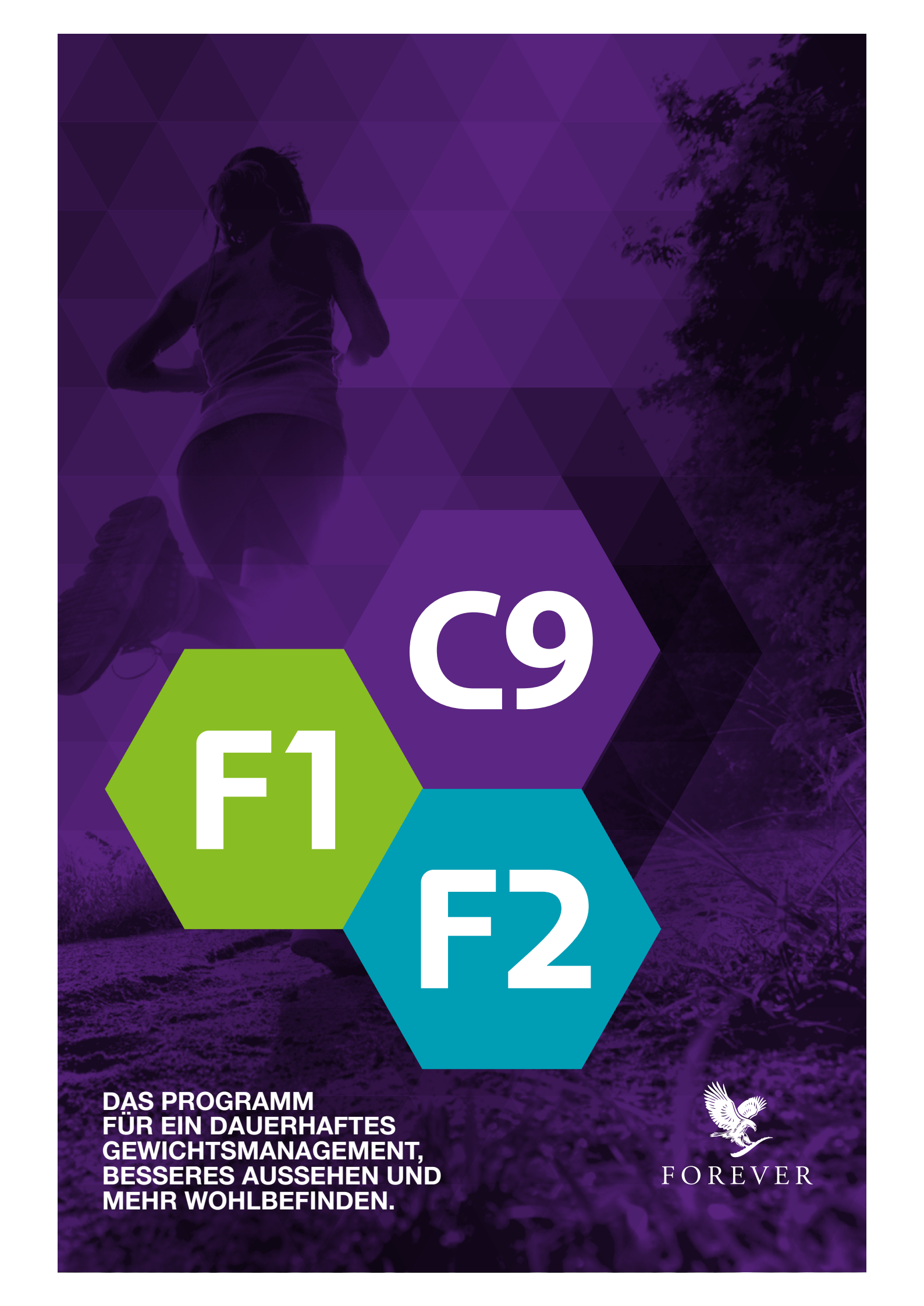




F1

C9

F2

**DAS PROGRAMM
FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT,
BESSERES AUSSEHEN UND
MEHR WOHLBEFINDEN.**



FOREVER

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR 9 TAGEN ZU VERÄNDERN? **JA!**

Das **CLEAN9-PROGRAMM** gibt den Anstoß für einen schlankeren und gesünderen Körper. Dieses effektive Reinigungsprogramm für den Körper ist einfach anzuwenden und zeigt, wie Sie damit loslegen können, Ihren Körper zu verändern – und zwar heute!

WAS ERWARTET SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN?

IHR AUSSEHEN UND WOHLBEFINDEN WERDEN SICH POSITIV VERÄNDERN, UND DER KÖRPER BEGINNT, SICH ZU REINIGEN. SOMIT KÖNNEN NÄHRSTOFFE OPTIMALER AUFGENOMMEN WERDEN. SIE WERDEN SICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. SIE LERNEN, IHREN HUNGER ZU KONTROLLIEREN, UND WERDEN ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.





EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es einem einfach Wert sein, sich darum zu kümmern. Dazu zählt, sich in seinem Körper rundum wohlfühlen. **CLEAN9** ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen. Der Reinigungsprozess ist die Basis des **FOREVER F.I.T.-Programms** und bereitet Sie optimal auf einen gesünderen Alltag und einen schlankeren Körper vor.



**FOREVER
Aloe Vera Gel™**
2x 1 Liter

**FOREVER
Garcinia Plus®**
54 Softgelkapseln

**FOREVER
Ultra™
Shake Mix**
1 Beutel

**Inhalt
CLEAN9***

**FOREVER
Fiber™**
9 Tütchen

**FOREVER
Therm™**
18 Presslinge

Maßband

*CLEAN9 Vanilla Art. 475
mit FOREVER Ultra™ Vanilla
Shake Mix

CLEAN9 Chocolate Art. 476
mit FOREVER Ultra™
Chocolate Shake Mix



SIE VERDIENEN MAXIMALE RESULTATE.

BEFOLGEN SIE DIESE TIPPS FÜR BESTE ERGEBNISSE.



VOR BEGINN: WIEGEN UND MESSEN.

Notieren Sie Ihre Körpermaße in der Tabelle auf S. 15 und berechnen Sie die Differenz am Ende des **CLEAN9-PROGRAMMS**.



SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE, DIE SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN ERREICHEN MÖCHTEN:

mehr Bewegung in den Alltag einbauen, z. B. Treppen steigen.



NOTIEREN SIE AB S. 16 TÄGLICH IHRE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN, IHRE ERNÄHRUNG UND WIE SIE SICH FÜHLEN.

Dies wird Sie dabei unterstützen, das Programm nicht schleifen zu lassen.



TÄGLICH SPORTLICHE BETÄTIGUNG.

Übertreiben Sie es nicht, wenn Sie mit dem Programm anfangen. Beginnen Sie mit einfachen und lockeren Übungen und steigern Sie sich nach und nach.



STATT TÄGLICHEM WIEGEN: NOTIEREN SIE IHR GEWICHT AM 1., 3., 6. UND 9. TAG.

Gewichtsschwankungen während der verschiedenen Phasen des **CLEAN9-PROGRAMMS** sind ganz normal.



TRINKEN SIE VIEL WASSER.

Mit 2 Litern am Tag werden Sie sich satter fühlen, und der Reinigungsprozess wird unterstützt.



LASSEN SIE DEN SALZSTREUER WEG.

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Schmecken Sie Ihr Essen stattdessen mit Kräutern oder anderen Gewürzen ab.



MEIDEN SIE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE.

Kohlensäure begünstigt das Blähen im Körper. Süßgetränke steigern den Kalorien- und Zuckerhaushalt.

GLAUBEN SIE AN SICH!

TAGE 1 UND 2

AN DEN ERSTEN 2 TAGEN
DES CLEAN9-PROGRAMMS
MÜSSEN SIE KÖRPER UND
GEIST AUF 0 ZURÜCK-
SETZEN.



Abendessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



20 Min.
warten

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



**Snacks für
Zwischendurch
gibt es auf S. 9.**
Essen Sie diese in
Maßen gegen
Heißhunger.

Vor dem Schlafen- gehen

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken

Viel Wasser
zu trinken ist sehr
wichtig, wenn man
seinen Körper
reinholt!

Wasser unterstützt
die Verdauung und reinigt
den Körper. Trinken Sie
mindestens 2 Liter über
den Tag verteilt, um beste
Ergebnisse zu erzielen!



**WÄHREND DIESER PHASE
REINIGEN SIE IHREN KÖRPER.
SIE MÜSSEN SICH AN DIE
VORGABEN HALTEN – GERADE
DIE ERSTEN 2 TAGE SIND
ENTSCHEIDEND.
BEHALTEN SIE IHRE ZIELE IM
HINTERKOPF UND BEDENKEN
SIE, DASS DER ANFANG AM
SCHWERSTEN IST.**

TAGE 3 BIS 9

ACHTUNG: IHR GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGEN SIE SICH NUR AN DEN TAGEN 1, 3, 6 UND 9 UND LASSEN SIE SICH NICHT ENTMUTIGEN! EGAL, WAS DIE WAAGE SAGT, DIE POSITIVEN VERÄNDERUNGEN WIE EIN FLACHERER BAUCH UND EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL WERDEN SPÜRBAR SEIN.

Frühstück

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen

**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



20 Min.
warten

**1x FOREVER
Therm™ Pressling**

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit 300 ml Wasser,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnussmilch

**Mindestens
30 Minuten
Bewegung auf
niedrig-mittlerem
Sportniveau**

Siehe S. 12

Snack

**1 Tütchen
FOREVER Fiber™**

Gemischt mit
240 – 300 ml Wasser oder
einem anderen Getränk

Mittagessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen

**1x FOREVER
Therm™ Pressling**



Tag 9

Fast geschafft!
TIPP: Nehmen Sie am
Tag 9 statt dem FOREVER
Ultra™ Shake Mix eine
300-Kalorien-Mahlzeit ein.
Dies wird Ihnen helfen,
sich auf die nächste Stufe
F.I.T. 1 vorzubereiten.

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit 300 ml Wasser,
Mandelmilch, fettarmer
Sojamilch oder
Kokosnussmilch

Abendessen

**2x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



**120 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken



**600-Kalorien-
Mahlzeit**

**Männer dürfen an
den Tagen 3 – 8
bis zu 200 Kalorien
mehr zu sich
nehmen,**

z. B. einen zusätzlichen
Shake

Die **CLEAN9-**
Sportübungen sollten
Sie fest in Ihren
Lifestyle
integrieren.

Wenn es Ihnen lieber
ist, können Sie die
600-Kalorien-Mahlzeit
auch am Mittag einnehmen
und den Eiweißshake
zum Abendessen trinken.

Vor dem Schlafengehen

Mindestens 240 ml
Wasser trinken



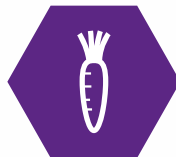
**AM LETZTEN TAG
WERDEN SIE SICH
STÄRKER UND FITTER
FÜHLEN! DAS
CLEAN9-PROGRAMM
BEREITET SIE SOMIT
AUF DEN NÄCHSTEN
SCHRITT VOR!**

ERLAUBTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH.

Alle unten aufgeführten Lebensmittel weisen einen niedrigen **glykämischen Index (GI) auf** – ein System mit einer Skala von 1 bis 100. Es misst, wie stark sich ein bestimmtes Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. **Lebensmittel mit einem Wert unter 55 besitzen einen niedrigen GI.** Da die folgenden Nahrungsmittel wenige Kalorien besitzen und somit nur eine minimale Auswirkung auf den Blutzucker haben, können diese über den Tag hinweg verzehrt werden. Ideal, um Heißhunger zu bekämpfen!



APRIKOSEN
ÄPFEL
BROMBEEREN
BLAUBEEREN
KIRSCHEN
FEIGEN
TRAUBEN ROT/
DUNKELBLAU
GRAPEFRUITS
KIWIS
ORANGEN
PFIRSICHE
BIRNEN
PFLAUMEN
ZWETSCHGEN
HIMBEEREN
ERDBEEREN



ARTISCHOCKEN
RUCOLA
SPARGEL
ENDIVIENSALAT
BROKKOLI
BLUMENKOHL
SELLERIE
GURKEN
AUBERGINEN
FRÜHLINGSZWIEBELN ODER
SCHALOTTEN
KOHL
LAUCH
GRÜNE SALATE – ALLE VARIANTEN
PAPRIKA – ALLE VARIANTEN
ROMANASALAT
ZUCKERSCHOTEN ODER ERBSEN
SOJABOHNEN
SPINAT
BRECHBOHNEN
TOMATEN



Gemüse sollte roh gegessen werden (Ausnahmen: Artischocken und Sojabohnen) oder leicht gedämpft, ohne Fette oder Öle. Würzen Sie nach Belieben mit Ihren Lieblingskräutern.



**DIESE FRÜCHTE UND
GEMÜSESORTEN KÖNNEN
WÄHREND DES CLEAN9-
PROGRAMMS IN MAßEN
ÜBER DEN TAG VERTEILT
GEGESSEN WERDEN.**



**Viel Wasser trinken!
Sie fühlen sich satter.**

**Umgehen Sie das
Hungerloch am
Nachmittag, indem
Sie aufgeschnittenes
Gemüse snacken,
siehe Liste S. 9.**

**Abends als Snack
eine Portion Früchte,
siehe Liste S. 9.**

JETZT HEISST ES BEWEGEN!

Es gibt viele Möglichkeiten, zusätzliche Kalorien am Tag zu verbrennen. Nehmen Sie statt des Aufzuges einfach mal die Treppe oder parken Sie Ihr Auto weiter weg und laufen zu Fuß zu Ihrem Ziel.

TAGE 1 UND 2

In den ersten 2 Tagen ernähren Sie sich auf einem relativ niedrigen Kalorienniveau. Daher kann es sein, dass Sie sich kraftlos und schwach fühlen. Das ist normal und kein Grund zur Sorge!

Bewegung ist wichtig, aber konzentrieren Sie sich zu Beginn dieser Phase von **CLEAN9** auf einfache und lockere Übungen. Unternehmen Sie einen 30-minütigen Spaziergang, führen Sie leichte Dehnübungen durch oder nehmen Sie an einer Yogastunde für Anfänger teil. Diese Aktivitäten regen den Stoffwechsel an und helfen Ihnen, während die Veränderung im Körper beginnt, ausgeglichen und ruhig zu bleiben.



Wie viel ist genug?
30 Minuten Bewegung
pro Tag sind
wichtig!



Sie können die 30 Minuten
auch in 2x 15 Minuten
aufteilen. Das Ziel ist
jedoch, es an einem Stück
durchzuziehen, da dann
die Fettverbrennung
beginnt.



Denken Sie an 2 Minuten Dehnen und 5 Minuten Aufwärmen, bevor Sie die 30 Minuten Training beginnen. Somit wärmen Sie die Muskeln und den Körper auf und stellen sicher, dass auch die Regeneration schneller eintritt.

TAGE 3 BIS 9

Zeit für eine Steigerung! Da Sie nun mehr Kalorien zu sich nehmen, sind Sie auch energiegeladener und können Ihre sportlichen Aktivitäten steigern. In dieser Phase von **CLEAN9** liegt der Fokus auf der Kalorienverbrennung, siehe Auflistung unten. Studien zeigen, dass bei sportlicher Betätigung wie Jogging oder Tanzen mehr Kalorien verbrannt werden als bei anderen Sportarten.

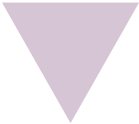
SPORTLICHES NIVEAU: NIEDRIG-MITTEL

ZÜGIGES GEHEN
KRAFTTRAINING
SCHWIMMEN
AQUA GYM
YOGA
CROSSTRAINER
CYCLING

STEP AEROBIC
WANDERN
KLETTERN
TANZEN
INLINESKATING
LAUFBAND/JOGGING

**JE MEHR ENERGIE DER KÖRPER HAT,
DESTO HÖHER SOLLTEN DIE DAUER
UND INTENSITÄT DER SPORTÜBUN-
GEN AUSFALLEN – FÜR NOCH
BESSERE ERGEBNISSE!**





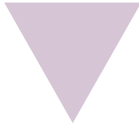
BEREIT? SCHREIBEN SIE IHRE DREI PERSÖNLICHEN CLEAN9-ZIELE AUF.



1

2

3



IHR TÄGLICHER PLAN.

Studien zeigen, dass Menschen mehr abnehmen, wenn sie aufschreiben, was sie essen und wie viel sie trainieren. Fakt ist, dass Personen, die einen täglichen Plan führen, es 2- bis 3-mal häufiger schaffen, das **CLEAN9-PROGRAMM** durchzuziehen.



WIEGEN SIE SICH AN DEN
TAGEN 1, 3, 6 und 9,
**DAMIT SIE SEHEN, WIE IHRE
GEWICHTSABNAHME
FORTSCHREITET.**



LISTEN SIE AUF: ALLE EXTRA-
LEBENSMITTEL, DIE SIE ZU
SICH NEHMEN, **IHRE TÄGLICHEN
SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN,
WIE GUT SIE SCHLAFEN UND
WIE SIE SICH FÜHLEN.**



DAMIT KÖNNEN SIE IHREN FORT-
SCHRITT ÜBERWACHEN **UND SIE
HABEN EINE NÜTZLICHE GRUND-
LAGE FÜR ALLE WEITEREN ZIELE
IHRES GEWICHTSMANAGEMENTS.**

KÖRPERGEWICHT & MAßE.

SO WIRD GEMESSEN:

BRUST / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

BIZEPS / Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen. In entspanntem Zustand messen.

TAILLE / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle Ihres Gesäßes herumlegen.

OBERSCHENKEL / Das Maßband um die breiteste Stelle Ihres Oberschenkels herumlegen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

WADEN / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass unser CLEAN9-PROGRAMM eine größere Garantie auf Erfolg hat, wenn Sie Ihre Ziele und Ihren täglichen Fortschritt aufschreiben.



DATUM

/ / / / / /

KÖRPERTEIL

TAG 1

TAG 3

TAG 6

TAG 9

VERÄNDERUNG
GESAMT

BRUST

ARM

TAILLE

HÜFTE

OBERSCHENKEL

WADEN

GEWICHT

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)	DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 1

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: leicht

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

ERNÄHRUNG

TAG 1 GESCHAFFT! NOCH 8 TAGE!

16

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE
SPORTLICHE
AKTIVITÄTEN2 MINUTEN
STRETCHING5 MINUTEN
AUFWÄRMEN30 MINUTEN
BEWEGUNG8 GLÄSER
WASSER

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 2

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™1x FOREVER
Therm™ PresslingMindestens
30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: leicht

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™1x FOREVER
Therm™ Pressling1x Portion
FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™

NACHMITTAGS

1 Tütchen
FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™

ERNÄHRUNG



**FANTASTISCH!
SIE HABEN BEREITS 2 TAGE
DES CLEAN9-PROGRAMMS
GESCHAFFT.**

**BLEIBEN SIE DRAN UND
GLAUBEN SIE AN SICH!**

**NICHT VERGESSEN: DAS PROGRAMM ÄNDERT SICH NACH DEM
2. TAG. BEACHTEN SIE DIE CHECKLISTE FÜR DIE TAGE 3 – 8.**

C9

T1

T3

T5

T7

T9

T2

T4

T6

T8

CHECKLISTE
SPORTLICHE
AKTIVITÄTEN2 MINUTEN
STRETCHING5 MINUTEN
AUFWÄRMEN30 MINUTEN
BEWEGUNG8 GLÄSER
WASSER

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 3

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™1x FOREVER
Therm™ Pressling1x Portion
FOREVER Ultra™ Shake MixMindestens
30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau:
niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln1x FOREVER
Therm™ Pressling1x Portion
FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

1 Tütchen
FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN



240 ml Wasser

ERNÄHRUNG



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)	DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 4

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix
 Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

TAG 4 – FAST DIE HÄLFTE GESCHAFFT!

20

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)	DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 5

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix
 Mindestens 30 Minuten Bewegung Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

21

TAG 5 – NUR NOCH 4 TAGE!

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 6

FRÜHSTÜCK

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
- 1x FOREVER Therm™ Pressling
- 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix
- Mindestens 30 Minuten Bewegung Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 1x FOREVER Therm™ Pressling
- 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

- 1 Tütchen FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

- 2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
- 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
- 600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

- 240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN STRETCHING

5 MINUTEN AUFWÄRMEN

30 MINUTEN BEWEGUNG

8 GLÄSER WASSER

1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)	DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 7

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix
 Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 1x FOREVER Therm™ Pressling
 1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln
 120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™
 600-Kalorien-Mahlzeit

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

23

TAG 7 – NOCH 2 TAGE!

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE
SPORTLICHE
AKTIVITÄTEN

2 MINUTEN
STRETCHING

5 MINUTEN
AUFWÄRMEN

30 MINUTEN
BEWEGUNG

8 GLÄSER
WASSER

1

2

3

4

5

6

7

8

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	NOTIZEN (Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)	DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 8

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

Mindestens 30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau: niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

1x FOREVER Therm™ Pressling

1x Portion FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

1 Tütchen FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia Plus® Softgelkapseln

120 ml FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG

TAG 8 – NOCH 1 TAG!

24

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE
SPORTLICHE
AKTIVITÄTEN2 MINUTEN
STRETCHING5 MINUTEN
AUFWÄRMEN30 MINUTEN
BEWEGUNG8 GLÄSER
WASSER

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

CLEAN9-PROGRAMM TAG 9

FRÜHSTÜCK

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™1x FOREVER
Therm™ Pressling1x Portion
FOREVER Ultra™ Shake MixMindestens
30 Minuten Bewegung
Sportliches Niveau:
niedrig-mittel

MITTAGESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln1x FOREVER
Therm™ Pressling

300-Kalorien-Mahlzeit

1x Portion
FOREVER Ultra™ Shake Mix

NACHMITTAGS

1 Tütchen
FOREVER Fiber™

ABENDESSEN

2x FOREVER Garcinia
Plus® Softgelkapseln120 ml
FOREVER Aloe Vera Gel™

600-Kalorien-Mahlzeit

VOR DEM
SCHLAFENGEHEN

240 ml Wasser

ERNÄHRUNG



**GLÜCKWUNSCH!
SIE HABEN
DAS CLEAN9-
PROGRAMM
ERFOLGREICH
ABSOLVIERT.
SIE SIND SPITZE!**

Sie haben nun Ihren Körper gereinigt. Wenn Sie ein langfristig effektives Ergebnis erzielen möchten, machen Sie mit der nächsten Stufe weiter: **FOREVER F.I.T.1.**

C9

SIND SIE BEREIT?

**ES GIBT VIELE
ANSÄTZE FÜR EINEN
DURCHTRAINIERTEN
UND SCHÖNEN KÖRPER.**

MIT F.I.T.1 LERNEN SIE, WELCHE
MÖGLICHKEITEN ES GIBT, UM
DEN EIGENEN KÖRPER IN TOPFORM
ZU BRINGEN.





FOREVER F.I.T.1 HILFT IHNEN, IHRE DENKWEISE ZU ÄNDERN...

... in Bezug auf Ernährung, sportliche Bewegung und Selbst-motivation!

Sie SCHAFFEN es, Gewicht zu verlieren. Sie SCHAFFEN es, Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie SCHAFFEN es, Ihren Körper dauerhaft zu verändern. **FOREVER F.I.T.1** wird Ihnen zeigen, WIE.

**FOREVER Aloe
Vera Gel™**
4x 1 Liter

**PRO X²™
Eiweißriegel**
10 Riegel

**FOREVER
Ultra™
Shake Mix**
2 Beutel

Inhalt

F.I.T.1&2*

**FOREVER
Fiber™**
30 Tütchen

**FOREVER
Therm™**
60 Presslinge

**FOREVER
Garcinia Plus®**
70 Softgelkapseln

*F.I.T.1&2 Vanilla &
Cinnamon Art. 479 mit
FOREVER Ultra™ Vanilla Shake
Mix und PRO X²™ Cinnamon

F.I.T.1&2 Chocolate & Chocolate
Art. 486 mit FOREVER Ultra™
Chocolate Shake Mix und
PRO X²™ Chocolate



IHR TÄGLICHER ERNÄHRUNGS- PLAN VON TAG 1 BIS 30.

BEFOLGEN SIE DIESEN PLAN TÄGLICH,
UM BESTE ERGEBNISSE MIT DEM
F.I.T.1-PROGRAMM ZU ERZIELEN.

Frühstück

60 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™

1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix

Gemischt mit Wasser,
fettarmer Milch,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnuss-
milch

1x FOREVER
Therm™ Pressling

Snack

1 Tütchen
FOREVER Fiber™

Gemischt mit
240 – 300 ml Wasser oder
einem anderen Getränk

Achten Sie darauf,
FOREVER Fiber™ nicht
zusammen mit Ihren anderen
Nahrungsergänzungen
einzunehmen, da es sich mit
einigen Nährstoffen binden
kann und dadurch die
Aufnahme im Körper
beeinträchtigt wird.

Mittagessen

1x FOREVER
Garcinia Plus®

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



1x FOREVER
Therm™ Pressling

Snack

**PRO X²™
Eiweißriegel**



**Oder ersetzen
durch**

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit Wasser,
fettarmer Milch,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnuss-
milch



Abendessen

**1x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



**Vor dem
Schlafen-
gehen**

**60 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**



**TIPP: TRINKEN SIE DAS TÄGLICHE
FOREVER ALOE VERA GEL™
GEMISCHT MIT ARG1+™ (SEPARAT
BESTELLBAR). ARG1+™ VERSORGT
DEN KÖRPER MIT 5 GRAMM L-ARGININ
PRO PORTION PLUS VITAMINEN, UM
IHNEN DEN NÖTIGEN KICK ZUM
DURCHHALTEN ZU GEBEN.
MISCHEN SIE 60 ML FOREVER ALOE
VERA GEL™ MIT EINER PORTION
ARG1+™ UND WASSER FÜR EINEN
LECKEREN ENERGIESCHUB!**

DIE VORTEILE VON SOJAEIWEISS.



Soja stammt von der Sojabohnenpflanze und ist ein laktose-freies Eiweiß mit niedrigem Fett- und Cholesteringehalt. Es gibt viele Diskussionen um Sojaeiweiß, aber die Forschung belegt:

- + ES ENTHÄLT NICHT TIERISCHES EIWEISS
- + ES TRÄGT ZUR ZUNAHME UND ERHALTUNG VON MUSKELMASSE BEI
- + ES TRÄGT ZUR ERHALTUNG NORMALER KNOCHEN BEI

DEN LIFESTYLE ÄNDERN.

Wenn Sie abnehmen möchten, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Einstellung ändern. Sie sollten sich einen neuen Lebensstil aneignen und alte Gewohnheiten ablegen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Sie das verlorene Gewicht sofort wieder zunehmen: der sogenannte Jo-Jo-Effekt.

NASCHEN VERBOTEN?

Jeder hat das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln. Es ist zwar wichtig, sich gesund zu ernähren und sich während des Programms an die Kalorienvorgaben zu halten, jedoch kann der Schuss nach hinten losgehen, wenn Sie sich alles komplett verbieten. Ein paar hilfreiche Tipps und Alternativen finden Sie auf S. 32.

Das **FOREVER F.I.T.-Programm** wurde erstellt, damit Sie leichter abnehmen und Ihre Ziele auch nach Vollenden des Programms noch beibehalten.



PRO X²™
Eiweißriegel sind
ein leckerer
Snack und stillen
den Hunger.



Sie liefern genau die richtige Menge an Süße und Eiweiß. Ideal als Zwischenmahlzeit, um Heißhunger zu bekämpfen, oder als Belohnung nach dem Training.

Statt Kuchen, Torten und Süßigkeiten...

... versuchen Sie es doch einmal mit Apfelstücken und einem Löffel Honig oder einer frischen Feige, mit Ricotta-Frischkäse bestrichen.

Warum?

Früchte stillen den Heißhunger auf Süßes, ohne das Abnehmen zu beeinträchtigen, und ohne unnötige Kalorien.

Statt Kartoffelchips und Salzgebäck ...

... versuchen Sie es mit natürlichem Popcorn, Gemüsesticks oder einer Handvoll Nüssen.

Warum?

Diese Snacks stillen den Hunger auf Herzhaftes und weisen viel weniger Fett und Natrium auf.

Statt Pralinen und Plätzchen ...

... essen Sie lieber ein Stück dunkle Schokolade, getrocknete Früchte oder einen Körnermix.

Warum?

Dunkle Schokolade und getrocknete Früchte weisen Antioxidantien auf, Körner stellen eine gute Quelle an gesunden Fetten dar.

Statt Eiscreme ...

... wie wäre es mit einem frischen Frucht-Smoothie? Mixen Sie Ihre Lieblingsfrüchte mit **FOREVER Ultra™**, Eis, Saft, Joghurt, Soja-, Mandel- oder fettarmer Milch.

Warum?

Smoothies sind eine kühle, süße Belohnung ohne die gesättigten Fette, die man im Eis findet.

Statt Weißbrot ...

... greifen Sie zu Eiweißbrot, Haferschrot, haferbasierten Muffins oder kalorienarmen Wraps.

Warum?

Hafer bietet viele gesunde Nährstoffe und ist reich an Ballaststoffen. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an.

Statt Nudeln ...

... Naturreis, Quinoa (Inkareis), Couscous oder Hülsenfrüchte.

Warum?

Diese Alternativen sind gesünder und stillen das Verlangen nach Nudeln, ohne dass Sie sich danach träge oder aufgebläht fühlen.

Statt Süßgetränken ...

... trinken Sie lieber **FAB X**, **FOREVER Aloe Blossom Herbal Tea®**, ungesüßten Eistee oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

Warum?

Diese Getränke haben einen niedrigen bzw. keinen Zucker- und Kaloriengehalt und sind eine Abwechslung zum Wasser Trinken.



STUDIEN BELEGEN, DASS DER KOMPLETTE VERZICHT AUF SEINEN LIEBLINGSSNACK ZU UNKONTROLLIERBAREM HEISSHUNGER FÜHREN KANN. MANCHMAL IST DIES SOGAR DER AUSLÖSER DAFÜR, DAS PROGRAMM GANZ SAUSEN ZU LASSEN.

DIE MENGE MACHT'S: STATT SÜSSIGKEITEN KOMPLETT ZU VERBANNEN – GÖNNEN SIE SICH IN MAßEN ODER BESSER: GREIFEN SIE ZU GESÜNDEREN ALTERNATIVEN, DIE DEN HEISSHUNGER STILLEN!

DAMIT BESCHLEUNIGEN SIE DAS **ABNEHMEN**.

FOREVER Lean®, **FOREVER Garcinia Plus®** und **FOREVER Therm®** sind ideale Unterstützer für ein effektives Gewichtsmanagement im Zusammenspiel mit einer gesunden Ernährung und einem regelmäßigen Trainingsprogramm.



Die Inhaltsstoffe in **FOREVER Lean®** binden das Fett im Verdauungstrakt. Die Fettaufnahme wird reduziert, wenn **FOREVER Lean®** vor einer Mahlzeit eingenommen wird.



Das in **FOREVER Garcinia Plus®** enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei und hilft somit, den Heißhunger zu zügeln. Für alle, die sich figurbewusst ernähren möchten.



Die in **FOREVER Therm™** enthaltenen Vitamine C, B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sodass der Körper mehr Kalorien verbrennen kann.

ZUSAMMEN MIT EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG UND ANGEMESSENEM TRAINING KÖNNEN DIESE PRODUKTE ZU EINER GESUNDEN UND LANGFRISTIGEN GEWICHTSREDUKTION VERHELFFEN.



**FOREVER GARCINIA PLUS®
UND FOREVER THERM™
SIND IM FOREVER
F.I.T. 1 & 2 TOUCH
ENTHALTEN.
FOREVER LEAN®
KÖNNEN SIE SEPARAT
BESTELLEN.**

IHR TÄGLICHES TRAINING IM **FOREVER F.I.T.- PROGRAMM.**



AUFWÄRMEN

Bei jedem Training ist es wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen und Dehnen zu nehmen, damit das Work-out effektiv ist und die Gefahr von Verletzungen reduziert wird. Folgendes Programm ist ideal zum Aufwärmen:

- + 30 SCHRITTE RÜCKWÄRTS LAUFEN, DABEI DIE KNIE ABWECHSELND HOCHZIEHEN
- + 30 SCHRITTE AUF DEN FERSEN VORWÄRTS GEHEN
- + 30x ARME VORWÄRTS KREISEN
- + 30x ARME RÜCKWÄRTS KREISEN
- + 30x HÜFTE KREISEN
- + 30x BEINE ABWECHSELND VOR DEM KÖRPER AUSGESTRECKT HOCHHEBEN

DAS DEHNEN **NICHT VERGESSEN**

Dehnen ist **nach dem Training** sehr wichtig, da es die Blut- und Nährstoffversorgung in den Muskeln ankurbelt, Muskelkater vorbeugt und die Flexibilität und das Verlängern der Muskelfasern und des Muskelgewebes unterstützt. Dehnen Sie folgende Körperbereiche nach jedem Sportprogramm:

- | | |
|-------------------------|--------------|
| + VORDERER OBERSCHENKEL | + HÜFTBEUGER |
| + HINTERER OBERSCHENKEL | + BIZEPS |
| + WADEN | + BRUST |
| + TRIZEPS | + BAUCH |
| + RÜCKEN | + GESÄSS |
| + SCHULTERN | |



AUSDAUERTRAINING.

Bestandteil des FOREVER F.I.T.-Programms sind auch Ausdauerübungen. Hier liegt der Fokus auf Bewegungen, die Ihre Herzfrequenz und Durchblutung steigern.

Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel, ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm. Ausdauer trainieren Sie zum Beispiel durch:

- | | | |
|------------|----------------|-------------|
| + LAUFEN | + CYCLING | + SCHWIMMEN |
| + WANDERN | + TANZEN | + KICKBOXEN |
| + AEROBIC | + CROSSTRAINER | |
| + LAUFBAND | + STEPPER | |



Wichtig!

Jede Dehnung muss mindestens 30 Sekunden gehalten werden.



**FÜR EIN EFFEKTIVES
WORK-OUT-VIDEO BESUCHEN
SIE UNSEREN YOUTUBE-KANAL:
www.youtube.com/foreverdach**

TAG 1

Kalorien-
verbrennung
Frau/350
Mann/500

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 12 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 12 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Kicks nach vorne
- + 15 Kniebeugen
- + 20 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 20 Liegestütze
- + 20 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 20x Frontheben 
- + 20 Bauchpressen
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAGE 4 & 5

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 2

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/250
Mann/350

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)
- + 25 Min. Ausdauer
(90% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 6

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/425
Mann/600

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Kicks nach vorne
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 20 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 3

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/425
Mann/600

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Kicks nach vorne
- + 15 Kombisprünge
- + 20 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 20 seitliche Bauchpressen
- + 20 Liegestützen
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 20 Sit-ups
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 7

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/425

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 30 Min. Ausdauer
(95% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 8

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/350
Mann/500

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Liegestütze
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sek. Bankstütz
- + 30x Frontheben
- + 30 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 30 seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 Bauchpressen
- + 20 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 9

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/425

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 30 Min. Ausdauer
(95% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 10

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/500

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Bauchpressen
- + 20 Kniebeugen
- + 20 Liegestütze
- + 10 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Bergsteiger
- + 30 Sek.
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAGE 11 & 12

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 13

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/400

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 14

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/415
Mann/650

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 30 Liegestützen
- + 30 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. Bankstütz
- + 10 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20x Frontheben
- + 25 Bergsteiger
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 15

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/450

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 16

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/375
Mann/550

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 30 Bergsteiger
- + 12 Bizeps-Armbeugen 
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Kicks nach vorne
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 17

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/450

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 18

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/450
Mann/600

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Kicks nach vorne
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 30 Liegestützen mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 10 Liegestütze
- + 10 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Sek. Frontheben
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 19

Kein Training. Warum?

Regeneration für den Körper
ist genauso wichtig wie das
tägliche Training.



**Nicht entmutigen
lassen!**

Denken Sie daran,
viel Flüssigkeit zu
trinken, damit Ihr
Körper nicht
austrocknet.

Wenn Sie mal vom F.I.T.-Fitness-
plan abweichen, versuchen Sie
einfach, so schnell wie möglich
wieder reinzukommen.
Wichtig sind 2 Tage
Regeneration pro Woche sowie
die Abwechslung zwischen
Ausdauer- und Krafttraining.

TAG 20

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/250
Mann/375

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 15 Min. Ausdauer
(115% – 130% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 21

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/450

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 25 Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. Bauchpressen
- + 12 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Bizeps-Armbeugen 
- + 15 Bergsteiger
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 22

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/375
Mann/500

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer
(95% – 100% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 23

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + **DEHNEN**
- + 12 Min. Ausdauer
(110% Ziel-Herzfrequenz)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 (Frauen 25) Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups
- + 45 Sek. seitliche Bauchpressen
- + 12 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Diamanten-Liegestützen
- + 30 Bergsteiger
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 24

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/200
Mann/300

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 3 Min. Laufen, 1 Min. Gehen
(90% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

**GEBEN SIE NICHT AUF, AUCH WENN
IHNEN EINIGE ÜBUNGEN
SCHWERFALLEN! AUF DER WEBSITE
www.discoverforever.com/fit FINDEN
SIE ALLE ÜBUNGEN AUCH ALS
VIDEOS. SCHAUEN SIE REIN!**



TAGE 25 & 26

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 27

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/550

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Kicks nach vorne
- + 30 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 25x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 40 Hampelmänner
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 28

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/525

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer
(90% – 110% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 29

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/600

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 30x abwechselnd Knie hochziehen
- + 30 Sit-ups
- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 25 Dips
- + 12 Bizeps-Armbeugen
- + 15 Bergsteiger
- + 60 Sek. Kombisprünge
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

TAG 30

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/525

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer
(90% – 110% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**





GRATULATION! SIE HABEN DAS FOREVER F.I.T.-1- PROGRAMM GEMEISTERT! **NUN IST ES AN DER ZEIT, DEN KÖRPER ZU DEFINIEREN!**

Ihr Körper hat sich mittlerweile sehr verändert und gibt Ihnen ein neues Lebensgefühl. Sie sprühen vor Lebensenergie!

Jetzt können Sie die 3. Stufe nehmen – das **F.I.T.-2-PROGRAMM** führt Sie auf ein neues Abnehm-Level für optimale Körperdefinition und noch höhere Fettverbrennung!

F.I.T. 2 BAUT AUF DEM F.I.T.-1-PROGRAMM AUF UND WIRD IHNEN ZU EINEM STRAFFEN UND DEFINIERTEN KÖRPER VERHELFFEN.





F2

**DAS FOREVER F.I.T.-2-PROGRAMM
FÜR MUSKELAUFBAU
UND KÖRPERDEFINITION.**

FOREVER F.I.T. 2 BRINGT SIE AUF DIE NÄCHSTE STUFE ...

... indem es hilft, Ihren Körper zu definieren und die Kalorienverbrennung zu steigern. Das **FOREVER F.I.T. -2-Programm** führt Sie zu Ihrer Wunschfigur und zeigt Ihnen, wie Sie diese auch dauerhaft halten können!

Los geht's!



IHR TÄGLICHER ERNÄHRUNGSPLAN VON TAG 1 BIS 30.

BEFOLGEN SIE DIESEN PLAN
TÄGLICH, UM BESTE ERGEBNISSE
MIT DEM F.I.T.-2-PROGRAMM ZU
ERZIELEN.

Frühstück

60 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™

1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix

Gemischt mit Wasser,
fettarmer Milch,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnuss-
milch

1x FOREVER
Therm™ Pressling

Snack

1 Tütchen
FOREVER Fiber™

Gemischt mit
240 – 300 ml Wasser oder
einem anderen Getränk

Achten Sie darauf,
FOREVER Fiber™ nicht
zusammen mit Ihren anderen
Nahrungsergänzungen
einzunehmen, da es sich mit
einigen Nährstoffen binden
kann und dadurch die
Aufnahme im Körper
beeinträchtigt wird.

Mittagessen

1x FOREVER
Garcinia Plus®

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



20 Min.
warten



1x FOREVER
Therm™ Pressling

UNSER TIPP:
WENN DIE LETZTEN PFUNDE
HARTNÄCKIG SIND,
**DANN NEHMEN SIE
FOREVER LEAN®.**



Snack

**PRO X²™
Eiweißriegel**



**Oder ersetzen
durch**

**1x Portion
FOREVER Ultra™
Shake Mix**

Gemischt mit Wasser,
fettarmer Milch,
Mandelmilch, Sojamilch
oder Kokosnussmilch



Abendessen

**1x FOREVER
Garcinia Plus®**

20 Minuten vor dem
FOREVER Aloe Vera Gel™
einnehmen



**Vor dem
Schlafen-
gehen**

**60 ml
FOREVER Aloe
Vera Gel™**



**ERNÄHRUNGSTIPPS UND REZEPTE
FINDEN SIE IN UNSEREM ERNÄHRUNGS-
PLAN. HIER GIBT ES TOLLE UND
ABWECHSLUNGSREICHE GERICHTE,
DIE SIE BEIM ABNEHMEN SOWIE BEIM
MUSKELAUFBAU UNTERSTÜTZEN.
SPRECHEN SIE IHREN VERTRIEBS-
PARTNER AN.**



IHR TÄGLICHES TRAINING IM FOREVER F.I.T.-2-PROGRAMM.

Aufwärm- und Dehnübungen finden Sie auf S. 35.

TAG 1

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/375
Mann/500

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen & Gewichtheben 
- + 30 Hampelmänner
- + 30x Frontheben 
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 25 Liegestütze
- + 25x Frontheben 
- + 60 Sek. seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 10 Kombisprünge
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 4

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/350
Mann/500

+ AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kombisprünge
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Bauchpressen
- + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 Liegestütze
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 20 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 2

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/500

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer
(80% – 90% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 5

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/550

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (115% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 3

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.

TAG 6

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.

TAG 7

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/550
Mann/700

+ AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 40 Sit-ups

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bizeps-Armbeugen 
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 9

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 30 Min. Ausdauer (100% Ziel-Herzfrequenz)

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 30 Sit-ups

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 8

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/550

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (115% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 10

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



Nicht entmutigen lassen!

Wenn Sie mal vom F.I.T.-Fitnessplan abweichen, versuchen Sie einfach so schnell wie möglich wieder reinzukommen. Wichtig sind 2 Tage Regeneration pro Woche, sowie die Abwechslung zwischen Ausdauer- und Krafttraining.

TAG 11

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/500

AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 12

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/550
Mann/700

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. Bauchpressen
- + 60 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 20 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 13

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 14

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/500

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 15

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/500
Mann/600

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 20 Diamanten-Liegestütze

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 30 Bauchpressen
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 16

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 17

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/400

+ AUFWÄRMEN:

- + 35 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 18

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 25 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Bizeps-Armbiegen 
- + 20 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 19

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/400
Mann/600

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kombisprünge
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. Bizeps-Armbiegen 
- + 15 Kniebeugen mit Sprung

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 45 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Scherenkicks
- + 45 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 20

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/450

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer (100%-115% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN



Denken Sie daran,
viel Flüssigkeit zu
trinken, damit Ihr
Körper nicht
austrocknet.

TAG 21

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/400

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 15x Frontheben 
- + 30 Bizeps-Armbeugen 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 20 Kombisprünge
- + 20 Dips

+ 60 SEK. PAUSE

+ DEHNEN

TAG 24

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 22

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/450

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer
(100% – 115% Ziel-Herzfrequenz)

+ 60 SEK. PAUSE

+ DEHNEN

TAG 25

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 20 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 45 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Scherenkicks

+ 60 SEK. PAUSE

+ DEHNEN

TAG 23

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 15 Min. Ausdauer

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kombisprünge
 - + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
 - + 30 Sit-ups
 - + 25 Diamanten-Liegestütze
 - + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
 - + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
 - + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
 - + 25 Bergsteiger
 - + 60 Sek. Bankstütz
 - + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
 - + 60 Sek. Hampelmänner
 - + 60 Sek. Kombisprünge
- ### + 60 SEK. PAUSE
- ### + DEHNEN

TAG 26

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



TAG 27

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/600
Mann/800

+ AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sit-ups
- + 25 Liegestütze
- + 30 Bauchpressen
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30x Frontheben
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 20 Kniebeugen mit Sprung

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge

3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 20 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 28

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/400

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 37 Min. Ausdauer (100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 29

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/325
Mann/500

+ AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Liegestütze
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten)
- + 30 Sek. Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 20x Frontheben
- + 30 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen
- + 60 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

TAG 30

Geschätzte
Kalorien-
verbrennung
Frau/300
Mann/400

+ AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

GLÜCKWUNSCH!

SIE HABEN DAS FOREVER F.I.T.-PROGRAMM ABSOLVIERT UND SOMIT BEWIESEN, DASS SIE IHREN KÖRPER VERÄNDERN KÖNNEN! WAS FÜR EIN GEFÜHL!



WENN SIE IHREM WUNSCHGEWICHT SCHON NÄHER GEKOMMEN SIND, ABER NOCH MEHR ERREICHEN MÖCHTEN, KÖNNEN SIE DAS FOREVER F.I.T.-PROGRAMM BELIEBIG WEITERFÜHREN – SO LANGE, BIS SIE IHR ZIEL ERREICHT HABEN!

STARTEN SIE ENTWEDER MIT DEM CLEAN9- ODER DEM F.I.T.1-PROGRAMM ODER ÜBERSPRINGEN SIE DIESE BEIDEN SCHRITTE UND LEGEN SIE DIREKT MIT FOREVER F.I.T.2 LOS. DAS BLEIBT GANZ IHNEN ÜBERLASSEN!

Vital⁵TM

Advanced Nutrition Made Simple

Vital⁵TM – die perfekte Nahrungsergänzung nach dem FOREVER F.I.T.-Programm.

Es ist kein Geheimnis, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern:

- + AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
- + REGELMÄSSIGE BEWEGUNG
- + TÄGLICH VITAL⁵TM

Für Ihre Gesundheit:

- + ESSEN SIE TÄGLICH MINDESTENS 5-MAL OBST UND GEMÜSE
- + TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT
- + MEIDEN SIE FETT-, ZUCKER- UND SALZHALTIGE SPEISEN
- + ESSEN SIE NICHT ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN



Inhalt Vital⁵TM Touch (Art. 456):
4x FOREVER Aloe Vera GelTM
1x FOREVER Active Probiotic[®]
1x ARG1+TM
1x FOREVER Arctic Sea[®]
1x FOREVER dailyTM



FOREVER

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld