



FOREVER



CLEAN 9

**„Phase 1“ für ein neues frisches Körpergefühl
und ein gesünderes Ich**

Natürliches Ernährungs- und Reinigungs-Programm

Herzlich willkommen in unserer fröhlichen Gruppe, toll, dass Sie dabei sind und etwas für Ihre Gesundheit tun wollen!

Das Wort DETOX kommt aus dem lateinischen „Detoxifikation“ und bedeutet **„ENTGIFTEN“**.

Während einer **DETOX KUR** können Darm, Nieren, Leber, Galle, die Haut und das Lymphsystem von Toxinen befreit werden.

Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden kann verbessert oder sogar wiederhergestellt werden.

Durch die Ausscheidung der Schlackenstoffe purzeln ganz nebenbei ein paar Pfunde, der positive Effekt wird spür- und sichtbar sein, strahlenderes Aussehen, straffere Haut, höhere Leistungsfähigkeit und vieles mehr!

Schon seit Menschen Gedenken wird das Entgiften des Körpers praktiziert, dieses Thema ist aktueller denn je, da unser moderner Lebensstil geprägt ist von Faktoren wie z.B.

- Stress im Berufsleben
- unausgewogenen Mahlzeiten
- hohen Anforderungen in der Familie
- Aufnahme von Schadstoffen wie z.B. Abgase, Schwermetalle, Kaffee, Alkohol, Zigaretten und vieles mehr.

Eine DETOX Kur ist keine Diät oder ein Abnehmprogramm, d.h. auch Menschen, die ihr Gewicht nicht managen wollen oder müssen, können diese Kur anwenden.

Dieses Programm ist auch ideal für Veganer geeignet!

Die **CLEAN 9** Kur von FOREVER ist einzigartig in ihrer Zusammensetzung, optimal aufeinander abgestimmt und durch die natürlichen Wirkstoffe absolut bioverfügbar.

Tausende Erfahrungsberichte liegen bereits vor und wir werden jetzt hier in Deutschland und Österreich mit viel Spaß in der Facebook-Gruppe ‚Fit und leichter mit Forever‘ detoxen!

Seid dabei, ich freue mich auf Euch,
Vorwort von Heilpraktikerin und Gesundheitstrainerin
Brigitte Paringer

CLEAN 9

Sind Sie auch schon länger auf der Suche nach einer Möglichkeit wirklich gut für Ihre Gesundheit sorgen zu können? Mit Clean 9 sind Sie auf dem richtigen Weg zu einem gesünderen schlankeren Körper. Nach diesem bewussten ersten Schritt werden Sie gleich sehen, wie Sie Ihre persönliche Vorstellung von gesundem Körper und Idealgewicht mit Forever Clean 9 erreichen. Dieses leicht zu handhabende Programm versorgt Sie mit dem notwendigen Werkzeug, das Sie brauchen, um Ihren Körper zu reinigen und selbst die Kontrolle über Ihre Gesundheit wahrzunehmen.

Clean 9 enthält:



Aloe Vera Gel
(Drei 1L-Kanister)

Forever Ultra Shake
(1 Vanilla)

Forever Garcinia Plus (Ö)
bzw. Fields of Greens (D)

Forever Bee Pollen
bzw. Forever VIT (f. Veganer)

Shaker

Los geht's! Für den richtigen Start halten Sie sich wirklich genau an das Programm! Gewichtsmanagement ist ein lebenslanges Vorhaben und verlangt nach Änderung des Lebensstils, aber das Ergebnis wird Sie überzeugen, dass es den Aufwand wert war. Bringen Sie sich nicht um den großen Gewinn dieses Programmes! Nur wenn Sie sich genau an die Anweisungen halten, werden Sie ein maximales Ergebnis erzielen!

Im Zeitalter von Fertigprodukten, vermehrter chemischer Behandlung von Saatgut und Umweltverschmutzung gewinnt die Gesundheitsvorsorge immer mehr an Bedeutung. Lassen Sie sich von **Clean 9 + Lifestyle 30** unterstützen, gute Lebensgewohnheiten für kontinuierliche Gewichtsreduktion und eine allgemein verbesserte Körperkonstitution zu entwickeln.

Vorbereitungswoche für Clean 9:

- Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum (am besten ganz weglassen)
- Reduzieren Sie Zucker und Fett
- Trinken Sie keinen Alkohol und keine zuckerhaltigen Getränke (Limonaden, Light-Produkte)
- Überlegen Sie jetzt schon, welche 600 kcal Mahlzeiten Sie für Tag 3-6 vorausplanen möchten (hungrig kauft es sich schlecht ein ☺)
- Entscheiden Sie sich für Ihr persönliches Trainingsprogramm
- Trinken Sie bereits in dieser Woche Aloe Vera Gel
Morgens auf nüchternen Magen bitte 20ml täglich zum Eingewöhnen trinken, ein großes Glas Wasser nachtrinken, damit Sie auf die größeren Mengen von Tag 1-9 gut vorbereitet sind und mögliche Entgiftungsreaktionen (flottere Verdauung, Kopfschmerzen) so im verträglichen Rahmen bleiben.
- Trinken Sie mehr Wasser / Zitronenwasser
- Räumen Sie in Ihrem Leben auf
- Ein geordnetes Haus sorgt für einen geordneten Geist
- Ein klarer Verstand kann auch für Klarheit im Körper sorgen

„Als Clean 9 + Lifestyle 30 2004 in Indien auf den Markt kamen, war ich die erste Person, die diese Chance ergriff. Dieses wunderbare Programm war leicht durchzuführen und verlangte keine drastischen Maßnahmen. Ich erreichte meine Gewichtsreduzierung auf angenehme, natürliche und nahrhafte Weise. Ich hielt mich genau an den Ernährungsplan und verlor so 13 kg. 2007 wiederholte ich Clean 9 und verlor innerhalb von neun Monaten weitere 15 kg. Großartiger Weise hält der Gewichtsverlust auch weiterhin an.“

-Pankaj Desai



Zusätzlich zu den Produkten von Clean9 erlaubt Ihnen das Programm die bisherige Einnahme von etwaigen anderen Nahrungsergänzungsmitteln von FOREVER fortzusetzen. Wenn Sie **Clean 9** überzeugt hat, wie leicht es ist, mit Gewichtsreduzierung Erfolg zu haben, können Sie zu **Lifestyle 30** übergehen, das dazu entwickelt wurde, Sie beim Gewichtsmanagement optimal zu unterstützen. Glückwunsch zu einem besseren, leichteren und gesünderen Lebensgefühl!

„Schon lange plagen wir uns mit unserem Übergewicht und sind unzufrieden mit unserem äußeren Erscheinungsbild. In den letzten Jahren blieben viele Diäten und Versuche unseren Gesundheitszustand zu verbessern erfolglos. Als wir Clean9 und Lifestyle30 vorgestellt bekamen, waren wir beide nicht interessiert, noch ein Gewichtsreduzierungsprogramm auszuprobieren. Schließlich gaben wir unseren Widerstand doch auf und starteten das Programm.

Die wohlschmeckenden Shakes und die Nahrungsergänzungsmittel halfen uns über Hungerattacken hinweg, den Appetit zu regulieren und neue Essensgewohnheiten zu etablieren. Als wir die positive Veränderung unserer Körpermaße bemerkten, waren wir so beeindruckt vom Ergebnis, dass wir das Lifestyle30 Programm gleich anschlossen. Das Programm war für uns leicht anzuwenden, wir verloren weiter an Gewicht ohne zu hungern und ohne unsere Lieblings Speisen aufgeben zu müssen.

Wir verdanken Clean+Lean unser besseres Aussehen, unsere Gesundheit und unsere neu erlangte Lebenskraft. Wir wollen Lifestyle30 solange fortsetzen, bis wir unser Wunschgewicht erreicht haben.“

-William & Clara Pratt

Fragen Sie auch nach anderen großartigen Lifestyle-Programmen.



Mein Erfolgsplan

Dieses Programm verlangt Sorgfalt und Gewissen! Behalten Sie die folgenden Punkte ständig im Gedächtnis und achten Sie besonders auf Ihre persönlichen Ziele! Stellen Sie sicher, dass Ihre Ziele messbar und erreichbar sind, damit Sie Ihrem Pfad Tag für Tag folgen können.

1

Schreiben Sie auf der nächsten Seite drei realistische persönliche Ziele auf, die Sie in den kommenden 9 Tagen erreichen wollen. Führen Sie sich diese Ziele täglich vor Augen und erschaffen Sie sich ein mentales Bild, wie Sie aussehen und wie Sie sich fühlen wollen.

2

Beginnen Sie Ihren Start, indem Sie Ihr Gewicht und Ihre Körpermaße notieren. Wenn Sie auch die Möglichkeit zur Körperfettmessung haben (Arzt, Apotheke), notieren Sie auch diesen Wert.

3

Das Package von Clean9 reicht nur für 9 Tage. Ordern Sie also Lifestyle30 bereits am 5. Tag, damit Sie Ihr Programm mit den dafür notwendigen Produkten sofort weiter fortsetzen können.

4

Erzählen Sie unbedingt Ihrer Familie und Ihren Freunden, dass Sie mit einem spannenden Körperreinigungs- und Gewichtsmanagementprogramm beginnen. Informieren Sie Ihre Umgebung von Ihrem Fortschritt und Ihrem Erfolg – das wird für Sie zu einer wertvollen Quelle der Ermutigung!

Denken Sie immer daran, Ihren Arzt über Ihr Vorhaben, ein neues Ernährungsprogramm zu starten, zu unterrichten. Nicht jede Anwendung passt für jeden! Die vorher angegebenen Resultate sind individuell je nach Person zu verstehen. Die Zusammenstellung von Clean9 wurde nicht auf die Unterstützung dieser Ergebnisse klinisch getestet. Sie wenden Clean9 auf Ihre eigene Verantwortung an!

Clean 9 / meine Programmziele

1

*Beispiel: 10kg abnehmen, Energielevel erhöhen,
und Nachmittagsschlafchen vermeiden!*

2

3

Verwenden Sie diese Ziele, um ein positives mentales Bild von Ihnen zu kreieren.
Wiederholen Sie das täglich. Fügen Sie ein Bild von sich bei, bevor Sie starten.

Körpermaße* / Struktur + Ziele



| | | | |
|----------------|--|----------------------|---|
| Arm: | am maximalen Umfang des Oberarmes (Bizeps) | Hüfte: | am maximalen vorstehenden Punkt des Gesäßes |
| Taille: | am schmalsten Punkt unter des Brustkorbes, gleich über dem Hüftknochen | Oberschenkel: | gleich unter der Gesäßfalte |
| | | Brust: | auf Brustwarzenhöhe nach dem Ausatmen |

| Datum | / / | / / | / / | / / | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| Körperteil | 1. Tag | 3. Tag | 6. Tag | 9. Tag | Gesamte Abnahme |
| Arm | | | | | |
| Taille | | | | | |
| Hüfte | | | | | |
| Oberschenkel | | | | | |
| Brust | | | | | |

| Datum | / / | / / | / / | / / | |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| | 1. Tag | 3. Tag | 6. Tag | 9. Tag | Gesamte Abnahme |
| Gewicht | | | | | |
| Körperfett % (opt.) | | | | | |

*Verwenden Sie ein Kleidermaßband, wenn Sie sich wie oben beschrieben abmessen.

1. - 2. Tag / Reinigungsphase

Der erste Schritt zu einem gereinigten Körper ist die Aufnahme von schädlichen Konservierungsstoffen und anderen Chemikalien zu kontrollieren. Verwenden Sie diese Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen in den ersten zwei Tagen und Sie sind auf dem Weg zu einem gesünderen, glücklicheren Ich. Die ersten zwei Tage zu überstehen ist am schwierigsten. Sie müssen Ihr Leben wirklich verbessern und Gewicht abnehmen wollen. Die Resultate sind es wert, also halten Sie alles genau ein.



| | |
|------------------|--|
| Morgen | 2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Aloe) 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser Mind. 20min. Bewegung (Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen) |
| Zwischenmahlzeit | 2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Aloe) 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser Mind. 20min. Bewegung (Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen) |
| Mittagessen | 2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Aloe) 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser 1 Messlöffel Forever Ultra Shake mit 300ml Mager- oder Sojamilch 2 Forever Bee Pollen Presslinge bzw. Forever VIT (f. Veganer) |
| Abendessen | 2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Aloe) 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser 2 Forever Bee Pollen Presslinge bzw. Forever VIT (f. Veganer) |
| Abend | 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser |

*Garcinia / Fields of Greens ist in Verbindung mit einer kalorienarmen Diät am effektivsten.

Tipp: Trinken Sie genügend Wasser über den ganzen Tag verteilt. Bleiben Sie motiviert, indem Sie einen 20minütigen zügigen Spaziergang machen, um Ihren Körper und Geist wieder aufzuladen.

3. - 9. Tag / Reinigungsphase



Den folgenden Plan einzuhalten, wird Ihrem Körper helfen sich weiterhin von schädlichen Chemikalien zu reinigen und mit dem überschüssigen Fettverbrennen zu beginnen. Während dieser Phase sollten Sie schon einige Resultate erkennen. Ihr Gewicht kann von Tag zu Tag schwanken, also lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Anstatt sich täglich zu wiegen sollten Sie Ihr Gewicht an den Tagen 1, 3, 6 und 9 festhalten.

| | |
|------------------|--|
| Morgen | <p>2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Aloe) 120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser* 1 Messlöffel Forever Ultra Shake mit 300ml Mager- oder Sojamilch Mind. 20min. Bewegung (Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen)</p> |
| Zwischenmahlzeit | <p>2 Forever Bee Pollen Presslinge bzw. Forever VIT (f. Veganer) + mind. 240ml Wasser</p> |
| Mittagessen | <p>2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor dem Forever Ultra Shake) 1 Forever Ultra Shake mit 300ml Mager- oder Sojamilch 2 Forever Bee Pollen Presslinge bzw. Forever VIT (f. Veganer) + mind. 240ml Wasser</p> |
| Abendessen | <p>120ml Aloe Vera Gel + mind. 240ml Wasser 2 Garcinia Plus Softgels* (Ö) / Fields of Greens (D) (20 min. vor der Mahlzeit) 600-Kalorien-Mahlzeit (siehe Kalorientabelle für Vorschläge) 2 Forever Bee Pollen Presslinge bzw. Forever VIT (f. Veganer)</p> |
| Abend | <p>Mind. 240ml Wasser*</p> |

*3 Liter klares Trinkwasser decken Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf.

Tipp: Wenn Sie Ihre 600-Kalorien-Mahlzeit lieber zu Mittag essen, können Sie es mit dem Forever Ultra Shake am Abend tauschen.

LIFESTYLE 30



Sie werden zweifelsohne erkennbare Resultate mit dem Clean 9 Programm erreichen. Planen Sie auch eine Fortsetzung des Erfolges und des Abnehmens mit Lifestyle 30*, der 2. Phase dieser außergewöhnlichen Gewichtsverlustlösung. Freuen Sie sich auf die „Belohnungen“, die Lifestyle 30 bietet – wie z.B. zusätzliche tägliche Snacks und leckere Essensvorschläge. Bestellen Sie bis zum 5. Tag, um einen nahtlosen Übergang zu Lifestyle 30 zu garantieren. Kontaktieren Sie die Person, die Ihnen **Clean 9** gezeigt hat, um Ihr **Lifestyle 30** schon heute zu bestellen!

Folgende Produkte benötigen Sie:

3x Forever Ultra Mahlzeitersatz-Shakes
(wahlweise Schoko oder Vanille)

4x 1L Aloe Gel-Kanister
(2x Aloe Vera Gel, 1x Aloe Berry Nektar und
1x Bits n' Peaches)

2 x Forever Garcinia Plus (Ö)
bzw. 2 Fields of Greens (D)

1x Forever Bee Pollen
bzw. Forever VIT (f. Veganer)

1x Forever Lean

TAGESPLANER

Unsere Erfahrung zeigt, dass es Ihnen um ein vielfaches leichter fällt, dieses Programm durchzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen, wenn Sie Ihre tägliche Essenaufnahme und auch Ihre Fortschritte aufschreiben. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper verändert, indem Sie sich zu den vorgegebenen Zeiten wiegen und Ihre Messungen regelmäßig durchführen.

Nutzen Sie den Tagesplaner, der dafür sorgt, dass Sie Ihre Ergebnisse im Auge behalten, er wird ein tolles Erfolgstagebuch für Sie sein und Sie motivieren, weiter zu machen.



Wie man den Tagesplaner benutzt

Tag 7: **clean 9**

Datum: 01/01/14

Sport

5 Min. aufwärmen



2 Min. dehnen



Wasserflasche



20 Min. Sport



| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| <i>Laufband Sit-ups</i> | <i>Level 6 4 Sätze mit je 25 WH</i> | <i>25 Min. 10 Min.</i> |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|---------------------|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | 1 2 3 4 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | 1 2 3 4 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | 1 2 3 4 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | 1 2 3 4 5 |

Notizen

Ich fühlte mich grandios, als ich heute wieder in meine alten Jeans reinpasste!

Nichts schmeckt so gut, wie sich schlanker sein anfühlt!

Bitte nicht schummeln! Versuchen Sie diesen Platz hier frei zu lassen um die Effektivität des Programms zu maximieren. Wie auch immer, wenn Sie schummeln, schreiben Sie es bitte hier auf.

Extra Essen aufschreiben

Ich hab's geschafft!



1

TAGESPLANER

Tag 1: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|--------------------------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | Ich hab's geschafft! |
| | |

„Der erste Reichtum ist Gesundheit.“ Ralph Waldo Emerson

2

TAGESPLANER

Tag 2: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | Ich hab's geschafft! |
| | |

„Heute auf meine Gesundheit zu achten, gibt mir bessere Hoffnung für morgen“
Anne Wilson Schaefer

3

TAGESPLANER

Tag 3: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|--------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | <input type="checkbox"/> Ich hab's geschafft! |
| | |

„Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.“ Hanna Green

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|---------------------|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | 1 2 3 4 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | 1 2 3 4 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | 1 2 3 4 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | 1 2 3 4 5 |

| Notizen | |
|--------------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | Ich hab's geschafft! |
| | |

„Jemand der Gesundheit hat, hat Hoffnung. Jemand der Hoffnung hat, hat ein Leben.“
Unbekannt

5

Denken Sie daran, Ihr Lifestyle 30 Programm heute zu bestellen, damit Sie es rechtzeitig bekommen um weiter zu machen

Tag 5: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|--------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | <input type="checkbox"/> Ich hab's geschafft! |
| | |

„Jemand der zu beschäftigt ist, auf seine Gesundheit zu achten, ist wie ein Handwerker, der zu beschäftigt ist, seine Werkzeuge in Ordnung zu halten.“ Spanisches Sprichwort

6

TAGESPLANER

Tag 6: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|---------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | <input type="checkbox"/> Ich hab's geschafft! |
| | |

„Krankheit des Körpers oder des Geistes ist Niederlage. Nur Gesundheit ist Sieg.“
Thomas Carlyle

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

Nun haben Sie bereits einige messbare Ergebnisse mit Clean9 erreicht. Machen Sie weiter mit Ihrem Erfolg und Gewichtsverlust mit dem Lifestyle30 Programm, der **“Phase 2“** dieser bemerkenswerten Lösung zum Abnehmen. Wenn Sie Ihre zusätzliche Bestellung am Tag 5 nicht gemacht haben, dann nehmen Sie bitte mit der Person Kontakt auf, die Ihnen das **Clean 9** vorgestellt hat, um Ihr **Lifestyle 30** heute zu bestellen.

**Ich hab's
geschafft!**

8

TAGESPLANER

Tag 8: **clean 9**

Datum:

Sport

5 Min. aufwärmen

2 Min. dehnen

Wasserflasche

20 Min. Sport

| Sportliche Aktivität | Notizen (Intensität, Gewichte, Sätze, etc.) | Dauer |
|----------------------|---|-------|
| | | |

| Tagesstatus | Tägliches Wohlbefinden | niedrig mittel hoch |
|-------------|--|--|
| Hunger | Wie hungrig bin ich heute? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Energie | Wie ist mein Energielevel? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Motivation | Wie fühle ich mich heute mit dem Programm? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| Zuversicht | Wie zuversichtlich bin ich, das Programm bis zum Ende zu schaffen? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

| Notizen | |
|--------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Extra Essen aufschreiben | <input type="checkbox"/> Ich hab's geschafft! |
| | |

„Glück liegt zuallererst in der Gesundheit.“ George William Curtis

Glückwunsch!!! Sie haben es jetzt erfolgreich geschafft, sich auf den Weg zu einer aufregenden und gesunden Reise zu begeben. Aber denken Sie bitte daran, was Sie gemächlich angesammelt haben, wird nicht im Handumdrehen verschwinden. Nachdem Ihr Körper nun die Vorteile einer disziplinierten Lebensweise kennengelernt hat, lassen Sie bitte den anfänglichen Enthusiasmus nicht verschwinden. Bedenken Sie bitte auch, dass Sie Ihr Ernährungs-Programm viel besser durchhalten, wenn Sie Spaß und Belohnung zur Gewohnheit werden lassen. Richtig essen, hochwertige Nahrungsergänzung und sich mit verschiedenen körperlichen Aktivitäten zu verwöhnen, wird Ihnen helfen, mit dem Programm fortzufahren und Ihren Körper auf den nächsten Level, z.B. Lifestyle 30, vorzubereiten.



Kalorienzähler



Um Ihre Diät zu vereinfachen, gibt es in unserem nachfolgenden Kalorienzähler Nahrungsgruppen mit dem ca. Kalorienwert. Wenn Sie selbst sehen und erkennen, welches Essen wenige Kalorien hat, dann werden Sie wahrscheinlich herausfinden, wie einfach Gewichtskontrolle sein kann. Sie werden ein wandelnder Kalorienzähler werden, der immer weiß, was er essen sollte. In sehr kurzer Zeit haben Sie die Kontrolle über Ihre Kalorien und über Ihr Gewicht.

Kalorientabelle / Snacks

Wählen Sie zwei der folgenden Zutaten für einen köstlichen 200 Kalorien-Snack! Versuchen Sie jeden Snack mit Speisen von unterschiedlichen Kategorien, wie unten beschrieben, zu variieren. Jede Zutat hat ca. 100 Kalorien. *

| | |
|--|--------------------------------------|
| 1 T fettfreier oder 1% fettarmer Cottage Cheese (M) | 1 T rohes Gemüse (G) |
| 30 g Mozzarella (M) | Gurkenscheiben ° (G) |
| 1 Scheibe Käse | 1 T Tomaten- oder Gemüsesaft (G) |
| 1 T Magermilch | 2 Stk. leichtes Vollkornbrot (B) |
| 1 T fettarmes oder fettfreies Joghurt (M) | 3 Stk. Reiswaffeln (B) |
| 2 EL Salatdressing | 1 Stk. Kuchen (B/F) |
| 1 T fettarme od. Light Eiscreme od. Frozen Joghurt (M/F) | 1 kleiner Apfel (O) |
| 6 ganze Mandeln oder Cashew Nüsse (F/E) | 1 T püriertes Obst |
| 4 EL selbstgemachtes Chutney oder Dip | 1 T Trauben (O) |
| 30 g geröstete Erdnüsse (F/E) | 1 große Birne (O) |
| 1 EL Erdnussbutter (F/E) | 1 große Orange (O) |
| 4 Hartgekochte Ei-Weiße oder | 1 T Erdbeeren oder Melonenwürfel (O) |
| 1 hartgekochtes Ei mit Dotter (E) | 1 frische Grapefruit (O) |
| Gegrillter Fisch mit wenig Butter oder Öl übergossen | 1 kleine Banane (O) |
| Gegrilltes Huhn mit wenig Butter oder Öl übergossen | 1 T Obstsalat (O) |
| 1 T gekochte Sojabohnen (E) | |
| 2 EL gemischtes Gemüse, gesalzen | |

* Für die exakte Kalorienmenge, überprüfen Sie die Nährwerttabelle auf der Verpackung.

° Unlimitiertes oder „freies“ Lebensmittel

[Notiz: T = Tasse, EL = Esslöffel]

O = Obst, M = Milchprodukte, F = Fett, E = Eiweiß, G = Gemüse, B = Brot

Eine riesige Auswahl an 600kcal-Rezeptvorschlägen finden Sie kostenlos im Internet, z.B. Eatsmarter.de (auch als App erhältlich), www.chefkoch.de, www.rezepte-zum-abnehmen.de
„FooDDB“-App (Food-Tagebuch)

Kalorientabelle

Obst, Gemüse + Brot

| ½ T kalorienarmes Gemüse | ½ T Gemüse | ½ T stärkehaltiges Gemüse | ½ T gekochte Bohnen |
|--|---|---|--|
| 15 Kalorien | 25 Kalorien | 75 Kalorien | 115 Kalorien |
| Luzerne-Sprossen Kraut, Kohl Sellerie Aubergine, Melanzani Grüner Paprika Kopfsalat Pilze Rettich Roher Spinat Sommerkürbis Kohlrübe, Kohlrabi Zucchini | Spargel Bambussprossen Brokkoli Kohlsprossen Karotten Blumenkohl, Karfiol Gurken Grüne Bohnen, Fisolen Okraschoten Zwiebeln Tomaten | Kartoffeln Rote Rüben Süßkartoffel Mais Kochbananen Erbsen | Kidneybohnen Linsen Limabohnen Sojabohnen |
| Die hier angegebenen Mengen sind Richtwerte. Für genauere Kalorienangaben überprüfen Sie die Etiketten auf den Lebensmitteln. | | | |

| Kalorienarme Früchte | Kalorienreiche Früchte | Kalorienarme Brote | Mittlere Kalorien Brote |
|--|---|--|--|
| 40 Kalorien | 80 Kalorien | 70 Kalorien | 110 Kalorien |
| Kleiner Apfel ½ T Beeren ¼ Zuckermelone 1/3 T Kirschen 1 getrocknete Feige ½ T Trauben 1 Kiwi 1 mittlerer Pfirsich 2 EL Rosinen ¾ T Erdbeeren 1 T Wassermelone | Mittlerer Apfel 2/3 T Apfelsaft ½ T Apfelmus Kleine Banane 2 getrocknete Feigen ½ T Traubensaft 1 T Grapefruitsaft Mittlere Birne ¾ T Orangensaft 1 T Ananas 2/3 T Ananassaft | 1 T Cornflakes 1 Scheibe ital. Brot 1 Weißbrot 3 EL gekochter Reis 2 Knäckebrot 2 Scheiben Mehrkornbrot 2 EL Haferflocken | ½ mittlerer Bagel 2 Mais Tortilla ½ Croissant Hot-Dog Brötchen Kleiner Muffin 3 Scheiben Zwieback 1 Scheibe Roggenvollkornbrot |

[Notiz: T = Tasse, EL = Esslöffel]

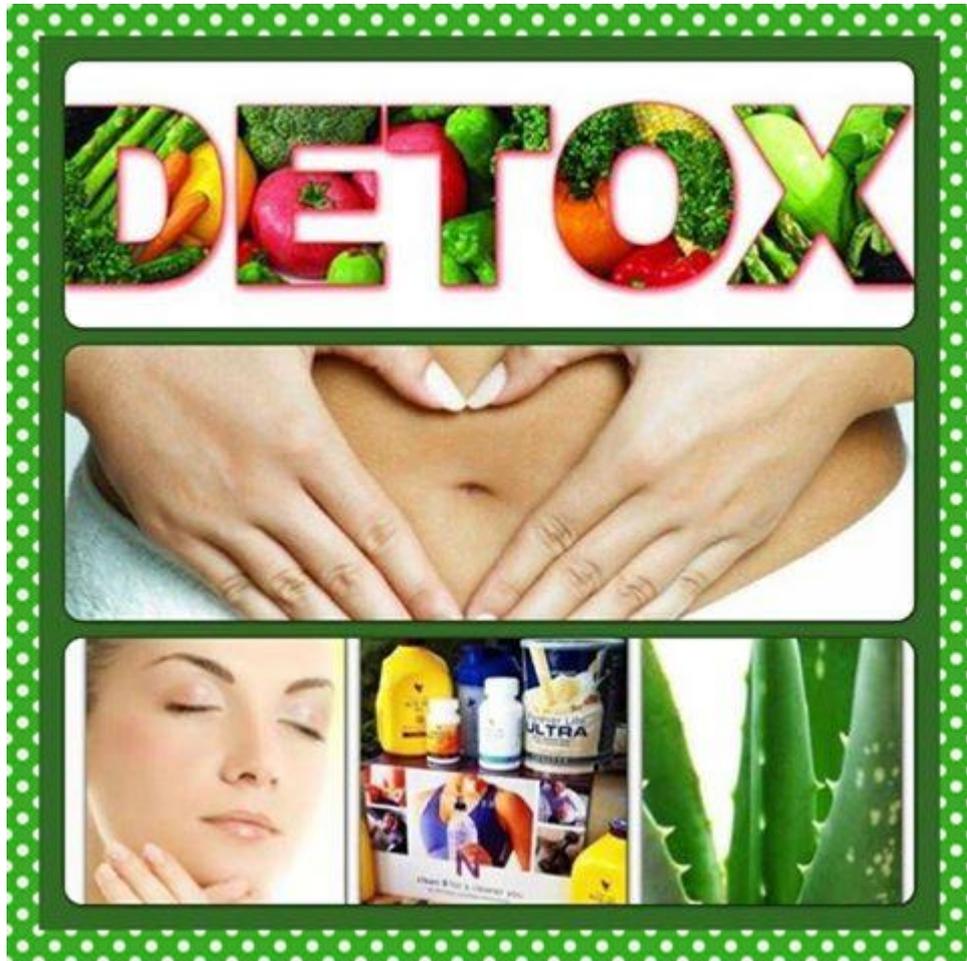
Kalorientabelle

Fleisch, Milchprodukte + Desserts

| | | | |
|--|---|--|--|
| Kalorienreiche Brote | 120 g frisch gekochter kalorienarmer Fisch | 100-125 g mageres Fleisch (sichtbares Fett entfernt) | Mittelfettes Fleisch (100-125 g gekocht) |
| 140 Kalorien | 110 Kalorien | 165 Kalorien | 225 Kalorien |
| 1 mittleres Stk. Kuchen 1 T Gerste 1 T Nudeln 1 Scheibe Rührteigkuchen 1 T Reis | Krabbe Hummer Makrele Hecht Sardellen Dorsch (Kabeljau) Scholle Zander | Thunfisch Huhn / Geflügel Lammleber Hammelfleisch Frischwasser Barsch Schinken / Schweinekeule Lamm (ausgen. Brust) Schwertfisch | Gekochter Schinken Hering Konserve Gebratene Jakobsmuscheln Gebratene Shrimps Rinderfaschiertes (15 % Fett) Seeforelle Leber Schweinelende Schweineschulter |

| Fettreiches Fleisch (100-125 g gekocht) | Fette | Milchprodukte + Frühstück | Desserts |
|---|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 300 Kalorien | 45 Kalorien | Kalorien fettgedruckt | Kalorien fettgedruckt |
| Club Steak | 2 EL Obers (Leicht) | 2 Scheiben Speck | Karottenkuchen |
| Aufschnitt | 1 EL Frischkäse | 30 g Käse | Schokolade Kuchen |
| Ente | 2 TL Creme- | 1 Ei | (1 Scheibe) |
| Gebratenes Huhn | Dressing | Eiweiß | Donut |
| Rinderfaschiertes (20 % Fett) | 1 EL French-Dressing | Eigelb | Schwarzwälder-Kirsch-Torte |
| Polnische Wurst | 1 EL Ital. Dressing | 1 T Vollmilch | |
| Lamm / Kalbsbrust | 1 TL Margarine / Öl | 1 T Leichtmilch 1% F. | 1 Palatschinke mit Marmelade |
| Gebratene Rippen | 1 TL Mayonnaise / Butter | 1 T Magermilch | 2 Kugeln Vanilleeis |
| Spare Rips | | 1 T Sauermilch | |
| Ragoutfleisch | 5 Oliven | 1 T Buttermilch | |
| | 10 Mandeln | 1 T Joghurt | |
| | 10 Erdnüsse | | |

[Notiz: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, T = Tasse]



Überreicht von
Ihrem Selbst. Vertriebspartner
von FOREVER

finde uns auf



Gruppe „Fit und leichter mit Forever“

