



ИЗТЕГЛЕТЕ  
БЕЗПЛАТНОТО  
МОБИЛНО  
ПРИЛОЖЕНИЕ  
FOREVER F.I.T.



# СИСТЕМА ЗА ПРОМЯНА НА ХРАНЕТЕТО

Деветдневна програма за нови  
хранителни навици и по-здравословен  
начин на живот



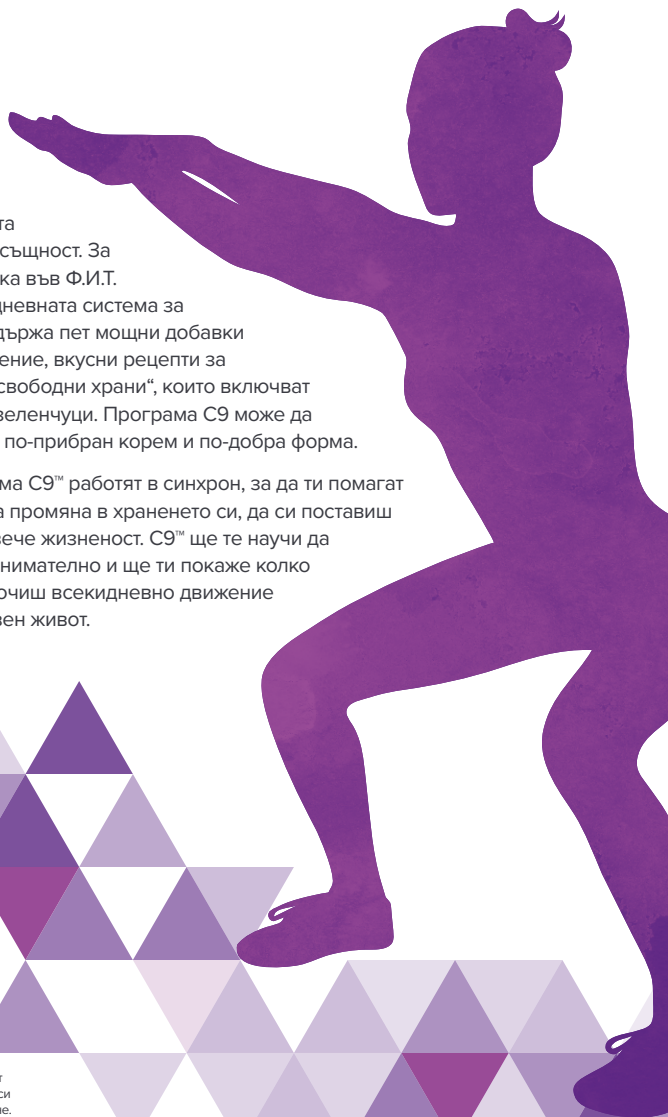
FOREVER®

# ПРОМЕНЕТЕ ХРАНЕНОТО СИ

Лесната за спазване програмата С9™ на Форевър ти помага да поемеш по пътя към своята по-здрава и по-елегантна същност. За мнозина тя е втората стъпка във Ф.И.Т. пътешествието им. Деветдневната система за промяна на храненето съдържа пет мощни добавки и ги съчетава с леко движение, вкусни рецепти за нискокалорични ястия и „свободни храни“, които включват разнообразни плодове и зеленчуци. Програмата С9 може да допринесе за отслабване, по-прибран корем и по-добра форма.

Всички аспекти на програмата С9™ работят в синхрон, за да ти помагат да направиш положителна промяна в храненето си, да си поставиш цел и да се радваш на повече жизненост. С9™ ще те научи да подбиращ храната си по-внимателно и ще ти покаже колко лесно и полезно е да включиш всекидневен живот в новия си, по-здравословен живот.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.



# СТЪЛБОВЕ НА ПРОГРАМАТА



**Постави си  
цел**



**Следвай  
насоки за  
хранене и  
добавки**



**Пий  
достатъчно  
вода**



**Слушай  
тялото си**



**Научи  
здравословни  
рецепти**



**Прави леки  
физически  
упражнения**



**Споделяй  
изживявания-  
та си**



**Отбелязвай  
напредъка си**

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# КАКВО ВКЛЮЧВА ТВОЯТА C9 СИСТЕМА



## Алое напитките на Форевър

2 опаковки по 1 л

Гелът от алое вера се предлага в различни вкусове, от които можете да си изберете – класическия чист гел от алое вера, алое и праскови или алое бери нектар. Със своите до 99% чисто алое вера те подпомагат храносмилането и оптимизират усвояването на нутриенти.



## Forever Fiber®

9 пакетчета

Форевър фибри е хранителна добавка с патентована комбинация от водноразтворими фибри, които могат да допринесат за усещане за ситост.



## Forever Therm®

18 таблетки

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



## Forever Garcinia Plus®

54 меки капсули

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



## Forever Lite Ultra®

1 пакет

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



**Плюс:** сантиметър, с който да снемеш точните си мерки (повече подробности на стр. 9).

# ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕХ

Подготовката е първата крачка към успеха. Нека разгледаме няколко ключови стъпки, които ще ти помогнат да преминеш през С9.



## БЪРЗИ СЪВЕТИ

- 1) Претегли се и измери тялото си на първия ден** от С9 след ставане от сън и на гладно. Запиши мерките си на стр. 9 от тази книжка или в мобилното приложение Forever F.I.T. В деня след като завършиш С9, отново се претегли и измери сутрин на гладно. Впиши данните на същата страница от книжката или в приложението.
- 2) Всеки ден си записвай движението, приеманата храна и как се чувстваш по време на програмата** – тук или в работната книжка към програмата. Писмената отчетност ще ти помогне да се придържаш към програмата по-стриктно. Повече подробности за проследяването на движението и храната ще откриеш на следващите страници.
- 3) Пий много вода.** Пиенето на осем чаши вода дневно (общо 2 л) може да те засища и да ти помага да изхвърляш ненужното, докато подкрепяш общото си здраве и кожата си.
- 4) Следи приема си на сол.** Солта води до задържане на течности. Гарнирай ястията си с подправки и билки, които добавят не само аромат, но и имат противовъзпалителни свойства като джинджифил, чесън, босилек, канела, розмарин, мащерка и куркума.

## ИЗБЯГВАЙ СЛЕДНИТЕ НЕЩА ПО ВРЕМЕ НА С9

- + Алкохол и кофеин
- + Газирани безалкохолни и напитки „без захар“
- + Преработени храни, включително готови ястия, консерви и заведения за бързо хранене
- + Следните млечни продукти: прясно и кисело мляко, масло, сладолед
- + Добавени захари: тръстикова, царевичен и кленов сироп и мед
- + Мазнини: избягвай всичко частично хидрогенирано, олио, маргарин и транс-мазнини, които често се крият в пакетирани или преработени храни като чипс, бисквити, торти и сладки
- + Тлъсти меса (пилешко, пуешко и риба са ОК)
- + Зърнени: овес, киноа, макаронени, хляб, мюсли (див ориз и пълнозърнест кускус са ОК)

На следващата страница ще откриеш подробен списък какво да правиш и какво не.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.



# ДА

Започни С9 в дни с нормален режим, които не включват тежък стрес, пътувания или прекомерно физическо натоварване.

---

Отдели време да си набавиш всичката храна, от която ще имаш нужда, и разчисти изкушенията.

---

Кажи на няколко човека какво правиш и че ще се радваш, ако те подкрепят.

---

Споделяй успехите и трудностите си с тях.

---

Планирай! Постарай се да си подготвяш добавките и хапванията за дадения ден. При нужда предварително пригответь одобрените в програма С9 рецепти.

---

Изгради нагласа за пълни девет дни.

---

Използвай която и да е от одобрените и описани в програмата здравословни храни.

---

Ако имаш някакви притеснения, преди участие се консултирай с лекаря си и продължи да взимаш всичките си лекарства.

---

Въздържай се от прием на Форевър хранителните добавки, различни от включените в С9, докато спазваш програмата.

---

Повтаряй С9 два пъти в годината.

---

Отбелязвай и празнувай и малките промени. Наблюдавай се внимателно и отбелязвай какво научаваш. Истинската работа започва с прилагането на наученото СЛЕД края на С9.

---

Поддържай добра хигиена на съня – без екрани в спалнята, в нея трябва да е тъмно и хладно, отдели време да се отпуснеш, лягай си по едно и също време и се старай да спиш по осем часа.

---

Всеки ден включвай леко движение.

# ☒ НЕ

Не чакай идеалния момент, в който ще имаш мотивация. Мотивацията ще се разгори, щом започнеш и видиш успехите!

---

Не замествай своеволно храни и напитки. Ако искаш оптимални резултати, придържай се към режима.

---

Не се обграждай с негативни и критикуващи хора.

---

Не чакай да се случи нещо епично, за да го споделиш.

---

Не оставяй всичко за последния миг. Успехът ще е далеч по-лесен, ако отделиш време да си подготвиш всичко предварително.

---

Не прекъсвай програмата и не прескачай дни от нея.

---

Не прави самоволни промени. Без алкохол, преработени храни, хидрогенирани или частично хидрогенирани мазнини или кофеин.

---

Не пренебрегвай лекарствата си или здравословни проблеми, на които трябва да обърнеш внимание.

---

Не продължавай да приемаш други Форевър продукти, които не са част от програма С9.

---

Не повтаряй програмата повече от два пъти годишно.

---

Не се тревожи, ако не постигнеш целта си от първия път.

---

Не носи работата, тревогите и стреса си в спалнята.

---

Не се претоварвай с тежки тренировки.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

**С9® СИСТЕМА ЗА ПРОМЯНА НА ХРАНЕНОТО / 07**





# СЛЕДИ НАПРЕДЪКА СИ

Вероятността да спазваш стриктно програма С9 и да постигнеш набелязаните цели е много по-голяма, ако записваш напредъка си. Следващите страници от настоящия наръчник ще ти помогнат да го правиш през всеки ден от С9. А тук проследи как тялото ти се променя положително, като си запишеш теглото и мерките в началото и в края на С9 (на десетия ден – денят след завършване на програмата).

## ТЕГЛО

Теглото ти може да варира по време на програмата. Тегли се само на първия и на десетия ден.

ДЕН 1

ДЕН 10

## ГРЪДНА ОБИКОЛКА

Премери под мишниците и отпред на нивото на зърната.

ДЕН 1

ДЕН 10

## ТАЛИЯ

Измери естествената си талия на около два пръста под пъпа.

ДЕН 1

ДЕН 10

## ХАНШ

Измери най-широката обиколка на бедрата.

ДЕН 1

ДЕН 10

## БЕДРА

Измери обиколката на най-широката част на бедрото, като включиш и най-издадената му част от вътрешна страна.

ДЕН 1

ДЕН 10

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# НАПРАВИ ЛИ DX4 ПРЕДИ ТАЗИ ПРОГРАМА?

Ако започваш С9 след DX4, пропусни схемата на съседната страница и започни направо от стр. 12 и 13 и следвай режима там и през деветте дни.



## ДНИ 1 И 2 СХЕМА



Първите два дни от програма С9 са предвидени за рестарт на тялото и ума.



Пиенето на повече вода е важно за освобождаване на тялото от излишното!




Можеш да приемаш умерено свободни храни, за да залъгваш глада си. Списък с тях ще откриеш на стр. 35.

На този етап ще започнеш да се освобождаваш от всичко ненужно и от стресовите фактори в тялото си. Много е важно да се ангажираш сериозно с програмата. Първите два дни са най-трудни. Не изпускай целите си от поглед и помни, че трудностите са за кратко.

## ЗАКУСКА

2 капс. **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **алое напитката**

120 мл **алое вера напитка**

1 табл. **Форевър терм** с поне 250 мл вода


## МЕЖДИННА ЗАКУСКА

1 пак. **Форевър фибри**, разтворени в поне 250-300 мл вода

Старай се да приемаш **Форевър фибри** самостоятелно, тъй като влакнините се свързват с някои нутриенти и повлияват усвояването им.

## ОБЯД

2 капс. **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **алое напитката**


120 мл **алое вера напитка**

1 мер. л. **Форевър лайт ултра** в 300 мл вода, бадемово, кокосово или обезмаслено соево мляко

1 табл. **Форевър терм** с поне 250 мл вода

## ВЕЧЕРЯ

2 капс. **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **алое напитката**

120 мл **алое вера напитка**

## ПРЕДИ ЛЯГАНЕ

120 мл **алое вера напитка**

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# НАПРАВИ ЛИ DX4 ПРЕДИ ТАЗИ ПРОГРАМА?

Ако започваш С9 след DX4, следвай схемата на съседната страница и през деветте дни.



## ДНИ 3-9 СХЕМА



Теглото ти може да варира всеки ден. Не забравяй да се теглиш само на първия и на десетия ден.



През следващите дни – от трети до девети (или от първи до девети, ако започнеш с DX4), жените ще приемат около 1 000 дневно, а мъжете около 1 200 калории.



Не забравяй, че през цялата програма С9 можеш да похапваш умерено от плодовете и зеленчуците на стр. 35.

Независимо какво показва кантарът, ще започнеш да виждаш положителни промени в тялото си – по-прибран корем и повече жизненост.

## ЗАКУСКА

2 капсули **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **алое напитката**

120 мл **алое вера напитка**

1 табл. **Форевър терм** с поне 250 мл вода

1 мер. л. **Форевър лайт ултра** в 300 мл вода, бадемово, кокосово или безмаслено соево мляко

## МЕЖДИННА ЗАКУСКА

1 пак. **Форевър фибри**, разтворени в поне 250-300 мл вода

Старай се да приемаш **Форевър фибри** самостоятелно, тъй като влакнините се свързват с някои нутриенти и повлияват усвояването им.

## ОБЯД

2 капсули **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **Форевър лайт ултра** или **ядене от 600 калории**.

1 мер. л. **Форевър лайт ултра** в 300 мл вода, бадемово, кокосово или обезмаслено соево мляко

ИЛИ

Обядвай с **ядене от 600 калории** и остави шейка за вечеря. Избери варианта, който повече подхожда на режима ти.

1 табл. **Форевър терм** с поне 250 мл вода

## ВЕЧЕРЯ

2 капсули **Форевър гарциния плюс** с поне 250 мл вода

 Изчакай 30 мин. преди **Форевър лайт ултра** или **ядене от 600 калории**.

1 мер. л. **Форевър лайт ултра** в 300 мл вода, бадемово, кокосово или обезмаслено соево мляко

ИЛИ

Вечеряй с **ядене от 600 калории**, ако на обяд пи шейк. Избери варианта, който повече подхожда на режима ти

От третия до деветия ден можете могат да изпиват по още една порция шейк или да добавят към храненето си по 200 кал. под формата на 60-80 г нетлъсти протеини, за да приемат до 1 200 кал. на ден.

## ПРЕДИ ЛЯГАНЕ

Поне 250 мл вода

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

CS® СИСТЕМА ЗА ПРОМЯНА НА ХРАНЕНОТО / 13

# ЛЕКО ДВИЖЕНИЕ

По време на С9 е най-добре да се фокусираш върху нискоинтензивно физическо натоварване вместо средно или високоинтензивни тренировки. Направи 30-минутна разходка с бавно до умерено темпо, поразтегни се леко или иди на лека йога за начинаещи. Можеш също да правиш простички упражнения, използвайки тежестта на тялото като клекове, дъска, странична дъска, лицеви опори, напади и др. Тези дейности не само ще стимулират метаболизма ти, но и ще ти помогнат да запазиш концентрация и спокойствие в началото на трансформацията си.

## ИДЕИ ЗА НИСКОИНТЕНЗИВНО ДВИЖЕНИЕ:

- + РАЗХОДКА
- + УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГЪВКАВОСТ
- + ЙОГА
- + КРОСТРЕНАЖОР (ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ)
- + ТАНЦИ (ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ)
- + ПЪТЕЧКА (ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ С НИСКО ТЕМПО)
- + РАЗТЯГАНЕ
- + УПРАЖНЕНИЯ С ТЕЖЕСТТА НА ТЯЛОТО



\*Обърни се към лекар, ако почувстваш силна отпадналост с продължителност повече от няколко часа или по време на програмата забележиш симптоми, изискващи медицинска намеса.



# ДРУГИ ДЕЙНОСТИ

Към трийсетте минути леко движение трябва да помислиш и какво правиш през останалата част от деня. Енергията, която изразходваш извън спортуване, сън и хранене, се нарича термогенеза без упражнения (ТБУ). В нея влизат чистене, работа в градината, простиране и събиране на пране, пазаруване, пътуване и дори нервничене. Този тип дейности подобряват базовия метаболизъм и много повече допринасят за изразходването на енергия отколкото тренировките, защото се извършват непрекъснато през целия ден.

Помисли как в момента прилагаш ТБУ в живота си: ходиш пеша на работа, паркираш по-далече, ползваш стълбите, ставаш и правиш по няколко крачки на всеки 30 минути, провеждаш работни срещи на крак и др. Целта е да повишиш ТБУ, най-вече защото благодарение на технологиите вече е по-лесно да извършваме много всекидневни дейности седнали на стола си. Прост начин да го постигнем е като се стараем да ставаме и да се движим по три минути на всеки трийсет.

## ЕТО НЯКОЛКО ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАК ДА ПРАВИШ 3 НА ВСЕКИ 30:

- + ИДИ ДО ТОАЛЕТНАТА
- + ГОВОРИ ПО ТЕЛЕФОНА НА КРАК
- + ВЗЕМИ СИ БЮРО ЗА РАБОТА ПРАВ
- + ПРАВИ ПО НЯКОЛКО ПРОСТИ РАЗТЯГАНИЯ
- + КЛЯКАЙ, ПРАВИ НАПАДИ, ЛИЦЕВИ ОПОРИ И ДЪСКИ

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# ТВОЯТ 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 спазваш стриктно програма С9.

На следващите страници ще можеш да си отбелязваш добавките за програма С9 и да записваш какво ядеш, колко вода пиеш, колко се движиш, как спиш и как се чувстваш.

Така не само ще следиш напредъка си, но и ще имаш отправна точка по-нататък, когато продължиш пътуването си към по-добро здраве и по-елегантна фигура.



Не забравяй да изтеглиш приложението Forever F.I.T. от Apple App Store или Google Play Store, за да следиш напредъка си и в движение, да пиеш достатъчно вода и да поддържаш мотивацията си!





\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

**C9° СИСТЕМА ЗА ПРОМЯНА НА ХРАНЕНОТО / 17**



## АКО НЕ НАПРАВИ ПРОГРАМА DX4 ПРЕДИ C9, ЗАПОЧНИ ТУК!

Ако завърши програма DX4 точно преди C9, започни с режима на стр. 20.

# ПРОГРАМА C9 ДЕН 1

Слагай отметка в схемата, след като изпълниш всяка стъпка за първия ден.

**30 мин. движение**

**5 мин. разтягане**

**ТБУ дейности**

**8 чаши  
вода**

**Закуска**

2 капсул. Форевър гарциния / 1 табл. Форевър терм / Изчакай 30 мин. и после изпий 120 мл алое напитка

**Междина  
закуска**

1 пак. Форевър фибри



Старай се да приемаш Форевър фибри самостоятелно, тъй като влакнините се свързват с някои нутриенти и повлияват усвояването им.

**Обяд**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 120 мл алое напитка / 1 табл. Форевър терм / 1 мер. л. Форевър лайт ултра

**Вечера**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 120 мл алое напитка

**Преди  
лягане**

120 мл алое вера напитка

### БЕЛЕЖКИ ЗА ДЕНЯ

Запиши си движението, какво яде (вкл. свободните храни), как се чувства, как спа.

---

---

Ако ти трябва допълнително място, ползвай работната книжка за C9.





## АКО НАПРАВИ ПРОГРАМА DX4 ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА С9, ЗАПОЧНИ ТУК!

Ако не завърши програма DX4 преди С9, върни се на стр. 18 и започни от режима там.

# ПРОГРАМА С9 ДЕН 1

Слагай отметка в схемата, след като изпълниш всяка стъпка за първия ден.

**30 мин. движение**

**5 мин. разтягане**

**ТБУ дейности**

**8 часа  
вода**

**Закуска**

2 капсул. Форевър гарциния / 1 табл. Форевър терм / 1 мер. л. Форевър лайт ултра или ако ти е останал Форевър растителен протеин / Изчакай 30 мин. и после изпий 120 мл алое напитка

**Междина  
закуска**

1 пак. Форевър фибри

⚠ Старай се да приемаш Форевър фибри самостоятелно, тъй като влакнините се свързват с някои нутриенти и повлияват усвояването им.

**Обяд**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 1 мер. л. Форевър лайт ултра или останал Форевър растителен протеин, или изяж яденето от 600 кал. / 1 табл. Форевър терм

**Вечера**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 1 мер. л. Форевър лайт ултра или останал Форевър растителен протеин, или изяж яденето от 600 кал.

⚠ Мъжете могат да изпиват по още една порция шейк или да добавят към храненето си по 200 кал. под формата на 60-80 г нетлъсти протеини, за да приемат до 1200 кал. на ден.

**Преди  
лягане**

Поне 250 мл вода

### БЕЛЕЖКИ ЗА ДЕНЯ

Запиши си движението, какво яде (вкл. свободните храни), как се чувства, как спа.

.....  
.....

Ако ти трябва допълнително място, ползвай работната книжка за С9.

# ПРОГРАМА С9

## ДЕН 2

Слагай отметка в схемата, след като изпълниш всяка стъпка за втория ден.

30 мин. движение

5 мин. разтягане

ТБУ дейности

8 чаши  
вода

**Закуска**

2 капсул. Форевър гарциния / 1 табл. Форевър терм / 1 мер. л. Форевър лайт ултра или ако ти е останал Форевър растителен протеин / Изчакай 30 мин. и после изпий 120 мл алое напитка

**Междинна  
закуска**

1 пак. Форевър фибри

⚠ Старай се да приемаш Форевър фибри самостоятелно, тъй като влакнините се свързват с някои нутриенти и повлияват усвояването им.

**Обяд**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 1 мер. л. Форевър лайт ултра или останал Форевър растителен протеин, или изсяж яденето от 600 кал. / 1 табл. Форевър терм

**Вечеря**

2 капсул. Форевър гарциния плюс / Изчакай 30 мин. и после изпий 1 мер. л. Форевър лайт ултра или останал Форевър растителен протеин, или изсяж яденето от 600 кал.

⚠ Мъжете могат да изпият по още една порция шейк или да добавят към храненето си по 200 кал. под формата на 60-80 г нетлъсти протеини, за да приемат до 1 200 кал. на ден.

**Преди  
лягане**

Поне 250 мл вода

### БЕЛЕЖКИ ЗА ДЕНЯ

Запиши си движението, какво яде (вкл. свободните храни), как се чувства, как спа.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ако ти трябва допълнително място, ползвай работната книжка за С9.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностика, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

















# ЗАВЪРШИ ПРОГРАМА С9. КАКВО СЛЕДВА?



**Поздравления!** Успешно приключи програма С9. В деня след завършването на С9 се върни на стр. 9 и запиши мерките и теглото си след програмата, за да видиш разликата. После отдели време да прегледаш целта, която си постави. Похвали се, че се ангажира с програмата и че изпълни целта си или се приближи до нея.

## ТВОЯТА СЛЕДВАЩА С9



С9 ти помага да преразгледаш храненето си и да се движииш по-осъзнато. Ако правиш рестарта два пъти годишно, ще се движииш към по-здравословен начин на живот. А това започва с поемане на ангажимент за следващата стъпка.

**ИЗБЕРИ ДАТА СЛЕД ШЕСТ  
МЕСЕЦА ЗА СЛЕДВАЩАТА  
СИ С9 ПРОГРАМА:**



**Профи съвет:** ще ти е по-лесно, ако настроиш напомняне в календара си, което да те подсети няколко седмици предварително, за да се подготвиш и да си набавиш всички необходими продукти за С9!

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# РЕЦЕПТИ ЗА ШЕЙКОВЕ



Тези вкусни рецепти ще разнообразят Форевър лайт ултра шейковете ти. Богати на протеини и антиоксиданти, те са специално създадени, за да те заситят и заредят с енергия за дълго.

Можеш да ги използваш и като напитки след тренировки по време на F15® и Витал 5®. Наслаждавай им се, когато имаш нужда от вкусен, засищащ, здравословен, нискокалоричен и питателен тласък. Всяка рецепта е за една порция.

## ЗА СИЛА

202  
калории

- 240 мл неподсладено кокосово мляко
- ½ чаша пресен спанак
- ½ чаша замразени сини боровинки
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра шоколад
- 5 цели замразени ягоди
- 4-6 кубчета лед

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.**

**Количество около 400 мл.**

## ЗА ОСВЕЖАВАНЕ

285  
калории

- 3 стръка целина (стъбла)
- ½ авокадо
- ½ зелена ябълка
- 1 чаша кокосова вода
- 4-6 кубчета лед
- ½ изстискан лимон
- 1 чаша магданоз
- ⅛ ч. л. морска сол
- ⅛ ч. л. лют червен пипер
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.**

**Количество около 400-500 мл.**

## МЕНТОВ ПЪПЕШ

256  
калории

- ¾ чаша пълпеш (сорт канталуп или медена роса)
- 1 с. л. бадемов тахан
- 1 ч. л. мляно ленено семе
- ½ чаша лед
- ½ чаша вода
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия
- ½ чаша прясна мента

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.  
Количество около 400 мл.**

## СВЕЖ КАТО КРАСТАВИЧКА

259  
калории

- 1 почистена от семките круша
- 1 краставица
- ½ изстискан лимон
- ¼ чаша пресен кориандър
- 1 см пресен джиджифил
- ½ чаша лед
- 1 чаша кокосова вода
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.  
Количество около 400-500 мл.**

## СЛАДКОКИСЕЛ АНТИОКСИДАНТ

274  
калории

- 1 чаша спанак
- ½ чаша кейл
- ½ чаша замразени сини боровинки
- 1 чаша кокосова вода
- ½ изстискан лайм
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.  
Количество около 400 мл.**

## ШОКОЛАД, ЯДКИ И БАНАН

275  
калории

- 1 банан
- 1 с. л. фъстъчено масло
- ½ чаша лед
- 1 чаша неподсладено растително мляко
- 1 мер. л. Форевър лайт ултра шоколад

**Разбий всички съставки в блендер до пълното им смесване.  
Количество около 400 мл.**

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# ЯСТΙΑ ЗА ПРИГОТВЯНЕ



Тези бързи и лесни идеи за ястия ще разнообразят твоята програма С9 от третия до деветия ден. Всяко от тях е с приблизителна енергийна стойност 400-600 калории и се състои от високопротеинови и нисковъглехидратни ястия, които да ускорят метаболизма ти. Балансираните нутриенти във всяка рецепта засищат и дават енергия, като съдействат за оптимална жизненост.

## ВКУСНА КРЕМ СУПА

около 408 калории за порция

- 5 средно големи батата небелени (японски или обикновени)
- 1 голяма глава лук
- 3 стръка целина на стъбла
- 4 скилидки чесън (нарязани на ситно)
- 1 голяма глава цвекло (нарязана)
- ½ малка зелка
- чаши костен бульон (телешки, пилешки или пуешки)
- 3 чаши растително мляко (конопено, кокосово и др.)
- 2 ч. л. кокосово масло
- 1 с. л. нарязани орехи
- 1 ч. л. канела
- 1 ч. л. куркума

Измий и нарежи зеленчуците на малки кубчета, после пет минути ги задушавай в кокосовото масло. Добави бульона. Готви под капак 30 минути или до омекване. Добави растителното мляко и намали котлона. Вари без капак още пет минути. Пасирай супата на крем в блендер или с пасатор. Украси с леко запечените орехи. Рецептата е за четири порции. Една порция е около чаша и половина.

## СЪОМГА СЪС СРЕДИЗЕМНОМОРСКА САЛАТА ОТ ЛЕЩА

около 522 калории за порция

- 400 г дива съомга, нарязана на филета по 100 г
- 1 чаша суха кафява леща
- 1 чаша моркови
- 1 чаша червен лук
- 4 скилидки чесън
- 1 дафинов лист
- ½ ч. л. сушена мащерка
- 2 с. л. пресен лимонен сок
- ½ чаша целина на стъбла
- ¼ чаша магданоз
- 1 с. л. нарязан пресен розмарин
- ⅛ ч. л. черен пипер
- ¼ чаша зехтин

Приготи съомгата, като я нарежеш на четири филета по около 100 г всяко. Загрей фурната на 200 градуса или използвай скара. Подправи съомгата с една накълцана скилидка чесън и ½ с. л. лимонен сок. Печи 10 минути на скара или във фурната.

За салатата нарежи всички зеленчуци и подправки. Сложи лещата, морковите, лука, чесъна, целината, дафиновия лист и мащерката в тенджерата и ги покрив с вода. След като заврят, намали котлона и ги остави да къпят 20 минути на слаб огън без капак. Опитай дали лещата е сготвена и отцеди. Добави 1 ½ с. л. лимонен сок, магданоз, розмарин, черен пипер и зехтин. Разбъркай добре и сервирай с печената съомга. Рецептата е за четири порции.



## АПЕТИТНА ГОФРЕТА

около 384 калории за порция

- 2 яйца
- 2 белтъка
- ¾ чаша настъргани картофи (сладки или обикновени)
- 1 ч. л. див лук
- 1 скилидка счукан чесън
- ½ чаша накълцан пресен спанак
- 2 с. л. доматена салца
- ¼ авоадо
- 1 ч. л. пармезан
- 1 ч. л. зехтин
- зехтин в спрей

Загрей гофретника (можеш да приготиш и като палачинка в тиган вместо в гофретник). Разбий едното яйце и двата белтъка с настърганите картофи, дивия лук, чесъна и спанака. Напръскай леко гофретника със зехтина в спрей. Сложи половината от сместа и печи до леко хрупкаво. Повтори с останалата част от тестото. Междувременно сготви останалото яйце (като за яйца по панагюрски, бъркано или пържено) с 1 ч. л. зехтин (ако е необходим). Гарнирай апетитната гофрета с яйцето, салцата, авоадото и пармезана. Рецепта за една порция.



От третия до деветия ден ще приемаш 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 постна протеини или на допълнителна порция шейк Форевър лайт ултра.

## СУСАМОВА РИБА ТОН С ОРИЗ

около 459 калории за порция

### Риба тон

- 110 г риба тон
- 1 ч. л. зехтин
- ¼ чаша суров див ориз за ¾ чаша сготвен
- ½ чаша лющено едамаме
- ½ чаша зелен зеленчук на пара (броколи, тиквички или зелен фасул)
- 1 с. л. домашно приготвен дресинг от джинджирил и сусам (виж рецептата по-долу)
- Щипка джинджирил и чесън на прах

### Сусамово джинджирилов дресинг

- 2 с. л. суров джинджирил, обелен и нарязан на ситно
- 2 скилидки счукан чесън
- 2 с. л. безглютенов соев сос с ниско съдържание на сол (може да се замести с тамари или кокосови аминокиселини)
- 1/4 чаша оризов оцет
- 1/4 чаша масло от авоадо
- 1 ч. л. масло от печен сусам
- 1 с. л. бадемов тахан (може да се замести с мисо)
- 2 с. л. стевия
- 1 ч. л. сусам

**Риба тон:** приготи ориза според инструкциите на пакета. Намажи рибата тон със зехтин и после я поръси с джинджирил и чесън. Запечи рибата на силен огън на котлона за две минути от двете страни в силно нагорещен тиган - чулунен или с незалепващо покритие. Можеш да я готиш и по-дълго, ако предпочиташ (до 3-4 минути от всяка страна). Рибата тон обикновено се сервира запечена на силен огън отвън и сурова отвътре. Задуши едамамето и зеленчуците в микровълнова или на котлона. Подправи зеленчуците, рибата и ориза с дресинга. Рецепта за една порция.

**Дресинг:** разбъркай джинджирила, чесъна и бадемовия тахан. После бавно добави соевия сос, като бъркаш непрекъснато, за да не се отдели. Полека сложи и маслата от авоадо и сусам. Като получиш гладка смес, бавно сипвай оризовия оцет, докато бъркаш. След това добави и останалите съставки (стевията и сусамата). Разклатвай добре преди сервиране. Рецепта за около четири порции. Съхранявай в хладилник до една седмица.

\*Описание тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностика, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# ЯСТΙΑ ЗА ПРИГОТВЯНЕ

## (ПРОДЪЛЖЕНИЕ)

### ПИЛЕ С КЪРИ

около 437 калории за порция

- 110 г пилешки гърди
- 1 ч. л. кокосово масло
- ½ чаша пълнозърнест кускус
- ¼ чаша нахут (сварен)
- 1 с. л. стафиди
- 1 с. л. кедрови ядки
- 1 чаша пресен спанак (нарязан)
- ½ чаша пилешки бульон
- ¼ ч. л. къри
- ⅛ ч. л. кимион
- ⅛ ч. л. канела
- ½ с. л. вода

Намажи пилето с кокосовото масло и поръси с къри, кимион и канела. Печи във фурната 25 минути на 180 градуса. Сложи пилешкия бульон да заври и добави кускуса. Махни от огъня и остави една минута да набъбне, после разрохай с вилица. Смести нахута, спанака, стафидите и водата в подходящ за микровълнова фурна съд. Задуши ги за минута и половина. Разбъркай кускуса с нахута, спанака и стафидите, а после добави и печеното пиле. Рецепта за една порция.

### БУРИТО В КУПА

около 573 калории за порция

- ½ чаша суров кафяв ориз за 1 чаша сварен
- ½ ч. сварен червен боб
- 100 г нарязани варени или печени пилешки гърди без кожа
- ¼ чаша нарязан лук
- ¼ чаша домати салца
- ¼ чаша нарязано на ситно авокадо
- 1 ч. л. нарязан на ситно пресен кориандър
- 1 парченце лайм

Нареди всички съставки в купа в следния ред: ориз, боб, пиле, лук, салца, авокадо и кориандър. После истискай парченцето лайм. Рецепта за една порция.

C9 изисква сериозен ангажимент и воля. За щастие при повечето хора усещането за глад намалява с всеки изминал ден, но ако чувстваш неудържим глад и имаш нужда от още нещичко, опитай следните трикове:



**Пий повече вода.**  
Водата засища и намалява чувството за глад.



**Използвай свободните храни.** Утоли следобедния глад с нарязани сурови зеленчуци от списъка на следващата страница. Ако имаш нужда от вечерно похапване, изяж една порция плод от свободния списък.

# СВОБОДНИ ХРАНИ



Можеш да приемаш изброените по-долу плодове и зеленчуци по време на програма С9, за да контролираш глада си. Те са с ниско съдържание на калории и богати на витамини, минерали, фитонутриенти и фибри.

## ХРАНИ ПО ЕДНА ПОРЦИЯ ДНЕВНО:

### 1/8 ЧАША

- орехи
- пекан (американски орех)
- тиквени семки
- бадеми
- конопено семе
- ленено семе
- семки от нар

### 1/2 ЧАША

- сини боровинки
- грозде
- малини
- къпини
- ягоди
- череша

### ЦЕЛИ ПЛОВОДЕ

- 1 грейпфрут
- 1 ябълка
- 1 круша
- 1 праскова
- 1 портокал
- 1 банан
- 2 синя слива

Избери една порция от този списък. Всички ядки и семена трябва да са сурови и без сол.

## ХРАНИ ПО ДВЕ ПОРЦИИ ДНЕВНО:

### 1/2 ЧАША

- цвекло
- моркови
- брюкселско зеле
- тиква
- кейл
- зеле
- аспержи (8 стръка)
- зелен грах
- зелен фасул

### 1/4 ЧАША

- водорасли

### 1 ЧАША

- карфиол
- броколи

Избери две порции от този списък. Могат и да са различни.

## НЕОГРАНИЧЕНИ ХРАНИ:

- рукола
- спанак
- зелена салата (всички видове)
- ендивия
- целина (стъбла)
- краставица
- зелен лук

Яж по колкото искаш от тези зеленчуци от третия до деветия ден (или от първия до деветия, ако започна с DX4).

\*Ако избереш алое напитката в програмата ти да е Forever Aloe Berry Nectar® или Forever Aloe Peaches® вместо Forever Aloe Vera Gel®, ще трябва да елиминираш храните по една порция от тази страница.



Зеленчуците се ядат сурови или леко задушени на пара без мазнина и сол.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# ПРОДЪЛЖИ СВОЕТО Ф.И.Т. ПЪТЕШЕСТВИЕ

Направи следващата крачка във Ф.И.Т. пътешествието си с допълнителните програми на Форевър, създадени да ти помагат да постигаш целите си.



## DX4™

Рестартирай жизнеността си само за четири дни с тази система за баланс на тялото. DX4 възстановява равновесието както във физическото тяло с хранителни добавки и рецепти за чиста храна, така и в ума с практики за осъзнатост, поставяне на цели и благодарност. Всички аспекти на програмата са разработени да действат в тандем, за да ти помогнат да оптимизираш връзката между ума и тялото и цялостно да подобриш жизнеността си. DX4 може да се прави веднъж на тримесечие и е идеална преди програма C9.



## F15®

Постави здравословна фитнес основа с помощта на тази 15-дневна програма, която предлага идеален баланс между движение и хранене за всяко ниво. Тренировките и насоките за хранене са допълнени от добавки, подкрепящи ангажмента ти да живееш здравословно. С F15 ще промениш начина, по който възприемаш храната и спорта, и ще стегнеш мускулите си. F15 може да се прави след C9, за да продължиш в избраната посока и да постигнеш своите фитнес цели и мечтаното тегло.



## Vital5®

Поддържай здравословния си начин на живот с този комплект от пет незаменими Форевър продукта. Те работят в синергия, за да попълват евентуални хранителни дефицити, да подпомагат имунитета, да дават енергия, да подкрепят храносмилането и да осигуряват ключови нутриенти, нужни на организма, за да функционира оптимално. Ще получиш и лесна за спазване схема и съвети за здравословен живот. Витал 5 може да се прави непрекъснато (освен по време на DX4, C9 и F15).

Посети [foreverliving.com](http://foreverliving.com), за да започнеш всяка от тези програми.

\*Описание тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

C9\* СИСТЕМА ЗА ПРОМЯНА НА ХРАНЕТО / 37

# ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ



## Колко килограма мога да сваля с С9?

С колко килограма ще отслабнеш по време на програма С9 зависи от базовите ти показатели, сред които са стартовото тегло и начина ти на живот преди програмата.

## Безопасна ли е програмата С9?

Да. Програмата е разработена така, че да продължи само девет дни и затова е напълно безопасна за повечето хора. Но ако имаш здравословен проблем, би било добре да се консултираш с лекаря си, преди да започнеш С9.

## Ще чувствам ли глад по време на С9?

Може би ще изпитваш глад, особено през първите два дни. Това е напълно нормално. Но гладът трябва да започне да отшумява. Форевър фибри и Форевър лайт ултра са разработени така, че да създават усещане за ситост и да потушават глада. Виж и списъка със свободни храни на стр. 35 – те могат да потушават глада, но трябва да се консумират с мярка.

## Първите два дни от програмата изглеждат трудни! Трябва ли да ги спазвам точно както са описани?

Да. С9 е специално създадена да ти помогне да поемеш здравословен контрол върху теглото си, както и да изхвърлиш от тялото си излишното, което може да влошава общото ти здраве. Първите два дни допринасят за възстановяване способността на тялото да се освобождава от ненужното и подготвят почвата за следващите седем дни. Пропускането на първия и втория ден, може да се отрази неблагоприятно върху крайните резултати. Но ако преди С9 направиш програма DX4, не е нужно да повтаряш първите два дни (защото DX4 работи в същата посока). Ако първо направиш DX4, можеш и през деветте дни на С9 да следваш режима за дните от трети до девети (твоята С9 схема започва на стр. 20).

## Какво прави Форевър гарциния плюс?

Гарциния камбоджия е малко плодче с формата на тиква, което съдържа съединение, известно като хидроксилимонена 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 телесните 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 ускорят метаболизма.

## Защо имам нужда от протеини?

Белтъчините са основните градивни елементи на всяка клетка в тялото. 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 достатъчни 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 подкрепи целите ти за контрол на теглото.

### **Защо трябва да пия поне по осем чаши вода на ден?**

Около 72% от човешкото тяло се състои от вода и трябва непрекъснато да попълваме 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 ни помага и да не чувстваме толкова силен глад между храненията.

---

### **Ако контролирам приема си на калории и не се отклонявам от програма С9, мога ли да ям каквото си поискам?**

Едно от най-важните неща в преобразяването на тялото ти е да промениш начина си на възприемане на храната. За най-добри резултати препоръчваме да се придържаш към програмата точно така, както е описана в настоящата книжка. Има храни с ниско калорийно съдържание, които може да не ти набавят достатъчно балансирани хранителни вещества, необходими за прочистване и отслабване. С9 се фокусира върху силно питателни храни, които не само допринасят за контрол на теглото, но и помагат на тялото да се чувства и да работи възможно най-оптимално.

---

### **Безплатно ли е мобилното приложение Forever F.I.T.?**

Мобилното приложение Forever F.I.T. е напълно безплатно и можеш да го изтеглиш още сега от магазините Google Play и Apple App. С него ще можеш да записваш мерките, храните, тренировките си и още много неща!

---

### **Защо са включени алое напитките?**

Пиенето на алое вера ще помага на тялото ти да усвоява повече от важните хранителни вещества, нужни ти, за да изглеждаш и да се чувстваш възможно най-добре. То подкрепя храносмилането и оптимизира усвояването на нутриенти. Можеш да избереш коя от трите напитки да включиш в С9 – гел от алое вера, алое бери нектар или алое и праскови. За оптимални и дълготрайни резултати продължи да пиеш алое и след края на програмата.

---

### **Защо може да се наложи да елиминирам храните по една порция от свободните си храни?**

Ако избереш алое бери нектар или алое и праскови за своята С9 програма, изключването на храните, от които иначе можеш да изядеш по една порция дневно, ще компенсира леко повишения прием на въглехидрати в сравнение с чистия гел от алое вера. Елиминирането на тези храни ще гарантира, че се движиш уверено към набелязаните цели, без да надхвърляш дневния си лимит захари.

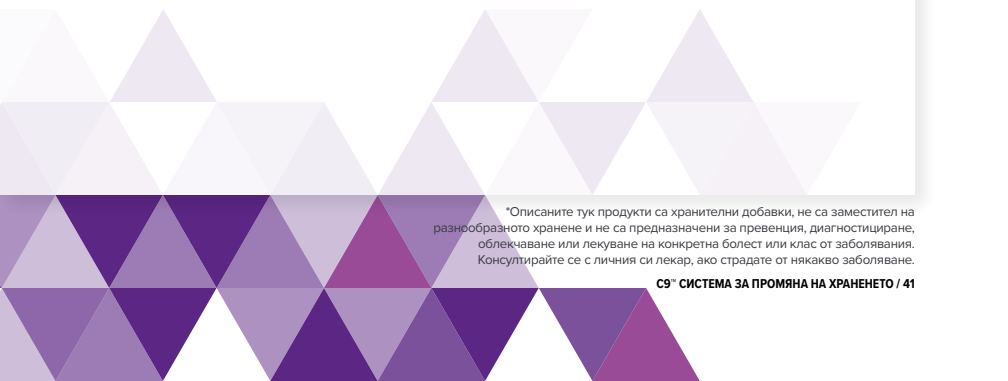
---

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

# БЕЛЕЖКИ







\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.



РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ САМО ОТ

FOREVER  
LIVING  PRODUCTS\*

7501 EAST MCCORMICK PARKWAY  
SCOTTSDALE, AZ 85258 USA

© 2022 Aloe Vera of America, Inc.

\*Описаните тук продукти са хранителни добавки, не са заместител на разнообразното хранене и не са предназначени за превенция, диагностициране, облекчаване или лекуване на конкретна болест или клас от заболявания. Консултирайте се с личния си лекар, ако страдате от някакво заболяване.

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