



C9



FOREVER®

Эксклюзивный дистрибьютор:  
Форевер Ливинг Продактс®,  
7501, Ист МакКормик Парквей,  
Скоттсдейл, Аризона, 85258, США  
©2014 Алоэ Вера оф Америка, Инк.  
[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)  
Продукт № 10253 D41

\*Указанные в брошюре заявления не проверялись Управлением по контролю за пищевыми и лекарственными препаратами США и Агентством по пищевым стандартам Великобритании. Содержащаяся информация предназначена только для образовательных целей и не может служить основой для диагностирования, лечения и предотвращения какого-либо заболевания. Перед началом приема БАД или выполнения предложенного комплекса упражнений проконсультируйтесь с терапевтом или квалифицированным специалистом для получения более подробной информации, особенно если Вы в настоящий момент принимаете медикаменты или проходите курс лечения от определенного заболевания.

**СОЗДАЙТЕ ОСНОВАНИЕ  
ДЛЯ ЛУЧШЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ И  
ВНЕШНЕГО ВИДА**



FOREVER®

©2014

# МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД И САМОЧУВСТВИЕ ВСЕГО ЗА 9 ДНЕЙ? ДА!

Программа **С9** поможет Вам сделать первый шаг на пути к более стройному и здоровому телу.

Эта эффективная и простая для соблюдения программа очищения даст Вам

необходимые инструменты для начала изменения Вашего внешнего вида к лучшему уже сегодня!

## КАКОГО РЕЗУЛЬТАТА СЛЕДУЕТ ОЖИДАТЬ ПО ИСТЕЧЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ 9 ДНЕЙ?

Вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше и начнете избавляться от накопившихся в организме токсинов, которые могут препятствовать максимальному усвоению питательных веществ из потребляемой пищи. Вы почувствуете себя легким и энергичным, поскольку Вы докажете себе, что можете контролировать свой аппетит и увидите, как меняется Ваше тело.



## ДВИГАТЬСЯ К БОЛЕЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НЕПРОСТО...

Но есть всего несколько простых и одновременно действительно важных вещей. С9 – это первый шаг в выработке долгосрочных привычек, которые помогут Вам достичь заметных и продолжительных успехов в контроле над собственным весом. Это – проверенная система очистки организма, которая призвана стать основанием для программы Фореввер Ф.И.Т. и которая поможет Вам достичь наилучшей стартовой позиции для обретения оптимального здоровья, очистки организма и создания более стройного и подтянутого тела.

Гель Алоэ  
Вера® - 2  
литровых  
банки

Фореввер  
Гарциния  
Плюс® – 54  
капсулы

Фореввер  
Файбер™ - 9  
дозированных  
пакетиков

Какие  
продукты  
включает  
набор С9  
(Очищение 9)?

Фореввер  
Терм™ - 18  
таблеток

Коктейль  
Фореввер  
Ультра Лайт®  
– 1 пакет

Сантиметр

Перед началом приема БАД или выполнения предложенного комплекса упражнений проконсультируйтесь с терапевтом или квалифицированным специалистом для получения более подробной информации.



# ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

## СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ СОВЕТАМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.



**ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИСТУПИТЬ,  
ВЗВЕСЬТЕСЬ  
И СНИМИТЕ С СЕБЯ МЕРКИ.**

Запишите свои параметры в брошюру и рассчитайте разницу к концу программы «Очищение 9».



**ВЫБЕРЕТЕ 3 РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ,  
КОТОРЫЕ ВЫ ХОТИТЕ ДОСТИЧЬ В  
ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ 9 ДНЕЙ.**

Это может быть что угодно – от получения дополнительной энергии до подъема до работы по ступенькам вместо лифта.



**ВЕДИТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ЗАПИСЬ В  
БРОШЮРЕ «ОЧИЩЕНИЕ 9» ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ, ПОТРЕБЛЯЕМЫХ  
ПРОДУКТОВ И СВОЕГО САМОЧУВСТВИЯ  
ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Учет поможет Вам предотвратить отступление от Программы.



**ТРЕНИРУЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Важно не переусердствовать с физическими упражнениями в самом начале выполнения Программы. Начинать с простых упражнений, не требующих больших усилий, и постепенно наращивайте нагрузку.



**ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ЕЖЕДНЕВНО  
ВЗВЕШИВАТЬСЯ, ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОЙ  
ВЕС ТОЛЬКО В 1, 3, 6 И 9 ДЕНЬ.**

Ваш вес может колебаться, поскольку организм может по-разному реагировать на разные фазы Программы «Очищение 9».



**ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.**

Восемь стаканов воды в день помогут Вам почувствовать себя более сытым, очистить организм от токсинов, поддержать нормальное состояние кожи и оптимальное здоровье организма в целом.



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СОЛИ.**

Соль способствует удержанию жидкости в организме. Замените ее травами и специями.



**ИЗБЕГАЙТЕ ГАЗИРОВАННЫХ И  
ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ.**

Углекислый газ способствует вздутию живота. Употребление подслащенных газированных напитков также добавляет Вам нежелательные калории и сахар.

# ЗНАЙТЕ: ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО!

# ДНИ 1 И 2

ПЕРВЫЕ ДВА ДНЯ  
ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ 9»  
РАЗРАБОТАНЫ ДЛЯ  
ПЕРЕЗАГРУЗКИ ВАШЕГО  
ТЕЛА И СОЗНАНИЯ.

## Завтрак

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды

1 таблетка  
Фореввер Терм™

30 минут  
физических  
упражнений  
с низкой  
нагрузкой

см. стр. 15-16

## Перекус

1 пакетик  
Фореввер  
Файбер™

Смешать  
с 250 мл – 300 мл  
воды или другого  
напитка

Обязательно  
принимайте Фореввер  
Файбер отдельно от  
прочих БАДов. Файбер  
может соединяться с  
другими питательными  
веществами, влияя на  
их усвоение в  
организме.

## Обед

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды

1 таблетка  
Фореввер Терм™

1 мерная  
ложка коктейля  
Фореввер Ультра  
Лайт®

Смешать с 300 мл  
воды, миндального  
молока,  
низкокалорийного  
соевого молока или  
кокосового молока.

## Ужин

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды

## Вечер

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды

В процессе  
очистки организма  
важно увеличить  
количество  
потребляемой  
воды!

Вода поддерживает  
здоровье  
пищеварительной  
системы, очищает ее от  
токсинов и шлаков. Для  
достижения наилучших  
результатов выпивайте  
по крайней мере 2  
литра воды в день!



**В ЭТОТ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ  
ИЗ ОРГАНИЗМА БУДУТ  
АКТИВНО ВЫВОДИТЬСЯ  
ТОКСИНЫ, ПОЭТОМУ  
ПЕРВЫЕ ДВА ДНЯ – САМЫЕ  
СЛОЖНЫЕ И ОЧЕНЬ  
ВАЖНО НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ  
ПРОГРАММЫ.  
ПОМНИТЕ О ВАШИХ ЦЕЛЯХ  
И ЗНАЙТЕ, ЧТО ЭТО  
ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ.**

На странице 11  
можно найти  
варианты нескольких  
рекомендуемых  
блюд.

Наслаждайтесь этими  
блюдами в небольших  
количествах для  
снижения аппетита.

## ДНИ 3 – 9

ВАШ ВЕС МОЖЕТ КОЛЕБАТЬСЯ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ДНЕЙ ПРОГРАММЫ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВЗВЕШИВАТЬСЯ НУЖНО ТОЛЬКО В 1, 3, 6 И 9 ДНИ И НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ! ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦИФРЫ НА ВЕСАХ ВЫ УВИДИТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ, ТАКИЕ КАК ПЛОСКИЙ ЖИВОТ И УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ.

### Завтрак

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®

Перерыв  
20 минут

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды

1 таблетка  
Фореввер Терм™

1 мерная ложка  
коктейля Фореввер  
Ультра Лайт®

Смешать с 300 мл воды,  
миндального молока,  
низкокалорийного соевого  
молока или кокосового  
молока.

Минимум 30 минут  
физических упражнений со  
средней нагрузкой  
См. страницы 15 и 16

### Обед

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®

### Перекус

1 пакетик  
Фореввер  
Файбер™

Смешать  
с 250 мл – 300 мл  
воды или другого  
напитка

1 таблетка  
Фореввер Терм™



День 9

1 мерная ложка  
коктейля Фореввер  
Ультра Лайт®

Смешать с 300 мл воды,  
миндального молока,  
низкокалорийного соевого  
молока или кокосового  
молока.

### Ужин

2 капсулы  
Фореввер  
Гарциния  
Плюс®

Принимать за 20 минут  
до Геля Алоэ Вера®



Перерыв  
20 минут

118 мл Геля  
Алоэ Вера®

И минимум 250 мл воды



Блюдо  
калорийностью  
600 калорий

См. страницы 13 и 14  
с предлагаемыми  
вариантами блюд

С 3 по 8 дни мужчины  
могут потреблять в пищу  
на 200 калорий больше  
в течение дня, чем  
женщины. Это может  
быть дополнительный  
перекус или более  
калорийное блюдо  
в рамках основных  
приемов пищи.

График питания  
по Программе  
«Очищение 9»  
можно адаптировать  
к Вашему образу  
жизни.

Например, если Вы  
предпочитаете съесть  
блюдо калорийностью 600  
калорий на обед, а  
протеиновый коктейль с  
Фореввер Ультра Лайт на  
ужин, то Вы можете  
спокойно сделать такую  
замену.

### Вечер



Минимум 250 мл  
воды



В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ  
ПРОГРАММЫ ВЫ  
ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО  
БЛАГОДАРИЯ ПРОГРАММЕ  
«ОЧИЩЕНИЕ 9» ВАШ ОРГАНИЗМ  
ЗАРЯДИЛСЯ ЭНЕРГИЕЙ И  
ОЧИСТИЛСЯ ОТ ШЛАКОВ,  
А ВЫ ГОТОВЫ К СЛЕДУЮЩЕМУ  
ШАГУ!

# РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФОРЕВЕР УЛЬТРА ЛАЙТ®

Эти вкусные рецепты добавят разнообразия в коктейли **Форевер Ультра Лайт**. Насыщенные белками и антиоксидантами, они специально разработаны для поддержания чувства сытости и уровня энергии в течение нескольких часов. Вы также можете использовать предложенные рецепты для приготовления коктейлей, употребляемых после тренировок при выполнении программ Ф. И. Т. Это здоровый и вкусный способ оставаться сытым и в любой момент получить низкокалорийную и богатую питательными веществами энергетическую подпитку.

## ВИШНЕВО-ИМБИРНЫЙ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Идеальный коктейль для облегчения мышечных болей и улучшения эффекта от физических упражнений, который рекомендуется выпивать в середине дня.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл кокосового молока без добавления сахара, ½ чашки замороженной вишни, ½ чайной ложки мякоти имбиря, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

219

калорий  
на порцию

## СЛИВОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Легкий, сливочный коктейль отлично освежает и сочетает в себе все лучшие ароматы лета.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл миндального молока без добавления сахара, 1 чашку замороженных персиков без добавления сахара, ½ чайной ложки корицы, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

180

калорий  
на порцию

## ВЗРЫВНОЙ КОКТЕЙЛЬ С ГОЛУБИКОЙ

Насыщенный клетчаткой и антиоксидантами без вреда для фигуры, этот коктейль способствует поддержанию чувства сытости в течение нескольких часов.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл кокосового молока без добавления сахара, ¾ чашки голубики, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

203

калорий  
на порцию

## ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Роскошное сочетание насыщенного шоколада и сладкой малины станет для Вас отличной заменой вкусного десерта.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл кокосового молока без добавления сахара, 1 чашку свежей малины, 1 чайную ложку какао-порошка, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

204

калорий  
на порцию



## ВАНИЛЬНО-КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Это прекрасный способ увеличить количество потребляемых здоровых жиров с отличным вкусом и низкой калорийностью.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл воды, 1 чашку мороженой клубники, 1 чайную ложку льняного масла, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

203

калорий  
на порцию

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ «СТРОИНОСТЬ» С ЗЕЛЕНЬЮ

Этот удивительно вкусный и питательный коктейль - отличный способ украдкой насладиться лишней порцией зеленых овощей.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, ½ чашки свежих листьев шпината, 1/2 чашки замороженной голубики, 5 цельных ягод клубники, 60 мл кокосового молока без добавления сахара, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

166

калорий  
на порцию

Во всех предложенных рецептах Ванильный коктейль Форевер Ультра Лайт можно заменить на Шоколадный или поэкспериментировать и создать Ваш собственный коктейль!

## КОКТЕЙЛЬ «ЯБЛОЧНЫЙ ХРУСТ»

В этом коктейле соединилась польза богатых антиоксидантами яблок и корицы, вобравших в себя все ароматы осени.

Способ приготовления:

Смешать в блендере 1 мерную ложку Форевер Ультра Лайт® Ванильный, 250 мл кокосового молока без добавления сахара, 118 мл яблочного пюре, ½ чайной ложки корицы, 4-6 маленьких кубиков льда. Взбивать в течение 20-30 секунд. Подавать сразу после приготовления.

188

калорий  
на порцию

Вы можете делать неограниченное число сочетаний фруктов и овощей, указанных на странице 11, с коктейлем Форевер Ультра Лайт®.

**ТАКЖЕ ВО ВСЕХ РЕЦЕПТАХ  
ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ РИСОВОЕ  
МОЛОКО, МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО,  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО И СОЕВОЕ  
МОЛОКО БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА.  
ПРОВЕРЬТЕ ЭТИКЕТКУ И УБЕДИТЕСЬ  
В ТОМ, ЧТО ВЫБРАННАЯ  
АЛЬТЕРНАТИВА МОЛОКУ СОДЕРЖИТ  
50-60 КАЛОРИЙ НА 250 МЛ.**

**У ВАС ПОЛУЧИЛСЯ ОТЛИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ?  
ПОДЕЛИТЕСЬ С НАМИ РЕЦЕПТОМ НА САЙТЕ:  
WWW.FACEBOOK.COM/FOREVERFAN**

# СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

Все перечисленные ниже овощи имеют низкий **гликемический индекс (ГИ)** – это показатель влияния определенных пищевых продуктов на уровень сахара в крови, который измеряется в единицах от 1 до 100. Если значение данного индекса меньше 55, то считается, что продукты имеют низкий ГИ. Поскольку эти продукты содержат небольшое количество калорий и оказывают минимальное влияние на уровень сахара в крови, их можно употреблять в качестве перекусов в течение всего дня для подавления аппетита.



## **ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**

АБРИКОСЫ  
ЯБЛОКИ  
ЕЖЕВИКА  
ГОЛУБИКА  
БОЙЗЕНОВА ЯГОДА  
ВИШНЯ  
ИНЖИР  
КРАСНЫЙ/  
ФИОЛЕТОВЫЙ  
ВИНОГРАД  
ГРЕЙПФРУТ  
КИВИ  
АПЕЛЬСИН  
ГРУША  
ПЕРСИК  
СЛИВА  
ЧЕРНОСЛИВ  
МАЛИНА  
КЛУБНИКА



## **ОВОЩИ**

АРТИШОКИ  
РУККОЛА  
СПАРЖА  
ЭНДИВИЙ БЕЛЬГИЙСКИЙ  
БРОККОЛИ  
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА  
СЕЛЬДЕРЕЙ  
ОГУРЕЦ  
БАКЛАЖАН  
ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ИЛИ ЛУК-ШАЛОТ  
КАПУСТА КАЛЕ  
ЛУК-ПОРЕЙ  
САЛАТ-ЛАТУК – ВСЕ ВИДЫ  
ПЕРЕЦ – ВСЕ ВИДЫ  
САЛАТ-РОМЭН  
СТРУЧКОВЫЙ ГОРОШЕК ИЛИ  
СЛАДКИЙ ГОРОШЕК  
СОЕВЫЕ БОБЫ  
ШПИНАТ  
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ  
ПОМИДОРЫ



Овощи необходимо есть сырыми (за исключением артишоков и соевых бобов) или слегка пропаренных без жиров и масел. При желании можно добавить любимые травы или приправы.



**ДАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ В МЕРУ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ 9».**

# ВКУСНЫЙ УЖИН БЛЮДА КАЛОРИЙНОСТЬЮ 500-600 КАЛОРИЙ.

Идеи этих простых и быстрых в приготовлении блюд могут добавить разнообразия Вашей программе «Очищение 9» с 3 по 9 дни. Каждое блюдо составляет примерно 500-600 калорий и состоит из высокопротеиновых и низкоуглеводных продуктов для ускорения обмена веществ. Баланс питательных веществ в каждом блюде поможет Вам поддерживать чувство сытости и уровень энергии, способствуя оптимальному очищению организма. Смело смешивайте и сочетайте различные блюда по вкусу.

**С 3 ПО 9 ДНИ ВЫ БУДЕТЕ ПОТРЕБЛЯТЬ 1000 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ. МУЖЧИНЫ МОГУТ ПО НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВИТЬ К ЭТОМУ КОЛИЧЕСТВУ 100-200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ, СЪЕДАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 56 – 85 ГРАММОВ ПОСТНОЙ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ ИЛИ ВЫПИВАЯ ЕЩЕ ОДИН КОКТЕЙЛЬ ФОРЕВЕР УЛЬТРА ЛАЙТ®.**

ДОСТАТОЧНО ЛИ ЭТО КАЛОРИЙ ДЛЯ МЕНЯ?

**ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9» ТРЕБУЕТ РЕШИМОСТИ И СИЛЫ ВОЛИ. К СЧАСТЬЮ, БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ С КАЖДЫМ ДНЕМ ЗАМЕЧАЮТ УМЕНЬШЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА, НО ЕСЛИ ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОЛОДНЫ И ВАМ НУЖНО НЕМНОГО БОЛЬШЕ, ПОПРОБУЙТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ СОВЕТАМИ:**

Пейте больше воды. Вода помогает почувствовать себя сытым и снижает аппетит.

Утолите полуденный голод свежей нарезкой овощей из списка «Разрешенных овощей и фруктов».

Съешьте кусочек фрукта из списка разрешенных овощей и фруктов в качестве вечернего перекуса.



## КУРИЦА С РИСОМ

140 г запеченной куриной грудки без кожи и костей, ¼ чашки коричневого риса, 2 чашки овощной смеси (см. список разрешенных овощей и фруктов), 15 орехов нежареного миндаля

584

калорий на порцию

## ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА НА УЖИН

113 г грудки индейки, запеченной без кожи, 1 запеченная картофелина средних размеров, политая 1 чайной ложкой очищенного от твердых веществ и воды сливочного масла с мелко нарезанным шнит-луком, ½ чашки пассированного шпината с 2 мелко нарезанными зубчиками чеснока и с 2 чайными ложками оливкового масла первого отжима, 1 маленькая груша, сваренная в воде с добавлением 1 чайной ложки экстракта ванили, посыпанная щепоткой корицы

540

калорий на порцию

## НОЧЬ ПАСТЫ

1 чашка вареной рисовой пасты или пасты из киноа с 1 чашкой соуса маринара и ½ чашки грибов, 85 г курицы без костей и кожи, приготовленной на гриле или запеченной в духовке и нарезанной на ломтики, 2 чашки салата ромэн с помидорами и огурцами, заправленные 2 чайными ложками оливкового масла первого отжима и 2 чайными ложками бальзамического уксуса

585

калорий на порцию

## ИНДЕЙКА С БУРГЕРОМ И КАРТОШКОЙ ФРИ

Котлета весом 113 г из грудки постной индейки на булочке без глютена с горчицей, 113 г долек сладкого картофеля (обрызгать с помощью кулинарного разбрызгивателя кулинарным спреем и присыпать молотым перцем чили или корицей, готовить 30 минут при температуре 200°C до размягчения), 2 чашки смеси салата-латук с помидорами и красным луком, приправленной 2 чайными ложками бальзамического уксуса и 2 чайными ложками оливкового масла первого отжима.

588

калорий на порцию

## ПРОСТОЕ БЛЮДО ИЗ ЛОСОСЯ

113 г слегка обжаренного лосося, 1 столовая ложка оливково масла (для обжарки), 1 сладкая картофелина средних размеров, слегка посыпанная с корицей, 1 мешочек для микроволновки, наполненный овощной смесью по вкусу (индивидуальный размер)

527

калорий на порцию

## БУРРИТО В МИСКЕ

Положите слоями следующие ингредиенты в большую миску: 1 чашка коричневого риса, ½ чашки вареной черной фасоли или фасоли пинто, 85 г ломтиков куриной грудки без костей и кожи, приготовленной на гриле или на вертеле, ¼ чашки нарезанного лука и ¼ чашки соуса сальса, ¼ чашки нарезанного кубиками авокадо или гуакамале, 1 столовая ложка кориандра, долька лайма

545

калорий на порцию

## СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ И НЕ ТОЛЬКО

113 г свиной отбивной, приготовленной на гриле или на вертеле, ½ чашки приготовленной черной фасоли, ½ чашки киноа, 1 чашка смеси салата-латук и ½ чашки нарезанного огурца, приправленного 2 чайными ложками оливкового масла первого отжима и 2 чайными ложками бальзамического уксуса

582

калорий на порцию

# ВАРИАНТЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 1 И 2 ДНИ

Во время первых двух дней Вы будете потреблять очень мало калорий. Из-за этого Вы будете ощущать недостаток энергии. Это нормально, и Вам не о чем беспокоиться.

В то время как важно выполнять некоторые физические упражнения, лучше всего соблюдать низкую нагрузку во время этой фазы программы «Очищение 9». Совершите пешую прогулку длительностью 30 минут в низком или умеренном темпе, займитесь легкой растяжкой или запишитесь на занятия по йоге с низкой нагрузкой для начинающих. Данные упражнения не только способствуют улучшению обмена веществ, но и помогают оставаться сконцентрированным и спокойным в ходе начала перестройки организма.

Есть множество способов сжечь лишние калории в течение дня. Например, вместо лифта пользуйтесь лестницей или паркуйтесь дальше от места назначения и идите пешком.

Тратьте 2 минуты на растяжку и 5 минут на разминку перед выполнением 30-минутных упражнений. Подготовка тела и мышц к упражнениям обеспечивает максимально эффективную работу и быстрое восстановление после тренировки.

## 3 – 9 ДНИ

Пришло время наращивать темп! Теперь, потребляя больше калорий, Вы почувствуете себя более энергичными и готовыми к большим физическим нагрузкам. Во время этой части программы «Очищение 9» Вы должны сконцентрироваться на выполнении жиросжигающих аэробных упражнениях, таких как перечисленные ниже. Исследования показывают, что такие аэробные активности, как бег или танцы, сжигают больше калорий, чем другие формы физической активности.

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С НИЗКОЙ И СРЕДНЕЙ НАГРУЗКОЙ

БЫСТРАЯ ХОДЬБА  
РАСТЯЖКА  
ПЛАВАНИЕ  
АКВААЭРОБИКА  
ЙОГА  
ЭЛЛИПС  
ВЕЛОСИПЕД

СТЕП-АЭРОБИКА  
ПЕШИЙ ТУРИЗМ  
СКАЛОЛАЗАНИЕ  
ТАНЦЫ  
КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ  
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

**ПОЛУЧАЯ БОЛЬШЕ  
ЭНЕРГИИ, УВЕЛИЧИВАЙТЕ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И  
ИНТЕНСИВНОСТЬ  
УПРАЖНЕНИЙ НИЗКОЙ И  
СРЕДНЕЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ  
ДОСТИЖЕНИЯ ОТЛИЧНЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ!**



Можно разбить 30-минутный период на 2 отрезка, но лучше заниматься в течение 30 минут подряд, чтобы организм начал сжигать жиры.

Какой объем нагрузки можно считать достаточным? Важно каждый день тратить по 30 минут на аэробные упражнения.



# ВЫ ГОТОВЫ? ДАВАЙТЕ ЗАПИШЕМ 3 ВАШИ ЦЕЛИ ДЛЯ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ 9»

1

2

3

## ВАШ ДНЕВНИК

Исследования показали, что те, кто записывают, что едят и сколько времени тратят на тренировки, больше теряют в весе. Действительно, у тех, кто ведет дневник во время выполнения программы, в 2 или 3 раза повышается вероятность выполнения программы «Очищение 9».



**ВЕДИТЕ УЧЕТ УЛУЧШЕНИЙ В ВАШЕЙ ФИГУРЕ, ЗАПИСЫВАЯ ВАШ ВЕС В УКАЗАННЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ДНИ.**



**ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ СЪЕЛИ СВЕРХ УСТАНОВЛЕННОЙ НОРМЫ, ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛИ И ХОРОШО ЛИ СПАЛИ.**



**ДНЕВНИК ПРОГРАММЫ НЕ ТОЛЬКО ДАСТ ВАМ ПОЛНОЦЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВАШЕМ ПРОГРЕССЕ, НО И БУДЕТ ХОРОШИМ ПОДСПОРЬЕМ В БУДУЩЕМ ПО МЕРЕ ПРОДОЛЖЕНИЯ РАБОТЫ НАД СВОИМ ВЕСОМ И САМОЧУВСТВИЕМ.**

# ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТЕЛА

## КАК ПРОВОДИТЬ ИЗМЕРЕНИЯ:

**ГРУДЬ** / измерить обхват тела под мышками, расслабив руки вдоль тела по бокам.

**БИЦЕПСЫ** / измерить обхват руки в середине между подмышкой и локтем, расслабив руку вдоль тела.

**ТАЛИЯ** / измерить обхват талии на ее естественной высоте – примерно 5 см над бедрами.

**БЕДРА** / измерить обхват бедер и ягодиц в самой широкой части.

**НОГИ** / измерить верхнюю часть ноги в самой широкой, верхней части.

**ИКРЫ** / измерить икру в расслабленном состоянии в ее самой широкой части, примерно посередине между коленом и лодыжкой.



Наш опыт показывает, что ежедневный учет прогресса способствует повышению вероятности выполнения программы «Очищение 9».



ДАТА: / / / / / /

ЧАСТЬ ТЕЛА ДЕНЬ 1 ДЕНЬ 3 ДЕНЬ 6 ДЕНЬ 9 РАЗНИЦА НАЧАЛЬНОГО И КОНЕЧНОГО ИЗМЕРЕНИЙ

ЧАСТЬ ТЕЛА	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 9	РАЗНИЦА НАЧАЛЬНОГО И КОНЕЧНОГО ИЗМЕРЕНИЙ
РУКИ					
ТАЛИЯ					
БЕДРА					
НОГИ					
ГРУДЬ					
ВЕС					

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ



2-МИНУТНАЯ РАСТЯЖКА



5-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА



30-МИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

8 СТАКАНОВ ВОДЫ



1



2



3



4



5



6



ВИД УПРАЖНЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ (уровень нагрузки, Вес, количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

## +ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 1

Дата:

### +ЗАВТРАК

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

### +ОБЕД

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

### +УЖИН

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®

### +ВЕЧЕРОМ

- 118 мл Геля Алоэ Вера®

### +ПЕРЕКУС

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

## +ПИТАНИЕ

---



---



---



---



---

ДЕНЬ 1 ПРОЙДЕН! ВПЕРЕДИ ЕЩЕ 8 ДНЕЙ!

D1

D3

D5

D7

D9

D2

D4

D6

D8

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 2**Дата: **+ЗАВТРАК**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния Плюс®

118 мл Геля Алоэ Вера®

1 таблетка ФорEVER  
Терм™30 минут минимум  
упражнений низкой  
интенсивности**+ОБЕД**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния® Плюс

118 мл Геля Алоэ Вера®

1 таблетка ФорEVER  
Терм™1 мерная ложечка  
ФорEVER Ультра Лайт®**+ПЕРЕКУС**1 пакетик ФорEVER  
Файбер™**+УЖИН**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния Плюс®

118 мл Геля Алоэ Вера®

**+ВЕЧЕРОМ**

118 мл Геля Алоэ Вера®

**+ПИТАНИЕ**


---



---



---



---



---

**ОТЛИЧНАЯ РАБОТА!  
2 ДНЯ ПРОГРАММЫ  
«ОЧИЩЕНИЕ 9»  
УЖЕ ПОЗАДИ.  
ПРОДОЛЖАЙТЕ  
В ТОМ ЖЕ ДУХЕ.  
ВЫ СМОЖЕТЕ  
СДЕЛАТЬ ЭТО!**

Не забудьте, что после второго дня Программа меняется, ознакомьтесь с листом для самопроверки на Дни 3-9.



D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯУЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 3**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---

---

---

---

---

---

---

---

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 4**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---

---

---

---

---

---

---

---



D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯУЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 5**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---



---



---



---



---

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 6**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---



---



---



---



---

D1

D3

D5

D7

D9

D2

D4

D6

D8

D1

D3

D5

D7

D9

D2

D4

D6

D8

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯУЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 7**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---

---

---

---

---

---

---

---

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 8**Дата: **+ЗАВТРАК**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®
- 30 минут минимум упражнений низкой интенсивности

**+ОБЕД**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния® Плюс
- 1 таблетка ФорEVER Терм™
- 1 мерная ложечка ФорEVER Ультра Лайт®

**+ПЕРЕКУС**

- 1 пакетик ФорEVER Файбер™

**+УЖИН**

- 2 капсулы ФорEVER Гарциния Плюс®
- 118 мл Геля Алоэ Вера®
- Блюдо калорийностью 600 калорий

**+ВЕЧЕРОМ**

- 250 мл воды

**+Питание**


---

---

---

---

---

---

---

---

D1

D3

D5

D7

D9

D2

D4

D6

D8

УЧЕТ ВЫПОЛНЕННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ2-МИНУТНАЯ  
РАСТЯЖКА5-МИНУТНАЯ  
РАЗМИНКА30-МИНУТНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ8 СТАКАНОВ  
ВОДЫВИД  
УПРАЖНЕНИЯПРИМЕЧАНИЯ  
(уровень нагрузки, Вес,  
количество повторов)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**+ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9», ДЕНЬ 9**Дата: **+ЗАВТРАК**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния Плюс®

118 мл Геля Алоэ Вера®

1 таблетка ФорEVER  
Терм™30 минут минимум  
упражнений низкой  
интенсивности**+ОБЕД**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния® Плюс1 таблетка ФорEVER  
Терм™Блюдо калорийностью  
300 калорий1 мерная ложечка  
ФорEVER Ультра Лайт®**+ПЕРЕКУС**1 пакетик ФорEVER  
Файбер™**+УЖИН**2 капсулы ФорEVER  
Гарциния® Плюс

118 мл Геля Алоэ Вера®

Блюдо калорийностью  
600 калорий**+ВЕЧЕРОМ**

250 мл воды

**+ПИТАНИЕ**


---



---



---



---



---

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!  
ВЫ УСПЕШНО  
ВЫПОЛНИЛИ  
ПРОГРАММУ  
«ОЧИЩЕНИЕ 9».  
ВЫ СДЕЛАЛИ ЭТО!**

**C9**



# ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ С НАБОРОМ «ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1»

Теперь, очистив свой организм и выстроив отличное основание для улучшения внешности и самочувствия, пора вдохновляться на новые свершения! Набор «Форевер Ф.И.Т. 1» научит Вас тому, как отказаться от вредных привычек, и поможет Вам и дальше выглядеть и чувствовать себя отлично.



**ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1  
ДОПОЛНЕН ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ  
ЛИТЕРАТУРОЙ, КОТОРАЯ НЕ  
ТОЛЬКО ИЗМЕНИТ ВАШЕ ТЕЛО,  
НО И ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ  
И ФИЗИЧЕСКИМ  
УПРАЖНЕНИЯМ.**



**СВЯЖИТЕСЬ  
В ДИСТРИБЬЮТОРОМ,  
ПРЕДЛОЖИВШИМ  
ВАМ НАБОР  
«ОЧИЩЕНИЕ 9»,...**

**...ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАБОРА  
«ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1»  
И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ  
СЛЕДУЮЩЕГО ШАГА  
НА ПУТИ К УЛУЧШЕНИЮ  
ВАШЕЙ ФИГУРЫ И  
САМОЧУВСТВИЯ.**

# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ.

## СКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ Я МОГУ ПОТЕРЯТЬ БЛАГОДАРЯ ПРОГРАММЕ «ОЧИЩЕНИЕ 9»?

Количество килограммов, которое Вы потеряете по завершении программы «Очищение 9», зависит от исходных параметров, включая стартовый вес и образ жизни, которого Вы придерживались перед началом программы.

## БЕЗОПАСНА ЛИ

### ПРОГРАММА «ОЧИЩЕНИЕ 9»?

Да. Потому что программа рассчитана всего на 9 дней. Она безопасна практически для всех. Однако если у Вас есть определенное заболевание, выявленное до начала приема программы, или Вы находитесь под наблюдением специалиста, было бы разумно проконсультироваться с лечащим врачом перед началом приема программы «Очищение 9» или любой программы для снижения веса.

## БУДУ ЛИ Я ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ОЧИЩЕНИЕ 9»?

Вы можете испытывать чувство голода, особенно в первые 2 дня. Это нормально. Однако чувство голода ослабнет. Фореввер Файбер™ и Фореввер Ультра Лайт® разработаны специально для поддержания ощущения сытости и предотвращения появления чувства голода.

## ПЕРВЫЕ ДВА ДНЯ ПРОГРАММЫ КАЖУТСЯ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМИ. НУЖНО ЛИ МНЕ НЕУКОСНИТЕЛЬНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫХ ДВУХ ДНЕЙ?

Да. «Очищение 9» специально разработано для активного запуска программы здорового снижения веса и способствует выводу определенных токсинов, которые негативно влияют на общее состояние здоровья. Эти первые два дня помогут активировать способность Вашего организма к детоксикации и подготовить организм к следующему этапу программы – с 3 по 9 дни. Несоблюдение программы в 1 и 2 дни может повлиять на результаты данной фазы программы.

## В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ДЕЙСТВИЕ ФОРЕВВЕР ГАРЦИНИИ ПЛЮС?

Гарциния Камбоджийская – это маленький фрукт в форме тыквы, который содержит в себе вещество под названием Гидроксиллимонная кислота (ГЛК). Исследования показали, что ГЛК участвует в поддержании здорового веса при употреблении в сочетании со здоровым рационом питания и программой упражнений. В особенности, Гарциния может способствовать более эффективному сжиганию жиров. Она также способствует подавлению аппетита путем увеличения уровня серотонина.

## КАКИМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ ФОРЕВВЕР ТЕРМ™?

Фореввер Терм™ представляет собой мощное сочетание растительных экстрактов и витаминов, которые способствуют поддержанию обмена веществ путем усиления теплообразования.

## ЗАЧЕМ МОЕМУ ОРГАНИЗМУ БЕЛОК?

Белок – это основной строительный материал каждой клетки нашего организма. Для создания или восстановления тканей и мышц Вашему организму необходимы аминокислоты, которые можно получить только из белка. Исследования показали, что белок является жизненно необходимым элементом для успешного снижения веса. Уменьшение количества потребляемых калорий без поступления в организм достаточного объема белков может привести к потере мышечной массы до начала потери жиров. Фореввер Ультра Лайт® в сочетании со здоровой диетой и программой упражнений может способствовать снижению жиров, а не мышц.

## ПОЧЕМУ НУЖНО ВЫПИВАТЬ КАК МИНИМУМ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ?

Около 72% нашего тела состоит из воды, и необходимо постоянно восполнять это количество. Вода необходима для поддержания здорового обмена веществ, потому что она участвует почти во всех биохимических процессах в Вашем организме. Достаточное количество воды в организме также дает чувство сытости между приемами пищи.

## МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРИДЕРЖИВАЯСЯ УСТАНОВЛЕННОГО ПРОГРАММОЙ ЛИМИТА В 1000 КАЛОРИЙ?

Одним из важнейших факторов, влияющих на изменения в Вашем организме, является Ваше отношение к еде. Для достижения наилучших результатов мы предлагаем Вам в точности соблюдать описанную в данной брошюре программу питания. Не все продукты с низкой калорийностью обеспечивают правильный баланс питательных веществ, необходимых для очищения организма и потери веса.



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ ПО НАБОРУ  
«ФОРЕВВЕР Ф.И.Т. 1» ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ:  
WWW.DISCOVERFOREVER.COM**