

BE  
LUX

F.I.T.™  
Look Better. Feel Better.



C9

ÉTABLISSEZ LES BASES  
ET COMMENCEZ !  
LOOK BETTER.  
FEEL BETTER.

aloe-inspired

©2017



FOREVER®

# POUVEZ-VOUS AVOIR MEILLEURE MINE ET ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ EN SEULEMENT 9 JOURS ? OUI !

Avec le **programme C9**, vous effectuerez un démarrage fulgurant vers une version plus en forme de vous-même. Ce programme F.I.T. efficace et facile à suivre, vous donnera les outils nécessaires dont vous avez besoin pour adopter votre nouveau style de vie !

## À QUOI POUVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE DANS LES 9 PROCHAINS JOURS ?

VOUS N'ALLEZ PAS SEULEMENT AVOIR MEILLEURE MINE MAIS VOUS VOUS SENTIREZ AUSSI PLUS ÉNERGIQUE ET PLEIN DE VITALITÉ.

## ADOPTER UN STYLE DE VIE PLUS SAIN N'EST PAS SI SIMPLE...

...mais cela est vrai pour la plupart des choses qui en valent la peine. Le **C9** est la première étape dans la prise de bonnes habitudes durables. Ce programme, qui a fait ses preuves, constitue la base idéale du **programme Forever F.I.T.** Le **C9** vous offrira la possibilité de stimuler une santé normale et de travailler à une version plus en forme de vous-même.

Le **programme Forever F.I.T.** est composé du **C9, F15 et Vital<sup>®</sup>**. F.I.T. signifie Foundation, Inspiration et Transformation. Le programme a été conçu pour vous aider à adopter un style de vie plus sain et ce, quel que soit votre niveau de forme.

Si vous prenez actuellement des médicaments ou que vous êtes sous traitement médical - par exemple en cas de problèmes cardiaques ou de diabète - nous vous recommandons de contacter un médecin avant de commencer le programme d'exercices physiques et/ou de prendre des compléments alimentaires. Le Forever F.I.T. (C9, F15, Vital<sup>®</sup>) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.

CHAQUE PRODUIT DU C9 A ÉTÉ SÉLECTIONNÉ AVEC SOIN POUR FONCTIONNER PARFAITEMENT EN SYNERGIE AVEC LES AUTRES. PRENEZ CHAQUE PRODUIT COMME INDiqué DANS LE PLANNING JOURNALIER POUR OBTENIR UN MAXIMUM DE RÉSULTATS !

**FOREVER ALOE VERA GEL™**  
Complément idéal à un régime alimentaire équilibré.



**FOREVER FIBER™**  
Riche en fibres. Les quatre différentes fibres de qualité se dissolvent rapidement et se complètent à la perfection.



**FOREVER THERM™**  
Contient une association d'extraits de plantes et, entre autres, des vitamines B6 et B12 qui contribuent à un métabolisme fournisseur d'énergie.



**FOREVER LEAN™**  
contient un mélange de plantes et de chrome qui contribue au maintien d'un métabolisme normal et calme l'appétit.



**FOREVER LITE ULTRA™**  
Un milk-shake riche en vitamines et minéraux contenant 24 g de protéines par dose.



Forever  
Aloe Vera Gel  
2X 1 litre

Forever  
Lite Ultra  
15 repas

Forever  
Lean™  
36 gélules

Contenu du  
combo C9\*

Forever Therm  
9 comprimés

Forever Fiber  
9 dosettes

Ruban à mesurer  
& Shaker

# VOUS MÉRITEZ LE MAXIMUM DE RÉSULTATS.

## SUIVEZ CES CONSEILS POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS.

1

### PESEZ-VOUS ET MESUREZ-VOUS AVANT DE COMMENCER.

Notez votre poids et vos mensurations en page 7 et constatez la différence à la fin du programme C9.

2

### NOTEZ AUX PAGES 21 À 30 VOS EXERCICES QUOTIDIENS, CE QUE VOUS MANGEZ ET COMMENT VOUS VOUS SENTEZ TOUT AU LONG DU PROGRAMME C9.

Si vous prenez conscience de ce que vous faites, cela vous aidera à bien suivre le programme.

3

### BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU.

Boire huit verres d'eau par jour (2 litres) peut vous aider à vous sentir rassasié, à éliminer les déchets métaboliques, et contribue à une belle peau et une santé optimale.

4

### ÉPICEZ AU LIEU DE SALER.

Le sel contribue à la rétention d'eau. Relevez vos plats de préférence avec des herbes et des épices.

5

### ÉVITEZ LES BOISSONS GAZEUSES.

L'acide carbonique provoque des ballonnements d'estomac. Les sodas contiennent par ailleurs une quantité indésirable de calories et de sucres.

04

## CROYEZ EN VOUS-MÊME

05





# JOUR 1 & 2.

LES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME C9 ONT POUR BUT DE 'RÉINITIALISER' VOTRE CORPS ET ESPRIT.

Petit-déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau (pris ensemble ou séparément)</p>	Au moins 30 minutes d'exercices physiques modérés (Voir pages 18 & 19)	
Collation	 <p>1X Dosette de Forever Fiber Mélangée à 240-300 ml d'eau</p>	Veillez à ne pas prendre le <b>Forever Fiber</b> en même temps que d'autres compléments alimentaires ou aliments dans la mesure où les fibres du Fiber peuvent se lier à certains nutriments, ce qui peut avoir une influence sur leur assimilation par le corps.		
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau (pris ensemble ou séparément)</p>	 <p>1X comprimé de Forever Therm</p>	 <p>1X cuillerée de Forever Lite Ultra mélangée à 300 ml d'eau, de lait d'amande, de soja ou de coco allégé</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau (pris ensemble ou séparément)</p>		
En soirée	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau (pris ensemble ou séparément)</p>			

Boire plus d'eau que d'habitude est important pendant la durée du programme F.I.T. !

AU COURS DU PROGRAMME C9, VOUS COMMENCEREZ À CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES. IL EST TRÈS IMPORTANT DE SUIVRE LE PROGRAMME MÉTICULEUSEMENT ET DE GARDER EN TÊTE QUE LES DEUX PREMIERS JOURS SONT LES PLUS DIFFICILES. GARDEZ VOS OBJECTIFS EN VUE ET SACHEZ QUE TOUTE GÊNE ÉVENTUELLE N'EST QUE DE COURTE DURÉE.

IL EST ESSENTIEL DE MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES TOUS LES JOURS AU COURS DU PROGRAMME C9. VOUS TROUVEREZ UNE LISTE DES ALIMENTS SAINS EN PAGE 14.

# JOUR 3 À 9.

SOYEZ CONSCIENT QUE VOTRE POIDS PEUT FLUCTUER D'UN JOUR À L'AUTRE. PESEZ-VOUS DONC SEULEMENT LES JOURS 1 ET 9.

Petit-déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>
Collation	 <p>1X Dosette de Forever Fiber Mélangée à 240-300 ml d'eau</p>
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>
En soirée	 <p>Minimaal 240 ml water</p>



120 ml de Forever Aloe Vera Gel  
et au moins 240 ml d'eau (pris ensemble ou séparément)

Veillez à ne pas prendre le **Forever Fiber** en même temps que d'autres compléments alimentaires ou aliments dans la mesure où les fibres du Fiber peuvent se lier à certains nutriments, ce qui peut avoir une influence sur leur assimilation par le corps.



1X cuillerée de Forever Lite Ultra  
mélangée à 300 ml d'eau, de lait d'amande, de soja ou de coco allégé



1X cuillerée de Forever Lite Ultra  
mélangée à 300 ml d'eau, de lait d'amande, de soja ou de coco allégé

**Attention !**  
Le **jour 9**, vous prenez un repas à **300 calories** au déjeuner et pas de milk-shake **Forever Lite Ultra**. De cette façon, vous vous préparez petit à petit au **F15**.

**Repas à 600 calories**  
Voir pages 16 & 17 pour les suggestions

À partir du jour 3 jusqu'au jour 9, les hommes ont le droit de consommer **200 calories de plus**. Ils pourront alors choisir entre un milk-shake supplémentaire ou 200 calories de plus par repas.

Au moins 30 minutes d'exercices physiques modérés  
(voir pages 18 & 19)

Le schéma des repas **C9** peut être adapté à votre guise.

Vous pouvez aussi prendre un repas à 600 calories au déjeuner et boire un milk-shake **Forever Lite Ultra** au dîner.

VOUS POUVEZ CONSTATER DES CHANGEMENTS POSITIFS DANS VOTRE CORPS TEL QU'UN VENTRE PLUS PLAT ET VOUS SENTIR EN MEILLEURE FORME !

LE DERNIER JOUR DU PROGRAMME C9, VOUS AUREZ PLUS D'ÉNERGIE ET DE VITALITÉ. VOUS ÊTES PRÊT POUR LE F15 !

# RECETTES AVEC LE FOREVER LITE ULTRA.

Ces recettes délicieuses apporteront un peu de variété à vos milk-shakes **Forever Lite Ultra**. Grâce à leur composition riche en protéines, vous vous sentirez rassasié. Ces milk-shakes sont également intéressants à utiliser après votre séance d'entraînement et tout au long du **programme Forever F.I.T. (F15 et Vital<sup>®</sup>)**. C'est une façon délicieuse et saine de vous faire plaisir en vous offrant un petit remontant faible en calories mais riche en substances nutritives.

Vous pouvez aussi utiliser le **Forever Lite Ultra Chocolat** dans ces recettes ou expérimentez et créez votre propre milk-shake !

## MILK-SHAKE DE RÉCUPÉRATION CERISES & GINGEMBRE\*

Env. 250 calories

Retirez plus de profit de vos exercices physiques.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml de lait de coco allégé/ 125 g de cerises congelées/ ½ c.à.c de gingembre moulu/ 4-6 glaçons.

## ÉCLAT DE MYRTILLES\*

Env. 203 calories

Riche en fibres.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml de lait de coco allégé/ 75 g de myrtilles, 4-6 glaçons.

## MILK-SHAKE AUX POMMES CROQUANTES\*

Env. 230 calories

Un mélange délicieux de pommes et de cannelle.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml de lait de coco allégé/ 100 g de compote de pommes sans sucres ajoutés/ ½ c.à.c de cannelle/ 4-6 glaçons.

## MILK-SHAKE VANILLE-FRAISE\*

Env. 280 calories

Consommez plus de graisses saines, sans trop de calories.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml d'eau/ 200 g de fraises congelées/ 1 c.à.c d'huile de lin/ 4-6 glaçons.

## MILK-SHAKE ONCTUEUX À LA PÊCHE\*

Env. 270 calories

Un milk-shake léger, onctueux et frais.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml de lait d'amande allégé/ 225 g de pêches congelées/ ½ c.à.c de cannelle/ 4-6 glaçons.

## MILK-SHAKE AU CHOCOLAT & FRAMBOISES\*

Env. 227 calories

Un mélange exquis.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 240 ml de lait de coco allégé/ 125 g de framboises/ 1 c.à.c de chocolat en poudre/ 4-6 glaçons.

## POWER SHAKE ALLÉGÉ & NATUREL\*

Env. 236 calories

Étonnamment délicieux et nutritif.

1 cuillerée de Forever Lite Ultra Vanilla/ 60 ml de lait de coco allégé/ 100 g de myrtilles congelées/ 5 fraises congelées/ 115 g de feuilles d'épinards fraîches/ 4-6 glaçons.

Pour mesurer la quantité de Forever Lite Ultra nécessaire, utilisez la cuillère jointe à cet effet. Vous ne devez pas la remplir à ras bord mais jusqu'au niveau du trait.

\*Pour préparer ces recettes, mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mélangez pendant 20-30 secondes à la vitesse la plus élevée.

**VOUS ÊTES LIBRE DE CHOISIR ENTRE DU LAIT D'AMANDE, DU LAIT DE SOJA OU DU LAIT DE COCO LORS DE LA RÉALISATION DE CES RECETTES. REGARDEZ BIEN SUR L'ÉTIQUETTE SI LE PRODUIT DE REMPLACEMENT NE CONTIENT PAS PLUS DE 35 À 40 KCAL POUR 100 ML. DILUEZ ÉVENTUELLEMENT LE LAIT AVEC UN PEU D'EAU.**

# SAIN & BON.

Pendant le **C9**, mangez suffisamment de fruits et légumes. Vous trouverez des suggestions dans la liste ci-dessous. Ces aliments possèdent peu de calories et sont riches en vitamines, minéraux, et fibres.

## UNE PORTION

Vous pouvez choisir chaque jour une portion des fruits et légumes de la liste ci-dessous.

Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion
Abricot	3	Mandarine	1 moyenne	Petits pois	60 g
Artichaut	1 moyen	Mûres	75 g	Poire	1 petite
Cerises	115 g	Myrtilles	75 g	Pomme	1 moyenne
Figues	2 petites	Pamplemousse	1 moitié d'un	Prune	1 moyenne
Fraises	8 moyennes		moyen	Pruneaux	2 moyens
Framboises	125 g	Pastèque	100 g	Orange	1 petite
Kiwi	1 moyen	Pêche	1 moyenne	Raisin	75 g
				Soja	50 g

## DEUX PORTIONS

Vous pouvez choisir chaque jour deux portions des fruits et légumes de la liste ci-dessous.

Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion
Asperges	8	Chou de Bruxelles	45 g	Fenouil	50 g
Betteraves	50 g	Chou-fleur	100 g	Pois mange-tout	45 g
Carottes	3 moyennes	Chou pommé	50 g	Poivron	1 moyen
Champignons	50 g	Chou rouge	50 g	Tomate	1 moyenne
Chou chinois	50 g	Courgette	50 g		

## AUTANT QUE VOUS LE SOUHAITEZ

Appréciez chaque jour en nombre illimité les légumes de la liste ci-dessous. Ces aliments contiennent si peu de calories qu'il n'y a pas de portion spécifique recommandée pour le programme **C9**.

Aubergine	Chicon	Endive	Poireau
Brocoli	Chou	Épinards	Poivron rouge
Cébette	Chou rave	Haricots verts	Radis
Céleri	Concombre	Laitue (toutes les variétés)	Roquette

Les légumes doivent être mangés crus (à l'exception des artichauts et des pousses de soja) ou légèrement cuits à la vapeur.

# REPAS DÉLICIEUX DE 500 - 600 CALORIES.

Grâce à ces recettes faciles et rapides à réaliser, vous apporterez plus de variété à votre programme C9 du jour 3 au jour 9 inclus. **Chaque repas contient environ 500 à 600 calories** et est composé d'aliments riches en protéines et faibles en glucides afin d'accélérer la combustion des calories. Ces repas équilibrés vous fourniront aussi un sentiment de satiété et de l'énergie. Vous êtes bien sûr libre d'inverser l'ordre des repas ou de les combiner à votre guise.

## POULET & RIZ

Env. 584 calories

140 g de blancs de poulet cuits à la poêle/ 150 g de riz complet cuit/ 200 à 300 g de légumes (voir page 14)/ 8 amandes non-salées.

## SAUMON

Env. 500 calories

115 g de saumon cuit à la poêle dans 1 c.à.s d'huile d'olive/ 1 patate douce moyenne cuite et saupoudrée de cannelle/ 200 g de brocoli (ou voir page 14).

## Vous préférez un menu végétarien ?

Remplacez dans la recette la viande et le poisson par un substitut végétarien (non pané) de 100-125 g, proposé en supermarché.

## DINDE GRILLÉE

Env. 500 calories

125 g de blancs de dinde cuites dans 1 c.à.c d'huile d'olive/ 70 g de pomme de terre poêlée dans une c.à.c de beurre et de la ciboulette hachée/ 150 g d'épinards frais sautés dans 1 c.à.c d'huile d'olive avec 2 gousses d'ail/ 1 poire pochée dans de l'eau avec 1 c.à.c d'extrait de vanille et saupoudrée de poudre de cannelle.

## BURRITO BOWL

Env. 598 calories

Déposez les ingrédients suivants couche par couche dans un grand récipient : 150 g de riz complet cuit/ 130 g d'haricots noirs cuits/ 75 g de blancs de poulet, 40 g d'oignons émincés/ 40 g de sauce salsa/ 40 g d'avocat/ 1 c.à.s de coriandre finement hachée/ un morceau de citron vert.

## EST-CE UNE ALIMENTATION SUFFISANTE POUR MOI ?

Entre le jour 3 et 9 inclus, vous ingérez 1 000 calories par jour. Les hommes peuvent ajouter 100 à 200 calories par jour en mangeant des protéines maigres (55 à 85 grammes) ou en buvant un milk-shake Forever Lite Ultra supplémentaire.

LE C9 DEMANDE DES EFFORTS ET DE LA PERSÉVÉRANCE. MAIS SI VOUS AVEZ VRAIMENT FAIM ET QUE VOUS AVEZ BESOIN DE MANGER QUELQUE CHOSE, PENSEZ À CES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES.

### Buvez plus d'eau.

L'eau apporte un sentiment de satiété et peut même atténuer les fortes sensations de faim et les petites fringales.

### Calmer vos fringales

en mangeant des morceaux de légumes crus en quantité illimitée (voir à la page 14).

### Essayez de vous distraire !

Regardez un film ou adonnez-vous à votre hobby.

## BURGER & PATATE DOUCE

Env. 580 calories

115 g de dinde hachée dans un petit pain complet avec de la moutarde/ 110 g de patate douce en morceaux saupoudrées de poudre chili et d'huile/ cuire env. 30 minutes à 200° C/ 100 g d'un mélange de salade, tomates et oignons rouges assaisonné de 2 c.à.c d'huile d'olive et de 2 c.à.c de vinaigre balsamique.

## RIZ

Env. 500 calories

Env. 85 g de blancs de poulet grillés/ 150 g de riz ou quinoa cuit/ 125 g de concentré liquide de tomates et 35 g de champignons coupés/ 50 g d'un mélange de salade romaine, tomates et concombre assaisonné de 2 c.à.c d'huile d'olive et de 2 c.à.c de vinaigre balsamique.

## CÔTES DE PORC & HARICOTS

Env. 587 calories

115 g de côtelette/ 85 g d'haricots noirs cuits/ 85 g de quinoa non cuit/ 50 g de salade et 50 g de concombre en rondelles assaisonné de deux c.à.c d'huile d'olive et de deux c.à.c de vinaigre balsamique.

# SUGGESTIONS SPORTIVES.

## JOUR 1 & 2

Les deux premiers jours, votre alimentation comprend très peu de calories. Vous vous sentirez donc certainement beaucoup moins énergique que d'habitude. Cela est tout à fait normal et ne vous en inquiétez pas.\*

Suffisamment, c'est quoi ?  
Il est important de faire environ 30 minutes d'exercices d'endurance (légers) par jour.

Bien que ces 30 minutes puissent aussi être divisées en deux séances de 15 minutes, il est préférable de bouger pendant 30 minutes d'affilée dans la mesure où votre corps entrera dans la phase de combustion des graisses.

Dans cette phase du **C9**, optez pour des activités physiques légères ou modérées. Faites, par exemple, une marche de **30 minutes** à un rythme tranquille ou plus allant ou prenez des cours de yoga pour débutants. Ces activités stimuleront votre métabolisme et vous permettront aussi de rester calme et concentré.

\*Veuillez consulter un médecin si, pendant ce programme C9, vous êtes dans un état de fatigue persistant ou êtes sujet à des symptômes nécessitant un avis médical.

Commencez votre séance en faisant 2 à 5 minutes d'étirement avant 30 minutes d'exercices physiques. En préparant votre corps et vos muscles, vous retirerez le meilleur de votre entraînement et vos muscles récupéreront plus rapidement.

Il y a de nombreux moments dans la journée pendant lesquels vous pouvez brûler des calories supplémentaires. Optez par exemple pour l'escalier au lieu de l'ascenseur ou garez-vous un peu plus loin de votre destination que d'habitude et faites les derniers mètres à pied.

## JOUR 3 À 9 INCLUS

Il est maintenant temps de passer à la vitesse supérieure ! Vous ingérez plus de calories et vous vous sentez probablement plus énergique et donc prêt à bouger davantage.

Pendant cette phase du **C9**, il est important de se concentrer sur des exercices d'aérobic comme ceux nommés dans la liste ci-dessous. Des études ont montré que faire des exercices d'aérobic permet de brûler plus de calories que d'autres formes d'activités sportives.

### EXERCICES PHYSIQUES LÉGERS À MODÉRÉS

MARCHE RAPIDE  
RANDONNÉE  
COURS DE STEP  
ÉTIREMENTS  
VÉLO  
NATATION  
ESCALADE

AQUA AÉROBIC  
DANSE  
YOGA  
PATIN À ROULETTES  
CROSSTRAINER  
COURSE À PIED  
COURSE SUR TAPIS

# VOTRE PLANNING JOURNALIER

L'expérience a montré que lorsque les gens inscrivent ce qu'ils mangent ainsi que leurs activités physiques, ils s'adaptent mieux aux changements. Les personnes qui tiennent un planning journalier s'avèrent être plus en mesure de persévérer.

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.

Le planning journalier vous donnera un bon aperçu de vos résultats. Il vous servira plus tard de référence lorsque vous poursuivrez le programme F.I.T.

- 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

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

**+ Notez les fruits et légumes 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

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

**+ Notez les fruits et légumes 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.  
(VOIR 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Petit-déjeuner</b> 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	<b>Collation</b> 1X Dosette de Forever Fiber	<b>Déjeuner</b> 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
---	---	--

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

+ Notez les fruits et légumes 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Petit-déjeuner</b> 1X Gélule de Forever Lean 120 ml de Forever Aloe Vera Gel 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne	<b>Collation</b> 1X Dosette de Forever Fiber	<b>Déjeuner</b> 1X Gélule de Forever Lean 1X Comprimé de Forever Therm 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra
---	---	--

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

+ Notez les fruits et légumes 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

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

+ Notez les fruits et légumes 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

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

+ Notez les fruits et légumes 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Petit-déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 120 ml de Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra</li> <li> 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne</li> </ul>	<b>Collation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Dosette de Forever Fiber</li> </ul>	<b>Déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 1X Comprimé de Forever Therm</li> <li> 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra</li> </ul>
<b>Dîner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Gélules de Forever Lean</li> <li> Un repas à env. 600 calories</li> </ul>	<b>En soirée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml d'eau</li> </ul>	

+ Notez les fruits et légumes 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
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Petit-déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 120 ml de Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra</li> <li> 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne</li> </ul>	<b>Collation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Dosette de Forever Fiber</li> </ul>	<b>Déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 1X Comprimé de Forever Therm</li> <li> 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra</li> </ul>
<b>Dîner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Gélules de Forever Lean</li> <li> Un repas à env. 600 calories</li> </ul>	<b>En soirée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml d'eau</li> </ul>	

+ Notez les fruits et légumes 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

<b>Petit-déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 120 ml de Forever Aloe Vera Gel</li> <li> 1X Cuillère de Forever Lite Ultra</li> <li> 30 minutes minimum d'exercices d'intensité moyenne</li> </ul>	<b>Collation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Dosette de Forever Fiber</li> </ul>	<b>Déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1X Gélule de Forever Lean</li> <li> 1X Comprimé de Forever Therm</li> <li> Un repas à 300 calories</li> </ul>
--	--	--

<b>Dîner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2X Gélules de Forever Lean</li> <li> Un repas à env. 600 calories</li> </ul>	<b>En soirée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml d'eau</li> </ul>
--	---

**+ Notez les fruits et légumes 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.

# FOIRE AUX QUESTIONS.

## COMBIEN DE POIDS PUIS-JE M'ATTENDRE À PERDRE AVEC LE C9 ?

Le nombre de kilos que vous allez perdre avec le programme **C9** est lié à certains facteurs de base comme votre poids de départ et votre style de vie avant de commencer le programme.

## EST-CE QUE LE C9 EST SÛR ?

Oui ! Étant donné que le programme s'étale sur 9 jours seulement, il est particulièrement sûr pour la plupart des gens. Cependant, si vous prenez actuellement des médicaments ou que vous êtes sous traitement médical - par exemple en cas de problèmes cardiaques ou de diabète - nous vous recommandons de contacter un médecin avant de commencer le programme d'exercices physiques et/ ou de prendre des compléments alimentaires. Le Forever F.I.T. (C9, F15, Vital<sup>5</sup>) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.

## VAIS-JE AVOIR DES FRINGALES PENDANT LE C9 ?

Vous vous sentirez peut-être affamé, surtout lors des deux premiers jours. Cependant, la sensation de faim devrait disparaître au bout de quelques temps. Le **Forever Fiber** et le **Forever Lite Ultra** ont été spécialement conçus pour favoriser un sentiment de satiété.

## LES DEUX PREMIERS JOURS SEMBLENT ASSEZ DIFFICILES. DOIS-JE VRAIMENT SUIVRE LES INSTRUCTIONS À LA LETTRE ?

**Oui.** Le **C9** a été spécialement conçu pour préparer immédiatement votre corps au programme F.I.T. sain. Ces deux premiers jours redonnent à votre corps la capacité de fonctionner de façon optimale durant toute la durée du programme. Si vous sautez les jours 1 et 2, cela pourra avoir une influence sur le résultat final.

## QUEL EFFET A LE FOREVER LEAN ?

Le **Forever Lean** contient un mélange d'extraits de plantes et de chrome. L'Opuntia Ficus Indica stimule la combustion des graisses et calme l'appétit. Le chrome contribue au maintien d'un métabolisme normal de macronutriments et à la préservation d'un bon taux de glycémie.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DU FOREVER THERM ?

Le **Forever Therm** contient une association puissante d'extraits de plantes (guarana, caféier robuste, théier) et de vitamines. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme fournisseur d'énergie normal et la vitamine C assure la protection des cellules du corps contre les effets oxydants du stress.

## POURQUOI AI-JE BESOIN DE PROTÉINES ?

Les protéines forment les éléments essentiels de base à chaque cellule du corps. Afin de réparer les tissus et de développer la masse musculaire, notre organisme a besoin d'acides aminés qui ne peuvent être apportés que par les protéines. Les acides aminés sont essentiels pour réussir à perdre du poids. Un régime alimentaire qui ne contient pas suffisamment de protéines peut provoquer une grande perte de masse musculaire à la place d'une perte de graisse. Lorsque le **Forever Lite Ultra** est associé à une nutrition saine et un programme qui offre suffisamment d'exercices physiques, cela vous aidera à brûler de la graisse, sans perdre de la masse musculaire.

## POURQUOI EST-IL RECOMMANDÉ DE BOIRE 8 VERRES D'EAU PAR JOUR ?

Environ 72% de notre corps est composé d'eau et vous devez continuellement veiller à maintenir un bon taux de masse hydrique. L'eau est aussi utile pour maintenir une bonne combustion des calories, dans la mesure où elle joue un rôle dans presque tous les processus biochimiques du corps. En buvant suffisamment d'eau, vous aurez un sentiment de satiété qui perdurera entre les repas.

## TANT QUE JE FAIS ATTENTION AU NOMBRE DE CALORIES QUE JE PRENDS ET CONSOMME ENV. 1 000 CALORIES PENDANT LE PROGRAMME C9, PUIS-JE NÉANMOINS MANGER LES ALIMENTS QUE JE SOUHAITE ?

Une des choses les plus importantes dans le changement de régime alimentaire est la façon dont vous considérez la nourriture. Pour un résultat optimal, il est conseillé de suivre le programme à la lettre, comme indiqué dans le livret. Les aliments contenant peu de calories ne peuvent pas toujours vous fournir le bon équilibre en nutriments nécessaires. Cela peut rompre l'équilibre indispensable pour atteindre le maximum de résultats.

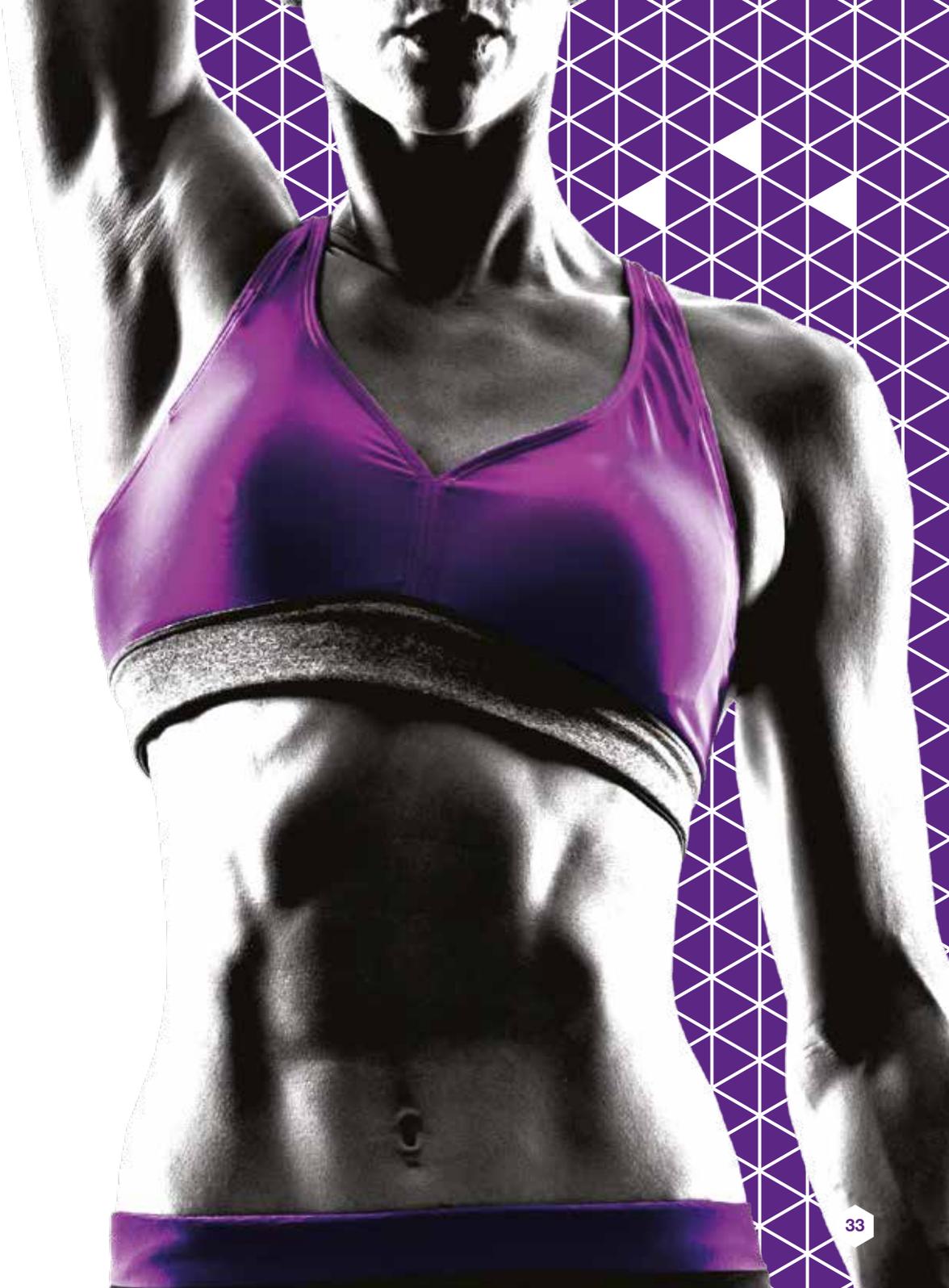
## PUIS-JE DÉVIER DU PROGRAMME C9 ?

C'est votre choix personnel de faire des écarts au programme, par exemple pour sortir dîner. Mais nous vous recommandons de suivre le programme à la lettre et de vous en tenir au planning journalier pour obtenir les meilleurs résultats. Pendant le C9, il est également préférable de boire de l'eau au lieu d'autres boissons.

## COMMENT EST-CE QUE JE MESURE LA BONNE QUANTITÉ DE FOREVER LITE ULTRA ?

Pour mesurer la quantité de Forever Lite Ultra nécessaire, vous utilisez la cuillère jointe au sachet. Vous ne devez pas la remplir à ras bord mais jusqu'au trait.

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR  
LE FOREVER F.I.T, ALLEZ SUR :  
FOREVERWEIGHTCARE.COM**



# LE FOREVER F.I.T. A QUELQUE CHOSE À OFFRIR À TOUT LE MONDE.

F.I.T.™  
Look Better. Feel Better.

## PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE

Soyez inspiré par le **F15** et apprenez comment rompre avec vos mauvaises habitudes qui vous mèneront à un mauvais style de vie. Changez votre perception de la nourriture et des exercices physiques, développez de la masse musculaire et continuez à changer vos habitudes.



## RECHERCHEZ UNE NUTRITION AVANCÉE

Si vous recherchez des produits qui vous aident à vous sentir plein de vitalité, le **Vital<sup>5</sup>** est alors fait pour vous ! Il est composé de 5 produits qui agissent en synergie pour fournir les meilleurs résultats. Le **Vital<sup>5</sup>** vous informera aussi sur la façon d'adopter un style de vie sain, et vous fournira des conseils pratiques dans la vie de tous les jours.

QUE VOUS SOUHAITIEZ PROFITER DES BIENFAITS D'UNE NUTRITION AVANCÉE OU QUE VOUS RECHERCHIEZ DE NOUVEAUX EXERCICES FAVORIS

FOREVER F.I.T. POSSÈDE EXACTEMENT CE QUE VOUS RECHERCHEZ !



FOREVER®

Si vous prenez actuellement des médicaments ou que vous êtes sous traitement médical - par exemple en cas de problèmes cardiaques ou de diabète - nous vous recommandons de contacter un médecin avant de commencer le programme d'exercices physiques et/ou de prendre des compléments alimentaires. Le Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.

Importé et distribué par :  
Forever Direct EU B.V  
t Appeltje 2,  
4571 XJ Oud Gastel,  
Pays-Bas

©2017 Aloe Vera of America, Inc.