



**NUTRITIONAL  
CHANGE SYSTEM  
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ**



FOREVER®

# ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΑΤΕ ΤΟ C9™

Αυτό το πρόγραμμα εννέα ημερών περιλαμβάνει πέντε συμπληρώματα διατροφής που θα υποστηρίξουν το ταξίδι σας για να μεταμορφώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες και να ακολουθήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Πέρα από το περιεχόμενο του πακέτου, το C9 είναι ένα πλήρες πρόγραμμα που περιλαμβάνει ασκήσεις, νόστιμες συνταγές με μειωμένες θερμίδες και σας βοηθάει στον καθορισμό στόχων για να κάνετε θετικές αλλαγές στη διατροφή σας.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα βρείτε το πλήρες πρόγραμμα συμπληρωμάτων και γευμάτων μαζί με λίστες ελέγχου για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Περιλαμβάνονται, επίσης, οδηγίες σχετικά με τον τρόπο ολοκλήρωσης του C9, εάν μόλις ολοκληρώσατε το DX4.



**ΕΧΕΤΕ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ. ΤΩΡΑ ΕΙΝΑΙ Η ΩΡΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ.**



\*Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατευνάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

# ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟΝ ΠΛΗΡΗ ΟΔΗΓΟ C9



Πώς να  
προετοιμαστείτε  
για επιτυχία



Τι να κάνετε  
και τι να  
αποφύγετε



Οφέλη από το  
πρόγραμμα



Ένα πλήρες  
καθημερινό  
πρόγραμμα



Υγιεινές  
συνταγές  
ροφημάτων  
και γευμάτων



Ελαφριά  
άσκηση



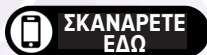
Τι ακολουθεί  
μετά το C9



Συχνές  
Ερωτήσεις



ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟΝ ΠΛΗΡΗ  
ΟΔΗΓΟ C9 ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ



[www.forevergr.com/c9booklet](http://www.forevergr.com/c9booklet)



# ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ

Είναι πιο πιθανό να παραμείνετε συνεπείς στο πρόγραμμα C9 και να πετύχετε τους στόχους σας εάν καταγράφετε την καθημερινή σας πρόοδο. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει προς αυτήν την κατεύθυνση. Σε αυτό το σημείο θα παρακολουθήσετε πώς βελτιώνεται το σώμα σας καταγράφοντας το βάρος και τις μετρήσεις σας στην αρχή και στο τέλος του C9 (Ημέρα 10, την επομένη ημέρα από την ολοκλήρωση του προγράμματος).

## ΒΑΡΟΣ

Το βάρος σας μπορεί να παρουσιάζει διακυμάνσεις σε όλο το πρόγραμμα. Καταγράψτε το βάρος σας μόνο τις ημέρες 1 και 10.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΣΤΗΘΟΣ/ΠΛΑΤΗ

Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες ακριβώς γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΜΕΣΗ

Μετρήστε τη μέση σας περίπου δύο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10

## ΓΟΦΟΥΣ

Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών σας.

ΗΜΕΡΑ 1

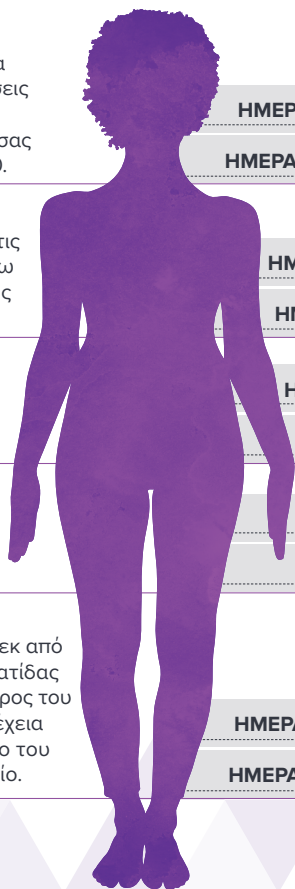
ΗΜΕΡΑ 10

## ΜΗΡΟΙ

Μετρηθείτε περίπου 15εκ από την κορυφή της επιγονατίδας σας ή το φαρδύτερο μέρος του μηρού σας και στη συνέχεια μετρήστε την περιμετρο του μηρού σε αυτό το σημείο.

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 10





## ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX4 ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ C9; ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΕΔΩ!

Εάν έχετε ολοκληρώσει το πρόγραμμα DX4 ακριβώς πριν το C9, τότε ξεκινήστε το C9 στη σελίδα 8.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 1



ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΑΦΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ NEAT ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟΝ ΠΛΗΡΗ ΟΔΗΓΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ QR ΣΤΗ ΣΕΛ. 3!

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 1

Άσκηση 30 λεπτών

Διατάσεις 5 λεπτών

Δραστηριότητες NEAT

8 ποτήρια νερό

Πρωινό

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

Σνακ

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Μεσημεριανό

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra®

Βραδινό

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης

Πριν τον ύπνο

240ml νερό

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 2

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 2

<b>Άσκηση 30 λεπτών</b>	<b>Διατάξεις 5 λεπτών</b>
<b>Δραστηριότητες NEAT</b>	<b>8 ποτήρια νερό</b>
<b>Πρωινό</b>	2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης / 1X ταμπλέτα Forever Therm®
<b>Σνακ</b>	1X συσκευασία Forever Fiber®
<b>Δ</b> Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.	
<b>Μεσημεριανό</b>	2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra®
<b>Βραδινό</b>	2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης
<b>Πριν τον ύπνο</b>	240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ DX4 ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ C9; ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΕΔΩ!

Εάν δεν έχετε ολοκληρώσει το πρόγραμμα DX4 ακριβώς πριν το C9, τότε ξεκινήστε από τη σελίδα 6.

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 1



ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΑΦΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΝΕΑΤ ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟΝ ΠΛΗΡΗ ΟΔΗΓΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ QR ΣΤΗ ΣΕΛ. 3!

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 1

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάξεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης / 1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό / Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό/ Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε



# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 2

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 2

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra® ή  
Forever Plant Protein

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων /  
1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό/  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1X μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή Forever Plant Protein®, ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν ένα επιπλέον ρόφημα ή 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90gr άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 3

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 3

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 4

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 4

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 5

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 5

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 6

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 6

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 7

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 7

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον  
ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 8

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 8

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1Χ ταμπλέτα Forever Therm® / 1Χ μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1Χ συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων / 1Χ ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2Χ μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 1Χ μερίδα Forever Lite  
Ultra® ή γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# C9 ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ ΗΜΕΡΑ 9

Τσεκάρετε τα κουτάκια μόλις ολοκληρώσετε την Ημέρα 9

**Άσκηση 30 λεπτών**

**Διατάσεις 5 λεπτών**

**Δραστηριότητες NEAT**

**8 ποτήρια  
νερό**

**Πρωινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε 120ml χυμού αλόης /  
1X ταμπλέτα Forever Therm® / 1X μερίδα Forever Lite Ultra®

**Σνακ**

1X συσκευασία Forever Fiber®

⚠ Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber® ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα, καθώς οι φυτικές ίνες μπορούν να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

**Μεσημεριανό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό /  
Γεύμα 300 ή 600 θερμίδων / 1X ταμπλέτα Forever Therm®

**Βραδινό**

2X μαλακές κάψουλες Forever Garcinia Plus® με 240ml νερό/  
Περιμένετε 30 λεπτά πριν καταναλώσετε ένα γεύμα 600 θερμίδων

Επιλέγοντας ένα γεύμα 600 θερμίδων την ημέρα, είτε ως μεσημεριανό ή βραδινό εναλλάξ με το Forever Lite Ultra

⚠ Οι άντρες μπορούν να καταναλώσουν 200 θερμίδες παραπάνω, πχ 60-90γρ άπαχης πρωτεΐνης στο γεύμα τις ημέρες 3-9 για να καλύψουν 1200 θερμίδες την ημέρα.

**Πριν τον ύπνο**

240ml νερό

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις ασκήσεις σας, τη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένων όσων μπορείτε να καταναλώσετε ελεύθερα), το πώς νιώσατε και πώς κοιμάστε

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ΕΧΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ C9: ΤΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ;



**Συγχαρητήρια!** Μόλις ολοκληρώσατε το C9, πηγαίνατε στη σελ. 5 του εγχειριδίου και καταγράψτε τις μετρήσεις σας ("Μετά") και το βάρος σας. Έπειτα αφιερώστε λίγο χρόνο για να επαναπροσδιορίσετε τον στόχο που είχατε θέσει και να δεσμευτείτε σε αυτόν με το πρόγραμμα.

## ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ C9



Ακολουθώντας το πρόγραμμα 2 φορές τον χρόνο θα σας βοηθήσει στον υγιεινό τρόπο ζωής σας και αυτό ξεκινάει όταν θα δεσμευτείτε ξανά στο πρόγραμμα.

**ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
ΣΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΓΙΑ  
ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ C9**



**Συμβουλή:** Θα σας βοηθήσει να βάλετε μια υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας μερικές εβδομάδες νωρίτερα, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε έγκαιρα και να είστε σίγουροι ότι έχετε όλα τα προϊόντα που χρειάζεστε για το C9!







FOREVER  
LIVING  PRODUCTS

\*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.



**F.I.T.**<sup>®</sup>  
Look Better. Feel Better.<sup>®</sup>