



F.I.T.™



Look Better. Feel Better.

DAS PROGRAMM FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT, BESSERES AUS-
SEHEN UND MEHR WOHLBEFINDEN.

www.foreverliving.at



FOREVER®
THE ALOE VERA COMPANY

DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT BIETET FÜR JEDEN ETWAS!

Log dich doch einfach mal ein unter: www.tuedirwasgutes.com!

DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT:

CLEAN9-PROGRAMM	06
CLEAN9: DEIN TAGESPLAN	08
CLEAN9: DEINE ZIELE	12
F15™-PROGRAMM	14
F15™: DEIN TAGESPLAN	16
F15™: DEINE ZIELE	18
F15™: DEINE WORKOUTS	
F15™ BEGINNER 1	20
F15™ BEGINNER 2	22
F15™ INTERMEDIATE 1	24
F15™ INTERMEDIATE 2	26
F15™ ADVANCED 1	28
F15™ ADVANCED 2	30
VITAL ⁵⁰ -PROGRAMM	34
VITAL ⁵⁰ : DEIN TAGESPLAN	36
SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH	38
FAQs	40



BAUSTEIN EINS: DAS CLEAN9-PROGRAMM

Leicht durchzuführen, entlastet das **CLEAN9**-Programm den gesamten Organismus, unterstützt innere Reinigungsprozesse und lässt den Körper wieder spürbar werden.

BAUSTEIN ZWEI: DAS F15™-PROGRAMM

Der schnelle Einstieg langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

Der ausgefeilte Ernährungs- und Trainingsplan des **F15™**-Programms hilft dir, ein dauerhaftes Gewichtsmanagement in deinem Leben zu etablieren.

BAUSTEIN DREI: DAS VITAL⁵⁰-PROGRAMM

Du hast deine Traumfigur, willst aber sichergehen, dass dein Körper optimal versorgt ist? Dann ist unser **Vital⁵⁰**-Programm genau das Richtige für dich. Dank fünf aufeinander abgestimmten Produkten findest du zu mehr Energie und Wohlbefinden.



F.I.T.TM

C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.





BASICS:

NOTIERE GEWICHT UND KÖRPERMAßE!

Die Waage ist nützlich, zeigt aber nicht immer alle Fortschritte. Notiere dein Gewicht und deine Maße vor und nach jedem F.I.T.-Programm, damit du die Veränderungen deines Körpers besser verstehst.

NOTIERE DEINE KALORIENAUFNAHME!

Behalte den Überblick:
Trage die verzehrten Kalorien in ein Notizbuch oder deine digitale Forever-F.I.T.-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com ein.
So lernst du, gesunde Portionsgrößen zu erkennen und neue Essgewohnheiten zu entwickeln.

TRINK VIEL WASSER!

Acht Gläser Wasser* pro Tag helfen dir, dich satter zu fühlen, den Reinigungsprozess anzukurbeln und das Hautbild zu verbessern.

* zwei Liter insgesamt

LASS DEN SALZSTREUER WEG!

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Du könntest dich träge fühlen und den Eindruck haben, keine Fortschritte zu machen. Schmecke dein Essen am besten mit Kräutern oder Gewürzen ab.

MEIDE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE!

Mit Süßgetränken werden zusätzliche Kalorien und Zucker aufgenommen. Kohlenensäure begünstigt das Blähen im Körper.



BESUCHE UNSERE
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM)

CLEAN9

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR NEUN TAGEN ZU VERÄNDERN? JA, DENN DER REINIGUNGS-PROZESS IST DER ERSTE BAUSTEIN DES FOREVER-F.I.T.-KONZEPTS UND BEREITET DICH OPTIMAL AUF EINEN GESÜNDEREN ALLTAG UND EINEN SCHLANKEREN KÖRPER VOR.

EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH ...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es dir einfach Wert sein. CLEAN9 ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen.

WAS ERWARTET DICH IN DEN NÄCHSTEN NEUN TAGEN?

DEIN KÖRPER BEGINNT SICH ZU REINIGEN, NÄHRSTOFFE KÖNNEN OPTIMAL AUFGENOMMEN WERDEN. DU WIRST DICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. DU LERNST DEINEN HUNGER ZU KONTROLLIEREN UND WIRST ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 12 und 13 ein.

ALLE PRODUKTE FÜR CLEAN9 SIND SORGFÄLTIG AUFEINANDER ABGESTIMMT – FÜR EINEN MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT! FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE DEINEM FOREVER- ERNÄHRUNGSPLAN.

FOREVER-ALOE-GETRÄNKE

Unsere Forever-Aloe-Getränke helfen bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessern die Aufnahme von Nährstoffen. Wähle zwischen **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** oder **Forever Aloe Berry Nectar™**.



FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



FOREVER GARCINIA PLUS™

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23g Eiweiß.



Forever-
Aloe-Getränk

2x 1 Liter
Tetra Paks

Forever Ultra™
Shake Mix

1 Beutel à
15 Portionen

Forever
Garcinia Plus™

54 Soft-
gelkapseln

Dein
CLEAN9-
Paket
enthält:

Forever
Therm™

18 Presslinge

Forever
Fiber™

9 Portionsbeutel



TAGE EINS UND ZWEI

AN DEN ERSTEN BEIDEN TAGEN DES CLEAN9-PROGRAMMS MUSST DU KÖRPER UND GEIST AUF NULL ZURÜCKFAHREN.

Frühstück



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Aloe-Getränk trinkst



120 ml
Forever-
Aloe-Getränk
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Snack



1 Portions-beutel Forever
Fiber™

Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer
getrennt von deinen anderen täglichen
Nahrungsergänzungen ein.
Ballaststoffe können gewisse
Nährstoffe binden und so ihre
Aufnahme durch den Körper
beeinträchtigen.

Mittagessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Aloe-Getränk trinkst



120 ml
Forever-
Aloe-Getränk
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Abendessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Aloe-Getränk trinkst



120 ml
Forever-
Aloe-Getränk
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Vor dem
Schlafengehen



120 ml
Forever-
Aloe-Getränk

Mindestens
240 ml Wasser
dazu trinken





1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Mindestens
30 Minuten leichte
Sportübungen



1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300 ml**
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

**WÄHREND DIESER PHASE
REINIGST DU DEINEN KÖRPER.
DU SOLLTEST DICH AN DIE
VORGABEN HALTEN – GERADE
DIE ERSTEN BEIDEN TAGE
SIND ENTSCHEIDEND.
BEHALTE DEINE ZIELE IM
HINTERKOPF UND BEDENKE,
DASS DER ANFANG AM
SCHWERSTEN IST.**



Gerne kannst du in
Maßen kalorienarmes
Obst und Gemüse
(siehe Empfehlungen auf
Seite 38) während des
gesamten Clean9-
Programms zu
dir nehmen.

Während du deinen
Körper reinigst, ist
es wichtig, deine
Wasseraufnahme
zu steigern!

TAGE DREI BIS NEUN

ACHTUNG: DEIN GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGE DICH NUR AN DEN TAGEN EINS UND NEUN.

Frühstück



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Aloe-Getränk trinkst



120 ml
Forever-
Aloe-Getränk
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Snack



1 Portions-beutel Forever
Fiber™

Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™**
immer getrennt von deinen
anderen täglichen
Nahrungsergänzungen ein.
Ballaststoffe können gewisse
Nährstoffe binden und so ihre
Aufnahme durch den Körper
beeinträchtigen.

Mittagessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Getränk trinkst

Mittag- oder Abendessen

1 Portion Forever
Ultra™ Shake Mix



Gemischt mit **300 ml** Milch,
Mandel-, Soja- oder
Kokosdrink

Abendessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



bevor du dein
Forever-Getränk trinkst

oder

Iss eine **600-Kalorien-Mahlzeit** zum
Mittagessen und nimm den **Forever
Ultra™ Shake** zum Abendessen zu dir.
Du kannst für dich selbst wählen, welche
Option am besten zu deinem
Tagesablauf passt.

Vor dem
Schlafengehen



Mindestens
240 ml
Wasser
trinken





1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300ml**
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**
Wasser dazu trinken

Fast geschafft!

Nimm an **TAG NEUN** statt
des Forever Ultra™ Shake Mix
eine **300-Kalorien-Mahlzeit** ein.
Dies erleichtert dir den Übergang in das
F15™-Programm.



1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**
Wasser dazu trinken

**Männer dürfen an den Tagen
drei bis neun bis zu 200 Kalorien
mehr zu sich nehmen**, z. B. einen
zusätzlichen Shake oder eine
zusätzliche 200-Kalorien-Mahlzeit.



Gerne kannst du in
Maßen kalorienarmes
Obst und Gemüse
(siehe Empfehlungen auf
Seite 38) während des
gesamten Clean9-
Programms zu
dir nehmen.

Mindestens
30 Minuten
Bewegung auf
niedrig-mittlerem
Sportniveau

**EGAL, WAS DIE WAAGE
SAGT, DIE POSITIVEN
VERÄNDERUNGEN, WIE EIN
FLACHERER BAUCH UND EIN
BESSERES KÖRPERGEFÜHL,
WERDEN SPÜRBAR SEIN.**

CLEAN9 – LEGE DEINE ZIELE FEST!

Setze dir ein realistisches Ziel, das du während des **CLEAN9**-Programms erreichen möchtest. Jedes Ziel ist okay, ob du dir vornimmst, ein paar Kilos zu verlieren oder jeden Tag die Treppe nehmen willst.

WAS WIRST DU TUN, UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

GEWICHT & KÖRPERMAßE

WIE WIRD GEMESSEN:

GEWICHT / Dein Gewicht kann von Tag zu Tag variieren! Wiege dich nur an den Tagen eins und neun.

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

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

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

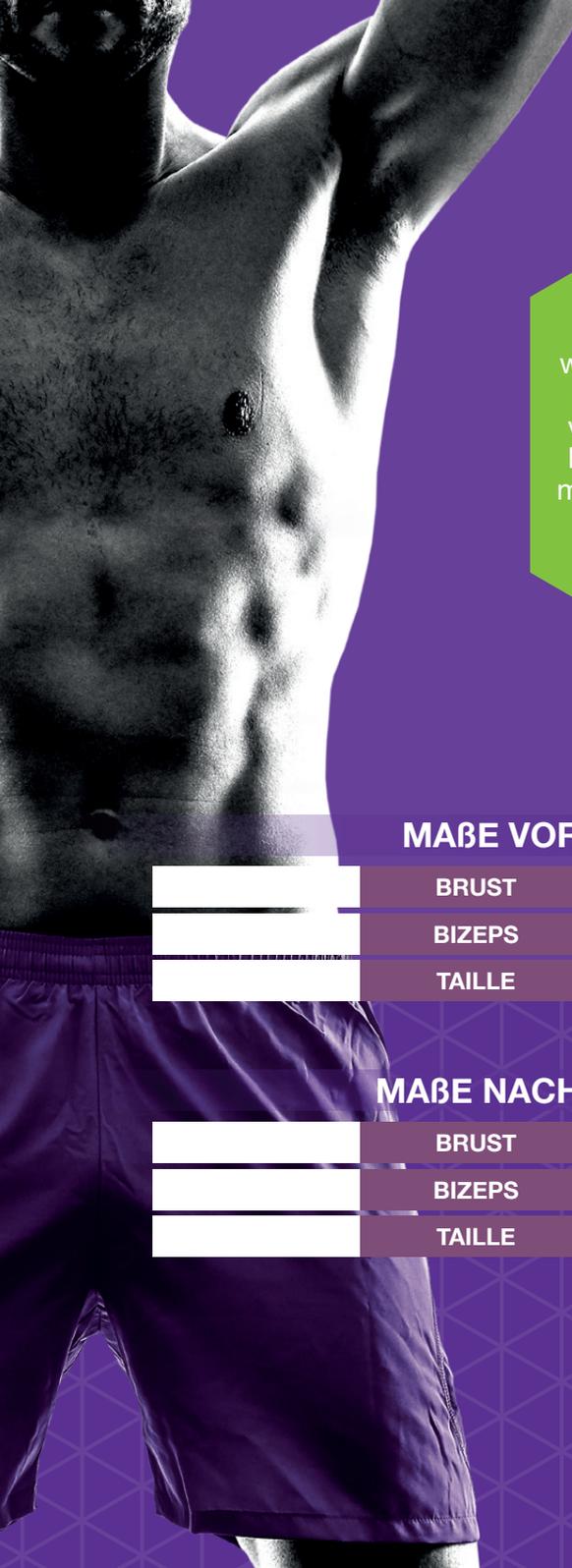
HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

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

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

Die Erfahrung hat gezeigt, dass unser **CLEAN9**-Programm eine größere Garantie auf Erfolg hat, wenn du deine Ziele und deinen täglichen Fortschritt aufschreibst.

Du kannst dein Gewicht und deine Körpermaße digital auf deiner **F.I.T.**-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com eintragen. Log dich doch einfach mal ein!



MACHE DEN NÄCHSTEN SCHRITT.

Bei CLEAN9 hast du gelernt, wie du in nur neun Tagen deinen Körper und dein Wohlbefinden verändern kannst. Wenn du ein langfristiges Gewichtsmanagement in deinem Leben etablieren willst, steige ein in das **F15™**-Programm – Baustein ZWEI unseres Forever-F.I.T.-Programms.

MAßE VOR DEM CLEAN9-PROGRAMM

<input type="text"/>	BRUST	<input type="text"/>	HÜFTE
<input type="text"/>	BIZEPS	<input type="text"/>	OBERSCHENKEL
<input type="text"/>	TAILLE	<input type="text"/>	WADEN
		<input type="text"/>	GEWICHT

MAßE NACH DEM CLEAN9-PROGRAMM

<input type="text"/>	BRUST	<input type="text"/>	HÜFTE
<input type="text"/>	BIZEPS	<input type="text"/>	OBERSCHENKEL
<input type="text"/>	TAILLE	<input type="text"/>	WADEN
		<input type="text"/>	GEWICHT

F15™



BIST DU BEREIT...

... FÜR MEHR AUS-
STRAHLUNG UND
WOHLBEFINDEN?
DANN LASS DICH
INSPIRIEREN!

Lege vor dem Start
deine Ziele fest und
trage sie zusammen
mit deinem Gewicht und
deinen Maßen auf den
Seiten 18 und 19 ein.

ÄNDERE DEINE
EINSTELLUNG ZU DEN
THEMEN ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG.
LERNE, DICH LAUFEND
ZU WANDELN, UM DEINEM
ZIEL IMMER EIN STÜCK
NÄHER ZU KOMMEN.

**ALLE PRODUKTE FÜR F15™ SIND
SORGFÄLTIG AUF EINANDER
ABGESTIMMT – FÜR EINEN
MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT!
FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE
DEINEM FOREVER-ERNÄHRUNGSPLAN.**

FOREVER ALOE VERA GEL™

hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen.



FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



FOREVER GARCINIA PLUS™

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23g Eiweiß.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2x 1 Liter

**Forever Ultra™
Shake Mix**
1 Beutel à
15 Portionen

**Forever
Garcinia Plus™**
30 Soft-
gelkapseln

**Dein F15™ -
Paket
enthält:**

**Forever
Therm™**
30 Presslinge

**Forever
Fiber™**
15 Portionsbeutel



DEIN F15™-NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG

Frühstück



**1 Softgel-
kapsel**
Forever
Garcinia
Plus™

Mindestens 240 ml
Wasser dazu trinken



bevor du Forever Aloe Vera
Gel™ trinkst



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Mindestens 240 ml
Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portions-
beutel** Forever
Fiber™

Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm Forever Fiber™ immer getrennt von
deinen anderen täglichen Nahrungs-
ergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe
binden und so ihre Aufnahme durch den
Körper beeinträchtigen.

Snack
mit 200 Kalorien
für Frauen

Snack
mit 300 Kalorien
für Männer

Mittagessen



1 Pressling
Forever
Therm™

Mindestens 240 ml
Wasser dazu trinken



Mittagessen
mit 450 Kalorien
für Frauen

Mittagessen
mit 550 Kalorien
für Männer

Abendessen



**1 Softgel-
kapsel**
Forever
Garcinia
Plus™

Mindestens 240 ml
Wasser dazu trinken



Abendessen
mit 450 Kalorien
für Frauen

Abendessen
mit 550 Kalorien
für Männer

Vor dem
Schlafengehen



Mindestens
240 ml
Wasser
trinken





1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300ml**
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**
Wasser dazu trinken

F.I.T.-TIPP

Nimm deine tägliche Portion
Aloe gemischt mit ARG1+® ein
(separat erhältlich/Art. 473).
ARG1+® enthält pro Portion
5g L-Arginin sowie synergetische
Vitamine, um deinen Körper
den ganzen Tag hindurch
fit zu halten.

120ml Forever Aloe Vera Gel™,
einen ARG1+®-Stück und
Wasser nach Belieben mit
Eiswürfeln in einen Shaker
geben, schütteln, und fertig ist
ein leckerer Energiespender
mit allen Nährstoffen
der Aloe!



Art. 473

F15™ – LEGE DEINE ZIELE FEST!

Setze dir realistische Ziele und arbeite darauf hin. Jedes Ziel ist okay, sei es die Reduzierung des Körperrumfangs um eine Kleidergröße oder anderthalb Kilometer ohne Unterbrechung laufen zu können.

**FÜR JEDEN WEITEREN
SCHRITT VON F15™
HELFE KLARE ZIELE,
DAUERHAFT MOTIVIERT
ZU BLEIBEN.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Du kannst dein Gewicht
und deine Körpermaße
digital auf deiner
F.I.T.-Anwendung unter
www.tuedirwasgutes.com
eintragen. Log dich doch
einfach mal ein!



GEWICHT & KÖRPERMAßE

WIE WIRD GEMESSEN:

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

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

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 deines Gesäßes legen.

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

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

MAßE VOR DEM F15™-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MAßE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 1

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MAßE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 2

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

F15™ BEGINNER 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-BEGINNER 1**-Programm verbindet drei einfache Work-outs mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!

Lege deine Ziele fest! Nutze die Unterlagen der **Seiten 18 und 19** für deinen individuellen Weg zur Traumfigur.



AUSDAUER- TRAINING IST WICHTIG.

Zum Ausdauertraining gehören alle Bewegungen, die deine Herzfrequenz und Durchblutung steigern. Das Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Pro Woche solltest du an **zwei bis drei Tagen** Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

Wenn deine Zeit knapp ist, kannst du das Training in Einheiten von je **15 Minuten** aufteilen. Die Intensität sollte auf einer Skala von eins (leicht) bis zehn (extrem anspruchsvoll) etwa bei fünf bis sieben liegen.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

- + Gehen
- + Laufen
- + Treppensteigen
- + Crosstrainer
- + Rudern
- + Schwimmen
- + Yoga
- + Radfahren
- + Wandern
- + Aerobic
- + Tanzen
- + Kickboxen



VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ BEGINNER 2 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 2

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 3

KEIN TRAINING



TAG 4

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 5

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 6

KEIN TRAINING



TAG 7

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS

TAG 8

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 9

KEIN TRAINING



TAG 10

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 11

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 12

KEIN TRAINING



TAG 13

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 14

KEIN TRAINING



TAG 15

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **FIS™-BEGINNER 2**-Programm baut auf den drei Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.



**VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.**

F15™ INTERMEDIATE 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programm kombiniert zwei Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!





INTENSIVIERE DEIN AUS- DAUERTRAINING.

Ausdauertraining erhöht die Herzfrequenz, unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Während des **FI5™-INTERMEDIATE 1**-Programms solltest du an etwa zwei bis drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

In **FI5™ BEGINNER 1&2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, sich herauszufordern, um seinem Ziel von der Traumfigur und Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **FI5™ INTERMEDIATE 1**.

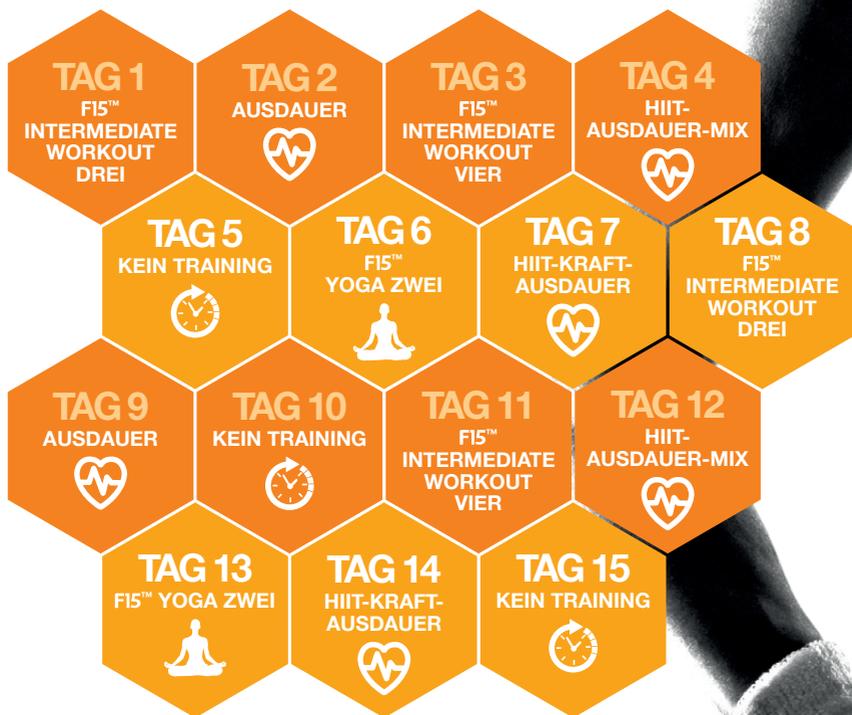
AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm baut auf den Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-
WEBSITE WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





HIGH-INTENSITY-AUSDAUERTRAINING.

Mit **High Intensity Interval Training (HIIT)** Workouts kannst du dein Ausdauertraining abwechslungsreicher gestalten. Diese energiegeladenen Workouts erhöhen die Herzfrequenz und verbrennen mehr Fett und Kalorien in kürzerer Zeit. Aber du bekommst nichts geschenkt: HIIT-Workouts erfordern vollen Einsatz für maximale Ergebnisse.

Das **F15™ -INTERMEDIATE 2**-Programm sorgt mit zwei verschiedenen HIIT-Ausdauerworkouts für mehr Abwechslung bei deinem Ausdauertraining. Die temporeichen Übungen kannst du überall absolvieren – alles, was du dazu brauchst, sind 16 Minuten Zeit und einen Stuhl.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.

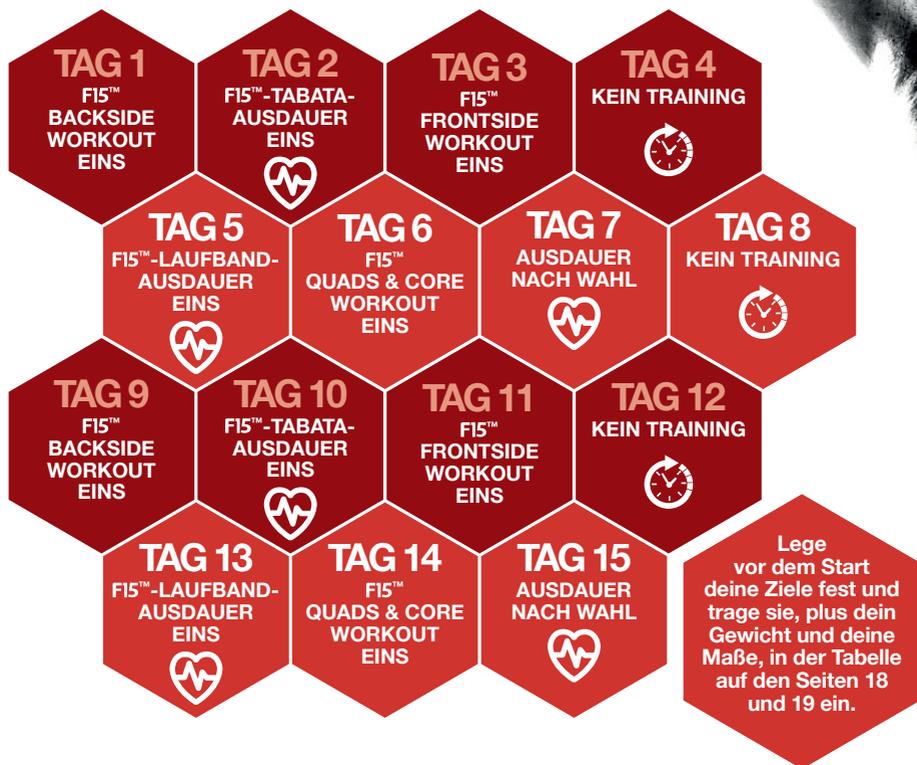
F.I.T.-TIPP

Plane pro Woche ein **F15™ -HIIT-Ausdauer-Workout** in Kombination mit einer **Steady-State-Ausdauerübung** ein, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Die **Steady-State-Ausdauerübung** sollte **30–60 Minuten** dauern, wobei die Intensität auf einer Skala von 1 (leicht) bis 10 (extrem anspruchsvoll) etwa bei 5–7 liegen sollte.

Steady-State-Ausdauerübungen findest du unter www.tuedirwasgutes.com

F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN



JETZT BEGINNT DAS TRAINING!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst, die deinen Körper mit Energie versorgen, und gezieltem Training, das dir hilft, Kalorien zu verbrennen und fettfreie Muskelmasse aufzubauen.

Das **F15™-ADVANCED 1**-Programm verbindet drei Eigengewichtsübungen mit zwei Ausdauerübungen, die dich so richtig in Schwung bringen werden.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU
AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





In **F15™ INTERMEDIATE 1 & 2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, dich herauszufordern, um deinem Ziel von deiner Traumfigur und mehr Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ ADVANCED 1**.

INTENSIVIERE DEIN AUSDAUER- TRAINING.

Du weißt bereits, wie wichtig Ausdauertraining für ein gesundes Gewichtsmanagement ist. Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Im Rahmen des **F15™-ADVANCED 1**-Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen.

Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen

F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-ADVANCED 2**-Programm baut auf den gezielten Eigengewichtsübungen im Tabata-Stil auf und kombiniert sie mit Ausdauerübungen auf dem Laufband, die dich so richtig in Schwung bringen werden.



**Lege vor dem Start
deine Ziele fest und
trage sie zusammen
mit deinem Gewicht und
deinen Maßen auf den
Seiten 18 und 19 ein.**



**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS
GESAMTE F15™ -
ADVANCED-
PROGRAMM
GESCHAFFT!**

Trage dein Gewicht
und deine Maße in
der Tabelle auf der
Seite 19 ein.



DU HAST BEREITS DEINE
TRAUMFIGUR? PERFEKT.
NUTZE DAS **VITAL⁵⁰**-
PROGRAMM – BAUSTEIN DREI
UNSERES FOREVER-F.I.T.-
KONZEPTS –, DAMIT DEIN
KÖRPER TÄGLICH OPTIMAL
VERSORGT IST.

DU KANNST NATÜRLICH
DAS GESAMTE F.I.T.-KONZEPT
IMMER WIEDER BELIEBIG
WIEDERHOLEN –
ENTSCHEIDE SELBST,
WAS DIR GUT TUT.

Vital⁵[®]

**VITAL⁵[®] IST DIE
TÄGLICHE
BASISVERSORGUNG –
EIN WOHLFÜHL-
PROGRAMM FÜR
JEDERMANN.**

Essenzielle Vitamine und wichtige Mineralien kommen genau da an, wo sie gebraucht werden. Mit den wichtigen Inhaltsstoffen der qualitativ so hochwertigen Forever-Produkte versorgst du deinen Körper optimal und auf Dauer. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefinden – Vital⁵[®].



**AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG**



**REGELMÄSSIGE
BEWEGUNG**



**TÄGLICHE BASIS-
VERSORGUNG
MIT VITAL⁵[®]**

DIE LÖSUNG FÜR GESUNDE NAHRUNGSERGÄNZUNG HEISST VITAL⁵®

Mit entsprechender Bewegung und ausgewogener Ernährung schaffst du es, deinen Körper dauerhaft in Top-Form zu halten.

Vital⁵® enthält die wichtigsten Basisprodukte, auf die alle anderen Erzeugnisse aus dem Forever-Sortiment aufbauen bzw. mit denen sie perfekt ergänzt werden können.

Forever Aloe Vera Gel™

Der Drink aus reinem Aloe-Vera-Gel mit einer zitronigen Note – Power kompakt für den Körper. Aus dem Blattmark behutsam herausgelöst, gelangen die wertvollen Vital- und Nährstoffe direkt ins Glas.

Forever daily™

Alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe, die wir täglich für unser Wohlbefinden benötigen. Hilft, Mangelerscheinungen aufgrund moderner Ernährungsgewohnheiten auszugleichen.

Forever Active Pro-B™

Mit einer Mischung aus sechs synergetischen Bakterienstämmen versorgt es dich mit über 8 Mrd. koloniebildenden Einheiten pro Dosis.

Forever Arctic Sea®

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst aufgebaut – müssen also zugeführt werden. Für Forever Arctic Sea® werden nur hochgereinigte essenzielle Omega-3-Fettsäuren aus Hochseefischen sowie Calamari verwendet.

ARGI+® Sticks

Vereinigt eine L-Arginin-Mischung mit einem Vitamin-Cocktail: Die Vitamine C, B6 und B9 tragen zu einer normalen Leistung des Energiehaushalts bei, mindern Ermüdungserscheinungen.

Forever Active Pro-B™
30 Kapseln

Forever Arctic Sea®
120 Softgel-kapseln

**Dein Vital⁵®-
Paket*
enthält:**

Forever daily™
60 Presslinge

ARGI+® Sticks
30 Portionsbeutel
à 10g

Forever Aloe Vera Gel™
4x 1 Liter



* Set wahlweise mit 4x Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Berry Nectar™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Freedom®

DEIN VITAL^{5®}-NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG*

Frühstück



1 Kapsel
Forever Active
Pro-B™

Nüchtern unzerkaut
schlucken.



50 ml
Forever Aloe
Vera Gel™



1 Pressling
Forever
daily™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Mittagessen



40 ml
Forever Aloe
Vera Gel™



1 Softgelkapsel

Forever Arctic
Sea®

Unzerkaut mit
mindestens **240 ml**
Wasser zu sich nehmen

TIPP:

Wenn es knapp wird mit dem Mittagessen, einfach eine Portion Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Milch anrühren – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

Nachmittags



1 ARI+®
Stick (10g)

Ergibt, gemischt mit
240 ml Wasser, einen
leckeren Drink und
aktiviert jede Faser
deines Körpers.



1 Pressling
Forever
daily™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Abendessen



40 ml
Forever Aloe
Vera Gel™



1 Softgelkapsel

Forever Arctic
Sea®

Unzerkaut mit
mindestens **240 ml**
Wasser zu sich nehmen

EMPFEHLUNG:

Einfach das Abendessen ab und zu durch einen Forever Ultra™ Shake Mix ersetzen – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

* Ernähre dich gesund und nimm zusätzlich zu deinen Mahlzeiten deine Vital^{5®}-Nahrungsergänzungsmittel ein.





**FÜR DEINE
GESUNDHEIT:**

- + Iss täglich Obst und Gemüse.
- + Treibe regelmäßig Sport.
- + Meide fett-, zucker- und salzreiche Speisen.
- + Iss möglichst nicht zwischen den Mahlzeiten.

ERLAUBTES OBST UND GEMÜSE.

Diese Früchte und Gemüsesorten können während des **CLEAN9**-Programms in Maßen über den Tag verteilt gegessen werden. Diese Lebensmittel enthalten wenige Kalorien, sind aber reich an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Eine Portion

Iss bei Bedarf jeden Tag eine Portion dieser Früchte oder Gemüsesorten.

*Es sei denn, du wählst Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ als Gel-Getränk.**

Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Aprikosen	3 Stück	Feigen	2 Stück	Pflaumen	1 Stück
Äpfel	1 Stück	Trauben	75 g	Trockenpflaumen	2 Stück
Artischocken	1 Stück	Grapefruits	½ Stück	Himbeeren	125 g
Brombeeren	145 g	Kiwis	1 Stück	Sojabohnen	50 g geschält
Blaubeeren	75 g	Orangen	1 Stück	Erdbeeren	8 Stück
Boysenbeeren	75 g	Pfirsiche	1 Stück		
Kirschen	115 g	Birnen	1 Stück		

Zwei Portionen

Iss bei Bedarf jeden Tag zwei Portionen dieser Früchte oder Gemüsesorten.

Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Spargel	8 Stangen
Blumenkohl	¼ Kopf
Paprika	1 Stück
Zuckerschoten	115 g
Tomaten	1 Stück

Ohne Limit

Diese Obst- und Gemüsesorten kannst du jeden Tag ohne Limit essen. Diese Lebensmittel haben so wenige Kalorien, dass es für sie während des **CLEAN9**-Programms keine begrenzte Verzehrmenge gibt.

Rucola	Endivie	Kohl
Sellerie	Broccoli	Lauch
Frühlingszwiebeln	Salatgurken	Spinat
Salat (alle Sorten)	Auberginen	Grüne Bohnen



**Gemüse sollte roh
gegessen werden**
(Ausnahmen: Artischocken
und Sojabohnen) oder
leicht gedämpft, ohne
Fette oder Öle.

*Wenn du
Forever Aloe Berry Nectar™
oder **Forever Aloe Peaches™**
anstelle des **Forever
Aloe Vera Gels™** wählst, dann
kannst du keine zusätzlichen
Lebensmittel der Kategorie
“Eine Portion” essen.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.

WIE VIEL GEWICHT WERDE ICH UNGEFÄHR WÄHREND CLEAN9 VERLIEREN?

Wieviel Gewicht du während des **CLEAN9**-Programms verlieren wirst, hängt von einigen Faktoren ab, z. B. wie viel dein Startgewicht beträgt und wie dein Lebensstil zu Beginn des Programms aussieht.

IST DAS CLEAN9-PROGRAMM SICHER?

Ja. Da das Programm nur auf neun Tage ausgelegt ist, ist es absolut sicher für die meisten Menschen. Aber: Solltest du bereits existierende Gesundheitsprobleme haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, dann sprich zuerst mit deinem Arzt, bevor du **CLEAN9** oder ein anderes Gewichtsprogramm beginnst.

WERDE ICH HUNGER VERSPÜREN WÄHREND CLEAN9?

Du könntest Hunger verspüren, besonders während der ersten zwei Tage. Das ist normal. Jedoch, die Heißhungerattacken sollten während der Tage weniger werden.

Forever Fiber™ und **Forever Ultra™ Shake Mix** helfen dir dabei, Hungergefühle zu mindern und ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Auf Seite 38 findest du zudem eine Liste mit erlaubtem Obst und Gemüse 🍌. Dieses darfst du in Maßen zu dir nehmen und damit eventuell auftretende Hungergefühle eindämmen.

DIE ERSTEN ZWEI TAGE DES PROGRAMMS SCHEINEN HART ZU SEIN! MUSS ICH HIER GENAU DEN VORGABEN FOLGEN?

Ja. **CLEAN 9** wurde speziell dafür entwickelt, um ein ausbalanciertes Gewichtsmanagement-Programm in Gang zu bringen und einen gesünderen Lebensstil einzuleiten. Die ersten beiden Tage helfen deinem Körper dabei, innere Reinigungsprozesse anzukurbeln und ihn auf die Tage drei bis neun vorzubereiten. Die Tage eins und zwei auszulassen können deine Endresultate nach dieser Programmphase verändern.

WARUM IST FOREVER GARCINIA PLUS™ MIT DABEI?

Forever Garcinia Plus™ ist eine bestens abgestimmte Zusammensetzung aus den Vorzügen der Garciniafrucht und dem essenziellen Spurenelement Chrom. Mit einer Kapsel deckt man 250 % des empfohlenen Tagesbedarfs an Chrom. Chrom trägt nachweislich zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

WAS SIND DIE VORTEILE VON FOREVER THERM™?

Forever Therm™ bietet eine Kombination von pflanzlichen Extrakten wie Grüner Tee und wichtigen Vitaminen. Die enthaltenen Vitamine C, B1, B2, B3, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sodass der Körper mehr Kalorien verbrennen kann.

WARUM BRAUCHE ICH PROTEINE?

Proteine sind die essenziellen Bausteine jeder Zelle in deinem Körper. Um Gewebe oder Muskeln aufzubauen oder zu reparieren, braucht dein Körper Aminosäuren, die aus Proteinen stammen. Forschungen haben gezeigt, dass Proteine eine wesentliche Rolle für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement spielen. Eine Reduzierung der Kalorien ohne eine gleichzeitige Zufuhr von Proteinen kann zu einem Abbau der Muskelmasse anstatt dem Verlust von Fettzellen führen. **Forever Ultra™ Shake Mix** kombiniert mit einem ausgewogenen Essensplan und Sportprogramm kann dir dabei helfen, Fett zu verlieren, und nicht Muskelmasse.

WARUM SOLLTE ICH MINDESTENS ACHT GLÄSER WASSER JEDEN TAG TRINKEN?

Ungefähr 72 % deines Körpers bestehen aus Wasser und du musst diesen Vorrat immer konstant immer wieder auffüllen. Wasser ist essenziell für einen gesunden Stoffwechsel, da es in so gut wie jedem biochemischen Prozess in deinem Körper involviert ist. Immer genügend zu trinken hilft dir auch dabei, dich weniger hungrig zwischen den Mahlzeiten zu fühlen.

KANN ICH JEGLICHE LEBENSMITTEL ESSEN, SOLANGE ICH NUR DARAUFGAUCHE, DASS ICH MICH INNERHALB DER KALORIENVORGABEN DES CLEAN9-PROGRAMMS BEWEGE?

Wenn du deinen Körper verändern willst, dann musst du deine Einstellung zu deinem Essen verändern. Für die besten Resultate empfehlen wir dir, das Programm genau gemäß den Richtlinien dieser Broschüre durchzuführen. Lebensmittel, die vielleicht wenige Kalorien haben, versorgen dich aber eventuell nicht mit der richtigen Balance von Nährstoffen, die notwendig für eine Reinigung des Körpers und ein gesundes Gewichtsmanagement sind.

WIE KANN MICH DIE F.I.T. -WEBSEITE UNTERSTÜTZEN?

Die F.I.T.-Webseite www.tuedirwasgutes.com erleichtert es dir, deinen Fortschritt und deine Erfolge im Auge zu



behalten und mit der Einnahme deiner Nahrungsergänzungsmittel auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Außerdem kannst du Rezepte durchstöbern, sehen, wie viel Wasser du schon getrunken hast und dir hilfreiche Workout-Videos anschauen.

WARUM SIND DIE FOREVER-ALOE-GETRÄNKE INKLUDIERT?

Das Aloe-Vera-Gel so wie vorgegeben zu trinken hilft deinem Körper dabei, mehr von den essenziellen Nährstoffen aufzunehmen, die dir dabei helfen, bestmöglich auszusehen und dich zu fühlen. Das Gel hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen. Du kannst im **CLEAN9**-Programm zwischen drei leckeren Aloe-Gel-Geschmäckern wählen: **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** oder **Forever Aloe Berry Nectar™**. Um deine Resultate zu maximieren und längerfristig zu bewahren, trinke die Aloe-Getränke auch nach Beendigung des Programms weiter.

AUS WELCHEM GRUND DARF ICH NICHT DIE LEBENSMITTEL AUS DER KATEGORIE "EINE PORTION" ESSEN?

Verzichte bitte auf Obst und Gemüse aus dieser Kategorie, wenn du **Forever Aloe Berry Nectar™** oder **Forever Aloe Peaches™** als Teil deines F.I.T.-Programms wählst. Diese zwei Getränke enthalten etwas mehr natürliche Kohlenhydrate als das **Forever Aloe Vera Gel™** sowie Fruchtzucker. Damit stellst du sicher, dass du nicht über die tägliche Grenze deines Zuckerkonsums kommst und auf Kurs bezüglich deiner Fitness-Ziele bleibst.

UM MEHR
ÜBER
FOREVER F.I.T.
ZU LERNEN
BESUCHE:
TUEDIRWASGUTES.COM

WILLST DU DEINEN WEG MIT FOREVER F.I.T. WEITER- GEHEN?

Nutze die verschiedenen
Bausteine unseres
F.I.T.-Konzepts für
deine individuellen Ziele
zu **mehr Energie und
Wohlbefinden!**

DU HAST BEREITS EINEN VERTRIEBSPARTNER?

Kontaktiere ihn am besten
gleich, erhalte seine FBO-ID und
starte noch heute mit deinem
persönlichen F.I.T.-Konzept auf
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM
durch.



Kontrolliere
täglich deinen
persönlichen
Workout- und
Ernährungsplan

Finde leckere
Rezepte und
einfache
Ernährungstipps

**Dein
F.I.T.-
Konzept**

Setze dein
Workout mithilfe
anschaulicher
Videos um

STARTE JETZT DURCH!

Das gesamte F.I.T.-Konzept
findest du auf
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.
Logge dich doch einfach mal ein!

www.foreverliving.at



SCAN ME!



FOREVER®
THE ALOE VERA COMPANY

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld