



VEJEN TIL VARIG VÆGTKONTROL OG SUNDHED

Et **9-dagsprogram**, der hjælper dig til
at ændre dine madvaner og opbygge
en sundere livsstil.



FOREVER®

SÅDAN ÆNDRER DU DINE MADVANER

Forever C9-program er nemt at følge og hjælper dig til at kickstarte rejsen mod dit slankere og sundere jeg. Hvis du tager hele F.I.T.-serien, er C9 trin to. Her får du redskaberne til at ændre dine madvaner og din livsstil. Programmet indeholder fire produkter, herunder Forever Ultra-måltidserstatning, der er specielt udviklet til at bidrage til vægttab. Ved at kombinere kosttilskuddene med let træning, gode og sunde opskrifter på måltider med lavt kalorieindhold og frie madvarer (grøntsager, du kan spise ubegrænset af under programmet) kan C9-programmet hjælpe dig til at tabe dig, gøre din mave fladere og din krop slankere.

Alle elementer i C9-programmet samarbejder om at hjælpe dig med at foretage positive ændringer i dit næringsindtag, sætte mål og opleve øget velvære. C9 hjælper dig til at træffe bedre beslutninger om din kost og viser dig, hvor nemt og gavnligt det er at lade daglig motion blive en del af din nye, sundere livsstil.

PROGRAMMETS INDHOLD



Sæt et mål



Skema over indtag af mad og kosttilskud



Væskebalancen



Kropsbevidsthed



Sunde opskrifter



Let, fysisk aktivitet



Del, og skriv indlæg om din oplevelse



Fejr de små sejre

INDHOLDET AF C9



Forever's Aloe vera-kosttilskud

2 x 1 liter

Du kan vælge mellem tre gode smagsvarianter af vores populære Aloe vera-kosttilskud: originalen Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Berry Nectar og Forever Aloe Peaches. Uanset hvad du foretrækker, får du håndhøstet Aloe vera af højeste kvalitet. Nydes dagligt af millioner af mennesker verden over.



Forever Fiber

1 x 30 portioner

En portion giver dig hele 5 gram kostfibre – men kun ganske få kulhydrater og kalorier.



Forever Lean

1 x 120 kapsler

Her får du mineralet krom, som bidrager til normal omsætning af makronæringsstoffer, det vil sige proteiner, kulhydrater og fedtstoffer, samt til at opretholde et normalt blodsukterniveau. Forever Lean indeholder desuden ekstrakt af figenkaktus og hvide bønner.



Forever Ultra

1 x 15 portioner

En shake med maksimal næring og et minimum af kalorier. En effektiv måltidsstatning til vægtkontrol takket være indholdet af sojaprotein af høj kvalitet samt vigtige vitaminer og mineraler. Du bliver mæt og ved præcis, hvor mange kalorier du indtager.

GØR DIG KLAR TIL SUCCES



Det første skridt mod succes er god forberedelse. Lad os gennemgå nogle vigtige trin, der kan hjælpe dig med at få succes på din C9-rejse.

TIPS

- 1) Vej og mål dig selv.** Notér dine mål før morgenmaden den dag, hvor du starter på C9. Notér dine mål igen før morgenmaden dagen efter, at du har afsluttet C9.
- 2) Registrér din daglige motion, din kost, og hvordan du har det under programmet.** Hvis du er opmærksom på din krop og din trivsel, hjælper det dig til at gennemføre programmet.
- 3) Drik masser af vand.** Hvis du drikker otte glas (ca. 2 liter) vand om dagen, føler du dig mere mæt og hjælper din krop til at udskille affaldsstoffer, samtidig med at det bidrager til en sund hud og et optimalt helbred.
- 4) Vær opmærksom på dit saltindtag.** Salt binder væske. Smag i stedet maden til med urter og krydderier som ingefær, hvidløg, basilikum, kanel, rosmarin, timian og gurkemeje.

UNDGÅ DETTE UNDER C9

- + Alkohol- og koffeinholdige drikke
- + Sæftvand, sodavand og andre drikke med kulsyre
- + Forarbejdede fødevarer, herunder færdigretter, dåsemad og fastfoodrestauranter
- + Følgende mejeriprodukter: yoghurt, smør og is
- + Tilsat sukker: hvidt sukker, majssirup, ahornsirup og honning
- + Fedtstoffer: undgå helt eller delvist mættede fedtstoffer, margarine, og transfedtstoffer, der ofte er skjult i emballerede og forarbejdede fødevarer som f.eks. chips og kager
- + Rødt kød (kylling, kalkun og fisk er ok)
- + Korn: havre, quinoa, pasta, brød og morgenmadsprodukter (vilde ris og fuldkornscouscous er ok).

På næste side er der en komplet liste med, hvad du bør sige JA og NEJ til.

JA

Start på C9, når du har et normalt aktivitetsniveau, der ikke er præget af stress, rejser eller overdreven fysisk anstrengelse.

Forbered dig ved at indkøbe al den mad, du skal bruge, og ryd ud i de ting, der ikke er gode for dig, og som frister dig.

Fortæl andre, hvad du har gang i, og at du ønsker deres støtte.

Del både op- og nedture med venner og følgere.

Planlæg fremad! Sørg for at have alle dine kosttilskud, snacks og aktiviteter forberedt til hver dag. Forbered C9-opskrifter på forhånd.

Lov dig selv at gennemføre de ni dage.

Vælg blandt de godkendte, sunde kostmuligheder på listen.

Kontakt din læge, før du deltager, hvis du har helbredsproblemer, og fortsæt med at tage al nødvendig medicin, du får i øjeblikket.

Tag ikke andre kosttilskud ud over dem, der indgår i C9, mens du følger programmet.

Gentag C9 to gange årligt.

Husk at fejre de små sejre.

Pas på med din søvn: Hav ingen skærme i soveværelset, hold rummet mørkt og køligt, brug tid på at geare ned, gå i seng på samme klokkeslæt hver aften, og prøv at få otte timers søvn.

Motionér lidt hver dag.

NEJ

Vent ikke på det perfekte tidspunkt, hvor du føler dig motiveret. Motivationen kommer, når du er i gang med processen og oplever succes!

Udskift ikke mad og drikke tilfældigt. Hold dig til planen, hvis du vil have de bedste resultater.

Omgiv dig ikke med personer, der er negative og ikke--støttende.

Vent ikke med at dele, til der sker noget virkelig stort.

Forsøg ikke at improvisere programmet undervejs. Chancen for succes er meget større, hvis du har brugt tid på at forberede alt, hvad du har brug for, på forhånd.

Hop ikke bare på en dag eller to, og undlad at dele programmet op eller springe dage over indimellem.

Lav ikke dine egne ændringer i programmet. Undgå alkohol, forarbejdede madvarer og helt eller delvist mættede fedtstoffer.

Ignorér ikke eventuelle medicinske eller sundhedsmæssige problemer, der skal tages hensyn til.

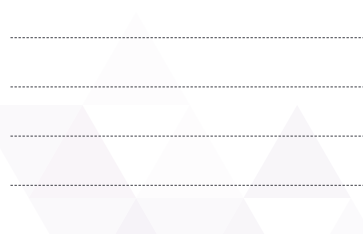
Stop med at tage kosttilskud, der ikke indgår i C9.

Gentag ikke programmet oftere end to gange om året.

Opgiv ikke, selv om du ikke nåede målet første gang.

Lad arbejde, bekymringer og stressede tanker blive ude af soveværelset.

Overanstreng dig ikke med hård træning.



Du har større chance for at få succes med C9 og nå dit mål, hvis du skriver dine daglige fremskridt ned. Hold øje med kroppens forandringer ved at notere mål og vægt i starten og slutningen af C9 (dag 10, dagen efter du har afsluttet programmet).

Din vægt kan variere under hele programmet.
Vej dig kun på dag 1 og 10.

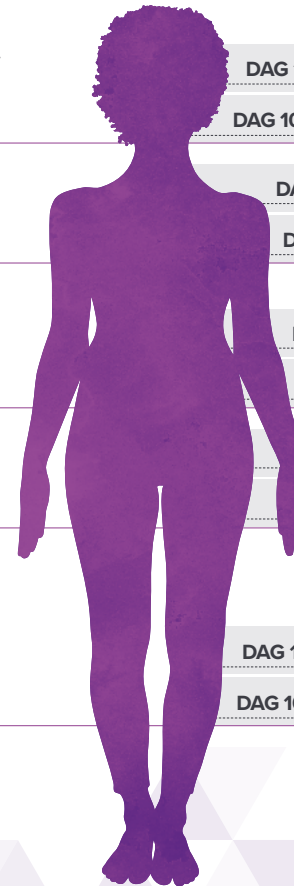
Mål dig under armhulerne
og hen over brystvorterne.

Mål dig omkring
taljen, cirka to fingre
under navlen.

Mål det bredeste
sted rundt om hofterne.

Mål cirka 15 cm over det øverste af din knæskal, eller vælg den bredeste delen af låret, og mål omkredsen.

DAG 10



HAR DU LIGE GENNEMFØRT DX4?

I så fald springer du skemaet for dag 1 og 2 over på næste side og går direkte til side 12 og 13, hvor du følger det skema i alle dine 9 dage.



DAG 1 OG 2



De første to dage af C9 er designet til at nulstille både din krop og dit mindset.



Det er vigtigt, at du øger dit indtag af vand under programmet.



Mad fra den frie liste kan nydes med måde for at dæmpe sulten. Se den frie liste på side 23.

DAG 1 OG 2 SKEMA



DRIK 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL I LØBET AF DAGEN IHT. INSTRUKTIONERNE PÅ EMBALLAGEN.

Det er nu, du begynder at rydde unødigt stress af vejen og etablere nye vaner i din krop. Det er afgørende for din succes at du holder dig til programmet, og de første to dage er de hårdeste. Fokuser på målet, og husk, at det snart vil føles lettere.

MORGEN

2 kapsler Forever Lean

1 glas vand

FORMIDDAG

1 portion Forever Fiber

1 glas vand

FROKOST

1 måleske Forever Ultra blandet med 240 ml mælk

2 kapsler Forever Lean

1 glas vand

AFTENSMAD

1 glas vand

AFTEN

1 glas vand

HAR DU LIGE GENNEMFØRT DX4?

Hvis det er tilfældet, kan du gå direkte til skemaet på næste side og følge det fra dag 1. Hvis du ikke har gennemført DX4, følger du skemaet på side 11 for dag 1 og 2, og fortsætter her fra dag 3.



DAG 3-9



Din vægt kan variere fra dag til dag. Husk kun at veje dig på dag 1 og 10.



Du kan tilføje yderligere 100-200 kalorier om dagen afhængigt af, hvor aktiv du er, dit køn, din alder, om du ønsker at tabe dig eller holde vægten osv. Tag en ekstra Forever Ultra-shake, eller tilføj 60-85 g mager protein.



Husk, at du kan nyde frugt og grøntsager fra den gratis liste på side 23 (med måde) under hele C9-programmet.

DAG 3-9 SKEMA



DRIK 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL I LØBET AF DAGEN IHT. INSTRUKTIONERNE PÅ EMBALLAGEN.

Uanset hvad vægten siger, vil du sandsynligvis allerede nu mærke positive forandringer i din krop, f.eks. en fladere mave og en øget følelse af velvære.

MORGEN

1 måleske Forever Ultra blandet med 240 ml mælk

2 kapsler Forever Lean

1 glas vand

FORMIDDAG

1 portion Forever Fiber

1 glas vand

FROKOST

1 måleske Forever Ultra blandet med 240 ml mælk

ELLER

Spis et måltid på 600 kalorier til frokost, og tag en Forever Ultra-shake til aftensmad. Vælg den løsning, der passer bedst til din livsstil. Se opskrifterne på side 18-22.

2 kapsler Forever Lean

1 glas vand

AFTENSMAD

1 måleske Forever Ultra blandet med 240 ml mælk

ELLER

Spis et måltid på 600 kalorier til aftensmad, og tag en Forever Ultra-shake til frokost. Vælg den løsning, der passer bedst til din livsstil. Se opskrifterne på side 18-22.

Dag 3-9 (eller dag 1-9, hvis du lige har gennemført DX4), får du ca. 1000 kalorier om dagen (lidt mere, hvis du spiser fra den frie liste). Du kan tilføje yderligere 100-200 kalorier om dagen afhængigt af, hvor aktiv du er, dit køn, din alder, om du ønsker at tabe dig eller holde vægten osv. Tag en ekstra Forever Ultra-shake, eller tilføj 60-85 g mager protein.

AFTEN

1 glas vand

LET MOTION

Under C9 er det bedst at vælge lavintensive øvelser frem for træning med middel eller høj intensitet. Gå en tur på 30 minutter i langsomt til moderat tempo, lav blide udstrækningsøvelser, eller vælg en stille omgang yoga for nybegyndere. Du kan også lave enkle øvelser med din egen kropsvægt som f.eks. squats, stående planke/sideplanke, lunges og push-ups. Disse aktiviteter stimulerer ikke alene dit stofskifte, de hjælper dig også til at holde dig centreret og i ro, når du påbegynder din forvandling.

TIPS TIL LAVINTENSIV MOTION:

- + GÅTUR
- + GYMNASTIK
- + YOGA
- + KONDITIONSTRÆNING (LAV INTENSITET)
- + DANS (LAV INTENSITET)
- + LØBEBÅND (GANG, LAV INTENSITET)
- + UDSTRÆKNINGSØVELSER
- + ØVELSER MED EGEN KROPSVÆGT



*Kontakt altid lægen, hvis du føler træthed og udmattelse, der varer mere end et par timer, eller hvis du oplever symptomer, der kan kræve lægehjælp, under programmet.

ANDRE AKTIVITETER

Foruden 30 minutters let motion hver dag bør du også tænke over, hvad du laver de resterende timer i døgnet. Den energi, du bruger foruden at træne, sove og spise, kaldes NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis). Det kan eksempelvis være rengøring, havearbejde, vasketøj og indkøb. NEAT er med til at forbedre basalstofskiftet og bidrager i langt højere grad til energiforbruget end motion, da det foregår kontinuerligt hele dagen.

Overvej, hvordan du i øjeblikket benytter NEAT i dit liv ved at gå til arbejde, parkere lidt længere væk, tage trapperne, rejse dig fra stolen hver halve time, have walk&talk-møder på arbejdet osv.

Målet er at øge NEAT, især fordi teknologien har gjort det så nemt at håndtere mange aspekter af livet siddende. En nem måde at øge NEAT på er at rejse dig fra stolen og bevæge dig i 3 minutter hver halve time.

HER ER NOGLE FORSLAG TIL 3-MINUTTERS MOTION

- + STÅ ELLER GÅ, NÅR DU TALER I TELEFON
- + ANSKAF DIG ET HÆVE-/SÆNKEBORD
- + LAV LETTE UDSTRÆKNINGSØVELSER
- + LAV SQUATS, LUNGES, PUSH-UPS OG PLANKE.



DIN DAGSPLAN



Forskning viser, at man taber sig mere, hvis man noterer, hvad man spiser, og hvor meget man træner. Desuden er det to-tre gange mere sandsynligt, at man overholder et program, hvis man følger en daglig plan.



SHAKE- OPSKRIFTER



Disse lækre opskrifter giver mulighed for lidt variation i dine Forever Ultra-shakes. Opskrifterne er spækket med protein og næringsstoffer, og de er specialudviklet til at holde dig mæt og give dig energi i timevis. Du kan bruge de samme shakes som en snack efter træning i forbindelse med F15 og Vital5. Det er en god og sund måde at holde dig mæt på og forkæle dig selv lidt, når du har brug for et kaloriefattigt og næringsrigt boost. Hver opskrift = 1 portion.

ENERGIBOMBEN

202
kalorier
pr.
portion

- 2½ dl usødet kokosmælk
- 1 dl frosne blåbær
- 5 hele, frosne jordbær
- 1 dl frisk spinat
- 1 måleske Forever Ultra Chocolate
- 4-6 isterninger

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 4 dl.

OPKVIKKEREN

285
kalorier
pr.
portion

- 3 stængler bladselleri
- ¼ avocado
- ½ grønt æble
- 2½ dl kokosvand
- 4-6 isterninger
- ½ presset citron
- 2½ dl persille
- ½ tsk flagesalt
- ½ tsk cayennepeber
- 1 måleske Forever Ultra Vanilla

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 5-6 dl.

MELONDRØMMEN

256
kalorier
pr.
portion

- 2 dl melon melon (cantaloupe eller honningmelon)
- 1 spsk. mandelsmør
- 1 tsk. hørfrø
- 3-4 isterninger
- 1 dl vand
- 1 måleske Forever Ultra Vanilla
- 1 dl frisk mynte

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 4-5 dl.

CHILL DOWN

259
kalorier
pr.
portion

- 1 pære
- 1 agurk
- ½ presset citron
- ½ dl frisk koriander
- 1 cm frisk ingefær
- 3-4 isterninger
- 2½ dl kokosvand
- 1 måleske Forever Ultra Vanilla

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 5-6 dl.

ANTIOXIDANTEN

274
kalorier
pr.
portion

- 2½ dl frisk spinat
- 1 dl grønkål
- 1 pk frosne acaibær (100 g)
- 1 dl frosne blåbær
- 2½ dl kokosvand
- ½ presset citron
- 1 måleske Forever Ultra Vanilla

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 4-5 dl.

GO BANANAS

275
kalorier
pr.
portion

- 1 banan
- 2 spsk. jordnøddesmør
- 3-4 isterninger
- 2½ dl usødet plantemælk
- 1 måleske Forever Ultra Chocolate

Kom alle ingredienser i en blender, og blend. Giver 4-5 dl.

MÅLTIDER



Disse hurtige og nemme måltider giver variation i dit C9-program. Hvert måltid indeholder 300-600 kalorier og består af proteinrige fødevarer med lavt indhold af kulhydrater for at sætte ekstra skub i dit stofskifte. De afbalancerede næringsstoffer i hvert måltid giver dig en sund kost og er med til at holde dig mæt og energifyldt.

FYLDIG SUPPE

297 kalorier pr. portion

- 3-4 uskrællede søde kartofler
- 1 stort løg
- 3 stængler bladselleri
- 4 fed hakket hvidløg
- 1 stor, hakket rødbede
- ½ lille kålhoved
- 2 l bouillon
- 7 dl usødet plantemælk
- 2 tsk. kokosolie
- 1 spsk. hakkede valnødder
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. gurkemeje

Vask grøntsagerne, og skær dem i små stykker. Steg dem i kokosolie i 5 minutter. Tilsæt bouillon og krydderier. Læg låg på, og lad grøntsagerne koge i 30 minutter, eller til de er møre. Fjern låget. Tilsæt plantemælk, og skru ned for varmen. Kog i 5 minutter. Blend til en jævn suppe. Pynt med ristede valnødder.

Giver 4 portioner.

MIDDELHAVSSALAT MED LAKS OG LINSER

373 kalorier pr. portion

- 4 laksefileter
- 210 g tørrede, brune linser
- 150 g gulerødder
- 100 g rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1 laurbærblad
- ½ tsk. tørret timian
- 2 spsk. presset citronsaft
- 100 g selleri
- 30 g persille
- 1 spsk. friskhakket rosmarin
- 1 tsk. peber
- 3 spsk. olivenolie

Forvarm ovnen til 200 grader. Krydr laksen med 1 fed hakket hvidløg og ½ spsk. citronsaft. Bag i ovnen i 10 minutter.

Hak alle grøntsager og urter. Kom linser, gulerødder, løg, hvidløg, selleri, laurbærblad og timian i en gryde, og dæk med vand. Kog op, skru ned, og lad retten simre i 20 minutter uden låg. Mærk, om linserne er færdige, og lad dem dryppe af. Tilsæt ½ spsk. citronsaft samt persille, rosmarin, peber og olivenolie. Rør grøntsagsblandingen sammen, og læg laksen ovenpå.

Giver 4 portioner.

LÆKRE VAFLER

387 kalorier pr. portion

- 2 æg
- 2 æggehvinder
- 115 g revet kartoffel (søde kartofler eller almindelige kartofler)
- 1 tsk. purløg
- 1 fed presset hvidløg
- 120 g frisk spinat
- 2 spsk. salsasauce
- ¼ avocado
- 1 tsk. parmesan
- 1 tsk. olivenolie
- sprayolie

Varm vaffeljernet op (eller brug en stegepande, og lav pandekager i stedet). Bland 1 æg og de 2 æggehvinder med revet kartoffel, purløg, hvidløg og spinat. Spray vaffeljernet let med sprayolien (eller pensl med almindelig olivenolie). Hæld halvdelen af dejen på, og bag vaffen/pandekagen, til den er sprød. Gentag med den resterende dej. Imens koges det resterende æg (kan pocheres, steges eller laves til rørag) med 1 tsk. olivenolie (om nødvendigt). Pynt vafflerne/pandekagerne med æg, salsasauce, avocado og parmesanost. Giver 1 portion.



Dag 3-9 (eller dag 1-9, hvis du lige har gennemført DX4), får du ca. 1000 kalorier om dagen (lidt mere, hvis du spiser fra den frie liste). Du kan tilføje yderligere 100-200 kalorier om dagen afhængigt af, hvor aktiv du er, dit køn, din alder, om du ønsker at tabe dig eller holde vægten osv. Tag en ekstra Forever Ultra-shake, eller tilføj 60-85 g mager protein.

SESAMINSPIRERET AHI-TUN MED RIS

609 kalorier pr. portion

- 100 g ahi-tun
- 1 tsk. olivenolie
- 120 g vilde ris
- 70 g edamamebønner
- 85 g dampede grøntsager
- ¼ tsk. ingefærpulver
- ¼ tsk. hvidløgpulver
- 2 spsk. friskhakket ingefær
- 2 spsk. letsaltet sojasauce
- 2 fed presset hvidløg
- 60 ml riseddike
- 60 ml avocadoolie
- 1 tsk. ristet sesamolie
- 1 spsk. mandelsmør
- 2 spsk. stevia
- 1 tsk. sesamfrø

Kog risene i henhold til anvisningen. Pensl tunen med olivenolie, og krydr med ingefær og hvidløg. Brun tunen på en meget varm nonstick-pande eller i en støbejernsgryde i 2 minutter på hver side (eller 3-4 minutter på hver side, hvis du ønsker tunen gennemstegt). Normalt serveres ahi-tun stegt på ydersiden og rå indvendig. Damp edamamebønnerne og grøntsagerne i mikrobølgeovnen eller på komfuret. Servér grøntsager, fisk og ris med sesamdressing.

Giver 1 portion.

Sesamdressing: Rør frisk ingefær, presset hvidløg og mandelsmør sammen. Tilsæt sojasaucen forsigtigt under omrøring, så dressingen ikke skiller. Pisk forsigtigt avocadoolien og sesamolen i med et piskeris. Når blandingen er jævn, tilsættes riseddiken under piskning. Bland stevia og sesamfrø i.

Giver ca. 4 portioner. Kan opbevares i køleskabet i op til en uge.

MÅLTIDER (FORTSAT)

KARRYKYLLING

642 kalorier pr. portion

- 1 kyllingebrystfilet
- 1 ts. kokosolie
- 80 g couscous
- 40 g kikærter
- 1 spsk. rosiner
- 1 spsk. pinjekerner
- 240 g frisk spinat
- 125 ml hønsebouillon
- ¼ ts. karry
- ¼ ts. spidskommen
- ¼ ts. kanel
- ½ spsk. vand

Forvarm ovnen til 175 grader. Pensl kyllingen med kokosolie, og krydr med karry, spidskommen og kanel. Steg i ovnen i 25 minutter. Kog hønsebouillon op, og tilsæt couscous. Lad retten simre i 1 minut, og rør den derefter sammen med en gaffel. Bland kikærter, spinat og rosiner. Hæld vand over, og varm i mikroovnen i 90 sekunder. Bland grøntsager med couscous, og læg kyllingen ovenpå.

Giver 1 portion.

BURRITOBOWL

603 kalorier pr. portion

- 200 g fuldkornsris
- 85 g sorte bønner
- 85 g kylling
- 15 g hakket løg
- 4 spsk. salsasauce
- 40 g avocado i tern
- 1 spsk. koriander
- 1 skive lime

Hæld alle ingredienser i en skål med ris og bønner i bunden, derefter kylling, og øverst løg, salsa, avocado og koriander. Pres lime over.

Giver 1 portion.

C9 kræver engagement og viljestyrke. Sultfølelserne forsvinder normalt et par dage efter programmets start. Men hvis du er meget sulten og har brug for lidt ekstra, kommer her et par gode råd:



Drik mere vand.

Vand er med til at mindske sult og sukkertrang.



Brug den frie liste. Stil sulten om eftermiddagen med snittede, rå grøntsager fra den frie liste. Hvis du har behov for en snack om aftenen, kan du vælge en portion frugt fra den frie liste.

DEN FRIE LISTE



De frugter og grøntsager, der er listet her, kan spises i løbet af C9-programmet for at mindske sult og sukkertrang. De har et lavt kalorieindhold og indeholder vitaminer, mineraler, næringsstoffer og fibre.

1 PORTION PR. DAG:



- Valnødder
- Pekannødder
- Græskarkerner
- Mandler
- Hampfrø
- Hørfrø
- Granatæblekerner



- Blåbær
- Vindruer
- Hindbær
- Brombær
- Jordbær
- Kirsebær



- 1 grapefrugt
- 1 æble
- 1 pære
- 1 fersken
- 1 appelsin
- 1 banan
- 2 blommer

Vælg en portion fra denne liste. Alle nødder og frø skal være rå og usaltede.

2 PORTIONER PR. DAG:



- Rødbeder
- Gulerødder
- Rosenkål
- Squash
- Grønkål
- Hvidkål
- Asparges (8 stk.)
- Sukkerærter
- Grønne bønner



- Spiselige alger



- Blomkål
- Broccoli

Vælg to portioner fra denne liste. Du kan vælge to ens eller to forskellige.

UBEGRÆNSET

- Rucola
- Spinat
- Hovedsalat (alle typer)
- Endivesalat
- Selleri
- Agurk
- Gule løg

Spis så meget, du vil, fra denne liste dag 3-9 (eller under hele programmet, hvis du lige har gennemført DX4).

* Hvis du har valgt Forever Aloe Berry Nectar eller Forever Aloe Peaches i stedet for Forever Aloe Vera Gel, skal du undlade 1 portion fra den frie liste pr. dag.



Grøntsager skal spises rå eller let dampede uden fedt, olie eller salt.

FORTSÆT DIN F.I.T.-REJSE

Tag din F.I.T.-rejse et skridt videre med vores supplerende Forever-programmer, der er specialdesignet til at hjælpe dig med at nå dine mål.



DX4

Start din sundhedsrejse med Forevers DX4, et 4-dagsprogram, der giver kroppen og sjælen en frisk start. Følg kostrådene, og supplér med seks nye, innovative kosttilskud, hvoraf de fleste kun fås via DX4, sammen med vores klassiske Forever Aloe Vera Gel. DX4 indeholder alle de kosttilskud, du behøver, for at nå dine livsstilmål.

DX4 kan gennemføres en gang i kvartalet og er udviklet til at fungere godt sammen med C9.

F15

Skab sunde træningsrutiner via dette 15-dagsprogram, der afbalancerer kost og motion på alle niveauer. Her er der fokus på sund og energigivende mad, men også på lidt hårdere træning. Programmet findes i tre niveauer, Beginner/Intermediate/Advanced, afhængigt af hvilken udfordring, du ønsker. Det varer 15 dage og hjælper dig til at fastholde dine nye vaner og gøre din forandring varig.

For at fastholde dine nye, sunde vaner kan du tage F15 umiddelbart efter C9.



Vital5

Hjælp din sunde livsstil på vej med denne boks bestående af fem essentielle Forever-produkter. Sammen understøtter de din sunde livsstil optimalt. I Vital5 har vi udvalgt fem af vores mest populære kosttilskud, der hver dag giver dig vigtige vitaminer og mineraler, sunde omega-3-fedtsyrer og naturligvis vores egen Aloe vera. Du får også et skema med valgfrie øvelser og livsstilstips fra F.I.T.-programmet.

Vital5 kan tages løbende (samt under DX4, C9 og F15).



FAQ



Hvor meget kan jeg tabe mig med C9?

Hvor meget du taber dig i løbet af programmet afhænger af dine grundforudsætninger samt din startvægt, og hvilken livsstil du havde, da du påbegyndte programmet.

Er C9 sikkert?

Ja. Da programmet er designet, så det kun følges i ni dage, er det sikkert for de fleste mennesker. Hvis du har en sygdom eller andre sundhedsproblemer, er det dog en god idé at konsultere din læge, før du starter på C9 (eller på et hvilket som helst andet vægttabsprogram). C9 anbefales ikke til gravide, ammende, børn og ældre mennesker.

Kommer jeg til at føle sult i løbet af C9?

Du kan godt komme til at føle sult, især de to første dage. Det er helt normalt, og sultfølelsen er som regel forbigående. Du kan stille sulten ved at spise noget fra den frie liste under hele programmet.

Programmets første to dage ser hårde ud! Skal jeg følge skemaet til punkt og prikke?

C9 er specielt udviklet til at give dig en kickstart, der danner fundamentet for din kommende forandring. De første to dage er vigtige for at give kroppen en ny start. Hvis du springer dem over, kan det påvirke resultatet af hele programmet.

Hvad er fordelene ved Forever Lean?

Hvis man holder blodsukkeret stabilt, er det lettere at holde sukkertrangen i ave. Forever Lean indeholder krom, der bidrager til at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau. Forever Lean indeholder desuden ekstrakt af figenkaktus og hvide bønner.

Hvorfor behøver jeg protein?

Proteiner er nødvendige til opbygning af celler, dannelse af hormoner og enzymer samt til dele af immunforsvaret. Hvad angår vægtkontrol er protein særlig interessant. Protein øger forbrændingen og er samtidig det næringsstof, der mætter mest. Desuden er protein effektivt til at holde sukkertrangen væk. Forskning viser også, at det er vigtigt at få tilstrækkeligt med proteiner under vægtreduktion for at hjælpe til opbygning eller bevaring af muskelmassen, ellers risikerer du at tabe muskelmasse i stedet for fedt.

Hvorfor skal jeg drikke mindst 8 glas vand om dagen?

Størstedelen af kroppen består af vand, og der skal konstant fyldes på for at bevare væskebalancen. Vand bidrager til at opretholde både de fysiske og de kognitive funktioner i kroppen og til en normal regulering af kropstemperaturen. At drikke meget vand er også med til at holde dig mæt mellem måltiderne.

Hvis jeg holder mit kalorieindtag på 1000-1200, kan jeg så spise præcis, hvad jeg vil?

Noget af det vigtigste for at forandre din krop er at ændre den måde, du tænker om mad på. For at opnå de bedste resultater anbefaler vi derfor, at du følger programmet nøjagtigt som beskrevet i brochuren. En fødevare med et lavt kalorieindhold giver dig ikke nødvendigvis den rette balance af de næringsstoffer, du har brug for.

Hvorfor er Aloe vera-drikke inkluderet?

Forever Aloe Vera Gel er velegnet til alle, der ønsker at indføre en ny vane i hverdagen. Drikken er ekstra god til dig, der gerne vil holde dig sund og rask, idet den indeholder C-vitamin, der blandt andet bidrager til at reducere træthed og udmattelse samt til immunsystemets normale funktion. Du kan vælge mellem tre smagsvarianter som en del af C9-programmet: Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Peaches og Forever Aloe Berry Nectar. For at bevare den gode vane er det en god idé at fortsætte med at tage Forever Aloe Vera Gel, også efter at programmet er gennemført.

Hvorfor skal jeg undlade en portion fra den frie liste om dagen?

Hvis du vælger Forever Aloe Berry Nectar eller Forever Aloe Peaches som en del af dit C9-program, skal du kompensere for den lille stigning i mængden af kulhydrater i forhold til Forever Aloe Vera Gel. Det gør du ved at undlade et måltid fra den frie liste. Det er med til at sikre, at du holder dig på sporet i forhold til dine sundhedsmål uden at overskride den daglige maks.-grænse for sukker.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS

© 2022 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

DK_221227

Bemærk, at denne brochure er baseret på danske forhold.
Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl.

* Kosttilskud kan ikke erstatte varieret kost. Bør opbevares utilgængeligt for børn.
Forever Therm indeholder koffein (65 mg pr. dagsdosis). Anbefalet dagsdosis bør ikke overskrides. Anbefales ikke til børn, gravide eller personer, der er overfølsomme over for koffein. Oplysningerne her er udelukkende til uddannelsesformål og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, kurere eller forebygge sygdom. Hvis du tager medicin eller gennemgår medicinsk behandling for eventuelle sundhedsproblemer, bør du rådføre dig med din læge eller en anden sundhedsekspert for at få yderligere information, før du påbegynder et træningsprogram eller tager kosttilskud.

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