



КАК ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ И
ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ?
ДА ПОСТАВИМ ОСНОВИТЕ.

F.I.T.[™]
Look Better. Feel Better.



FOREVER[®]

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е САМО СЛЕД 9 ДНИ ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ И ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ ПО-ДОБРЕ? ДА.

Програма **КЛИЙН 9** може да ви помогне да поемете по пътя към своята по-здрава и по-елегантна същност. Този ефективен и лесен за спазване режим ще ви предостави необходимите инструменти да започнете да преобразявате тялото си още днес!

КАКВИ ЩЕ БЪДАТ СЛЕДВАЩИТЕ 9 ДНИ?

ЩЕ ИЗГЛЕЖДАТЕ И ЩЕ СЕ ЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ. ЩЕ ЗАПОЧНЕТЕ ДА СЕ ОСВОБОЖДАВЕТЕ ОТ НАТРУПАНИТЕ ТОКСИНИ, КОИТО ВИ ПРЕЧАТ ДА УСВОЯВАТЕ ОПТИМАЛНО НУТРИЕНТИТЕ ОТ ХРАНАТА СИ. ЩЕ СЕ ПОЧУВСТВАТЕ ПО-ЛЕКИ И ПО-ЖИЗНЕНИ, ЩЕ СИ ДОКАЖЕТЕ, ЧЕ МОЖЕТЕ ДА ПОЕТЕ КОНТРОЛ ВЪРХУ АПЕТИТА СИ, И ЩЕ ВИДИТЕ КАК ТЯЛОТО ВИ ЗАПОЧВА ДА СЕ ПРЕОБРАЗЯВА.

ПЪТЯТ КЪМ ПО-ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ НЕ Е ЛЕСЕН.

Но така е и с почти всичко, което наистина си струва. **КЛИЙН 9** е първата стъпка към създаване на постоянни навици, които ще ви помогнат същински и трайно да контролирате теглото си. Доказаната прочистваща програма е в основата на Форевър Ф.И.Т. и целта ѝ е да ви доближи възможно най-много до оптимално здраве, чист организъм и по-елегантна и стройна фигура.[†]

[†] Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете да спазвате тази или която и да било фитнес програма, както и преди да приемате която и да е хранителна добавка.



**ВСЕКИ ПРОДУКТ В КЛИЙН 9 Е ВНИМАТЕЛНО
ПОДБРАН, ЗА ДА РАБОТЯТ ВСИЧКИ
ЗАЕДНО В СИНЕРГИЯ.
ЗА ОПТИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ
СЛЕДВАЙТЕ СХЕМАТА, ОПИСАНА
В ТОЗИ НАРЪЧНИК!**

ГЕЛ ОТ АЛОЕ ВЕРА

Допринася за изчистване на храносмилателната система и за оптимизиране усвояването на нутриенти.



ФОРЕВЪР ФИБРИ

Патентована комбинация от 5 г водноразтворими фибри, които създават усещане за ситост.



ФОРЕВЪР ТЕРМ

Мощно съчетание от растителни екстракти и витамини за активизиране на метаболизма.



ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС

Има силата да съдейства за по-ефективно изгаряне на мазнини в тялото и да потиска апетита, като повишава нивата на серотонина.



ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА

Шейк на прах – богат източник на витамини и минерали със 17 г протеини в една доза.



Гел от
алое вера
2 опаковки X
1 литър

Форевър лайт
ултра шейк
1X плик

Форевър
гарциния плюс
54 меки капсули

**Какво
съдържа
вашият пакет
КЛИЙН 9**

Форевър терм
18 таблетки

Форевър фибри
9 пакетчета

Сантиметър

ВИЕ ЗАСЛУЖАВАТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ.

СПАЗВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ СЪВЕТИ,
ЗА НАЙ-ДОБЪР ЕФЕКТ.

1

**ПРЕТЕГЛЕТЕ СЕ И ИЗМЕРЕТЕ ТЯЛОТО СИ,
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ.**

Запишете мерките си в тази книжка и изчислете разликата в края на програма **Клийн 9**.

2

**ЗАПИСВАЙТЕ В ТАЗИ КНИЖКА ЕЖЕДНЕВНИТЕ СИ
ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИЕМАНА ХРАНА И
КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПРОГРАМАТА.**

Писмената отчетност ще ви помогне да се придържате към програмата по-стриктно.

3

ПИЙТЕ МНОГО ВОДА.

Пийте по осем чаши вода на ден (2 л), за да се чувствате по-сити, да изхвърляте токсините, да подкрепяте общото си здраве и да изглежда добре кожата ви.

4

ПРИБЕРЕТЕ СОЛНИЦАТА.

Солта води до задържане на течности. Гарнирайте ястията си с подправки и билки.

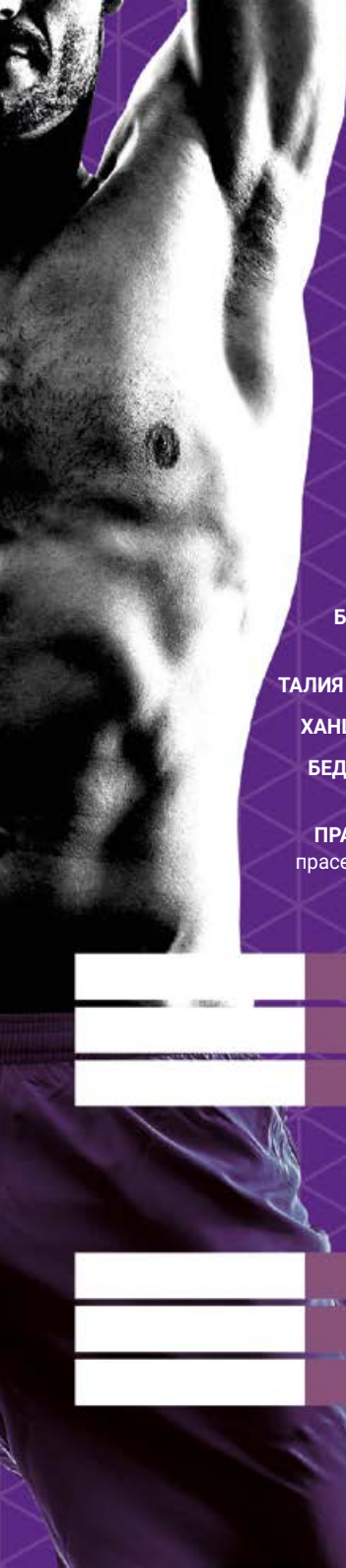
5

ИЗБЯГВАЙТЕ ГАЗИРАНИ БЕЗАЛКОХОЛНИ.

Газираните напитки подуват. А сладките безалкохолни добавят нежелани калории и захари.

**БЪДЕТЕ УВЕРЕНИ,
ЧЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ.**





Опитът показва, че вероятността да спазвате стриктно програма Клийн 9 и да постигнете набелязаните цели, е много по-голяма, ако записвате напредъка си всеки ден.

Не забравяйте, че теглото ви може да варира по време на програмата. Теглетe се само на първия и на деветия ден.

ТЕГЛО И ИЗМЕРВАНИЯ.

КАК ДА ИЗМЕРИТЕ:

ГРЪДНА ОБИКОЛКА / Премерете под мишниците и отпред на нивото на зърната с отпуснати до тялото ръце.

БИЦЕПС / Измерете обиколката на ръката си по средата между мишницата и лакътя с ръка отпусната до тялото.

ТАЛИЯ / Измерете най-тясната обиколка под гръдния кош и над таза.

ХАНШ / Измерете най-широкото място на бедрата и задните части.

БЕДРА / Измерете най-широката част на бедрото, като включите и най-издадената му част от вътрешна страна.

ПРАСЦИ / При отпуснати мускули измерете най-широката част на прасеца, която обикновено е по средата между коляното и глезена.

МЕРКИ ПРЕДИ КЛИЙН 9:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

МЕРКИ СЛЕД КЛИЙН 9:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

ДЕН 1-2

ПЪРВИТЕ ДВА ДНИ ОТ ПРОГРАМА КЛИЙН 9
СА СЪЗДАДЕНИ ДА РЕСТАРТИРАТ ТЯЛОТО
И МИСЛЕНЕТО ВИ.

Закуска



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.
преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл вода

Междина
закуска



1 пак.
Форевър
фибри,
разтворено в
250-300 мл вода
или друга течност

Старайте се да приемате
Форевър фибри отделно от
останалите си всекидневни
хранителни добавки, тъй
като влакнините се
свързват с някои
хранителни вещества и
повлияват усвояването им.

Обяд



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.
преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл вода

Вечеря



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.
преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл вода

Преди лягане



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл
вода



МОЖЕТЕ УМЕРЕНО ДА ПРИЕМАТЕ СВОБОДНИ ХРАНИ, ЗА ДА
ЗАЛЪГВАТЕ ГЛАДА СИ. СПИСЪК С ТЯХ ЩЕ ОТКРИЕТЕ НА СТР. 13-14.



**1 табл.
Форевър
терм**

**Поне 30 мин.
леки физически
упражнения**
(вж. стр. 17-18)



**1 мерителна
лъжица
Форевър
лайт ултра**
в 300 мл вода,
бадемово, коко-
сово или обезмас-
лено соево мляко



**1 табл.
Форевър
терм**

**Увеличете
приема на вода,
за да освободите
тялото си от
токсини!**

**НА ТОЗИ ЕТАП ЩЕ ЗАПОЧНЕТЕ ДА ПРОЧИСТВАТЕ
ТЯЛОТО СИ ОТ ОТРОВИ. МНОГО Е ВАЖНО ДА СЕ
АНГАЖИРАТЕ СЕРИОЗНО С ПРОГРАМАТА.
ПЪРВИТЕ ДВА ДНИ СА НАЙ-ТРУДНИ. НЕ
ИЗПУСКАЙТЕ ЦЕЛИТЕ СИ ОТ ПОГЛЕД И ПОМНЕТЕ,
ЧЕ ТРУДНОСТИТЕ СА ЗА КРАТКО.**

ДЕН 3-9

ИМАЙТЕ ПРЕДВИД, ЧЕ ТЕГЛОТО ВИ МОЖЕ ДА ВАРИРА ВСЕКИ ДЕН (И НАДОЛУ, И НАГОРЕ). НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА СЕ ТЕГЛИТЕ САМО НА ПЪРВИЯ И НА ПОСЛЕДНИЯ ДЕН.

Закуска



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.
преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл вода

Междина
закуска



1 пак.
Форевър
фибри,
разтворено в
250-300 мл вода
или друга течност

Старайте се да приемате **Форевър фибри** отделно от останалите си всекидневни хранителни добавки, тъй като влакнините се свързват с някои хранителни вещества и повлияват усвояването им.

Обяд



2 капс.
Гарциния
плюс



1 мерител-
на лъжица
Форевър
лайт ултра
в 300 мл вода,
бадемово, коко-
сово или безмас-
лено соево мляко

Почти приключихте!

На **деветия ден** заместете шейка **Форевър лайт ултра** с хранене от **300 калории**. Така ще преминете към **Форевър F15**.

Вечера



2 капс.
Гарциния
плюс

**Ядене
от 600 калории**
(вж. стр.15-16 за примерни
рецепти)

Мъжете могат да приемат до 200 калории повече от **третия до деветия ден**. Те могат да изпият по още една порция шейк или да добавят към храненето си по **200 кал.**

Преди лягане



Поне 250 мл
вода



НЕЗАВИСИМО КАКВО ПОКАЗВА КАНТАРЪТ,
ЩЕ ЗАПОЧНЕТЕ ДА ВИЖДАТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ ПРОМЕНИ В ТЯЛОТО СИ –
ПО-ПРИБРАН КОРЕМ И ПОВЕЧЕ ЖИЗНЕНОСТ.



**1 мерителна
лъжица
Форевър
лайт ултра**
в 300 мл вода,
бадемово, коко-
сово или безмас-
лено соево мляко



**1 табл.
Форевър
терм**



**1 табл.
Форевър
терм**

Поне 30 мин.
тренировка
със средно
натоварване
(вж. стр. 17-18)

**Режимът на
КЛИЙН 9 може
да се адаптира
към начина ви
на живот.**

Ако предпочитате да
изяждате 600-те калории
на обяд, а протеиновия
шейк **Форевър лайт ултра**
да изпивате вечер, просто
ги разменете.

**НА ДЕВЕТИЯ ДЕН ОТ ПРОГРАМА КЛИЙН 9 ЩЕ СЕ
ЧУВСТВАТЕ ИЗПЪЛНЕНИ С ЕНЕРГИЯ И ОСВЕЖЕНИ.
ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА СЛЕДВАЩАТА СЪТЪПКА.**

ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА РЕЦЕПТИ.

Тези вкусни рецепти ще разнообразят **Форевър лайт ултра** шейковете ви. Богати на протеини и антиоксиданти, те са специално създадени, за да ви заситят и заредят с енергия задълго. Можете да ги използвате и като напитки след тренировки през цялата програма **Форевър Ф.И.Т.** Наслаждавайте им се, когато имате нужда от здравословен, нискокалоричен и питателен тласък.

ВЪЗСТАНОВЯВАЩ ШЕЙК ЧЕРЕШИ И ДЖИНДЖИФИЛ

219 калории за порция

Идеален обеден шейк за възстановяване на натоварени мускули и подсилване на ефекта от тренировките.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл неподсладено кокосово мляко / $\frac{1}{2}$ чаша замразени или пресни череши / $\frac{1}{2}$ ч.л. накълцан на ситно пресен джинджифил / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

БОРОВИНКОВ БУМ

203 калории за порция

Богат на диетични фибри и полезни антиоксиданти, този шейк ще ви засити задълго.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл неподсладено кокосово мляко / $\frac{3}{4}$ чаша сини боровинки / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

ПРАСКОВЕН КРЕМ

180 калории за порция

Лек и кадифен, този освежаващ шейк съчетава най-хубавите летни аромати.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл неподсладено бадемово мляко / 1 чаша неподсладени замразени или пресни праскови / $\frac{1}{2}$ ч.л. канела / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

ШОКОЛАД И МАЛИНИ

204 калории за порция

Разкошна комбинация от шоколад и свежи малини, която ще задоволи глада ви за сладко.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл неподсладено кокосово мляко / 1 чаша пресни малини / 1 ч.л. какао / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

ВЪВ ВСИЧКИ РЕЦЕПТИ МОЖЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ОРИЗОВО МЛЯКО, НЕПОДСЛАДЕНО БАДЕМОВО МЛЯКО, НЕПОДСЛАДЕНО КОКОСОВО МЛЯКО ИЛИ НЕПОДСЛАДЕНО СОЕВО МЛЯКО СПОРЕД ПРЕДПОЧИТАНИЯТА СИ. ВНИМАТЕЛНО ЧЕТЕТЕ ЕТИКЕТИТЕ, ЗА ДА СЕ УВЕРИТЕ, ЧЕ В 300 МЛ ОТ ИЗБРАНОТО ЯДКОВО МЛЯКО ИМА 50-60 КАЛОРИИ.



Можете да заместите шейка във всички рецепти с **Форевър лайт ултра шоколад**, както и да експериментирате с ваши собствени комбинации!

ЯБЪЛКОВА НАСЛАДА

188 калории за порция

Ароматите на есента – богати на антиоксиданти ябълки и топла канела.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл неподсладено кокосово мляко / 120 г ябълково пюре / ½ ч. л. канела / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

ЯГОДИ И ВАНИЛИЯ

203 калории за порция

Вкусен начин да увеличите приема си на здравословни мазнини без голям калориен удар.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / 300 мл вода / 1 чаша замразени или пресни ягоди / 1 ч.л. ленено масло / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

ЗЕЛЕНА СИЛА

166 калории за порция

Отличен начин да добавите зелени листа към дневното си хранене. Изненадващо вкусен и питателен шейк.

Смесете в блендер: 1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра ванилия / ½ чаша пресен спанак / ½ чаша замразени сини боровинки / 5 цели замразени или пресни ягоди / 75 мл неподсладено кокосово мляко / 4-6 малки кубчета лед. Разбийте за 20-30 сек. и сервирайте веднага.

Плодовете и зеленчуците от „свободния“ списък на стр. 13-14

могат да се съчетават с Форевър лайт ултра по безброй различни начини.

ПЛОДОВЕ, ЗЕЛЕНЧУЦИ И СВОБОДНИ ХРАНИ.

Можете да приемате изброените по-долу плодове и зеленчуци по време на програма **Клийн 9**, за да контролирате глада си. Те са с ниско съдържание на калории и богати на витамини, минерали, фитонутриенти и фибри.

Храни по една порция

От тези плодове и зеленчуци можете да хапвате по веднъж на ден.

Плод/зеленчук	Размер на порция	Плод/зеленчук	Размер на порция	Плод/зеленчук	Размер на порция
Кайсии	3 бр.	Грозде	¾ чаша	Дюля	1 дребна
Ябълки	1 средна	Грейпфрут	½ среден	Малини	1 чаша
Артишок	1 среден	Киви	1 средно	Соя	¼ чаша, белена
Кълпини	1 чаша	Портокал	1 малък	Ягоди	8 средни
Сини боровинки	¾ чаша	Праскова	1 средна		
Череша	½ чаша	Круша	1 малка		
Смокини	2 дребни	Сини сливи	1 средна		

Храни по две порции

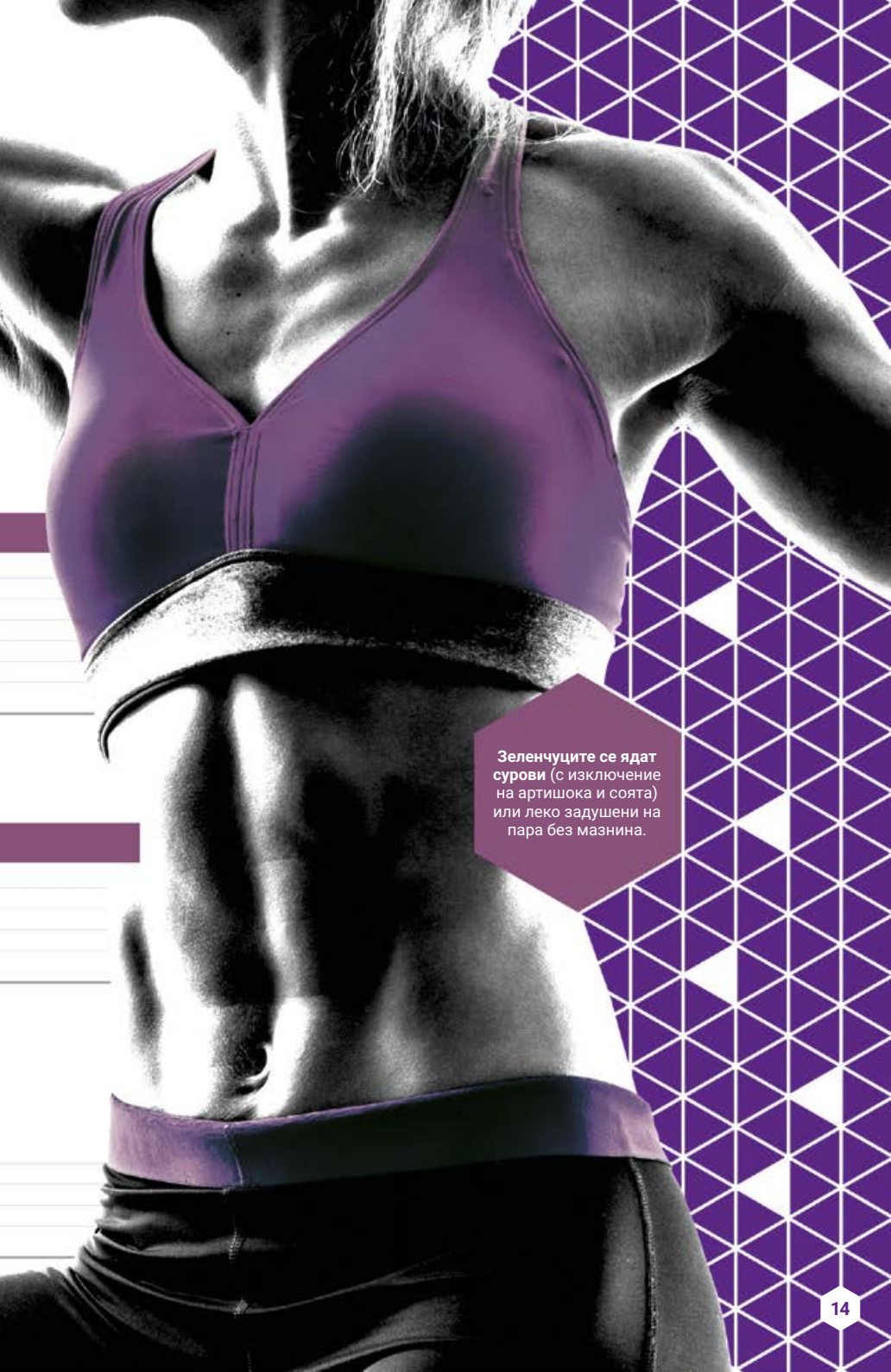
От тези плодове и зеленчуци можете да хапвате по два пъти на ден.

Плод/зеленчук	Размер на порция
Аспержи	8 стръка
Карфиол	½ глава
Чушки	1 средна
Зелен грах	½ чаша
Домати	1 среден

Свободни храни

Тези плодове и зеленчуци могат да се ядат в неограничени количества всеки ден. Те са с толкова ниско съдържание на калории, че няма определен размер на порцията за програма **Клийн 9**.

Рукола	Китайско зеле	Зеле
Целина (стъбла)	Броколи	Праз
Зелен лук	Краставици	Спанак
Зелени салати – всички видове	Патладжан	Зелен боб
Тиквички	Репички	Ряпа



Зеленчуците се ядат
сурови (с изключение
на артишока и соята)
или леко задушени на
пара без мазнина.

ВКУСНИ ЯСТΙΑ ОТ 500-600 КАЛОРИИ ЗА ВЕЧЕРЯ.

Тези бързи и лесни рецепти ще разнообразят вашата програма **Клийн 9** от третия до деветия ден. **Всяко хранене е с приблизителна енергийна стойност от 500-600 калории** и се състои от високопротеинови и нисковъглехидратни ястия, които да ускорят метаболизма ви. Балансираните нутриенти във всяка рецепта ще ви помогнат да се чувствате сити и изпълнени с енергия и ще съдействат за оптимално изчистване. Спокойно правете различни комбинации от предложените тук продукти според личния си вкус.

ПИЛЕ С ОРИЗ

Приблизително 584 калории

150 г обезкостени печени пилешки гърди без кожа / $\frac{3}{4}$ ч. кафяв или басмати ориз / 2 ч. сурови зеленчуци по избор (от „свободния“ списък) / 15 сурови бадема

СЕМПЛА СЪОМГА

Приблизително 527 калории

120 г филе от съомга, задушено с 1 с. л. зехтин / 1 среден печен картоф / 1 $\frac{1}{2}$ ч. зеленчуци на пара по избор

ПЕЧЕНО ПИЛЕ

Приблизително 540 калории

120 г пилешки или пуешки гърди без кожа / 1 среден печен картоф, гарниран с 1 ч. л. пречистено масло и накълцан лук / $\frac{1}{2}$ ч. спанак, задушен с 2 накълцани скилидки чесън в 2 ч. л. зехтин / 1 малка круша с щипка ванилия и канела

БУРИТО В КУПА

Приблизително 545 калории

В голяма купа подредете последователно: 1 ч. сварен кафяв или басмати ориз / $\frac{1}{2}$ ч. сварен червен боб / 100 г сварени пилешки гърди без кожа, нарязани / по $\frac{1}{4}$ ч. нарязан лук и домати / $\frac{1}{4}$ ч. нарязано на ситно авокадо / 1 ч. л. нарязан на ситно кориандър / сокът на един лимон

ЩЕ МИ СТИГА ЛИ ТАЗИ ХРАНА?

ОТ ТРЕТИЯ ДО ДЕВЕТИЯ ДЕН ЩЕ ПРИЕМАТЕ ПО ОКОЛО 1000 КАЛОРИИ ДНЕВНО. АКО ЧУВСТВАТ НУЖДА, МЪЖЕТЕ МОГАТ ДА ДОБАВЯТ ПО ОЩЕ 100 ДО 200 КАЛОРИИ НА ДЕН ПОД ФОРМАТА НА 60-90 Г ПОСТНИ ПРОТЕИНИ ИЛИ НА ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОРЦИЯ ШЕЙК ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА.

**КЛИЙН 9 ИЗИСКВА СЕРИОЗЕН АНГАЖИМЕНТ И ВОЛЯ.
ЗА ЩАСТИЕ ПРИ ПОВЕЧЕТО ХОРА УСЕЩАНЕТО
ЗА ГЛАД НАМАЛЯВА С ВСЕКИ ИЗМИНАЛ ДЕН,
НО АКО ЧУВСТВАТЕ НЕУДЪРЖИМ ГЛАД И
ИМАТЕ НУЖДА ОТ ОЩЕ НЕЩИЧКО,
ОПИТАЙТЕ СЛЕДНИТЕ ТРИКОВЕ:**

Пийте повече вода.

Водата засища и намалява чувството за глад.

Утолете следобедния глад с нарязани сурови зеленчуци от „свободния“ списък.

Изяжте един плод от „свободния списък“ като вечерно похапване.

**БУРГЕР С ПЕЧЕНИ
КАРТОФКИ**

Приблизително 588 калории

100 г пилешко или 80 г свинско филе се слага между две филийки безглутенов хляб, намазани с 1 с. л. горчица / 100 г картофи се нарязват на резени, напръскват се с мазнина и се изпичат за 30 мин. във фурна / ½ средно голяма маруля, 1 домати и червен лук на вкус със сос от 1 с. л. балсамов оцет и 1 с. л. зехтин

**ИТАЛИАНСКА
ВЕЧЕР**

Приблизително 585 калории

1 ч. (около 80 г) сварени оризови/пълнозърнести спагети с ½ ч. доматен сос / ½ чаша гъби (сурови или задушени) / 90 г нарязано на ситно обезкостено пилешко без кожа – печено или на скара / ½ средно голяма маруля с 1 домати и 1 малка краставица, подправени с 1 с. л. зехтин екстра върджин и 1 с. л. балсамов оцет

**СВИНСКО
С БОБ
И ОРИЗ**

Приблизително 582 калории

120 г свинско контрафиле, сварено или на грил тиган / ½ ч. сварен бял или червен боб / ½ ч. киноа (кафяв/басмати ориз) / ½ средно голяма маруля с 1 малка краставица, подправени с 1 с. л. балсамов оцет и 1 с. л. зехтин

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ.

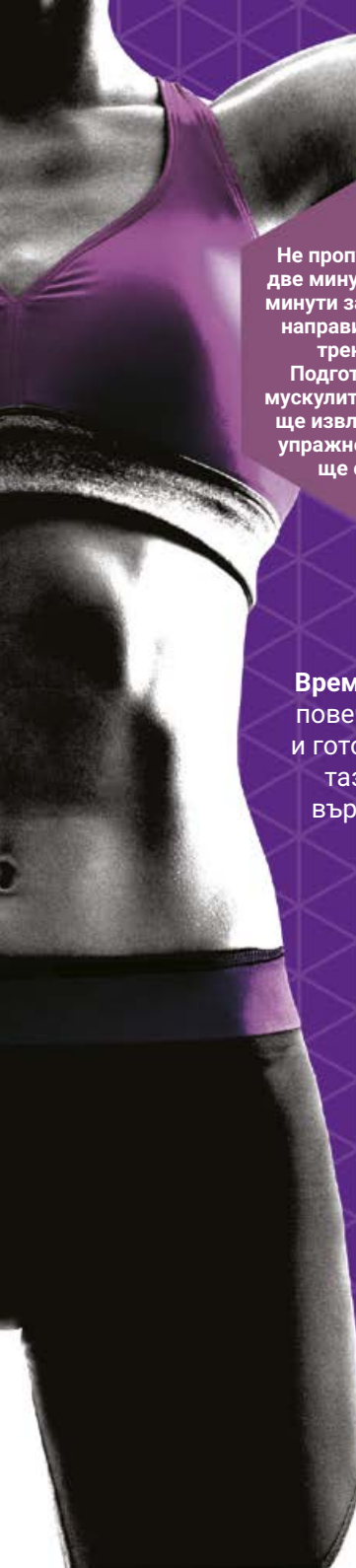
ДЕН 1-2

През първите два дни от програмата ще приемате малко калории и затова може да се чувствате леко отпаднали. Това е нормално и не бива да ви притеснява.*

**Достатъчно ли е?
Важно е всеки ден
да правите поне по
30 минути аеробни
упражнения.**

Бихте могли и да ги разбийте на две 15-минутни сесии, но по-ефективно е, ако се движите 30 минути без прекъсване. Така тялото ви преминава във фаза горене на мазнини.

Макар че физическите упражнения са важни, по-добре би било в началната фаза на **Клийн 9** да се придържате към ниско и средно натоварване. Излезте на **30-минутна разходка** с бавно или умерено темпо, направете няколко леки разтягания или идете на урок по йога за начинаещи. Тези дейности не само ще стимулират метаболизма ви, но и ще ви помогнат да запазите концентрация и спокойствие при първите стъпки към вашата трансформация.



Не пропускайте да отделите две минути за разтягане и пет минути за загреване, преди да направите 30-минутната си тренировка за деня.

Подготовката на тялото и мускулите ще ви гарантира, че ще извлечете максимума от упражненията и че след тях ще се възстановите по-бързо.

Има много начини да изгаряте допълнителни калории през деня. Вместо да се движите с асансьора, слизайте и се качвайте по стълбите или пък паркирайте по-далече от офиса или магазина, за да ходите повече.

ДЕН 3-9

Време е да ускорим темпото! Сега, когато приемате повече калории, трябва да се чувствате по-жизнени и готови за по-голямо физическо натоварване. През тази фаза на **Клийн 9** трябва да се съсредоточите върху изгарящи калории аеробни тренировки като в примерите по-долу. Според изследванията аеробните упражнения, като тичане или танци, изгарят повече калории от останалите форми на физическа активност.

УПРАЖНЕНИЯ С НИСКО И СРЕДНО НАТОВАРВАНЕ

- | | |
|--------------------|-------------------|
| + КОЛОЕЗДЕНЕ | + ПЛАНИНСКИ |
| + ЕНЕРГИЧНО ХОДЕНЕ | ТУРИЗЪМ |
| + ПЛУВАНЕ | + СКАЛНО КАТЕРЕНЕ |
| + ВОДНА АЕРОБИКА | + ТАНЦИ |
| + ЙОГА | + РОЛКОВИ КЪНКИ |
| + КРОСТРЕНАЖОР | + БЯГАЩА ПЪТЕКА |
| + СТЕП АЕРОБИКА | + РАЗТЯГАНЕ |

* Обърнете се към лекар, ако почувствате силна отпадналост с продължителност повече от няколко часа или по време на програмата забележите симптоми, изискващи медицинска намеса.



ВАШИЯТ ДНЕВНИК.

Според проучванията хората, които си записват какво ядат и колко се движат, отслабват повече. Доказано е, че воденето на дневник увеличава два до три пъти вероятността да спазвате стриктно програмата **Клийн 9**.

Следете как тялото ви се променя, като се теглите само в началото и края на програмата.

Записвайте всяка допълнителна храна, която приемате, какви упражнения правите всеки ден, как спите и как се чувствате.

Така не само ще следите напредъка си, но и ще имате отправна точка по-нататък, когато продължите пътуването си към по-добро здраве и по-елегантна фигура.

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, първи ден



2 мин. стречинг



5 мин. замяване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести,
повторения и др.)

Продължителност

Закуска

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 30 мин. минимум леки физически упражнения

Междинна закуска

- 1 пак. Форевър фибри

Обяд

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра

Вечеря

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера

Преди лягане

- 120 мл гел от алое вера

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

СПРАВИХ СЕ С ПЪРВИЯ ДЕН! ОСТАВАТ САМО ОСЕМ!

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, втори ден



2 мин. стречинг



5 мин. загаряване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Закуска

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 30 мин. минимум леки физически упражнения

Междинна закуска

- 1 пак. Форевър фибри

Обяд

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра

Вечеря

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера

Преди лягане

- 120 мл гел от алое вера

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

СПРАВИХ СЕ С ДВА ДНИ!
ПОЧТИ ПРЕМИНАХ ПЪРВАТА ЧЕТВЪРТ!



**ПОЗДРАВЛЕНИЯ!
СПРАВИХТЕ СЕ
С ДВА ДНИ ОТ
ПРОГРАМА КЛИЙН 9.
ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ,
ЩЕ УСПЕЕТЕ!**

**НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, ЧЕ ПРОГРАМАТА СТАВА
ПО-ЛЕКА СЛЕД ВТОРИЯ ДЕН. ПРОВЕРЕТЕ
ПЛАНА ЗА СЛЕДВАЩИТЕ
ШЕСТ ДНИ.**

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, трети ден



2 мин. стречинг



5 мин. загаряване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Закуска

Междинна закуска

Обяд

- 2 капсул. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра
- 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения

- 1 пак. Форевър фибри

- 2 капсул. Гарциния плюс
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра

Вечера

Преди лягане

- 2 капсул. Гарциния плюс
- Ядене от 600 калории

- 250 мл вода

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

**СПРАВИХ СЕ С ТРЕТИЯ ДЕН!
ПРЕМИНАХ 1/3 ОТ ПРОГРАМАТА!**



+ Програма Клийн 9, четвърти ден

 2 мин. стречинг	 5 мин. замяване	 30 мин. упражнения
 8 чаши вода        		

Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Закуска	Междинна закуска	Обяд
● 2 капсул. Гарциния плюс ● 120 мл гел от алое вера ● 1 табл. Форевър терм ● 1 л. Форевър лайт ултра ● 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения	● 1 пак. Форевър фибри	● 2 капсул. Гарциния плюс ● 1 табл. Форевър терм ● 1 л. Форевър лайт ултра
Вечеря	Преди лягане	
● 2 капсул. Гарциния плюс ● Ядене от 600 калории	● 250 мл вода	

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

СПРАВИХ СЕ И С ЧЕТВЪРТЯ ДЕН!
ПОЧТИ ПРЕПОЛОВИХ ПРОГРАМАТА!

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, пети ден



2 мин. стречинг



5 мин. загаряване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Закуска

Междинна закуска

Обяд

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра
- 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения

- 1 пак. Форевър фибри

- 2 капс. Гарциния плюс
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра

Вечера

Преди лягане

- 2 капс. Гарциния плюс
- Ядене от 600 калории

- 250 мл вода

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

**ПРЕОДОЛЯХ ЦЕЛИ ПЕТ ДНИ!
ОСТАВАТ САМО ОЩЕ ЧЕТИРИ!**



+ Програма Клийн 9, шести ден

 2 мин. стречинг	 5 мин. загарване	 30 мин. упражнения
 8 чаши вода		
		
		

Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Закуска	Междинна закуска	Обяд
2 капсул. Гарциния плюс 120 мл гел от алое вера 1 табл. Форевър терм 1 л. Форевър лайт ултра 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения	1 пак. Форевър фибри	2 капсул. Гарциния плюс 1 табл. Форевър терм 1 л. Форевър лайт ултра
Вечера	Преди лягане	
2 капсул. Гарциния плюс - Ядене от 600 калории	250 мл вода	

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

ШЕСТИ ДЕН ПРИКЛЮЧЕН!
2/3 СА ЗАД ГЪРБА МИ!

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, седми ден



2 мин. стречинг



5 мин. загаряване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести, повторения и др.)

Продължителност

Упражнения	Бележки (интензивност, тежести, повторения и др.)	Продължителност

Закуска

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра
- 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения

Междинна закуска

- 1 пак. Форевър фибри

Обяд

- 2 капс. Гарциния плюс
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра

Вечера

- 2 капс. Гарциния плюс
- Ядене от 600 калории

Преди лягане

- 250 мл вода

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

**СПРАВИХ СЕ И СЪС СЕДМИЯ ДЕН!
ОСТАВАТ САМО ОЩЕ ДВА!**



+ Програма Клийн 9, осми ден

 2 мин. стречинг	 5 мин. замяване	 30 мин. упражнения
 8 чаши вода		
		
		
		

Упражнения

Бележки
(интензивност, тежести,
повторения и др.)

Продължителност

Закуска	Междинна закуска	Обяд
2 капсул. Гарциния плюс 120 мл гел от алое вера 1 табл. Форевър терм 1 л. Форевър лайт ултра 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения	1 пак. Форевър фибри	2 капсул. Гарциния плюс 1 табл. Форевър терм 1 л. Форевър лайт ултра
Вечеря	Преди лягане	
2 капсул. Гарциния плюс - Ядене от 600 калории	250 мл вода	

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

И ОСМИЯТ ДЕН Е ЗАД ГЪРБА МИ!
ОСТАВА САМО ЕДИН!

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+ Програма Клийн 9, девети ден



2 мин. стречинг



5 мин. загарване



30 мин. упражнения



8 чаши вода



Упражнения

Бележки

(интензивност, тежести,
повторения и др.)

Продължителност

Закуска

- 2 капс. Гарциния плюс
- 120 мл гел от алое вера
- 1 табл. Форевър терм
- 1 л. Форевър лайт ултра
- 30 мин. минимум леки/средни физически упражнения

Междинна закуска

- 1 пак. Форевър фибри

Обяд

- 2 капс. Гарциния плюс
- 1 табл. Форевър терм
- Ядене от 300 калории

Вечера

- 2 капс. Гарциния плюс
- Ядене от 600 калории

Преди лягане

- 250 мл вода

+ Храна

(Записвайте си свободните храни, за да следите напредъка си.)

**ПОЗДРАВЛЕНИЯ!
УСПЕШНО
ПРИКЛЮЧИХТЕ
ПРОГРАМА КЛИЙН 9.
СПРАВИХТЕ СЕ!**

**ВЪРНЕТЕ СЕ НА СТР. 6
И ЗАПИШЕТЕ МЕРКИТЕ СИ
СЛЕД ПРОГРАМАТА,
ЗА ДА ВИДИТЕ РАЗЛИКАТА.**

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

КОЛКО КИЛОГРАМА МОГА ДА СВАЛЯ С КЛИЙН 9?

С колко килограма ще отслабнете по време на програма **Клийн 9**, зависи от базовите ви показатели, сред които са стартовото ви тегло и начина ви на живот преди програмата.

БЕЗОПАСНА ЛИ Е ПРОГРАМА КЛИЙН 9?

Да. Програмата е разработена така, че да продължи само девет дни, и затова е напълно безопасна за повечето хора. Но ако имате здравословен проблем, би било добре да се консултирате с лекаря си, преди да започнете **Клийн 9** или която и да било друга програма за отслабване.

ЩЕ ЧУВСТВАМ ЛИ ГЛАД ПО ВРЕМЕ НА КЛИЙН 9?

Може би ще сте гладни, особено през първите два дни. Това е напълно нормално. Но чувството за глад трябва да започне да отшумява. **Форевър фибри** и **Форевър лайт ултра** са разработени така, че да създават усещане за ситост и да потушават глада.

ПЪРВИТЕ ДВА ДНИ ОТ ПРОГРАМАТА ИЗГЛЕЖДАТ ТРУДНИ! ТРЯБВА ЛИ ДА ГИ СПАЗВАМ ТОЧНО КАКТО СА ОПИСАНИ?

Да. **Клийн 9** е специално създадена да ви помогне да поемете здравословен контрол върху теглото си, както и да изхвърлите някои от токсините, влошаващи общото ви здраве. Тези първи два дни допринасят за възстановяване способността на тялото ви да се детоксицира и подготвят почвата за следващите седем дни. Пропускането на първия и втория ден, може да се отрази неблагоприятно върху крайните ви резултати.

КАКВО ПРАВИ ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС?

Гарциния камбоджия е малко плодче с формата на тиква, което съдържа съединение, известно като хидроксимилонова киселина (ХЛК). Според проучванията ХЛК допринася за поддържане на оптимално тегло, когато се комбинира със здравословно хранене и достатъчно движение. Гарциния може да помогне на тялото да изгаря телес-

ните мазнини по-ефективно и да съдейства за потискане на апетита чрез повишаване на нивата на серотонина.

КАК МИ ПОМАГА ФОРЕВЪР ТЕРМ?

Форевър терм предлага мощна комбинация от растителни екстракти и витамини, които могат да подкрепят и ускоряват метаболизма чрез засилване на термогенезата.

ЗАЩО ИМАМ НУЖДА ОТ ПРОТЕИНИ?

Белтъчините са основните градивни елементи на всяка клетка в тялото ви. За да изгражда и възстановява тъканите и мускулите си, то се нуждае от аминокиселини, които се извличат единствено от протеините. Според проучванията белтъчините са неразделна част от отслабването. Ограничаване на калорийния прием, което не включва големи количества протеини, може да доведе до загуба на мускулна маса преди дори да е започнало освобождаване от телесните мазнини. **Форевър лайт ултра**, в комбинация със здравословна храна и физическа активност, може да ви помогне да топите мазнини, а не мускули.

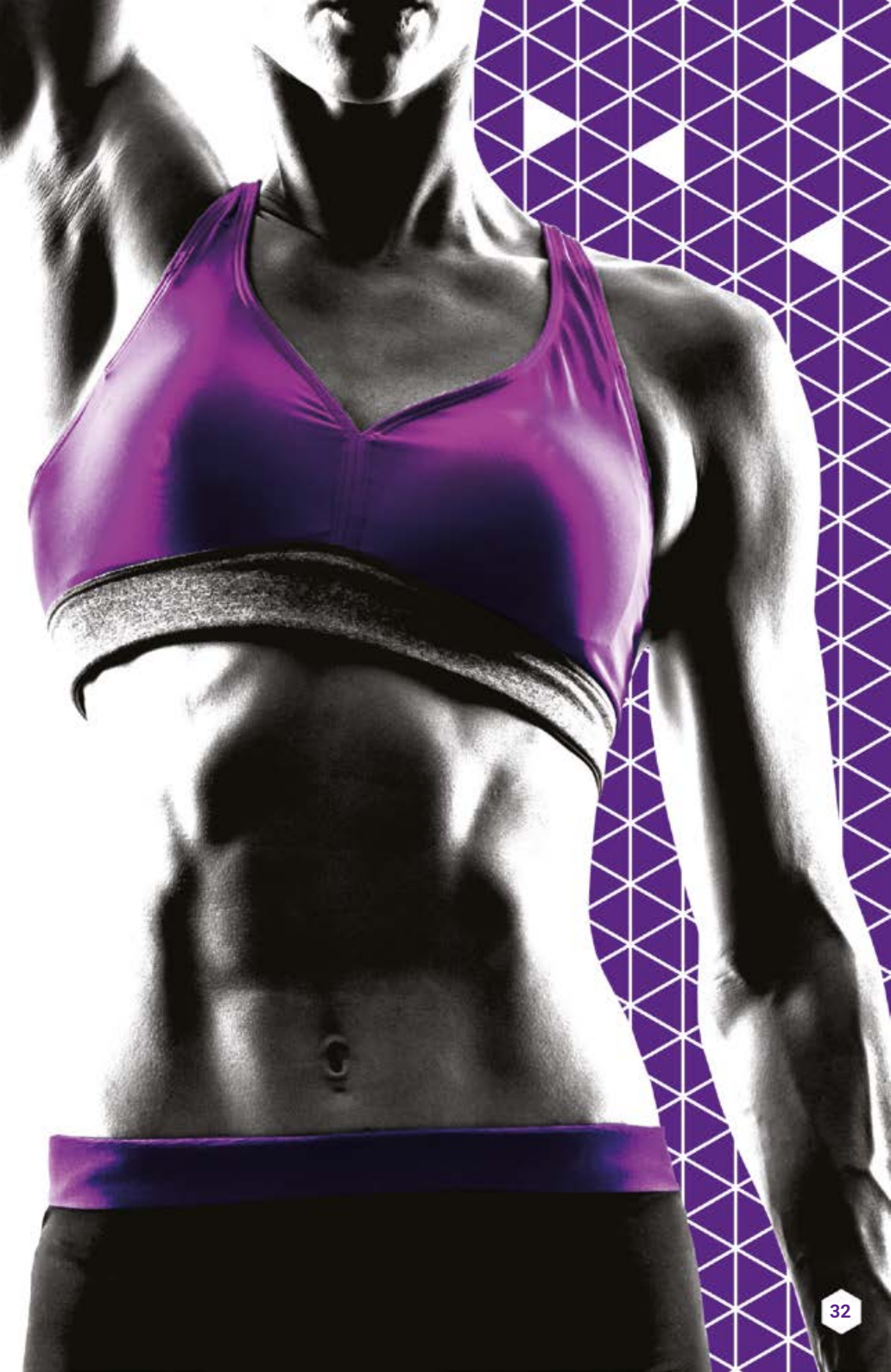
ЗАЩО ТРЯБВА ДА ПИЯ ПОНЕ ПО 8 ЧАШИ ВОДА НА ДЕН?

Около 72% от тялото ви се състои от вода и трябва непрекъснато да попълвате този резерв. Водата е необходима за поддържане на добър метаболизъм, тъй като тя участва в почти всеки биохимичен процес в организма. Пиенето на достатъчно вода ви помага и да не чувствате толкова силен глад между храненията.

АКО КОНТРОЛИРАМ ПРИЕМА СИ НА КАЛОРИИ И НЕ СЕ ОТКЛОНЯВАМ ОТ ПРОГРАМА КЛИЙН 9, МОГА ЛИ ДА ЯМ КАКВОТО СИ ПОИСКАМ?

Едно от най-важните неща в преобразяването на тялото ви е да промените начина си на възприемане на храната. За най-добри резултати препоръчваме да се придържате към програмата точно така, както е описана в настоящата книжка. Има храни с ниско калорийно съдържание, които може да не ви набавят достатъчно балансирани хранителни вещества, необходими за прочистване и отслабване.

ЗА ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ ЗА
ФОРЕВЪР Ф.И.Т., ПОСЕТЕТЕ
FOREVERLIVING.COM/FIT



ПРОГРАМА ФОРЕВЪР Ф.И.Т. ПРЕДЛАГА ПО НЕЩО ЗА ВСЕКИ!

НАПРАВЕТЕ СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА.

Вдъхновете се с **F15** и научете как да се избавите от лошите навици, които водят до напълняване. Променете начина, по който възприемате храната и спорта, стегнете мускулите си и преобразете тялото си.



ТЪРСИТЕ ЕФИКАСНО ЕЖЕДНЕВНО ХРАНЕНЕ?

Ако не се стремите към отслабване, а търсите пълноценно хранене с лекота, време е да разгледате **Витал⁵**. С петте си мощни продукта, съчетани за максимални резултати, **Витал⁵** ще ви даде съвети за здравословен живот и ще ви помогне да изглеждате и да се чувствате по-добре.



НЕЗАВИСИМО ДАЛИ
ИСКАТЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ,
ДА СЕ РАДВАТЕ НА
ПЪЛНОЦЕННО ХРАНЕНЕ
ИЛИ ДА РАЗНООБРАЗИТЕ
ЛЮБИМИТЕ СИ
УПРАЖНЕНИЯ

ВЪВ ФОРЕВЪР
Ф.И.Т.
ЩЕ ОТКРИЕТЕ
ТОВА, КОЕТО
ТЪРСИТЕ.



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Продуктите в настоящата публикация съдържат витамини и минерали, които допринасят за поддържане на общо здраве, като спомагат за компенсиране на дефицити от хранителни вещества в организма. Те са хранителни добавки по смисъла на Наредба 47 на МЗ от 2004 г. за изискванията към добавките към храните. Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете да спазвате тази или която и да било фитнес програма, както и да приемате която и да е хранителна добавка, особено ако в момента взимате някакви лекарства или сте подложени на медицинска терапия за съществуващ здравословен проблем.

2016 (1108)