

F.I.T.™



Look Better. Feel Better.*



Prenez en main votre forme !

PRÊT ? PARTEZ !



FOREVER™

**Être et se sentir mieux*

www.foreverliving.fr

Document interne à l'usage exclusif des distributeurs FOREVER LIVING PRODUCTS – Confidentiel - Ne doit pas être distribué au client.

LE CONCEPT

FOREVER F.I.T.™ : PROGRAMME MINCEUR & REMISE EN FORME

Qu'est-ce que FOREVER F.I.T.™ ?

C'est un Programme complet, totalement personnalisé, qui vous permettra, quel que soit votre profil de perdre du poids, de retrouver une silhouette ferme et tonique et un bien-être inégalé. Il vous permettra également, si vous avez un profil de grand sportif d'obtenir des résultats impressionnants sur votre forme, votre résistance et votre endurance.

Il est constitué des :

Programme Clean 9™ : 9 jours de detox pour éliminer les toxines, relancer votre métabolisme, perdre du poids et retrouver de l'énergie. 9 jours de « remise à niveau » pour commencer les 2 programmes suivants.

Le programme FIT15™ : 3 niveaux - Débutant – Intermédiaire – Avancé

C'est le Programme qui vous permettra, quelque soit votre niveau physique, de changer totalement l'apparence de votre corps. Corps svelte et musclé garanti ! Forme éblouissante ! Il s'adresse aux débutants comme aux confirmés.

Le programme Vital 5™ est le programme bien-être permettant de faciliter l'absorption et la distribution des nutriments dans le corps. Bien-être et vitalité assurés !



PROGRAMMES F.I.T.™

Je commence par ma DETOX : le programme C9

DETOX

C9

- Perdre plus de poids
- Acquérir une routine nutritionnelle saine et adapter mon alimentation à mon activité.
- Tonifier & muscler mon corps
- Transformer mon corps

Je n'ai plus de kilos à perdre, je souhaite stabiliser mon poids et retrouver bien-être et vitalité

SPORT ET
NUTRITION

F15

BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN

V5



DÉBUTANT

Vous n'êtes PAS ou TRÈS PEU ACTIF.

- Vous étiez actif mais cela fait longtemps que vous ne faites plus de sport.
- Vous souhaitez perdre du poids et vous tonifier.
- Vous souhaitez connaître les bases d'une alimentation saine.



INTERMÉDIAIRE

Vous êtes modérément ACTIF et pratiquez un sport.

- Vous souhaitez perdre du poids et vous muscler.
- Vous souhaitez augmenter votre résistance cardio-vasculaire
- Vous voulez changer l'aspect de votre corps.
- Vous souhaitez développer vos connaissances nutritionnelles.



AVANCÉ

Vous êtes TRÈS ACTIF et très sportif.

- Vous souhaitez développer votre masse musculaire et/ou réaliser un nouveau challenge sportif.
- Vous avez un niveau avancé de cardio et voulez travailler la résistance musculaire pour une meilleure définition musculaire.
- Vous souhaitez adapter votre alimentation à vos besoins physiques.

ÉTAPE 1

C9

DETOX

1^{ère} étape du Programme F.I.T, il s'agit d'une **détox de 9 jours pour « dégraisser » l'organisme des toxines qui ralentissent le métabolisme**. Il contient **5 produits**.

Cible : Toute personne adulte, homme ou femme souhaitant commencer le Programme F.I.T. Cette étape est primordiale, elle permet d'obtenir des résultats incroyables et d'optimiser les programmes F.I.T15 ou Vital 5.

Comment ? : Suivez le programme nutritionnel et d'activité de 9 jours. La brochure contenue dans le pack est un véritable journal de bord qui vous permettra de suivre au jour le jour le Programme. Apprentissage nutritionnel, activité physique légère à modérée et planning rigoureux seront les maîtres-mots. Des recettes et des conseils vous aideront à atteindre vos objectifs.

Résultats : Les toxines sont éliminées. Perte de poids garantie ! C'est rapide et hyper efficace.

Ce que contient votre programme C9™



Stimule le métabolisme



Satiété optimale et transit régulé



Aide à l'oxydation des graisses



Bloque la transformation des sucres en graisses et favorise la régulation de l'appétit



Protéines, minéraux et vitamines



Deux plannings nutritionnels par jour comprenant des indications sur la prise des repas (calories) et des compléments alimentaires.



Un planning quotidien tel un journal de bord pour noter les aliments consommés, les exercices physiques réalisés et ainsi ne rien oublier.

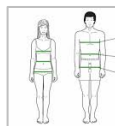


Tableau des mensurations pour suivre votre évolution pas à pas. Notez votre poids et vos mensurations avant et après le programme C9™ (**un mètre ruban en cadeau dans le pack**).



Des conseils sur les activités sportives à réaliser de manière modérée.



Des recettes de Milkshakes et de repas. Des conseils nutritionnels, une liste des en-cas permis et d'exercices sportifs à réaliser (**un shaker en cadeau dans le pack**).

ÉTAPE 2

F15

SPORT ET NUTRITION

Le F.I.T15 doit être réalisé après le C9. C'est un Programme complet, totalement personnalisé qui vous permettra, quel que soit votre profil, de métamorphoser votre corps. Il s'adresse aux débutants comme aux sportifs confirmés.

Forever F15™ est composé de 3 programmes : **DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE, AVANCÉ**. Chacun contient 2 phases personnalisées de 15 jours ultra efficaces .

Cible : Le programme F.I.T.™15 propose une approche personnalisée adaptée à 3 profils, que vous soyez débutant, non sportif, que vous n'ayez aucune connaissance nutritionnelle ou bien sportif confirmé et maîtrisant les règles nutritionnelles, le programme FIT a été créé pour vous!

Comment ? : Choisissez votre programme de départ selon votre profil et parcourez les 2 phases de 15 jours (phase 1 & phase 2). Des plannings et de nombreux conseils nutritionnels, des entraînements (Yoga, Tabata...) et des exercices de cardio à niveau d'intensité croissant.

Résultats : Un corps joliment fuselé ou totalement transformé, une connaissance nutritionnelle au top, des objectifs sportifs atteints ! **Bien-être, forme et bonne nutrition garantis !**

Ce que contient votre programme F15™



Stimule le métabolisme



Satiété optimale et transit régulé



Aide à l'oxydation des graisses



Bloque la transformation des sucres en graisses et favorise la régulation de l'appétit



Protéines, minéraux et vitamines



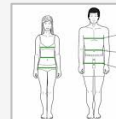
Des plannings nutritionnels quotidiens avec recettes & calories



Des séances d'échauffement et de récupération à chaque entraînement.



Des séances d'entraînements et de cardio de différents niveaux.



Un tableau pour noter vos mensurations et ainsi suivre vos progrès.



Des conseils nutritionnels, diététiques et sportifs.

BIEN COMPRENDRE LE PROGRAMME F15™

Le schéma ci-dessous vous donne les détails du contenu de chaque programme F15™.
Les programmes n'ont plus de secret pour vous, vous pouvez donc facilement les proposer.
Alors à vous de jouer !



	DÉBUTANT 1	DÉBUTANT 2	INTERMÉDIAIRE 1	INTERMÉDIAIRE 2	AVANCÉ 1	AVANCÉ 2
DURÉE	15 jours	15 jours	15 jours	15 jours	15 jours	15 jours
PACK	1 pack F15 Débutant	1 pack F15 Débutant	1 pack F15 Intermédiaire	1 pack F15 Intermédiaire	1 pack F15 Avancé	1 pack F15 Avancé
ÉQUIPEMENTS	Sans équipement	Sans équipement	Équipement : bandes élastiques 	Équipements : bandes élastiques, chaise, step, haltères 	Équipements : haltères avec poids, chaise et bandes élastiques 	Équipements : un poids Kettlebell, haltères avec poids, chaise, bandes élastiques et ballon de gymnastique 
EXERCICES SPORTIFS	- 5 séances d'entraînements - 4 séances de cardio - 6 jours de récupération 	- 6 séances d'entraînements - 2 séances de cardio - 2 séances de cardio à intensité variable - 5 jours de récupération 	- 4 séances d'entraînements - 2 séances de cardio - 2 séances de cardio par intervalle - 2 séances de Yoga - 5 jours de récupération 	- 4 séances d'entraînements - 2 séances de cardio - 2 séances de HIIT cardio mix - 2 séances de résistance/force cardio - 2 séances de Yoga - 3 jours de récupération 	- 6 séances d'entraînements - 2 séances de cardio Tabata - 2 séances de course sur tapis - 2 séances de cardio aux choix - 3 jours de récupération 	- 6 séances d'entraînements - 2 séances de cardio Tabata - 2 séances de course sur tapis - 2 séances de cardio aux choix - 3 jours de récupération 
DIFFÉRENCES		- nouveaux exercices cardio - entraînements plus longs (entraînement 5 : + 15 secondes d'exercices dynamiques)		- 2 séances de cardio supplémentaires. - Des exercices cardio au rythme plus soutenu		- Tabata cardio : enchaînements plus intenses. - Programme pour augmenter sa masse musculaire en fonction de sa morphologie - entraînements plus ciblés (fessiers, triceps,...).
BÉNÉFICES	- Perte de poids significative et alimentation plus saine - Reprise d'une activité sportive régulière : le corps est plus tonique, affiné. - Bien-être optimal, sensation de légèreté		- Perte de poids, corps svelte et tonique - Des objectifs physiques atteints : augmentation de la masse musculaire, nouvelle routine Yoga, développement du cardio		- Des muscles plus dessinés, le corps est transformé - Renforcement du cardio à un niveau intense. - Des connaissances nutritionnelles avancées	

Vous avez fini votre Programme de detox C9 **ou** vous avez fini le Programme FIT et vous souhaitez maintenir vos résultats existants, conservez vos acquis grâce au Programme Vital 5.

Le programme Vital 5™ est l'allié idéal pour un bien-être au quotidien et une stabilisation de ses acquis.

Il contient 5 produits Forever indispensables pour vous aider à **couvrir vos besoins nutritionnels et à vous sentir mieux.**

Cible : Après le C9 **et / ou** le FIT 15

Pour toute personne souhaitant tout simplement faire le plein d'énergie et acquérir un bien-être au quotidien.

Comment ? : Suivez votre planning nutritionnel et prenez les compléments alimentaires qui apportent tous les nutriments, les minéraux et les vitamines essentiels à l'organisme.

Résultats : Optimisation de la distribution des vitamines et des minéraux. Énergie et bien-être retrouvés!

Ce que contient votre programme Vital 5™



Stimule le
métabolisme



Equilibre la flore
intestinale



12 vitamines
8 minéraux
Le complexe AOS (Aloe
OligoSaccharides)



Aide au bon
fonctionnement cardio-
vasculaire.



Vitalité, force,
endurance

Une brochure explicative



ARGUMENTS DE VENTE

1- DES RÉSULTATS IMMÉDIATS

- ✓ Une détox assurée
- ✓ Une perte de poids garantie
- ✓ De nouvelles habitudes alimentaires
- ✓ Une énergie retrouvée, un meilleur sommeil

C9

2- UN PROGRAMME FACILE ET RAPIDE !

- ✓ 9 jours seulement, programme court et efficace
- ✓ Parcours défini au jour le jour, il suffit de suivre le planning nutritionnel et d'activité dans le journal de bord (brochure offerte avec le pack)
- ✓ **Un vrai coaching minceur et bien-être à portée de main**

1- UN PROGRAMME EFFICACE

- ✓ Une perte de poids continue & garantie
- ✓ Un corps svelte & musclé. Pour le niveau avancé, une transformation physique incroyable !
- ✓ L'acquisition de connaissances nutritionnelles confirmées

F15

2- UN PROGRAMME PERSONNALISÉ ET COMPLET

- ✓ 3 programmes F.I.T.15™ et 6 mini-programmes adaptés au niveau de chacun
- ✓ Des plans nutritionnels et sportifs clairs et précis
- ✓ Des astuces et des conseils, des brochures qui sont de véritables journaux de bord, vous êtes toujours accompagné.

1- FAVORISE UN BON ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE

- ✓ Renforce l'absorption des nutriments
- ✓ ANTIOXYDANTS : Les toxines et les déchets sont rejetés

V5

2- TONUS ET VITALITÉ, VOUS VOUS SENTEZ EN PLEINE FORME !

- ✓ Apporte les vitamines et minéraux essentiels pour une énergie garantie
- ✓ Un bien-être optimal en 30 jours

LES PROGRAMMES

Le pack C9™ contient :

- 2 Pulpes
- 18 comprimés de Forever Therm™
- 27 capsules de Forever Garcinia Plus™
- 9 sticks de Forever Fiber™
- 1 poche de Forever Lite Ultra™ Vanille ou Chocolat
- 1 Livret d'accompagnement C9
- 1 mètre-ruban
- 1 shaker



Pulpe d'Aloès

Réf. 475 – C9 Vanille

Réf. 476 – C9 Chocolat

Aloe Berry Nectar

Réf. 625 – C9 Vanille

Réf. 626 – C9 Chocolat

Aloe Pêche

Réf. 629 – C9 Vanille

Réf. 603 – C9 Chocolat

Le pack F15™ contient :

- 2 Pulpes d'Aloès Stabilisées
- 30 comprimés de Forever Therm™
- 90 capsules de Forever Garcinia Plus™
- 15 sachets de Forever Fiber™
- 1 poche de Forever Lite Ultra™ Vanille ou Chocolat
- 1 Livret d'accompagnement F1



Réf. 528 – Débutant 1 & 2 Vanille

Réf. 529 – Débutant 1 & 2 Chocolat

Réf. 532 – Intermédiaire 1 & 2 vanille

Réf. 533 – Intermédiaire 1 & 2 chocolat

Réf. 536 – Avancé 1 & 2 vanille

Réf. 537 – Avancé 1 & 2 chocolat

Le pack Vital 5™ contient :

- 4 Pulpes d'Aloès Stabilisées
- 30 capsules de Forever Active Pro™
- 30 sachets de Forever Argi +™
- 60 comprimés de Forever Daily
- 120 capsules de Forever Arctic Sea™
- 1 Livret d'accompagnement Vital 5™



Réf. 456 – Vital 5 Pulpe d'Aloès

Réf. 457 – Vital 5 Berry

NOTA BENE

Les programmes sont fabriqués aux États-Unis avec les dosages US. La réglementation française interdit de dépasser la dose journalière de Forever Garcinia Plus™.

Il est donc nécessaire de suivre le planning et les dosages indiqués dans chaque livret d'accompagnement des programmes.