



СИСТЕМ ЗА БАЛАНСИРАЊЕ НА ТЕЛОТО

Четиридневна програма
за балансирање и рестартирање на телото



FOREVER™

РЕСТАРТИРАЈТЕ, СОЖИВЕЈТЕ СÈ, ПОДМЛАДЕТЕ СÈ

Започнете го вашето патување до поголема виталност со **DX4™ од ФорEVER** – четиридневен систем кој ви помага да го рестартирате вашето тело и ум со упатства за исхрана и шест иновативни производи, достапни само во DX4, плус нашиот класичен **Гел од алое вера** за потребната нутритивна поддршка и постигнувањето на поставените цели.

Првите два дена се фокусираат на ограничување на внесени калории, а третиот и четвртиот – на внесување на повеќе здрава, зелена и цврста храна. Во текот на четирите дена од програмата ќе набљудувате како се чувствува вашето тело во целина, како реагира на производите и какви промени забележувате во зајакнувањето на врската помеѓу умот и телото. Пиењето доволно вода е важен елемент на програмата, а целта е да се создаде навика да се пие повеќе вода и откако ќе заврши програмата.



СТОЛБОВИ НА ПРОГРАМАТА



Поставете си лична цел и посветете сè



Четири дена со насоки за исхрана и додатоци на исхрана



Фокусирајте сè на добра хидратација



Свест – водење на дневник, медитации и вежби за самосвест



Лесна физичка активност



Споделувајте ги искуствата во објави или видеа



Освојување награди и славење на победата



Избирајте ја храната посвесно

ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕХ

DX4 ви помага да започнете да го чувствувате подобро вашето тело, ве учи како да сте тука и сега, додека се храните, движите и живеете. Секој ден си има тема: **ОДЛУЧИ, ОДРЕДИ, ОТКРИЈ И ПОСВЕТИ**. Во текот на четирите дена ќе ве водиме кон посилен врска ум-тело за подобро целокупно здравје.

Кога се подготвувате за **DX4** треба да имате предвид што да правите и што да избегнувате за да успеете. Видете ги упатствата на следната страница.



ДА

Започнете го **DX4** во денови со нормален режим кој не вклучува силен стрес, патувања или прекумерна физичка активност.

Одвојте време да ја набавите целата храна што ќе ви треба и да ги отстраните искушенијата.

Кажете им на неколку луѓе што правите и дека ќе бидете среќни ако ве поддржат.

Споделете ги успехите и тешкотиите со нив.

Планирајте! Потрудете сè да ги подготвите додатоците, оброците и задачите за дадениот ден. Однапред пригответе ги одобрените рецепти во програмата **DX4**.

Гледајте да имате во близина тоалет, бидејќи ќе пиете повеќе вода од вообичаено.

Изградете став за полни четири дена.

Користете која било од здравата храна, одобрена и опишана во програмата.

Ако имате какви било грижи пред почетокот, консултирајте го вашиот лекар и продолжете да ги земате сите лекарства.

Воздржете сè од земање на додатоците на исхрана на Форевр наведени на стр. 9.

Повторете го **DX4** на секои три месеци.

Забележете и прославете ги дури и малите промени.

Одржувајте добра хигиена на сонот – без екрани во спалната, во неа треба да е темно и ладно, одвојте време да се опуштите, да легнувате во исто време и потрудете сè да спиеете по осум часа.



НЕ

Не го чекајте идеалниот момент во кој ќе имате мотивација. Мотивацијата ќе се разгори штом започнете и ги видете успехите!

Не заменувајте произволно храни и пијалаци. Ако сакате оптимални резултати, држете сè до режимот.

Не се опкружувајте со негативни луѓе и критичари.

Не чекајте да се случи нешто епско, за да го споделите.

Не оставајте сè за последниот момент. Успехот ќе биде многу полесен, ако одвоите време да подготвите сè однапред.

Не паничете ако не сакате вода. Во програмата има доволно суплементи кои ќе ви помогнат да ја зголемите хидратацијата.

Не ја прекинувајте програмата и не прескокнувајте денови од неа.

Не правете произволни промени. Без алкохол, масна, солена и преработена храна, производи од животинско потекло, месо, млечни производи, хидрогенизирани или делумно хидрогенизирани масти, житарки, скробен зеленчук, вештачки засладувачи или кофеин.

Не ги занемарувајте вашите лекарства или здравствените проблеми на кои треба да обрнете внимание.

Не продолжувајте да земате други производи на Форевр кои не се дел од програмата **DX4**. На стр. 9 видете го списокот на додатоците кои треба да се избегнуваат за време на **DX4**.

Не ја повторувајте програмата секој месец. Направете пауза од минимум три месеци помеѓу секоја **DX4** програма.

Не грижете сè ако не ја постигнете целта од првиот пат. Набљудувајте сè внимателно и откријте што сте научиле. Вистинската работа започнува со примена на наученото **ОТКАКО** ќе заврши **DX4**.

Работата, грижите и стресот не ги носете во спалната.

ШТО ВКЛУЧУВА ВАШИОТ DX4 СИСТЕМ

Секој производ во **DX4** работи синергично за да го потхрани организмот, да воспостави рамнотежа во него и да ја подобри врската меѓу умот и телото.



Forever Therm Plus™

12 таблети

Моќен додаток на исхраната со зелен чај, гуарана, зелено кафе, екстракт од шафран и витамини B12 и C, кои придонесуваат за нормален метаболизам и производство на енергија, како и за намалување на чувството на замор, за поддршка на метаболизмот и енергетските нивоа.



Forever DuoPure™

8 таблети

Forever DuoPure™ комбинира екстракт од калинка и јапонска фалопија со холин, фолна киселина и витамини B6 и B12. Холинот придонесува за одржување на нормалната функција на црниот дроб, а B витамините и фолната киселина поддржуваат многу функции во телото.



Forever Multi Fizz™

4 растворливи таблети

Со освежителен вкус на лубеница, **Forever Multi Fizz™** е растворлива таблета која ја подобрува хидратацијата, додавајќи ѝ лесен газирани вкус на водата. Збогатен е со витамините C, B и E.



Forever LemonBlast™

4 кесички

Практично пакување со растителни екстракти кое се раствора во вода во киселкаст и благо пикантен напиток со арома на лимон, ѓумбир и лут црвен пипер со куркума во прав. Може да се пие топол или ладен. Нуди уникатна мешавина од растворливи влакна со магнезиум за поддршка на електролитниот баланс и нормалната ментална функција.



Forever Sensatiable™

32 таблети за џвакање

Forever Sensatiable™ содржи глумокманан. Нуди слатко бегство од секојдневните искушенија. Со висока содржина растителни влакна со исклучителна способност да апсорбира до 50 пати повеќе вода од сопствената тежина. Тие минуваат низ цревата без да се варат и практично се без калории и јаглехидрати.



Forever Plant Protein™

1 пакување

Forever Plant Protein™ обезбедува по 17 гр. протеини во една порција. Формулата е веганска и не содржи ниту млечни производи, ниту соја. Со пријатен вкус на ванила и глатка конзистентност за разлика од многу други растителни протеини. Протеините од грашок и тиква придонесуваат за нормална состојба на коските, како и за раст и одржување на мускулната маса.



Forever Aloe Vera Gel®

4 пакувања по 330 мл

Нашето алое е чист гел од внатрешноста на идеално узреани и рачно берени листови со највисок квалитет. Нашиот гел од алое вера содржи и витамин С кој придонесува за нормалната функција на имунолошкиот систем.

МЕНТАЛЕН СТАВ

Секоја вечер пред спиење следете ги овие упатства за свесност кои ќе ви помогнат да го слушате вашето тело. Седнете удобно на подот, троседот или креветот. Направете брза проценка на вашето тело од главата до петите, со тоа што внимателно ќе го набљудувате и одговарате на следните прашања. Во дневник или електронски уред водете кратки белешки за поединечните зони.

Глава

Какви мисли за самооценка се вртат постојано во вашата глава? Дали се позитивни, корисни, негативни, вистинити, дали ве кочат?

Врат и рамена

Што предизвикува стрес и напнатост во вашиот ум и тело? Дали е тоа физичко, емоционално или комбинација од двете? Дали можете да ги одредите изворот?

Стомачни мускули и микробиом

Како функционираат овие области? Дали имате енергија, дали добро се храните? Дали се дуеете, дали имате болки?

Крст и нозе

Дали овие области функционираат оптимално? Дали ги чувствувате силни и цврсти? Дали ви дозволуваат да ги правите работите кои ги сакате или ве спречуваат?

Стапала

Дали ги чувствувате приземни и вкоренети во важните нешта? Што ви помага да го најдете вашиот центар? Дали доволно се фокусирате на тоа?



ВОДЕТЕ БЕЛЕШКИ



ШТО ДА СЛЕДИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА DX4

- + Честота на мокрење и дефекација (следете количина, боја, конзистентност и др.)
- + Дали добивте неконтролирана желба и во кој ден/ кое време?
- + Што чувствувате кога нешто многу ви се пријадува? (досада, тага, осаменост, радост, енергија и др.)
- + Дали имате чувство дека „умирате од глад“?
- + Како се чувствува вашето тело во целина?

ШТО ДА ИЗБЕГНУВАТЕ ЗА ВРЕМЕ НА DX4

- + Алкохол и кофеин
- + Безалкохолни и пијалаци „без шеќер“
- + Преработена храна, вклучително готови оброци, конзерви и брза храна
- + Млечни производи: свежо и кисело млеко, путер, сладолед, сирење
- + Додадени шеќери: шеќерна трска, пченкарен и јаворов сируп, мед и вештачки засладувачи (растителни засладувачи како стевиа и луо хан гуо се прифатливи)
- + Масти: избегнувајте ги сите делумно хидрогенизирани, масло, маргарин и транс-масти кои често се скриени во пакуваната или преработената храна како чипс, торти и слатки
- + Сите производи од животинско потекло: месо и јајца
- + Житарици: ориз, овес, киноа, булгур, тестенини, леб, мусли
- + ARG1+
- + Aloe Bits N`Peaches
- + Aloe Berry Nectar
- + Forever Freedom
- + Pomesteen Power
- + Garcinia Plus
- + Forever Lean
- + Forever Therm
- + FAB
- + FAB X
- + Bee Pollen
- + Bee Propolis
- + Royal Gelee
- + Bee Honey
- + Forever Supergreens
- + Forever Lite Ultra
- + Fast Break Bar

ДЕН 1 и 2 ШЕМА



ИЗМЕШАЈТЕ 330 МЛ ГЕЛ ОД АЛОЕ ВЕРА СО ДВЕ ЛИТРИ ВОДА И ПИЈТЕ ГО ВО ТЕКОТ НА ЦЕЛИОТ ДЕН

Ден 1 Ден 2

Означете кога ќе ја исполните DX4 шемата во првиот и вториот ден.

НАУТРО

3 таблети **Forever Therm Plus** со 240 мл вода на гладно.

 Почекајте 30 мин. пред да земете **Forever DuoPure**

2 таблети **Forever DuoPure** со 240 мл вода.

ПРЕД РУЧЕК

Forever Sensatiable таблети за џвакање се земаат во секое време до 8 таблети дневно со 240 мл вода кога имате потреба да го контролирате гладот.

РАНО ПОПЛАДНЕ

Forever Plant protein – растворете една мерна лажица со 240 мл незасладено растително (неживотинско) млеко (на пр. соино, овесно, бадемово, од индиски орев, кокосово и др.)

ДОЦНА ПОПЛАДНЕ

Растворете 1 таблета **Forever Multi Fizz** во 240 мл вода.

Forever Sensatiable таблети за џвакање се земаат во секое време до 8 таблети дневно со 240 мл вода кога имате потреба да го контролирате гладот.

ЗАКУСКА

Видете ги одобрените закуски на стр. 26 за здрави предлози и рецепти.

НАВЕЧЕР

Forever Plant protein – растворете една мерна лажица со 240 мл незасладено растително (неживотинско) млеко (на пр. соино, овесно, бадемово, од индиски орев, кокосово и др.)

1 ќесичка **Forever LemonBlast** со 240 мл топла или ладна вода пред спиење.

ДЕН 3 и 4 ШЕМА



ИЗМЕШАЈТЕ 330 МЛ ГЕЛ ОД АЛОЕ ВЕРА СО ДВЕ ЛИТРИ ВОДА И ПИЈТЕ ГО ВО ТЕКОТ НА ЦЕЛИОТ ДЕН

Ден 3 Ден 4

Означете кога ќе ја исполните DX4 шемата во третиот и четвртиот ден.

НАУТРО

- 3 таблети **Forever Therm Plus** со 240 мл вода на гладно.
- Forever Plant protein** – растворете една мерна лажица со 240 мл незасладено растително (неживотинско) млеко (на пр. соино, овесно, бадемово, од индиски орев, кокосово и др.)

ПРЕД РУЧЕК

- 2 таблети **Forever DuoPure** со 240 мл вода.
- Forever Sensatiable** таблети за цваќање се земаат во секое време до 8 таблети дневно со 240 мл вода кога имате потреба да го контролирате гладот.

РУЧЕК

- Време е за голема зелена салата! Видете ја одобрената рецепта за програмата DX4 на стр. 27 за здрава салата.

РАНО ПОПЛАДНЕ

- Растворете 1 таблета **Forever Multi Fizz** во 240 мл вода.

ЗАКУСКА

- Видете ги одобрените закуски на стр. 26 за здрави предлози и рецепти.

НАВЕЧЕР

- Forever Plant protein** – растворете една мерна лажица со 240 мл незасладено растително (неживотинско) млеко (на пр. соино, овесно, бадемово, од индиски орев, кокосово и др.)
- Forever Sensatiable** таблети за цваќање се земаат во секое време до 8 таблети дневно со 240 мл вода кога имате потреба да го контролирате гладот.
- 1 **ќесичка Forever LemonBlast** со 240 мл топла или ладна вода пред спиење.

ДЕН 1: ОДЛУЧИ

Првиот ден од **DX4** е посветен на вашата одлука да тргнете по патот кон подобро здравје. На почеток имајте предвид дека програмата **DX4** ќе бара цврстина. Денес е важно умот да ви е само тука. Искористете ја јаснотијата во следните неколку дена, за да се фокусирате на себе. Бидете свесни за моментот и не ги пропуштајте вредните набљудувања кои ќе ви донесат стопроцентно присуство тука и сега.

ДЕНЕШНАТА РАБОТА

Категоризирајте го вашето здравје во длабочина по табелата подолу и идентификувајте 1-2 области кои треба да се подобрат.



Проучете ги подлабоко и поставете 1-2 конкретни цели кои ќе ја подобрат вашата состојба во длабочина.



Погледнете во иднината. Замислете дека поставените цели се успешно исполнети. Како изгледаат работите? Како се подобрил вашиот живот?

ПРВИ ЧЕКОРИ: САМОРЕФЛЕКСИЈА

Започнете со анализа без осудување. Бидете набљудувач на вашето тело однатре и однадвор. Размислете за здравјето во различни аспекти: физичко, душевно, емоционално, духовно и социјално. Размислете за вашите силни и слаби страни.



Еве некои конкретни карактеристики на секој дел од добрата општа состојба, кои ќе ве насочат:

ТЕЛО	УМ	ЕМОЦИИ	ДУХ	СОЦИУМ
+ сон + закрепнување + движење + исхрана + енергија	+ буден/остар + вознемирен/ депресивен + стабилно расположение + мотивиран/активен + ученик	+ отпорност на стрес + емоционална интелигенција + прошка + емпатија + добрина	+ уживај во малку самотија + медитација + врска со нешто поголемо од тебе + неприкосновено место	+ граници + поддршка + комуникација + радост од странска компанија



Користете ја табелата за да ја процените вашата моментална состојба во секој аспект.

	ОПТИМАЛНО	ДОБРО	БАРА РАБОТА	ТЕШКО МИ Е
ТЕЛО				
УМ				
ЕМОЦИИ				
ДУХ				
СОЦИУМ				

ТВОЈАТА ЗАДАЧА

Откако ќе одредите на кои области е добро да обрнете внимание, размислете колку е оптимално вашето целокупно здравје и колку би било вредно да промените една од нив. Визуелизирајте како успешно ја правите промената и како таа се одразува на вашиот живот. Откако ќе размислите на темата, направете ја следната вежба во дневник или електронски уред:

ОДЛУЧЕТЕ на која цел ќе се фокусирате:

ЗОШТО сте подготвен/а за оваа промена:

КАКВА корист ќе имате од неа:

БИДЕТЕ БЛАГОДАРЕН/А за она што ви помогна да ја изберете вашата цел, и за личните квалитети кои ќе ве одведат до успехот:

ЗОШТО ќе ја постигнете целта:

СЛАВЕТЕ барем една мала победа постигната денес:

Добијте инспирација од вашите одговори за потврда или мантра за медитација пред спиење.



Пример за потврда: *Подготвен/а сум да дочекам повеќе радост во животот, бидејќи го носам овој товар доволно долго. Мојам да си претставам мое поразвиено „јас“, кое лесно ќе комуницира со нови луѓе и ќе ги надмине пречките. Благодарен сум што се изборив со тоа, бидејќи тоа ми докажа дека имам сила и можам да го надминам. Моќта што ја открив во себе е моќен двигател кој ќе ме придвижи кон моето ново јас. Денес мојот позитивен став ми го задржа фокусот на сè што е добро во мојот живот. Ја славам мојата способност да не заглавам во негативното секојдневие.*

ДЕН 2: ДЕФИНИРАЈ

Вашиот втор ден во DX4 е посветен на дефинирање на тоа на што одлучивте првиот ден да се фокусирате, во контекст на конкретни, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени цели. Кога го дефинирате овој тип на цел, ги елиминирате сите нејаснотии околу целта и добивате појасна претстава што точно сакате и како да го постигнете.

ДЕНЕШНАТА РАБОТА

Дефинирајте што претставува конкретна, мерлива, остварлива, релевантна и временски ограничена цел.



Поставете таква цел за областа на која ќе се фокусирате.



Подгответе ја вашата храна, бидејќи таа ќе биде дел од вашиот режим за деновите 3 и 4.

ПРВИ ЧЕКОРИ: ДЕФИНИРАЊЕ НА ЦЕЛИ



КОНКРЕТНИТЕ цели ја елиминираат неопределеноста и јасно илустрираат што се сака. Кога целите се нејасни, тие стануваат повеќе желба, отколку план. Планот бара акција, така што првичниот фокус треба да овозможи да се направи нешто конкретно. Еве неколку примери за нејасни цели и нивни поконкретни кореспонденции.



Сакам да се хранам подобро.

Треба да спијам повеќе.

Помалку стрес.

Ќе вечерам дома најмалку пет дена седмично.

Ќе спијам по 8 часа секоја ноќ.

Ќе медитирам по 10 минути секој ден.

МЕРЛИВИТЕ цели ви помагаат да го забележите напредокот и постигнувањата. Додека целите поврзани со слабење можат да се измерат со вага и сантиметар, други може да бараат проценка по ваша скала. Ако на пример, целта ви е да ја подобрите способноста да управувате со стресот, можете да користите скала од едно до десет, за да се оцените колку добро се справувате со стресот, бидејќи периодично се враќате назад и повторно го правите истото.

ОСТВАРЛИВИТЕ цели помагаат да се разгори мотивацијата да продолжите кон следниот чекор, бидејќи даваат постојано чувство за успех. Ако вашата цел е да трчате по 10 км на ден, започнете со помали цели како 3 км дневно и постепено зголемувајте ги.

РЕЛЕВАНТНИТЕ цели се соодветен следен чекор до посакуваниот исход. Да речеме дека вашата цел е да спиете подобро и конкретно ја дефинирате како „Да престанам да гледам телевизија до доцна навечер.“ Иако оваа мерка е секако корисна, таа не е директно поврзана со навиките за спиење. Затоа подобра конкретна цел би била да ги исклучите сите екрани еден час пред спиење.

ВРЕМЕНСКИ ОГРАНИЧЕНИ цели ја комбинираат желбата за даден резултат со времето во кое сакаме да го постигнеме. Рокот варира во зависност од самата цел и од типот на личноста. Понекогаш е неопходно да се раздели на етапи: првата цел е да се изврши промената, а втората е таа последователно да се следи (или заврши) во одреден временски период.

ТВОЈАТА ЗАДАЧА

Користете дневник или електронски уред за да ги дополните следните работи.

Мојата **КОНКРЕТНА** цел е:

Ќе го **ИЗМЕРАМ** мојот напредок со:

Знам дека можам да ја **ПОСТИГНАМ** таа цел, бидејќи:

Знам дека е **РАЗУМНО** да се стремам кон таа цел, бидејќи:

МОЈОТ РОК за постигнување на целта е:

ОДБЕЛЕЖИ барем една мала победа од денес:

Пред спиење вметнете ја вашата цел во едноставна афирмација или медитација и завршете со благодарност за нешто што се случило денес.



ДЕН 3: ОТКРИЈТЕ

На почетокот на третиот ден од програмата може да почувствувате замор, иритација, обесхрабрување, досада, оптовареност, недостаток на мотивација и глад. Не секој доживува сè, но има веројатност да почувствувате барем неколку од овие работи. Тоа се камења на сопнување, својствени на животот. Иако не можете целосно да ги избегнете, можете да ги управувате преку подготовка и сфаќање дека успехот има многу лица. Успехот може да биде стигнување на финалот, но понекогаш се крие во тоа да научите да си простите кога работите не се одвиваат како што се надевате. Имајте го ова предвид додека минувате низ третиот ден и визуелизирајте сè себе си по постигнувањето на поставената цел. Како изгледа успехот, какво е чувството за него?

ДЕНЕШНАТА РАБОТА

Набљудувајте ги препреките пред себе и потенцијалните проблеми кои би можеле да настанат поради нив.



Размислете како можете да се справите со препреките.



Подгответе ја храната, бидејќи таа е дел од режимот за деновите 3 и 4.



ПРВИ ЧЕКОРИ: НАЈДЕТЕ РЕШЕНИЈА

Направете во дневникот список на пречките кои имаат потенцијал да го попречат вашето патување до поздрав живот. Потоа напишете какви проблеми можат да настанат поради нив и можни решенија. Еве неколку идеи.



МОЖНИ ПРЕПРЕКИ	ПОТЕНЦИЈАЛНИ ПРОБЛЕМИ	РЕШЕНИЈА
Работа		
Семејство		
Пријатели		
Социјален живот		
Навики		
Негативни мисли		
Неуспеси во минатото		
Став на стагнација		
Финансии		
Средина		
Стрес		
Заедница		
Обврски кон роднини		
Патувања		
Замор		
Болест		

ВАШАТА ЗАДАЧА



Користете дневник или електронски уред за да ги дополните следните работи.

Започнете со **ОТКРИВАЊЕ** решенија. Како можеш да се справите со тешкотиите? Кој може да ве поддржи? Со какви ресурси располагате? Како можете да им помагате на другите?

Потсетете сè **ЗОШТО** тргнавте на ова патување. (Вратете сè на претходните белешки!)

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ барем една успешна работа од денес:
Прегледајте ги вашите **БЛАГОДАРНОСТИ** и додадете нешто ново за денес:

Пред спиење користете водена аудио или видео медитација и медитирајте во фазата на трансформација низ која моментално минувате.



ДЕН 4: ПОСВЕТИ

Искористете го последниот ден од програмата да се посветите на поголема свесност, на тоа да бидете тука и сега, така како што бевте дотука за време на **DX4**. Ја завршивте внатрешната работа која ќе ве поттикне напред кон подлабоко здравје, и му помогнавте на телото со хранливи производи и храна. За да го усвоите новото држење во секојдневието, важно е да прегледате од каде тргнавте, што научивте и да ја планирате следната **DX4** програма.

ДЕНЕШНАТА РАБОТА

Разберете што значи став за раст и како да го примените.



Прегледајте ја целта што си ја поставивте и промените кои ги забележавте за време на **DX4**.



Обележете датум за следното **DX4** патување.

ПРВИ ЧЕКОРИ: ГРАДЕЊЕ НА СТАВ ЗА РАСТ



Вашиот став е тоа како ја перципирате и како реагираете на секоја ситуација, вклучително и на поставувањето на нови цели. Има два вида став: стагнација и раст. Ставот на стагнација ги доживува предизвиците како несовладливи и го предодредува исходот од ситуацијата. Ставот за раст ги пресретнува предизвиците со раширени раце и ги гледа како можност за учење и растење. Има девет квалитети кои придонесуваат за ставот за раст: да не ги осудуваме другите, да сме трпеливи, да сме отворени, да веруваме, да сме фокусирани на процесот, да прифаќаеме, да не се замараме непотребно, да сме даржливи и благодарни.

Размислете како последните четири дена ве испровоцираа да ги прифатите овие квалитети и на кои треба да поработите уште малку. На пример – како повеќе да му верувате на процесот, наместо да брзате кон посакуваниот резултат.

Учувството во **DX4** бара став за раст. Треба да сте отворен/а за промена, да отфрлите сè што веќе не ви користи, и да се однесувате со трпение и благодарност кон себе.

Размислете: на кој од овие квалитети е корисно да поработите сега за да го поддржите постигнатиот напредок досега? Дали може да се сетите за барем еден начин да го примените во вашиот живот?

На пример: ако продолжите секоја вечер да запишувате за што сте благодарни, ќе негувате благодарност и способност да си верувате и да се цените себе си.

ВАШАТА ЗАДАЧА



Користете дневник или електронски уред за да ги дополните следните работи.

Вратете сè на вашата анализа за **САМОРЕФЛЕКСИЈА** од првиот ден.

Медитирајте за малите, но значителни **ПРОМЕНИ** кои ги забележувате оттогаш.

Запишете три од нив.

Прегледајте ги **БЛАГОДАРНОСТИТЕ** од претходните денови.

Како се развиле?

Прегледајте ја почетната **ЦЕЛ** поставена вториот ден. Што пробуди во вас стремежот кон неа? Дали новата саморефлексија и јасност фрлија светлина на друга област од вашето подлабоко здравје?

На што сакате да се **ФОКУСИРАТЕ** за време на следната програма **DX4**?

Донесете одлука сега и означете го датумот на започнување.

Напишете **ЛИЧНА МАНТРА** која ќе ви помогне да се придржувате кон новата цел. Читајте ја секој ден додека продолжувате да ја интегрирате новата цел во вашиот начин на живот.

На пример: *Досега здравата исхрана не ми беше приоритет. Подготвен/а сум да му го давам на телото тоа што му е потребно за да биде витално. Со љубопитство пробувам нова храна која е добра за мојот организам. Сакам да научам да приготвувам едноставни и здрави оброци. Благодарен сум што имам пристап до добра храна и се радувам што ќе заштедам со тоа што ќе научам да готвам дома.*

Користете ја вашата лична мантра како потврда или медитација и завршувајте со благодарност за нешто што се случило денес.





СЕ СПРАВИ СО ФОРЕВЕР DX4: СЕГА, ШТО?

Браво! Се ангажирате да го вратите балансот во вашето тело, да ја зголемите вашата самосвест и да си поставите нова цел. Одвојте малку време да размислите како се чувствувате сега откако ја завршивте програмата.

ЗАПОМНЕТЕ!

Целта на DX4 не беше да создаде нов начин на живот, туку да го притисне копчето за пауза на вашето вообичаено однесување, мисли и активности, а истовремено ве учи на здрави навики кои треба да ги вклучите во вашиот секојдневен живот. Секој има токсични однесувања, храна, луѓе и ситуации во својот живот.

Олеснувањето на товарот им помага на системите во телото да работат ефикасно. Додека нашиот организам чувствува колку добро може работи со свесна пауза, ние исто така го гледаме позитивниот ефект во мислите, навиките и држењето, ако запреме за кратко, се рестартираме и се усовршваме.

Следните чекори ќе бидат различни за секого и ќе зависат од вашата идна цел. Обидете сè да бидете овде и сега, да делувате внимателно и да одржувате став за раст додека продолжувате да ги интегрирате новите навики во секојдневието.

ЕВЕ ПЕТ ОСНОВНИ ПРАКТИКИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ПРИМЕНИТЕ:



Започнете го денот со вода. Продолжете да пиете најмалку по два литра вода дневно. Пиенјето вода пред оброк провоцира свесност и ви дозволува да размислите што ќе јадете и зошто. Подгответе го шишето со вода претходната вечер, ако така ви е полесно!



Јадете повеќе зеленчук. Вклучете зелена храна секој ден во секое јадење. Пожелно е да е сурова и свежа. За појадок додадете спанак во утринското смути – бојата и хранливиот профил ќе се променат, но вкусот – не. За ручек пробајте свеж зеленчук со хумус или салата. За вечера згответе зеленчук на пара, испечете го или испржете во фритеза со топол воздух, или направете домашна супа од зеленчук, за да имате готова храна за неколку дена.



Медитирајте. Одвојте пет минути секое утро и навечер и слушајте водена медитација или креирајте своја. Кои од работите откриени за време на DX4 ќе ви бидат корисни во животот? Формулирајте намера. Рецитирајте ја вашата мантра. Најдете мир. Бидете тука и сега. Изјавете што сакате во вашиот живот. Одвојте по 10 минути (вкупно) дневно, за да се ресетирате и смириете.



Прегледајте ги вашите белешки. Вратете сè на вашите белешки од DX4 што е можно почесто (барем еднаш неделно). Продолжете да работите на поставените цели.



Практикувајте. Продолжете да ги применувате позитивните работи кои ги научивте во тек на програмата DX4. Практиката води до напредок. Запомнете дека напредокот е суштествен, а не совршенството!

ПОГЛЕД НАПРЕД: ВАШАТА СЛЕДНА DX4 ПРОГРАМА

DX4 ги ресетира телото и умот до клучното основно ниво на виталноста преку внимателно избрана програма од додатоци, упатства за исхрана и практики за внатрешен став. Сето ова целосно ја балансира внатрешната физичка и психичка средина, што го подобрува нашето комплетно функционирање. Запомнете дека пред постигнувањето на одржлива промена, прво треба да се погрижиме за внатрешните механизми на телото, умот и духот, за да култивираме траен спектар на виталност.

Повторувањето на рестарт програмата на секои три месеци ќе ви помогне да го балансирате организмот и да создадете поздрав став. Започнете со ангажман за следната DX4 програма.



Изберете датум три до четири месеци од денес за почеток на следната **DX4** програма:



Професионален совет: ќе ви биде полесно ако поставите потсетник во вашиот календар за да ве потсети неколку седмици однапред, за да се подготвите и да ги набавите сите потребни производи за **DX4**!

Што ја издвојува програмата DX4 од останатите системи за баланс на телото на пазарот?

DX4 предлага холистички пристап кон начинот на кој ја перципираме нашата храна, поставувајќи го прашањето „зошто чувствуваме глад?“ Програмата не е наменета за слабење, туку проценува што му треба на телото во споредба со она што го сака мозокот. Таа обезбедува само незаменлива храна, чија цел е да се врати рамнотежата во умот и телото.

Што претставува програмата DX4?

DX4 е четиридневна програма која ви помага да подзапрете и да го рестартирате физичкото, психичкото и духовното здравје со помош на седум хранливи производи, практики за осознатост и насоки за исхрана. За време на програмата ќе почнете да се храните и грижите за вашето тело посвесно. Исхраната, структурираниот режим и вежбите за умствен став се комбинираат во програма со поголем ефект од збирот на нејзините делови, за да ви помогне да научите да живеете почисто и поздраво и по крајот на четирите денови.

ЧЕСТИ ПРАШАЊА

Може ли да правам DX4 програма по неколку пати годишно?

Да. Програмата можете да ја правите на секои три месеци.

Дали ќе намалам тежина по DX4?

Поради ограничениот внес на калории во програмата **DX4** можно е да намалите неколку килограми. Но таа не е наменета за контрола на тежината. Ви препорачуваме да продолжите со програмата **C9** на **Форевер**, ако сакате да ја коригирате тежината.

Повеќе ме интересираат производите и советите за исхрана во DX4. Дали треба да работам и на мојот начин на размислување за да имам резултати?

Програмата **DX4** е дизајнирана да ви помогне да почнете да го чувствувате телото подобро и да ве научи да бидете присутни додека се храните, движите и го живеете денот. Ако ги извршувате активностите опишани за секој ден, програмата ќе даде најдобри резултати за постигнување на вашите цели со **DX4**.

Дали треба да ја следам програмата точно како што е опишана?

Препорачуваме стриктно да ја следите програмата за да постигнете оптимални резултати. **DX4** комбинира научен пристап кон исхраната со медитативен, интроспективен пристап кон начинот на кој ја перципираме храната.



РЕЦЕПТИ ЗА ЗДРАВА ХРАНА



Пред да се откажете или да се предадете на искушенија, искористете ги овие закуски и рецепти за да ги пребродите тешките моменти кои може да наидат за време на програмата и да останете на вистинскиот пат. Тие се специјално дизајнирани за DX4 со одобрена храна, за да ви дадат дополнителен поттик кога ви е потребно.



ОДОБРЕНА ХРАНА ВО ПРОГРАМАТА ЗА ДЕН 2, 3 и 4

- + 1 банана и 20 гр сурови семиња без сол
- + 1/2 авокадо и 55 гр краставица со сок од лимон и 1 с. л. сурови сончогледови семки
- + Мала круша или јаболко и 20 гр ореви, бадеми, пекан или индиски ореви (сурови и без сол)
- + 115 гр домати и 20 гр наут со 1/2 с. л. маслиново масло и прстофат оригано

МАНТРА ЗА ПРИГОТВУВАЊЕ НА ХРАНА

Јас учам, јас правам, јас станувам, јас сум

Користете ја мантрата во текот на денот особено ако чувствувате сомнежи или немоќ. Направете го следниот чекор. Додека ги подготвувате одобрените оброци во пресрет на вториот, третиот и четвртиот ден, дефинирајте ја намерата и гласно изговорете ја користејќи ја следната рамка:

- 1) **Што учите** → Учам како да го хранам телото со хранлива храна.
- 2) **Што правите** → Готвам, сечкам, организирам.
- 3) **Што ти се случува** → Станувам посвесен/а која храна е корисна за моето тело, енергија и здравје.
- 4) **Што си ти** → Јас сум здрав/а и во форма, бидејќи живеам здрав живот.

ГОЛЕМА ЗЕЛЕНА САЛАТА ЗА ДЕН 3 и 4



Основа за салата: колку што можете да изедете од сите видови лиснат зеленчук или зеленчуци: зелена салата, марула, спанаќ, зелка, рукола, кељ, никулци, пченични стебленца, блитва, листови од цвекло, листови од ротквица, боражина, цикорија, радич, кинеска зелка, листови од репка, црн синап, киселец, тучница, слез, лобода, брокули, магдонос, артичока, босилек, грашок, краставица, млад кромид, коприва, бамја, зелен фисалис, рапини, шелот, боранија, бриселско зелје, стебленца целер, шајот, халапењо, алабаш, праз, пресен грав во мешунки, тиквички, карфиол, зелен боб едамам и др.

Плус: 1/4 авокадо

Избери ДВЕ од списокот:

- 3 с. л. сварен наут
- 3 с. л. црвен грав (не црн или шарен)
- 35 гр сварено (или конзервирано) цвекло
- 15 гр моркови
- 2 ротквици
- 1 с. л. семиња (ча, ленено, тиква, киноа, сончоглед без сол)

За прелив на салатата:

- 3 с. л. Гел од алое вера
- 1 с. л. маслиново масло
- сок од 1/2 лимон
- 1/2 к. л. истолчен свеж лук
- прстофат морска сол
- бибер по вкус

Упатство: започнете со основата, додадете го авокадото и другите две дополнителни состојки од списокот. Измешајте ги сите состојки на преливот, истурете го во салатата и добро измешајте. Рецептот е за една порција.

РЕЦЕПТИ ЗА ХРАНА ПО ДЕН 4

Смути со протеини од грашок

- 1 мерна лажица Растителен протеин Фореввер
- 240 мл растително млеко
- 225 гр спанаќ
- 1 с. л. масло од јатки или семиња (незасладено и без дополнителни масти)
- 115 гр коцки мраз

Инструкции:

Ставете ги сите состојки без мразот во блендер и блендирајте до глатка конзистенција. Додадете го мразот и блендирајте повторно.



Хумус

- 1 конзерва исцеден наут
- 3-4 чешниња лук
- 60 мл вода
- 60 гр таан
- 2 с. л. сечкан магдонос
- ½ ч. л. црвен пипер
- 1 лимон (сок)

Инструкции:

Ставете ги сите состојки во блендер и блендирајте до глатка конзистенција.



Чиа пудинг

- 240 мл овесно млеко
- 40 г чиа семе
- екстракт од ванила
- 30 гр ситно сечкани јаблки
- 2 с. л. сончогледово масло
- 20 бадеми

Инструкции:

Во две мали теглички распределете по 20 гр семе од чиа и 120 мл овесно млеко со малку екстракт од ванила. Протресете ја теглата за да се измеша чиата со млекото. Ставете ги во ладилник најмалку два часа или преку ноќ. Лесно протресете и/или промешајте пред да ги додадете останатите состојки одозгора. Рецептот е за две порции.



БЕЛЕШКИ



ДЕН 1

ДЕН 2

ДЕН 3

ДЕН 4



Гаранција за највисок квалитет.

Ние сме најголемиот светски производител и преработувач на алое вера и производи од алое. Нашите производи од алое вера се првите кои го добиле Печатот на одобрување на Меѓународниот научен совет за алое, што го докажува нивниот квалитет и чистота. Голем дел од производите имаат Кошер и Халал сертификати, како и Исламски печат на одобрување. ФорEVER не ги тестира своите производи на животни.

foreverliving.com
www.flp.bg



FOREVER™