кожи и костей / нарезать 2 чашки салата-латука с помидорами и огурцами полить 2-мя ч.л. оливкового масла и 2-мя ч.л. бальзамического уксуса.

585

Примерная калорийность

БУРГЕР ИЗ ИНДЮШКИ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Около 120г фарша из индюшачьей грудки намазать на бесклейковинную булочку с горчицей / 120г картофеля соломкой (можно посыпать специями) запечь при температуре 200°C 30 минут / 2 чашки смеси салатов с томатами и красным луком, добавить 2 ч.л. оливкового масла и 2 ч. л. бальзамического уксуса.

588

Примерная калорийность

ЛЕГКИЙ ЛОСОСЬ

120г обжаренного лосося / 1 чайная ложка оливкового масла (для обжаривания) / 1 среднего размера картофелина / индивидуальная порция овощей, приготовленных в микроволновке

527

Примерная калорийность

МИСКА БУРИТО

Разложите слоями в большой миске: 1 чашку коричневого риса / 1/2 чашки вареных черных бобов или фасоли пинто / около 100г нарезанной вареной или жареной куриной грудки без кожи и костей / по 1/4 чашки нарезанного лука и сельсы / 1/4 чашки нарезанного кубиками авокадо или гуакамоле / 1 ч.л. кориандра/кусочек лайма

545

Примерная калорийность

СВИНИНА С БОБАМИ ПЛЮС

Около 120г жареной на сковороде или гриле свиной отбивной / 1/2 чашки готовых черных бобов / 1/2 чашки лебеды / 1 чашку смеси салатов и 1/2 чашки нарезанных огурцов с 2 ч.л. оливкового масла и 2-мя ч.л. бальзамического уксуса.

582

Примерная калорийность

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ

Существует множество способов сжечь больше калорий в течении дня. Вместо лифта – пойдите по лестнице, паркуйте автомобиль чуть дальше от места назначения и идите пешком.

Обязательно уделите 2 минуты на упражнения на растяжку и 5 минут – на разогрев перед тем как выполнить свой 30-минутный комплекс упражнений.

Подготовка своего тела и мышц позволяет получить максимум от каждого упражнения, а также способствует более быстрому восстановлению.

ДНИ 1 и 2

В эти дни Вы будете придерживаться низкокалорийной диеты. Из-за этого Вам может показаться, что энергии у вас менее, чем обычно. Это – нормальное ощущение и беспокоиться не о чем.

Не смотря на важность упражнений, лучше всего, чтобы в этой фазе они были малоинтенсивными. Совершите 30-минутную прогулку медленным или обычным шагом, сделайте несколько несложных упражнения на растяжку, либо упражнений из йоги для начинающих. Подобная деятельность не только простимулирует Ваш метаболизм, но и позволит оставаться сконцентрированными и спокойными с самого начала своего изменения.

ДНИ С 3 ПО 9

Время ускориться! Теперь, когда Вы уже употребляете больше калорий, Вам следует быть более энергичными и готовыми к более интенсивной физической активности. Во время этой части программы ОЧИСТКА 9 Вам нужно сфокусироваться на сжигании калорий путем упражнений по аэробике, подобным приведенным ниже. Исследования показали, что такие упражнения как бег или танец сжигает больше калорий, чем другие упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ МАЛОЙ/СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ:

БЫСТРАЯ ХОДЬБА
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ВОДНАЯ АЭРОБИКА
ПЛАВАНИЕ
ЙОГА
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ТРЕНАЖЕР

ВЕЛОСИПЕД
СТЕП АЭРОБИКА
ПЕШИЕ ПОХОДЫ
СКАЛОЛАЗАНИЕ
ТАНЦЫ
КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

ПОЛУЧАЯ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ,
УВЕЛИЧЬТЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЙ МАЛОЙ/СРЕДНЕЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ ДЛЯ
ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШЕГО
РЕЗУЛЬТАТА!



Конечно, вы можете разделить этот комплекс на две 15-минутные сессии, но лучше продолжать упражнения 30 минут непрерывно для того, чтобы вывести организм на режим сжигания жира.

Что означает достаточно? Важно заниматься аэробикой 30 минут каждый день.



ГОТОВЫ? ДАВАЙТЕ ОПРЕДЕЛИМ ТРИ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ДОСТИГАТЬ ЕЖЕДНЕВНО

1

2

3

ВАШ ЕЖЕДНЕВНИК.

Исследования показывают, что люди, ведущие записи о том, что они ели, насколько долго и интенсивно тренировались, в итоге больше теряют в весе. И в самом деле, те, кто планирует каждый день, скорее будут придерживаться программы ОЧИСТКА 9.



**ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС,
ВЗВЕШИВАЯСЬ В УКАЗАННЫЕ ДНИ.**



**ФИКСИРУЙТЕ ЛЮБУЮ
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ,
КОТОРУЮ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ,
ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ,
ВЫПОЛНЕННЫХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
КАЧЕСТВО СНА, САМОЧУВСТВИЕ.**



**ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДАСТ ВАМ
МАКСИМАЛЬНО ПОДРОБНУЮ КАРТИНУ
ПРОИСХОДЯЩИХ С ВАМИ УЛУЧШЕНИЙ,
НО И ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ
СРАВНИВАТЬ С БОЛЕЕ ПОЗДНИМИ
РЕЗУЛЬТАТАМИ ВАШИХ УСИЛИЙ ПО
СБРАСЫВАНИЮ ВЕСА.**

ВЕС И ЗАМЕРЫ ТЕЛА.

КАК ИЗМЕРЯТЬ:

ГРУДНАЯ КЛЕТКА / измеряется на уровне подмышек вокруг груди, руки опущены вниз и расслаблены.

БИЦЕПС / измеряется посередине между подмышкой и локтем на расслабленной руке, вытянутой вдоль корпуса.

ТАЛИЯ / измеряется примерно на 5 см выше бедра.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЗА / измеряются в самой широкой части вокруг ягодиц, помещая измерительную ленту вокруг тазобедренной кости

ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА / измеряется в самой широкой части бедренной кости

ГОЛЕНИ / измеряются в самой широкой части, обычно посередине между коленным и голенным суставами, при расслабленной мышце голени.



Наш опыт показывает, что вы будете скорее придерживаться программы ОЧИСТКА 9 и достигнете все поставленные цели, если будете письменно фиксировать свой прогресс.



ДАТА

/ / / / / /

Часть тела ДЕНЬ 1 ДЕНЬ 3 ДЕНЬ 6 ДЕНЬ 9 ОБЩЕЕ УМЕНЬШЕНИЕ

Грудная клетка

Бицепс

Талия

Таз

Бедро

Голень

Вес

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

2 МИНУТЫ НА РАСТЯЖКУ

5 МИНУТ НА РАЗОГРЕВ

30 МИНУТ УПРАЖНЕНИЙ

8 СТАКАНОВ ВОДЫ



ТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 1

+ ЗАВТРАК

- 2 капсулы Форевр Гарсиния Плюс®
- 120 г Геля Алоэ Вера Форевр®
- 1 таблетка Форевр Терм®
- Минимум 30 минут упражнений малой интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА

- 1 пакет Форевр Файбер™

+ ОБЕД

- 2 Капсулы Форевр Гарсиния Плюс®
- 120 г Геля Алоэ Вера Форевр®
- 1 таблетка Форевр Терм
- 1 мерная ложка Форевр Лайт Ультра®

+ УЖИН

- 2 капсулы Форевр Гарсиния Плюс®
- 120 г Геля Алоэ Вера®
- + ВТОРОЙ УЖИН**
- 120 г Геля Алоэ Вера®

+ ПИЦА

ДЕНЬ 1. ОСТАЛОСЬ 8 ДНЕЙ



Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙ8 СТАКАНОВ
ВОДЫ

1



2



3



4



5



6



7



8

ТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 2

+ ЗАВТРАК

2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

1 таблетка
ФорEVER Терм®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 Пакет ФорEVER Файбер™

+ ОБЕД

2 Капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®



1 таблетка ФорEVER Терм®

1 мерная ложка ФорEVER
Лайт Ультра®

+ УЖИН

2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

+ ВТОРОЙ УЖИН



120 г Геля Алоэ Вера®

+ ПИЩА

ОТЛИЧНАЯ РАБОТА!
ВЫ УСПЕШНО ЗАВЕРШИЛИ
ПЕРВЫЕ 2 ДНЯ
ПРОГРАММЫ ОЧИСТКА 9.
ПРОДОЛЖАЙТЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ.
ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ!

ПОМНИТЕ, НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ ПРОГРАММА МЕНЯЕТСЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СПИСКОМ ДЛЯ ДНЕЙ 3-8.

C9



ДЕНЬ 2 ЗАВЕРШЕН!
ПРОЙДЕНА ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ПУТИ!

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙ8 СТАКАНОВ
ВОДЫ8 СТАКАНОВ
ВОДЫТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 3

+ ЗАВТРАК

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 Пакет Фореввер Файбер™

+ ОБЕД

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®

+ УЖИН

2 Капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН



200г воды

+ ЗАВТРАК

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 Пакет Фореввер Файбер™

+ ОБЕД

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®

+ УЖИН

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН



200г воды

+ ПИЦЦА

ДЕНЬ 3 ЗАВЕРШЕН!
1/3 ПРОЙДЕНА!

+ ПИЦЦА

ДЕНЬ 4 ЗАВЕРШЕН!
ВЫ ПОЧТИ НА ПОЛПУТИ!



Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙ8 СТАКАНОВ
ВОДЫ8 СТАКАНОВ
ВОДЫТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 5

+ ЗАВТРАК

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 пакет Фореввер Файбер™

+ ОБЕД

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®

+ УЖИН

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН



200г воды

+ ЗАВТРАК

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

120 г Геля Алоэ Вера®

1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 пакет Фореввер Файбер™

+ ОБЕД

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®1 таблетка
Фореввер Терм®1 мерная ложка Фореввер
Лайт Ультра®

+ УЖИН

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН



200г воды

+ ПИЦЦА

+ ПИЦЦА

ДЕНЬ 5 ЗАВЕРШЕН!
ОСТАЛОСЬ ВСЕГО 4 ДНЯДЕНЬ 6 ЗАВЕРШЕН!
2/3 ПУТИ ПРОЙДЕНО

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙ8 СТАКАНОВ
ВОДЫ8 СТАКАНОВ
ВОДЫТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 7

+ ЗАВТРАК

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс® 120 г Геля Алоэ Вера
ФорEVER® 1 таблетка
ФорEVER Терм® 1 мерная ложка ФорEVER
Лайт Ультра® Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА

1 пакет ФорEVER Файбер™

+ ОБЕД

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс® 1 таблетка
ФорEVER Терм® 1 мерная ложка ФорEVER
Лайт Ультра®

+ УЖИН

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН

200г воды

+ ПИЦЦА

ДЕНЬ 7 ЗАВЕРШЕН!
ОСТАЛОСЬ 2 ДНЯ!

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 8

+ ЗАВТРАК

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс® 120 г Геля Алоэ Вера
ФорEVER® 1 таблетка
ФорEVER Терм® 1 мерная ложка ФорEVER
Лайт Ультра® Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА

1 пакет ФорEVER Файбер™

+ ОБЕД

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс® 1 таблетка
ФорEVER Терм® 1 мерная ложка ФорEVER
Лайт Ультра®

+ УЖИН

 2 капсулы ФорEVER
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН

200г воды

+ ПИЦЦА

ДЕНЬ 8 ЗАВЕРШЕН!
ОСТАЛСЯ 1 ДЕНЬ!

Д1

Д3

Д5

Д7

Д9

Д2

Д4

Д6

Д8

ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ2 МИНУТЫ
НА РАСТЯЖКУ5 МИНУТ
НА РАЗОГРЕВ30 МИНУТ
УПРАЖНЕНИЙ8 СТАКАНОВ
ВОДЫ

1



2



3



4



5



6



7



8

ТРЕНИРОВОЧНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАМЕТКИ

(уровень интенсивности, вес, повторения и т.п.)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

+ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9 ДЕНЬ 9

+ ЗАВТРАК

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®120 г Геля Алоэ Вера
Фореввер®1 таблетка
Фореввер Терм®Минимум 30 минут
упражнений малой
интенсивности

+ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА



1 пакет Фореввер Файбер™

+ ОБЕД

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®1 таблетка
Фореввер Терм®

Блюдо на 300 ккал

+ УЖИН

2 капсулы Фореввер
Гарсиния Плюс®

Блюдо на 600 ккал

+ ВТОРОЙ УЖИН



200г воды

C9

ДЕНЬ 9 ЗАВЕРШЕН!
ВЫ СДЕЛАЛИ ЭТО!

ВДОХНОВЕНИЕ - ФОРЕВЕР F.I.T. 1.

Теперь, когда Вы очистили свой организм и заложили прочную основу для дальнейшего улучшения внешнего вида и самочувствия, наступило время для вдохновения!

Упаковка Фореввер F.I.T. 1 содержит информацию о том, как распрощаться с вредными привычками и улучшить свой внешний вид и самочувствие.



ФОРЕВЕР F.I.T. СОДЕРЖИТ МАССУ УДИВИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ ТОЛЬКО ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ТЕЛО, НО И ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.



СВЯЖИТЕСЬ С ТЕМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ПОЗНАКОМИЛ ВАС С ПРОГРАММОЙ ОЧИСТКА 9...

... ЧТОБЫ ПРИОБРЕСТИ ФОРЕВЕР F.I.T. 1 – СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ К УЛУЧШЕНИЮ ВНЕШНЕГО ВИДА И САМОЧУВСТВИЯ.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

КАКОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА Я МОГУ ОЖИДАТЬ ПО ПРОХОЖДЕНИИ ПРОГРАММЫ ОЧИСТКА 9?

Показатели веса, который можно сбросить благодаря программе ОЧИСТКА 9 зависят от индивидуальных особенностей Вашего организма и образа жизни, который Вы вели перед началом программы.

БЕЗОПАСНА ЛИ ПРОГРАММА ОЧИСТКА 9?

Да. Поскольку программа рассчитана всего на 9 дней, она абсолютно безопасна для большинства людей. Однако, если у Вас уже существуют проблемы со здоровьем или Вы уже находитесь под наблюдением врача, важно проконсультироваться с ним перед тем как начать программу ОЧИСТКА 9 или какую либо другую программу по уменьшению веса.

БУДУ ЛИ Я ЧУВСТВОВАТЬ ГОЛОД ВО ВРЕМЯ ОЧИСТКИ 9?

Вы можете ощущать голод, особенно в течение первых двух дней. Это естественно. Однако чувство голода будет уменьшаться. Фореввер Файбер® и Фореввер Лайт Ультра® создают ощущение сытости и помогают притупить чувство голода*

ПЕРВЫЕ ДВА ДНЯ ПРОГРАММЫ ВЫГЛЯДЯТ СУРОВЫМИ. НАСКОЛЬКО СТРОГО НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЭТОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ?

ОЧИСТКА 9 предназначена для быстрого запуска программы оптимизации веса, а также помогает избавиться от ряда токсинов, отрицательно влияющих на общее здоровье человека. Именно первые 2 дня помогают «перепрограммировать» способность Вашего организма к самостоятельной детоксикации и подготовить платформу для ДНЕЙ 3-9. Невыполнение требований ДНЕЙ 1 и 2 отрицательно повлияет на результаты оставшейся части программы.

КАК ИМЕННО ДЕЙСТВУЕТ ГАРСИНИЯ ПЛЮС®?

Гарсиния камбоджийская – небольшой тыквообразный фрукт, содержащий вещество, известное как гидроксилмонная кислота (ГЛК). Исследования показывают, что ГЛК в комбинации со здоровой диетой и

программой физических упражнений помогает поддерживать здоровый вес. Гарсиния, в частности, также способна подавлять аппетит путем повышения уровня серотонина*

КАКОВЫ ПРЕИМУЩЕСТВА ФОРЕВЕР ТЕРМ™?

Фореввер Терм™ содержит мощную комбинацию растительных экстрактов и витаминов, помогающих поддерживать метаболизм путем усиления термогенеза.*

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПРОТЕИН?

Протеин – главный строительный материал всех клеток нашего тела. Для строительства и восстановления тканей и мышц организму требуются аминокислоты, которые выделяются только из протеина. Исследования показывают, что протеин также незаменим для успешного уменьшения веса. Ограничение потребления калорий без адекватного восполнения протеина может привести к потере мышечной массы до начала потери жира. Фореввер Лайт Ультра® в комбинации со здоровой диетой и программой физических упражнений помогает избавляться от жира, а не от мышц.

ПОЧЕМУ НУЖНО ВЫПИВАТЬ МИНИМУМ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ?

Около 72% нашего тела состоит из воды и нам нужно постоянно пополнять ее запас в организме. Вода нужна для поддержания здорового метаболизма, поскольку она участвует практически в каждом биохимическом процессе, происходящем в организме. Достаточное потребление воды также помогает сохранять чувство сытости между приемами пищи.

ЕСЛИ Я КОНТРОЛИРУЮ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ И НЕ ПРЕВЫШАЮ ЛИМИТ, УСТАНОВЛЕННЫЙ ПРОГРАММОЙ ОЧИСТКА 9 В РАЗМЕРЕ 1000 ККАЛ, МОГУ ЛИ Я ЕСТЬ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ?

Одна из важнейших частей процесса изменения Вашего организма – это изменение отношения к пище. Для достижения наилучших результатов следует придерживаться программы так, как указано в этом буклете. Низкокалорийная пища может не обеспечить правильный баланс питательных веществ, необходимый для очистки и уменьшения веса.

*Данные продукты не предназначены для диагностики, облегчения, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.



**ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О
ФОРЕВЕР F.I.T. 1 ПОСЕТИТЕ:
www.foreverliving.com.ua**