

VOTRE PLANNING JOURNALIER

L'expérience a montré que lorsque les gens inscrivent ce qu'ils mangent ainsi que leurs activités physiques, ils perdent plus de poids. Les personnes qui tiennent un planning journalier s'avèrent être 2 à 3 fois plus en mesure de terminer avec succès le programme C9.

Notez les changements de votre corps en vous pesant au début et à la fin du programme.

Inscrivez ce que vous mangez éventuellement en plus, les exercices physiques que vous avez accomplis chaque jour, la qualité de votre sommeil et comment vous vous sentez en général.

Il vous donnera un bon aperçu de vos résultats et vous servira plus tard de référence lorsque vous poursuivrez vos efforts pour continuer votre métamorphose.

- J1
- J2
- J3
- J4
- J5
- J6
- J7
- J8
- J9

Check-list C9 - Jour 1

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée

Petit-déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 30 minutes minimum d'exercices légers 	Collation <ul style="list-style-type: none"> 1X Dosette de Forever Fiber 	Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner <ul style="list-style-type: none"> 2X Gélules de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 	En soirée <ul style="list-style-type: none"> 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

JOUR 1 TERMINÉ ! ENCORE 8 JOURS !

Check-list C9 - Jour 2

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 30 minutes minimum d'exercices légers	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillère de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel	En soirée 120 ml de Forever Aloe Vera Gel	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....



**VOUS ÊTES BIEN PARTI !
 VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT 2
 JOURS DU PROGRAMME
 C9. TENEZ BON !**

N'oubliez pas que le programme change après le jour 2. Consultez la check-list du jour 3 au jour 9 inclus. (pages 10 & 11).

Check-list C9 - Jour 3

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 4

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 5

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 6

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 7

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 8

2 minutes d'étirements	5 minutes d'échauffement	30 minutes d'exercices physiques
8 verres d'eau		

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau	

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

.....

Check-list C9 - Jour 9

2 minutes d'étirements
 5 minutes d'échauffement
 30 minutes d'exercices physiques

8 verres d'eau

Exercice/Activité	Remarques (Difficulté, poids, répétition, etc.)	Durée

Petit-déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	Collation 1X Dosette de Forever Fiber	Déjeuner 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra Un repas à 300 calories
--	---	---

Dîner 2X Gélules de Forever Lean Un repas à env. 600 calories	En soirée 240 ml d'eau
--	----------------------------------

+ Notez les en-cas sains que vous avez mangés aujourd'hui.

.....

.....

.....

.....

**FÉLICITATIONS !
 VOUS AVEZ ACCOMPLI
 AVEC SUCCÈS LE
 PROGRAMME C9.
 BRAVO !
 VOUS AVEZ RÉUSSI !**

ALLEZ À LA PAGE 7 ET NOTEZ VOS MENSURATIONS 'APRÈS' LE PROGRAMME C9 POUR CONSTATER VOS PROGRÈS.