



KROPP OG SJÆL I BALANCE

Et **4-dagsprogram**, der hjælper dig til at finde balancen og give kroppen en frisk start.



FOREVER®

NULSTIL, FORNY, KICKSTART

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

Dag 1 og 2 fokuserer på at gøre dig bevidst om dine kostvaner. Dag 3 og 4 handler om at tilføje flere sunde og grønne madvarer til kosten. Gennem hele 4-dagsprogrammet skal du reflektere over, hvordan kroppen føles, hvordan den reagerer på produkterne, og hvilke forandringer, du mærker, styrker samspillet mellem krop og sjæl. Det er vigtigt at holde væskeindtaget oppe gennem hele programmet. Det hjælper dig til at få en ny vane med at drikke mere vand, også efter at du har afsluttet de fire dage.

*Kosttilskud erstatter ikke en sund, varieret kost og en sund livsstil. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides.

PROGRAMMETS INDHOLD



Sæt dig et personligt mål



4-dagsprogram for indtag af mad og kosttilskud



Fokus på væskebalancen



Mindfulness-aktiviteter, eksempelvis dagbogsskrivning, meditation og selvbevidsthedsøvelser



Let fysisk aktivitet



Del, skriv indlæg og/eller lav en vlog om din oplevelse



Optjen belønninger, og fejr de små sejre



Bliv mere bevidst om dine kostvaner

GØR DIG KLAR TIL SUCCES

DX4 hjælper dig til at blive mere bevidst om din krop og lærer dig at være nærværende, når du spiser, bevæger dig og udfører dine daglige gøremål. Foruden at støtte dig fysisk, hjælper DX4 dig også til at opbygge sundhed og velvære på et dybere plan. Samlet set hjælper DX4 dig til at fremme din fysiske styrke*, mentale styrke**, følelsesmæssige intelligens og sunde sociale interaktioner.

Hver dag i DX4-programmet har fokus på ét tema: *Beslut dig, Definér, Opdag og Vær dedikeret*. I løbet af disse fire dage bliver du guidet mod et stærkere samspil mellem krop og sjæl for at opnå et generelt bedre helbred. Mens du forbereder dig, er der et par ting, du skal huske på for at opnå de bedste resultater. Og husk at indstille dit mindset på succes.

*Forever Plant Protein har et højt proteinindhold, der bidrager til vækst og vedligeholdelse af muskelmasse.

**At opretholde en sund væskebalance bidrager til vedligeholdelse af fysisk og kognitiv funktion.



Start på DX4, når du har et normalt aktivitetsniveau, der ikke involverer 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 godet 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 forud! Sørg for at have alle dine kosttilskud, snacks og aktiviteter forberedt til hver dag. Forbered DX4-opskrifter på forhånd.

Sørg for at være i nærheden af en vandhane, for du kommer sandsynligvis til at drikke mere vand, end du er vant til.

Lov dig selv at gennemføre de fire 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.

Gentag DX4 en - fire gange om året

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.



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.

Gå ikke i panik, hvis du ikke bryder dig om at drikke vand. Der er masser af DX4-godkendte kosttilskud, der hjælper dig til at holde væskeindtaget oppe, og som smager godt.

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

Lav ikke dine egne ændringer i programmet. Undgå alkohol, fed eller salt mad, animalske produkter eller kød, mejeriprodukter, transfedtsyrer, kornprodukter, stivelsesholdige grøntsager og overdrevent indtag af koffein.

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

Gentag ikke programmet hver måned. Der skal gå mindst to måneder mellem dine DX4-programmer.

Opgiv ikke, selv om du ikke nåede målet første gang. Vær opmærksom, og opdag, hvad du har lært. Det egentlige arbejde begynder først EFTER at du har gennemført DX4, hvor du begynder at implementere dét, du har lært.

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

INDHOLDET AF DX4

DX4 er udviklet for at inspirere dig til at rydde ud i de dårlige vaner og negative tanker med en bevidst, nærværende og gennemtænkt tilgang til kost og livsstil. Pakken indeholder seks splinternye kosttilskud, der er specialudviklet til DX4, kombineret med vores populære Aloe vera-drik Forever Aloe Vera Gel, der indeholder 99,7 % Aloe vera.



Forever Therm Plus™

12 tabletter

Forever Therm Plus er et kraftfuldt kosttilskud med grøn te, guarana, grøn kaffe og safranpulver. Produktet indeholder også B12-vitamin, der bidrager til et normalt energistofskifte, og C-vitamin, der bidrager til at mindske træthed og udmattelse for at bevare et sundt energiniveau. Forever Therm Plus indeholder pantotheniske syre der bidrager til at bevare en normal mental ydeevne.



Forever DuoPure™

8 tabletter

Forever DuoPure kombinerer granatæbleekstrakt og pileurteekstrakt med cholin og folsyre samt B6- og B12-vitamin. Cholin bidrager til at vedligeholde en normal leverfunktion. B6- og B12-vitamin samt folsyre understøtter mange forskellige funktioner, blandt andet bidrager B6-vitamin til en normal omsætning af protein og glycogen.



Forever Multi Fizz™

4 brusetabletter

Forever Multi Fizz er en forfriskende brusetablet med smag af vandmelon, der hjælper dig til at opretholde væskebalancen ved at give dit vand et boblende smagsboost. Indeholder også C-, B- og E-vitamin.



Forever LemonBlast™

4 pakker

Forever LemonBlast kommer i praktiske portionspakninger. Indeholder botaniske ingredienser, der blandes med vand for en syrlig, krydret smag af citron, ingefær og cayenne. Med gurkemejepulver. Drikken kan nydes varm eller kold. Indeholder magnesium, der bidrager til elektrolytbalancen og til en normal psykologisk funktion.



Forever Sensatiable™

32 tyggetabletter

Forever Sensatiable indeholder glucomannan, et fiber, der binder vand.



Forever Plant Protein™

1 pose

Forever Plant Protein indeholder hele 17 gram protein pr. portion. Komplet vegansk formel, der er både mælke- og sojafri. Den har en udsøgt vaniljesmag, og til forskel fra mange andre plantebaserede proteiner har den en jævn og glat konsistens. Ærte- og græskarprotein bidrager til at vedligeholde muskelmasse.



Forever Aloe Vera Gel®

4 x 330 ml

Forever Aloe Vera Gel består af den fineste indergelé fra håndhøstet Aloe vera af højeste kvalitet, høstet, når den er perfekt moden. Indeholder også C-vitamin, der bidrager til at vedligeholde immunsystemets normale funktion.

DIT MINDSET

Følg denne rutine hver aften før sengetid for at opnå øget kropsbevidsthed. Sæt dig i en bekvem stilling på gulvet, sofaen eller sengen. Gennemgå kroppen fra top til tå ved nøje at observere og besvare nedenstående spørgsmål. Nedskriv en kort observation for hvert område. Følg spørgsmålene op med tre ting ved din krop, som du er taknemmelig for. Lad denne rutine blive lige så naturlig og vigtig som at trække vejret!

Hoved

Hvilke tanker kører konstant om dig selv i hovedet?
Er de positive, hjælpsomme, negative, sande, begrænsende?

Nakke og skuldre (spændingsområdet)

Hvad skaber stress og spændinger i dit sind og i din krop?
Er spændingerne fysiske, mentale, følelsesmæssige eller en blanding?
Kan du identificere, hvor de kommer fra?

Mave og fordøjelse

Hvordan fungerer disse områder? Føler du dig mæt og energisk?
Føler du dig overmæt og oppustet?

Ryg og ben

Fungerer disse områder optimalt? Føles de stærke og stabile?
Kan du gøre, hvad du vil, eller holder de dig tilbage?

Fødder

Føler du dig solidt forankret i dét, der betyder noget?
Hvordan finder du balancen? Har du fokus nok her?

HUSK



TING, DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ UNDER DX4

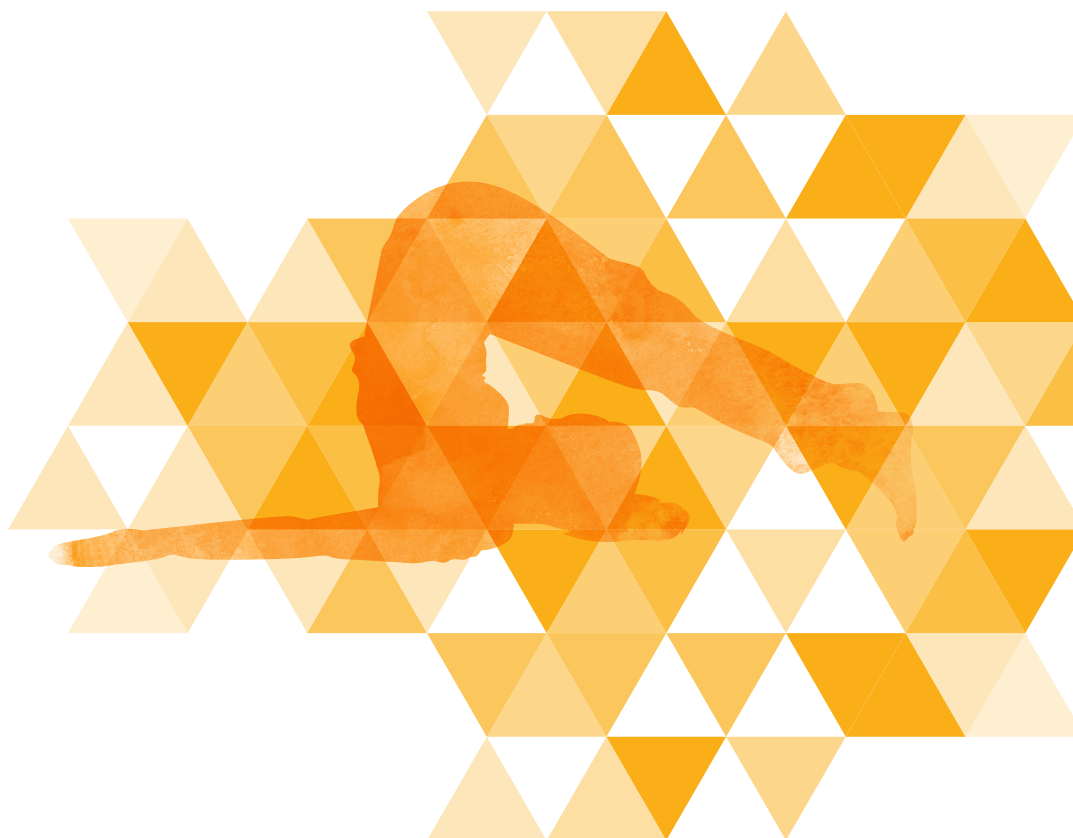
- + Hvor ofte tisser du, og hvordan er din afføring (bemærk mængde, farve, struktur osv.)
- + Oplevede du en stærk madtrang, og hvis ja, hvilken dag og på hvilket tidspunkt?
- + Følte du på noget tidspunkt undervejs i programmet, at du havde brug for mere mad?
- + Hvordan føles din krop generelt?

UNDLAD DETTE UNDER DX4

- + Alkohol- og koffeinholdige drikke
- + Sftevand, sodavand og andre drikke med kulsyre
- + Forarbejdede fødevarer, herunder færdigretter eller dåsemad og fastfood
- + Mejeriprodukter: mælk, yoghurt, smør, is, ost
- + Tilsat sukker: rørsukker, majssirup, ahornsirup og kunstige sødemidler (plantebaserede sødemidler som stevia og munkfrugtpulver er tilladt)
- + Fedtstoffer: undgå vegetabilsk olie, margarine og transfedtsyrer, der ofte forekommer i forarbejdede fødevarer som kartoffelchips og kager
- + Alle animalske produkter: kød og æg
- + Kornprodukter: ris, havre, quinoa, pasta, brød, morgenmadsprodukter

DAG 1 OG 2 – SKEMA

På dag 1 og 2 bliver du mere bevidst om dine kostvaner og begynder at indtage næringsprodukterne i programmet. Her gennemgår vi alt i detaljer for at hjælpe dig videre til dag 3!



DAG 1 OG 2 – SKEMA



BLAND 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL MED VAND IHT. VEJLEDNINGEN PÅ EMBALLAGEN, OG DRIK DET I LØBET AF DAGEN

MORGEN

3 stk. Forever Therm Plus-tabletter Tages sammen med 240 ml vand på fastende mave.



Vent 30 minutter, før du tager **Forever DuoPure**

2 stk. Forever DuoPure tabletter Tages sammen med 240 ml vand.

FORMIDDAG

Forever Sensatable tyggetabletter Tages efter behov med en rigelig mængde vand.

FROKOST

Forever Plant Protein Shake Blandes med 240 ml usødet, plantebaseret mælk (ikke-animalsk). Vælg mælk baseret på soja, havre, mandel, cashewnødder, kokosnød eller lignende.

EFTERMIDDAG

1 stk. Forever Multi Fizz –brusetablet Blandes med 240 ml vand og opløses i 10 minutter.

Forever Sensatable –tyggetabletter iht. anbefalet daglig dosis.

MAD

I løbet af dagen kan du ved behov tage en programgodkendt snack, se sunde snacks og opskrifter på side 29–31.

AFTEN

1 pakke Forever LemonBlast Blandes med 240 ml varmt eller koldt vand og drikkes lige før sengetid.

Forever Plant ProteinShake* Blandes med 240 ml usødet, plantebaseret mælk (ikke-animalsk). Vælg mælk baseret på soja, havre, mandel, cashewnødder, kokosnød eller lignende.

DET ER VIGTIGT AT DRIKKE MEGET VAND UNDERVEJS I DX4 - PROGRAMMET

* Kosttilskud erstatter ikke en sund, varieret kost og en sund livsstil. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides.

* Se FAQ på side 27 for yderligere info om dosering af Forever Plant Protein.

DAG 1: BESLUT DIG

Din første dag på DX4-programmet handler om, at du beslutter dig for at påbegynde vejen til øget sundhed. Når du starter på dag 1, skal du være bevidst om, at det kræver beslutsomhed at gennemføre DX4. I dag er det vigtigt, at du er 100 % til stede. Benyt de næste dages klarhed på at fokusere på *dig*. Vær i nuet, og nyd den uvurderlige indsigt, du får ved at være totalt nærværende.

DAGENS ARBEJDE

Kategoriser din sundhed ud fra diagrammet herunder, og identificér 1-2 områder, der godt kan forbedres.



Gå dybere ind i disse områder, og fastlæg 1-2 specifikke mål, der øger din sundhed.



Lav et billede af dit slutresultat. Forestil dig, at du når de mål, du har fastlagt. Hvordan ser det ud? Hvordan er dit liv blevet bedre?

KOM GODT I GANG: SELVREFLEKTION

Start med at analysere uden at dømme. Ret opmærksomheden mod din krop og dit sind. Reflektér over din sundhed på forskellige områder: fysisk, mentalt, følelsesmæssigt, åndeligt og socialt. Tænk over, hvor du trives, og hvor du har det knap så godt.



Her kommer nogle specifikke aspekter af hvert sundhedsområde, der måske kan guide dig:

FYSISK

- + Søvn
- + Restitution
- + Bevægelse
- + Ernæring
- + Energi

MENTALT

- + Nærværende/skarp
- + Bekymret/deprimeret
- + Humørsvingninger
- + Motiveret/engageret
- + Nysgerrig

EMOTIONELT

- + Ukuelig
- + Følelsesmæssigt intelligent
- + Tilgivende
- + Empatisk
- + Venlig

ÅNDELIGT

- + Nyder tid alene
- + Meditation
- + Forbindelse til noget større end selvet
- + Helligt rum

SOCIALT

- + Grænser
- + Støttesystemer
- + Kommunikation
- + Nyder andres selskab

☒ Markér i diagrammet det niveau, der bedst beskriver din nuværende sundhedstilstand for hvert aspekt.

	OPTIMALT	GODT	KAN FORBEDRES	SVÆRT
FYSISK				
MENTALT				
FØLELSERMÆSSIGT				
ÅNDELIGT				
SOCIALT				

DIN OPGAVE



Når du har identificeret de områder, du skal fokusere på og arbejde med, så tænk over, hvor optimal din generelle sundhed er, og på hvilken måde en ændring på et eller to af disse områder ville have betydning. Forestil dig, at du kan implementere forandringen, og se, hvad det vil betyde for dit liv. Efter at have tænkt over dette, laver du følgende øvelse:

BESLUT dig for, hvilke individuelle mål, du vil fokusere på:

HVORFOR er jeg klar til denne forandring:

HVORDAN får denne forandring betydning for mig:

MÆRK taknemmelighed for dét, der fik dig til at vælge dette mål og for de egenskaber, der fører dig til succes:

HVORFOR opnår jeg dette mål:

FEJR mindst én af de små sejre, du oplevede i dag:

Du skal nu omskrive dine besvarelser til en bekræftelse eller et mantra, som du kan meditere over hver aften, lige før sengetid.



Eksempel på bekræftelse: *Jeg er klar til mere glæde i mit liv, for jeg har båret på denne byrde længe nok. Jeg forestiller mig en ny og lettere udgave af mig selv, hvor jeg er klar til at komme i kontakt med nye mennesker og påtage mig nye udfordringer. Jeg er taknemmelig for, at jeg har kæmpet med det her, for det beviser, at jeg er stærk og kan overvinde vanskeligheder. Den styrke, jeg har opdaget i mig selv, er en fantastisk egenskab, der hjælper mig til at opnå den forandring, jeg ønsker. Mit positive mindset i dag holdt mig fokuseret på alle de gode ting i mit liv. Jeg fejrer, at jeg ikke lod mig rive med af den modstand, jeg følte i løbet af dagen.*

DAG 2: DEFINÉR

Dag 2 af DX4 handler om at definere dit fokusområde fra dag 1 og sætte mål ved hjælp af SMART-modellen. SMART er en forkortelse for et mål, der er: Specific (specifikt), Measurable (målbart), Attainable (attraktivt), Relevant (realistisk) og Timebound (tidsbestemt). Når man definerer et SMART-mål, forsvinder alle uklarheder omkring målsætningen, og det giver en tydeligere idé om, hvad det er, du ønsker, og hvordan du opnår det.

DAGENS ARBEJDE

Definér, hvad et SMART-mål er.



Udarbejd et SMART-mål for dit fokusområde.



Forbered maden til dag 3 og 4 i dit DX4-skema.

KOM GODT I GANG: FASTLÆG SMARTE MÅL



SPECIFIKKE mål fjerner al uklarhed og illustrerer tydeligt, hvad du ønsker at opnå. Hvis et mål er vagt, bliver det snarere et ønske end en plan. En plan kræver handling, så det indledende fokus skal give mulighed for at gøre noget. Her er nogle eksempler på vage mål holdt op mod specifikke mål.



Jeg vil gerne forbedre min kost.

Jeg har brug for mere søvn.

Jeg spiser hjemme fem aftener om ugen.

Jeg skal sove 8 timer hver nat.

MÅLBARE mål hjælper dig til at blive opmærksom på dine fremskridt og/eller præstationer. Mens væggtabsmål kan aflæses på vægten, tøjstørrelsen, kropsanalyser og målebånd, kræver andre mål en mere subjektiv evaluering. Hvis dit mål eksempelvis er at forbedre din håndtering af stress, kan du indledningsvis give dig selv 4 på en skala fra 1-10 for, hvor god du er til at håndtere stress. Når du så implementerer dine specifikke mål, kan du vende tilbage til denne skala og se, om du vil give dig selv en højere karakter.

ATTRAKTIVE mål motiverer dig til at kæmpe for at nå dit mål, fordi du føler, at du opnår noget. Hvis dit slutmål er at kunne løbe 10 km, så start med at sætte et kortere mål på eksempelvis 2 km.

REALISTISKE mål er nødvendige trin på vejen mod det ønskede resultat. Hvis dit mål er at få en bedre nattesøvn, så er dit SMART-mål måske at stoppe med at se Netflix. Selv om det helt sikkert hjælper, er det ikke nok til at ændre dine søvnvaner. Et bedre SMART-mål kunne være at slukke alle skærme en time før du går i seng.

TIDSBESTEMTE mål forener det ønskede resultat med en tidsplan for at opnå det. Forskellige mål og forskellige mennesker kræver forskellige tidsplaner. Nogle gange skal en tidslinje opdeles i faser: Det første mål er at implementere, og det andet mål er at fastholde (eller fuldføre) det nye mål i et vist tidsrum.

DIN OPGAVE



Mit **SPECIFIKKE** mål er:

Jeg vil **MÅLE** mine fremskridt ved at:

Jeg vil gøre dette mål **ATTRAKTIVT** ved at:

Jeg vil gøre målet **REALISTISK** ved at:

Jeg har gjort målet **TIDSBESTEMT** med en tidsplan og denne slutdato, der skal fejres:

Husk at **FEJRE** en eller flere af dagens små sejre:

Omskriv dit **SMART**-mål til en kort bekræftelse eller et mantra, og tilføj noget, du er taknemmelig for i dag. Gentag det, før du går i seng.



DAG 3 OG 4 – SKEMA

I løbet af dag 3 og 4 i DX4 skal du, udover dine Forever-produkter, også tilføje udvalgte madvarer. Her gennemgår vi alle detaljer for at sikre, at dine sidste to dage bliver en succes!



DAG 3 OG 4 – SKEMA



BLAND 120 ML FOREVER ALOE VERA GEL MED VAND IHT. VEJLEDNINGEN PÅ EMBALLAGEN, OG DRIK DET I LØBET AF DAGEN

MORGEN

3 stk. Forever Therm Plus -tabletter Tages sammen med 240 ml vand på fastende mave.

Forever Plant Protein Shake Blandes med 240 ml usødet, plantebaseret mælk (ikke-animalsk). Vælg mælk baseret på soja, havre, mandel, cashewnødder, kokosnød eller lignende.

FORMIDDAG

2 stk. Forever DuoPure -tabletter Tages sammen med 240 ml vand.

Forever Sensatable -tyggetabletter Tages efter behov for at imødekomme spisetrang.

FROKOST

Spis en stor, grøn salat! Se den programgodkendte opskrift på en sund salat på side 31.

EFTERMIDDAG

1 stk. Forever Multi Fizz -brusetablet Blandes med 240 ml vand og opløses i 10 minutter.

MAD

Se sunde snacks og opskrifter på side 29–31.

AFTEN

Forever Plant Protein Shake* Blandes med 240 ml usødet, plantebaseret mælk (ikke-animalsk). Vælg mælk baseret på soja, havre, mandel, cashewnødder, kokosnød eller lignende.

Forever Sensatable -tyggetabletter iht. anbefalet daglig dosis.

1 pakke Forever LemonBlast Blandes med 240 ml varmt eller koldt vand og drikkes lige før sengetid.

DET ER VIGTIGT AT DRIKKE MEGET VAND UNDERVEJS I DX4-PROGRAMMET!

* Kosttilskud erstatter ikke en sund, varieret kost og en sund livsstil. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides.

* Se FAQ på side 27 for yderligere info om dosering af Forever Plant Protein.

DAG 3: OPDAG

På dag 3 kan du godt opleve at føle dig træt, frustreret, udkørt, modløs, distræt, umotiveret eller sulten. Du får sikkert ikke alle disse følelser på én gang, men du vil sandsynligvis opleve nogle af dem. Den slags forhindringer er en naturlig del af livet. Selv om du ikke kan undgå dem helt, kan du håndtere dem ved at forberede dig og vide, at succes kan antage mange forskellige former. Måske er succes at nå dit mål, men nogle gange kan det også være at lære at tilgive dig selv, når tingene ikke går helt, som du havde håbet. Mens du gennemlever dag 3, så husk dette, og forestil dig, at du har nået dit nye mål. Hvordan ser det ud, når du får succes, og hvordan føles det?

DAGENS ARBEJDE

Bemærk de forhindringer, du møder, og de potentielle problemer, der kan opstå som følge heraf.



Tænk over løsninger til at overvinde forhindringerne.



Forbered maden til dag 3 og 4 i dit DX4-skema.

KOM GODT I GANG: FIND LØSNINGER

Start med at lave en liste over mulige forhindringer, der kan stå i vejen for din søgen efter et sundere liv. Nedskriv hvilke problemer, du kan komme ud for på grund af dem, samt eventuelle løsninger.



MULIGE FORHINDRINGER	POTENTIELLE PROBLEMER	LØSNINGER
Arbejde		
Familie		
Venner		
Socialt		
Vaner		
Negativt selvbillede		
Tidligere fiaskoer		
Vanetænkning		
Økonomi		
Miljø		
Stress		
Fællesskab		
Forpligtelser over for andre		
Rejser		
Sygdom		
Andet		

DIN OPGAVE



Begynd at **OPDAGE** løsninger. Tænk sådan: Hvordan kan jeg håndtere udfordringerne? Hvem kan støtte mig? Hvilke ressourcer har jeg? Hvordan kan jeg hjælpe andre?

Tænk over, **HVORFOR** du påbegyndte denne rejse. (Kig tilbage i dine noter!)

Opdag og husk at **FEJRE** dagens små sejre:

Kig tilbage i dine noter om **TAKNEMMELIGHED**, og tilføj en ny ting i dag:

Før du går i seng: Lyt til en guidet lyd- eller videomeditation, og mediter over din ændrede adfærd. Husk disse ord: *Lær ... gør ... bliv ... vær ...*



DAG 4: VÆR DEDIKERET

Brug denne sidste dag til virkelig at blive mere bevidst og nærværende, præcis som du har været de seneste fire dage. I løbet af programmet har du gjort det indre, hårde arbejde for en dybere trivsel – og du har hjulpet din krop med nærende kosttilskud og madvarer. For at få den nye adfærd ind i dine daglige rutiner er det vigtigt at tjekke, hvor du startede, hvad du har lært og at planlægge din næste DX4.

DAGENS ARBEJDE

Forstå, hvad et udviklende mindset er, og hvordan man implementerer det.



Gennemgå dine mål og de forandringer, du har mærket i løbet af DX4.



Fastlæg en startdato for din næste DX4-rejse.

KOM GODT I GANG: OPBYG ET UDVIKLENDE MINDSET



Måden, du opfatter og håndterer en given situation på, herunder også dét at sætte nye mål, bestemmes af dit mindset. Der findes to typer mindset: vanemæssige og udviklende. Et vanemæssigt mindset opfatter udfordringer som uoverstigelige og beslutter på forhånd, hvad resultatet bliver. Et udviklende mindset omfavner udfordringer og ser dem som muligheder for at lære og at vokse. Der findes ni egenskaber, der bidrager til opbyggelsen af et udviklende mindset: ikke-dømmende, tålmodighed, gåpåmod (nysgerrighed/åbenhed), tillid, tilpasningsparathed (procesorienteret, snarere end resultatorienteret), accept, give slip, generøsitet og taknemmelighed.

Tænk på, hvor de seneste tre dage har udfordret dig til at tackle disse egenskaber, og hvor der måske er mere arbejde at gøre. Hvordan kan du eksempelvis lære at stole på processen, snarere end blindt at haste mod det ønskede resultat?

Uanset om du indser det eller ej, er et udviklende mindset nødvendigt for at gennemføre DX4. Du skal være åben for forandring, give slip på dét, der ikke længere tjener dig, og have tålmodighed og taknemmelighed over for dig selv.

Tænk over: Hvilke af disse egenskaber skal du arbejde på for at fastholde de fremskridt, du har opnået indtil nu? Hvordan kan du implementere dem i dit liv?

Eksempel: Ved fortsat at skrive taknemmelighedsdagbog hver aften før sengetid øges din taknemmelighed og evnen til at stole på og anerkende dig selv.

DIN OPGAVE



Kig tilbage på din første **VURDERING** af dig selv fra dag 1.

Meditér over de små, meningsfulde **FORANDRINGER**, du har bemærket siden da. Nedskriv tre forandringer.

Kig tilbage på dine daglige noter om **TAKNEMMELIGHED**.

Hvordan har de udviklet sig?

Kig tilbage på dit oprindelige **MÅL**. Hvad har erfaringen med at arbejde hen imod dette mål givet dig? Har denne selvrefleksion og klarhed medført et dybere niveau af velvære?

Hvad ønsker du at **FOKUSERE** på næste gang, du følger DX4-programmet? Træf en foreløbig beslutning nu, og fastsæt en startdato.

Nedskriv et **PERSONLIGT MANTRA**, der hjælper dig til at være konsekvent i efterlevelsen af dit nye mål. Læs det dagligt, når du fortsætter med at integrere det nye mål i din livsstil.

Eksempel: *Jeg har ikke prioriteret sund kost før. Jeg er klar til at give min krop dét, den skal bruge for at trives. Jeg er nysgerrig efter at prøve nye fødevarer, der er næringsrige og sunde for min krop. Jeg er åben over for at lære at lave nem og sund mad. Jeg er taknemmelig over at have adgang til sund mad, og jeg er glad for at spare penge, når jeg lærer selv at lave mad.*

Før du går i seng, gentager du dit personlige mantra som en enkel bekræftelse eller meditation, og afslutter med at formulere taknemmelighed for noget, der er sket i dag.





DU HAR GENNEMFØRT FOREVER DX4: HVAD SKER DER NU?

TILLYKKE! Du besluttede dig for at genoprette balancen i din krop, opnå øget selvbevidsthed og forpligte dig til nye mål. Brug lidt tid på at reflektere over, hvordan du har det i dette øjeblik, hvor du har gennemført dét, du satte dig for.

HUSK!

Formålet med DX4 er ikke at skabe en ny livsstil, men snarere at sætte vanemæssig adfærd, tanker og handlinger på pause, samtidig med at du indfører nye, sunde vaner, der skal indarbejdes i dit liv. Alle har ikke-ønskværdig adfærd, mad, mennesker og situationer i deres liv. Ved at lade på belastningerne begynder kroppens systemer at fungere mere effektivt. Når kroppen oplever, hvor godt det føles med en selvvalgt pause, kan vi også få øje på den positive effekt på vores tanker, vaner og adfærd, når vi holder pause, restituerer og fornyr os.

Næste trin er individuelt og afhænger af dit mål med fremtiden. Forsøg at være nærværende og bevare et udviklende mindset, mens du går videre med at implementere de nye vaner i dine daglige rutiner.

HER ER FEM GRUNDLÆGGENDE TRIN:



Start dagen med vand. Fortsæt med at drikke mindst to liter vand eller mere hver dag. Drik vand, før du spiser. Det skaber mindfulness, så du kan overveje, hvad du skal spise, og hvorfor. Fyld vandflasken aftenen før, hvis det hjælper!



Spis mere grønt. Spis grøntsager hver dag, til hvert måltid. Spis dem helst rå, ubehandlede. Til morgenmad: Bland spinat i din morgen-smoothie – det ændrer både farven og næringsindholdet, men det ændrer ikke smagen. Til frokost: Prøv med rå grøntsager og hummus eller en salat. Til aftensmad: Damp, steg eller ovnbag en stor mængde grøntsager, eller lav en grøntsagssuppe, så du har mad til flere dage.



Meditér. Brug fem minutter hver morgen og aften på at lytte til en guidet meditation, eller lav din egen. Hvad opdagede du under DX4, som du vil have mere af i dit liv? Formulér dit formål. Gentag dit mantra. Søg stilhed. Vær i nuet. Manifestér det, du ønsker i livet. Brug ti minutter (i alt) om dagen til at genoprette balancen, finde ro og være nærværende.



Kig tilbage på dine noter. Kig tilbage på dine noter fra DX4 så tit, du kan (mindst én gang om ugen). Fortsæt med at arbejde på de mål, du har fastlagt.



Øv dig. Bliv ved med at øve dig på de positive ting, du lærte på din opdagelsesrejse med DX4. Øvelse gør mester. Husk, at målet er fremskridt, ikke perfektion!

KIG FREMAD: DIT NÆSTE DX4-PROGRAM

DX4 giver din krop og sjæl en kickstart af velvære fra bunden via et nøje udarbejdet program med kosttilskud, ernæringsvejledning og mindset.

Husk, at for at opnå varige ændringer, skal du lytte til kroppens, sjælens og sindets behov. Først når du har gjort det indre arbejde, kan du skabe varigt velvære på et dybere plan.

Ved at gentage denne kickstart hvert kvartal kan du få en bedre balance i kroppen og udvikle et sundere mindset. Og det starter med, at du forpligter dig til dit næste DX4-program.



Vælg et tidspunkt om tre-fire måneder, hvor du vil gennemføre dit næste DX4-program:



Ekspertråd: Det er en god idé at oprette en kalenderpåmindelse nogle uger før, så du kan forberede dig og sikre, at du har alle de DX4-produkter, du skal bruge for at komme i gang!

FAQ

Kan jeg gennemføre DX4 flere gange om året?

Ja. Du kan gennemføre et DX4-program med to-tre måneders mellemrum, eller når du føler, at din krop trænger til en kickstart.

Opnår jeg vægttab med DX4?

DX4 har et lavt kalorieindhold, så du kan godt opnå vægttab. Men formålet med programmet er ikke vægtkontrol. For at opnå den slags resultater anbefaler vi, at du fortsætter med Forever C9 efter afsluttet DX4-program.

Jeg er mest interesseret i produkterne/kostvejledningen i DX4. Skal jeg arbejde med mit mindset for at se resultater?

DX4-programmet er udviklet for at hjælpe dig til at blive mere bevidst om din krop og lære at være nærværende, når du spiser, bevæger dig og udfører dine daglige gøremål. At udføre alle de aktiviteter, der er inkluderet hver dag, giver dig de bedste resultater og hjælper dig til at nå dit mål med DX4.

Skal jeg følge programmet til punkt og prikke?

Vi anbefaler på det kraftigste, at du følger programmet præcis som beskrevet for at opnå de bedste resultater med DX4.

Hvad gør jeg med produkter, der bliver til overs, efter at jeg har gennemført programmet?

Brug gerne de produkter, der bliver til overs, til at fortsætte dine nye, gode vaner efter DX4.

Hvorfor står der på emballagen til Forever Plant Protein, at man skal tage 1 portion pr. dag?

Efter at have rådført os med vores produktspecialist, og efter feedback fra DX4-testgruppen, er vi kommet frem til, at 2 portioner Forever Plant Protein er den bedste dosis under DX4-programmet. Info og etiketter er opdateret på fremtidige pakninger. Det vil sige, at proteintilskuddet fra Forever Plant Protein nu i stedet er på 34 gram pr. dag.

OPSKRIFTER

Det kan opleves svært at gennemføre DX4-programmet. Men giv ikke op. Brug disse valgfrie snacks og opskrifter til at hjælpe dig videre, når du oplever modstand. Disse snacks er specielt udviklet til DX4-programmet med godkendte madvarer for at give dig et ekstra boost, hvis det er nødvendigt, og for at hjælpe dig til at holde kursen.



GODKENDT MAD

- + 1 banan og 20 g rå, usaltede kerner
- + ½ avocado og 50 g agurk med citronsaft og 1 spsk. solsikkekerner
- + Lidt pære eller æble og 20 g valnødder, mandler, pekannødder eller cashewnødder (rå, usaltede)
- + 115 g tomat og 25 g kikærter med ½ spsk. olivenolie og et drys oregano
- + Vanilla Dream Smoothie (se opskrift nedenfor)
- + Rå grøntsager og hummus: 200 g grøn peber, selleri, agurk, gulerødder, blomkål og/eller broccoli med 2 spsk. hjemmelavet hummus (se opskrift nedenfor)
- + Chiagrød (se opskrift nedenfor)
- + Stor grøn salat (se opskrift nedenfor)

MANTRA VED FORBEREDELSE AF MAD:

Lær ... Gør ... Bliv ... Vær ...

Mens du forbereder dine programgodkendte snacks til dag 2, 3 og 4, så fokusér på følgende områder, og sig for dig selv:

- 1) Hvad jeg lærer** → Jeg lærer at give min krop næringsrig mad.
- 2) Hvad jeg gør** → Jeg gør alt, hvad der skal til, for at forberede, organisere og tilberede.
- 3) Hvad jeg bliver** → Jeg bliver bevidst om, hvilke madvarer der gavner min fordøjelse, min energi og min sundhed.
- 4) Hvad jeg er** → Jeg er sund og rask og veltrænet.

OPSKRIFTER

Vanilla Dream Smoothie

- **1 måleske** Forever Plant Protein
- **240 ml** plantebaseret mælk
- **25 g** spinat
- **1 spsk.** nødde- eller frøsmør (usødet og uden ekstra fedtstoffer)
- **115 g** isterninger

Kom alle ingredienser, undtagen isterninger, i en blender, og blend. Tilsæt isterninger, og blend igen til en jævn masse.



Hummus

- **1 skål** afdryppede kikærter
- **3-4 fed** hvidløg
- **60 ml** vand
- **60 g** tahin
- **2 spsk.** hakket persille
- **½ tsk.** røget paprika (krydderi)
- **1 presset** citron

Kom alle ingredienserne i en blender. Blendes til en jævn masse.



Chiagrød (2 portioner)

- **240 ml** havremælk
- **30 g** hakket æble
- **40 g** chiafrø
- **2 spsk** solsikkesmør
- Vaniljeekstrakt efter smag
- **20** mandler

Tag to små glasskåle med låg. Hæld 20 g chiafrø, 120 ml havremælk og nogle dråber vaniljeekstrakt i hver skål. Ryst skålene for at blande ingredienserne. Stilles på køl i mindst to timer eller natten over. Ryst forsigtigt og/eller rør, før grøden toppes med de øvrige ingredienser.



Stor grøn salat (1 portion)

Grundsalat: Vælg så meget, du kan spise, af grøn bladsalat eller grønne grøntsager: grønkål, spirer, hvedegræs, grønkål, spinat, kål, beder, mælkebøtteblade, brøndkarse, romainesalat, bladbete, rucola, endive, pak choi, majroer, sort sennep, havesyre, cikorie, fennikel, mallow, gåsefod, porrer, salatsennep, broccoli, persille, artiskokker, basilikum, ærter, agurker, bondebønner, strudsevingebregne, salatløg, brændenældeblade, okra, salat, tomatillo, rapini, sort rod, skalotteløg, grønne bønner, grønerter, rosenkål, selleri, kayote, jalapenos, kålrabi, sukkerærter, zucchini, blomkål, edamamebønner m.m.

Tilsæt: 1/4 avocado

Vælg to valgfrie ingredienser fra listen her:

- **3 spsk.** kogte kikærter
- **3 spsk.** røde bønner (ikke sorte eller pintobønner)
- **35 g** kogte (eller konserverede) rødbeder
- **15 g** gulerødder
- **2** radiser
- **1 spsk.** frø (chiafrø, hørfrø, græskarkerner, quinoa, usaltede solsikkekerner)

Dressing:

- **3 spsk.** Forever Aloe Vera Gel
- **1 spsk.** olivenolie
- Saft fra **1/2** citron
- **1/2 tsk.** hakket frisk hvidløg
- **En knsp.** flagesalt
- Peber efter smag

Start med grundsalaten, og tilsæt derefter avocado plus dine to valgfrie ingredienser fra listen. Bland alle ingredienser til dressingen, og hæld dressingen over salaten.





FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

© 2022 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80
220505_DK

*Kosttilskud bør ikke anvendes som alternativ til en varieret kost. Bør opbevares udenfor børns rækkevidde. Forever Therm Plus indeholder koffein (65 mg/daglig dosis). Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides. Anbefales ikke til børn, gravide kvinder eller personer som er overfølsomme overfor koffein. Den information som findes i brochuren stille kun til rådighed i uddannelseshenseende og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, kurere eller forebygge sygdom. Rådfør altid med en læge eller andet sundhedspersonale for mere indgående information inden du påbegynder et træningsprogram eller begynder med at anvende kosttilskud, hvis du på nuværende tidspunkt tager en eller anden form for medicin eller gennemgår medicinsk behandling for et befinde ligt sundhedsproblem.


FOREVER®