



F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.

LE PROGRAMME POUR UNE GESTION
DU POIDS DURABLE, UNE MEILLEURE
APPARENCE ET PLUS DE BIEN-ÊTRE.



FOREVER®

LE CONCEPT FOREVER F.I.T. A QUELQUE CHOSE À OFFRIR À CHACUN!

Connecte-toi, c'est tout:
www.faistoidubien.com

LE CONCEPT FOREVER F.I.T.:

LE PROGRAMME CLEAN9	06
CLEAN9: TON PLAN JOURNALIER	08
CLEAN9: TES OBJECTIFS	12
LE PROGRAMME FI5™	14
FI5™: TON PLAN JOURNALIER	16
FI5™: TES OBJECTIFS	18
FI5™: TES ENTRAÎNEMENTS	
FI5™ BEGINNER 1	20
FI5™ BEGINNER 2	22
FI5™ INTERMEDIATE 1	24
FI5™ INTERMEDIATE 2	26
FI5™ ADVANCED 1	28
FI5™ ADVANCED 2	30
LE PROGRAMME VITAL 5@	34
VITAL 5@: TON PLAN JOURNALIER	36
SNACK	38
FAQs	40



MODULE UN: LE PROGRAMME CLEAN9

Facile à réaliser, le programme **CLEAN9** soulage tout l'organisme, soutient les processus de nettoyage interne et te permet de retrouver le contact avec ton corps.

MODULE DEUX: LE PROGRAMME F15™

Le moyen rapide de trouver un mode de vie plus sain à long terme. Le plan de nutrition et d'entraînement sophistiqué du programme **F15™** t'aide à établir une gestion du poids durable.

MODULE TROIS: LE PROGRAMME VITAL^{5®}

Tu as la obtenu ta silhouette de rêve, mais tu veux t'assurer que ton corps est alimenté de façon optimale ? Alors notre programme **VITAL^{5®}** est fait pour toi. Grâce à cinq formules puissantes, tu auras plus d'énergie et de bien-être.



F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.



FOREVER **F.I.T.**
FOUNDATION. **INSPIRATION.** **TRANSFORMATION.**



LES BASICS:

NOTE TON POIDS ET TES MENSURATIONS!

La balance est utile, mais elle ne montre pas toujours tous les progrès. Note ton poids et tes mensurations avant et après chaque programme F.I.T., afin de mieux comprendre les modifications qui auront lieu dans ton corps.

NOTE TA CONSUMMATION DE CALORIES!

Conserve une vue d'ensemble: note les calories consommées dans un carnet, ou bien dans ton application numérique Forever F.I.T. sous www.faistoidubien.com. Ainsi, tu apprendras à identifier les portions saines et à développer de nouvelles habitudes alimentaires.

BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Huit verres d'eau* par jour t'aideront à te sentir plus rassasié, à relancer le processus de nettoyage et à améliorer l'apparence de ta peau.

* deux litres en tout

LAISSE LA SALIÈRE DE CÔTÉ!

Le sel contribue à la rétention d'eau. Tu pourrais te sentir léthargique et avoir l'impression de ne pas faire de progrès. L'idéal est d'assaisonner tes repas avec des herbes ou des épices.

ÉVITE LE SUCRE ET LES BOISSONS CONTENANT DE L'ACIDE CARBONIQUE!

Les boissons sucrées apportent des calories supplémentaires et du sucre. L'acide carbonique favorise les gonflements dans le corps.



**VISITE NOTRE SITE
WEB FOREVER F.I.T.**
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM

CLEAN9

**EST-IL POSSIBLE DE MODIFIER
LE CORPS ET LE BIEN-ÊTRE
EN SEULEMENT NEUF JOURS?
OUI, CAR LE PROCESSUS DE
NETTOYAGE EST LE PREMIER
PAS DU CONCEPT FOREVER
F.I.T. ET TE PRÉPARE DE MANIÈRE
OPTIMALE À UN QUOTIDIEN
PLUS SAIN ET À UN CORPS
PLUS MINCE.**

UN MODE DE VIE PLUS SAIN N'EST PAS FACILE À GÉRER, ...

... mais il y a certaines choses dans la vie qui devraient tout simplement en valoir la peine. **CLEAN9** est le premier pas pour changer les vieilles habitudes et pour mettre en place une gestion du poids à long terme.

QU'EST-CE QUI T'ATTEND DANS LES PROCHAINS NEUF JOURS?

**TON CORPS COMMENCERA À
SE NETTOYER, LES SUBSTANCES
NUTRITIVES POURRONT ÊTRE
ASSIMILÉES DE MANIÈRE OPTIMALE.
TU TE SENTIRAS PLUS LÉGER ET
PLUS VIGOREUX. TU APPRENDRAS
À CONTRÔLER TA FAIM ET
TU RESSENTIRAS LES PREMIERS
CHANGEMENTS DANS
TON CORPS.**

**Fixe-toi des objectifs
avant de commencer
et note-les, ainsi que ton
poids et tes mensurations,
dans le tableau figurant
sur les pages 12 et 13.**

**TOUS LES PRODUITS DE CLEAN9 SONT
SOIGNEUSEMENT HARMONISÉS ENTRE EUX –
POUR UN EFFET DE SYNERGIE MAXIMAL!
POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS,
SUIS TON PLAN D'ALIMENTATION FOREVER.**

FOREVER ALOE DRINK

Nos Forever Aloe Drink aident à nettoyer le système digestif et à améliorer l'absorption des nutriments.

Choisis entre **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** ou **Forever Aloe Berry Nectar™**.



FOREVER FIBER™

favorise la sensation de satiété grâce à un mélange spécial de 5 g de fibres hydrosolubles.



FOREVER THERM™

soutient le métabolisme avec une combinaison efficace de vitamines et d'extraits végétaux.



FOREVER SHAPE®

contient des fibres de haute qualité obtenues à partir de figues de cactus, des protéines de haricots rouges ainsi qu'un oligoélément important, le chrome.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

il est riche en vitamines et en minéraux et contient 23 g de protéines par portion.



**Forever
Aloe Drink**
2x TetraPak
à 1 litre

**Forever Ultra™
Shake Mix**
1 sachet de
15 portions

Forever Shape®
9 capsules

**Ton pack
CLEAN9
contient:**

**Forever
Therm™**
18 comprimés

**Forever
Fiber™**
9 sachets



JOURS UN ET DEUX

PENDANT LES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME CLEAN9, IL FAUT REMETTRE CORPS ET ESPRIT À ZÉRO.

Déjeuner



120 ml de
Forever Aloe
Drink



1 comprimé
de Forever
Therm™



Boire
au moins
480 ml
d'eau

Snack



1 sachet de
Forever Fiber™
mélangé avec
240–300 ml d'eau

Prends toujours **Forever Fiber™**
séparément et loin des
autres compléments
alimentaires quotidiens.
Les fibres peuvent lier
certaines substances nutritives
et compromettre ainsi leur
absorption par le corps.

Dîner



1 capsule
de Forever
Shape®
en suite boire au
moins **240 ml** d'eau



120 ml de
Forever Aloe
Drink
en suite boire au
moins **240 ml** d'eau

Souper



120 ml de
Forever Aloe
Drink



Boire
au moins
240 ml
d'eau

Avant le
coucher



120 ml de
Forever Aloe
Drink



Boire
au moins
240 ml
d'eau

Au moins
30 minutes
d'exercices
physiques légers

voir: www.faistoidubien.com

**1 portion de
Forever Ultra™
Shake Mix**

mélangée avec **300 ml**
de lait, ou une boisson
aux amandes, au soja
ou à la noix de coco

**1 comprimé
de Forever
Therm™**

en suite boire au
moins **240 ml** d'eau

**PENDANT CETTE PHASE,
TU NETTOIES TON CORPS.
TU DEVRAIS RESPECTER
CES DIRECTIVES – CAR
SURTOUT LES DEUX
PREMIERS JOURS SONT
DÉTERMINANTS. NE PERDS
PAS TES OBJECTIFS DE
VUE ET RAPPELE-TOI
QUE LE DÉBUT EST LE
PLUS DIFFICILE.**



Il est permis de
consommer des fruits et
légumes hypocaloriques
(voir les recommandations
à la page 38) avec
modération pendant toute
la durée du programme
Clean9.

Pendant que tu nettoies
ton corps, il est important
d'augmenter ta
consommation d'eau !

JOURS TROIS À NEUF

ATTENTION: TON POIDS PEUT VARIER
D'UN JOUR À L'AUTRE! NE TE PÈSE
QUE LE PREMIER ET LE NEUVIÈME JOUR.

Déjeuner



120 ml de
Forever Aloe
Drink



**1 portion de
Forever Ultra™
Shake Mix**
mélangée avec 300 ml
de lait, ou de boisson
aux amandes, au soja
ou à la noix de coco



**1 comprimé
de Forever
Therm™**

Snack



**1 sachet de
Forever Fiber™**
mélangé avec
240–300 ml d'eau

Prends toujours **Forever Fiber™**
séparément et loin des
autres compléments alimentaires
quotidiens.

Les fibres peuvent lier
certaines substances nutritives
et compromettre ainsi leur
absorption par le corps.

Dîner



**1 comprimé
de Forever
Therm™**



Boire
au moins
240 ml
d'eau

Dîner et souper

**1 portion de
Forever Ultra™
Shake Mix**



mélangée avec 300 ml
de lait, ou une boisson aux amandes,
au soja ou à la noix de coco

Souper



**1 capsule
de Forever
Shape®**
en suite boire au
moins 240 ml d'eau



ou

Prends un repas de **600 calories**
pour le dîner et emporte **Forever
Ultra™ Shake Mix** pour le souper
avec toi. Tu peux choisir l'option qui
convient le mieux à ton programme
quotidien.

Avant le
coucher



Boire
au moins
240 ml
d'eau





Boire
au moins
480 ml
d'eau

Presque terminé!

Le **JOUR NEUF**, prends
un repas de **300 calories**
au lieu du Forever Ultra™
Shake Mix.

Les hommes peuvent
consommer **800 calories** durant
les jours **TROIS**

À **NEUF**, par exemple un Shake
supplémentaire ou
un repas supplémentaire
de **200 calories**.



Il est permis de consommer
des fruits et légumes
hypocaloriques (voir les
recommandations à la
page 38) avec modération
pendant toute la durée du
programme Clean9.

Au moins
30 minutes
d'exercice à un
niveau sportif
moyen-bas

**PEU IMPORTE CE QUE
DIT LA BALANCE,
LES CHANGEMENTS
POSITIFS TELS QU'UN
VENTRE PLUS PLAT ET UNE
MEILLEURE SENSATION
PHYSIQUE DEVIENDRONT
PERCEPTIBLES.**

CLEAN9 – FIXE TES OBJECTIFS!

Fixe-toi un objectif réaliste que tu souhaites atteindre durant le programme **CLEAN9**. Tous les objectifs sont bons, que ce soit celui de perdre quelques kilos ou celui de prendre les escaliers tous les jours.

QUE VAS-TU FAIRE POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF?

POIDS & MENSURATIONS

COMMENT MESURER:

POIDS / Ton poids peut varier d'un jour à l'autre !
Ne te pèse que le premier et le neuvième jour.

POITRINE / poser le mètre-ruban autour de la poitrine, sous les aisselles, laisser les bras ballants.

BICEPS / les mesurer en état non contracté. Le biceps est situé au centre, entre l'aisselle et le coude.

TAILLE / poser le mètre-ruban autour de la taille – environ 5 cm au-dessus des hanches.

HANCHES / FESSES / poser le mètre-ruban autour des os des hanches, autour de la zone la plus large des fesses.

CUISSES / poser le mètre-ruban autour de la zone la plus large de la cuisse, intégrer le point le plus élevé de l'intérieur de la cuisse.

MOLLETS / mesurer la partie la plus large du mollet; normalement, ce point est situé au centre, entre le genou et la cheville, avec le mollet détendu.

L'expérience a montré que notre programme **CLEAN9** a de meilleures chances de réussite si tu notes tes objectifs et tes progrès quotidiens.

Tu peux saisir ton poids et tes mensurations sur ton application F.I.T. sous www.faistoidubien.com.
Il te suffit de te connecter!



FAIS LE PAS SUIVANT.

Avec CLEAN9, tu as appris comment modifier ton corps et ta sensation de bien-être en seulement neuf jours. Si tu souhaites établir une gestion du poids à long terme dans ta vie, entre dans le programme **F15™** – module DEUX de nos programmes Forever F.I.T.

MENSURATIONS AVANT LE PROGRAMME CLEAN9

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

MENSURATIONS APRÈS LE PROGRAMME CLEAN9

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

F15TM

ES-TU PRÊT ...

... POUR PLUS DE
RAYONNEMENT ET
DE BIEN-ÊTRE? ALORS
TU TROUVERAS ICI
TON INSPIRATION!

Avant de commencer,
fixe-toi des objectifs et
inscris-les, ainsi que ton
poids et tes mensurations,
aux pages 18 et 19.

MODIFIE TON POINT
DE VUE SUR LES SUJETS
DE L'ALIMENTATION ET
DE L'EXERCICE. APPRENDS
À ÉVOLUER EN
PERMANENCE, AFIN DE
T'APPROCHER TOUJOURS
UN PEU PLUS
DE TON OBJECTIF.

**TOUS LES PRODUITS DE F15™ SONT
SOIGNEUSEMENT HARMONISÉS ENTRE
EUX – POUR UN EFFET DE SYNERGIE
MAXIMAL! POUR OBTENIR LES
MEILLEURS RÉSULTATS, SUIS TON
PLAN D'ALIMENTATION FOREVER.**

FOREVER ALOE VERA GEL™

contribue au nettoyage du système digestif et améliore
l'absorption des substances nutritives.



FOREVER FIBER™

favorise la sensation de satiété grâce à un mélange
spécial de 5 g de fibres hydrosolubles.



FOREVER THERM™

soutient le métabolisme avec une combinaison
efficace de vitamines et d'extraits végétaux.



FOREVER SHAPE®

contient des fibres de haute qualité obtenues à partir
de figues de cactus, des protéines de haricots rouges
ainsi qu'un oligoélément important, le chrome.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

il est riche en vitamines et en minéraux et
contient 23 g de protéines par portion.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2x 1 litre

**Forever Ultra™
Shake Mix**
1 sachet de
15 portions

Forever Shape®
15 capsules

**Ton pack
F15™
contient:**

**Forever
Therm™**
30 comprimés

**Forever
Fiber™**
15 sachets



TON PROGRAMME DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES F15™ QUOTIDIEN

Déjeuner



120 ml de
Forever Aloe
Vera Gel™



1 portion de
Forever Ultra™
Shake Mix
mélangée avec **300 ml**
de lait, ou une boisson
aux amandes, au soja
ou à la noix de coco



1 comprimé
de Forever
Therm™

Snack



1 sachet de
Forever Fiber™
mélangé avec
240–300 ml d'eau

Prends toujours **Forever Fiber™**
séparément et loin des
autres compléments alimentaires
quotidiens.

Les fibres peuvent lier
certaines substances nutritives
et compromettre ainsi leur
absorption par le corps.

**Snack de
200 calories**
pour les femmes

**Snack de
300 calories**
pour les hommes

Dîner



1 comprimé
de Forever
Therm™



Boire
au moins
240 ml
d'eau

**Dîner de
450 calories**
pour les femmes

**Dîner de
550 calories**
pour les hommes

Souper



1 capsule
de Forever
Shape®
en suite boire au
moins **240 ml** d'eau



**Souper de
450 calories**
pour les femmes

**Souper de
550 calories**
pour les hommes

Avant le
coucher



Boire
au moins
240 ml
d'eau





Boire
au moins
480 ml
d'eau

CONSEIL F.I.T.

Mélange ta portion quotidienne d'Aloe avec un demi-sachet d'ARGI+® (à commander séparément art. 473). Chaque portion d'ARGI+® - un demi-sachet - contient 2,5 g de L-arginine et des vitamines qui aident ton corps à rester en forme toute la journée.

Verse dans un shaker **120ml** de Forever Aloe Vera Gel™, un demi sachet d'ARGI+® et de l'eau à volonté avec des glaçons, agite, et tu disposeras aussitôt d'un délicieux dispensateur d'énergie avec toutes les substances actives de l'Aloe!



No. art. 473

F15™ – FIXE TES OBJECTIFS!

Fixe-toi des objectifs réalistes et travaille pour les atteindre. Qu'il s'agisse de réduire le volume corporel d'une taille de vêtement ou de pouvoir courir sur un kilomètre et demi sans interruption, chaque objectif est valable.

**POUR CHAQUE ÉTAPE
DE F15™, DES OBJECTIFS
CLAIRS AIDENT À
MAINTENIR LA
MOTIVATION
SUR LA DURÉE.**

Tu peux saisir ton poids
et tes mensurations sur
ton application F.I.T. sous
www.faistoidubien.com.
Il te suffit de te connecter!

POIDS & MENSURATIONS

COMMENT MESURER:

POITRINE / poser le mètre-ruban autour de la poitrine, sous les aisselles, laisser les bras ballants.

BICEPS / les mesurer en état non contracté. Le biceps est situé au centre, entre l'aisselle et le coude.

TAILLE / poser le mètre-ruban autour de la taille – environ 5 cm au-dessus des hanches.

HANCHES / FESSES / poser le mètre-ruban autour des os des hanches, autour de la zone la plus large des fesses.

CUISSES / poser le mètre-ruban autour de la zone la plus large de la cuisse, intégrer le point le plus élevé de l'intérieur de la cuisse.

MOLLETS / mesurer la partie la plus large du mollet; normalement, ce point est situé au centre, entre le genou et la cheville, avec le mollet détendu.

MENSURATIONS AVANT LE PROGRAMME F15™

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

MENSURATIONS APRÈS LE PROGRAMME F15™ NIVEAU 1

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

MENSURATIONS APRÈS LE PROGRAMME F15™ NIVEAU 2

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

F15™ BEGINNER 1

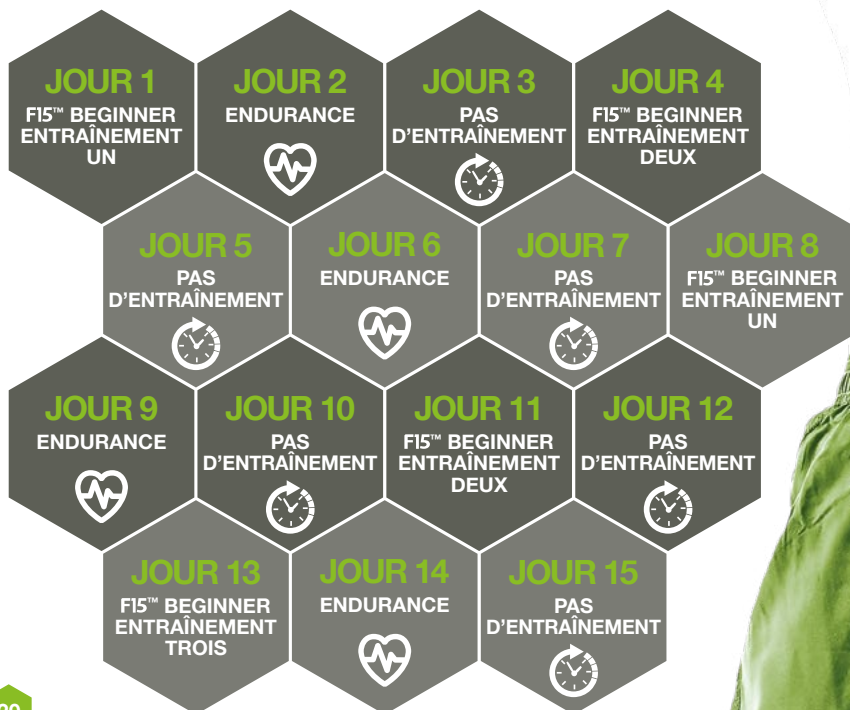
TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

BOUGE!

Tu n'obtiendras de modification à long terme que si tu combines de manière ciblée l'alimentation et les compléments alimentaires pour assurer une consommation d'énergie optimale et que tu t'entraînes régulièrement.

Le programme **F15™ BEGINNER 1** combine trois entraînements simples avec des exercices de gymnastique que tu peux réaliser partout. Pour rester en mouvement, il est recommandé d'effectuer entre-temps un entraînement d'endurance que tu peux réaliser à ton propre rythme. Pas de préparation complexe, pas d'équipement de sport, pas d'excuses!

Fixe-toi des objectifs! Utilise les documents des **pages 18 et 19** pour ta progression personnelle vers une silhouette de rêve.





L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE EST IMPORTANT.

Font partie de l'entraînement d'endurance tous les mouvements qui augmentent la fréquence cardiaque et l'irrigation sanguine. L'entraînement d'endurance soutient le métabolisme ainsi qu'un cœur en bonne santé et accélère la régénération après un programme de sport astreignant.

L'idéal est de prévoir de **deux à trois jours** d'entraînement d'endurance par semaine. Les unités d'entraînement devraient durer de **30 à 60 minutes** et sont idéalement réalisées sans interruption.

Si tu manques de temps, tu peux répartir l'entraînement en unités de **15 minutes**. Sur une échelle de un (facile) à dix (extrêmement astreignant), il devrait être situé entre cinq et sept.

TU PEUX RÉALISER UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE PAR LES ACTIVITÉS SUIVANTES:

- + Marche
- + Jogging
- + Monter des escaliers
- + Vélo elliptique
- + Rameur
- + Natation
- + Yoga
- + Vélo
- + Randonnée
- + Aérobie
- + Danse
- + Kickboxing



TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM

F15™ BEGINNER 2

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT





FAIS PROGRESSER TA FORME PHYSIQUE JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.

Le programme **F15™ BEGINNER 2** est basé sur les trois entraînements que tu connais déjà, complétés par de nouveaux exercices d'endurance captivants qui te feront progresser plus encore!

Avant de commencer,
fixe-toi des objectifs et
inscris-les, ainsi que ton
poids et tes mensurations,
aux pages 18 et 19.



TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.

F15™ INTERMEDIATE 1

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

BOUGE!

Tu n'obtiendras de modification à long terme que si tu combines de manière ciblée l'alimentation et les compléments alimentaires pour assurer une consommation d'énergie optimale et que tu t'entraînes régulièrement.

Le programme **F15™ INTERMEDIATE 1** combine deux entraînements avec des exercices de gymnastique que tu peux réaliser partout. Pour rester en mouvement, il est recommandé d'effectuer entre-temps un entraînement d'endurance que tu peux réaliser à ton propre rythme. Pas de construction complexe, pas d'équipement de sport, pas d'excuses!





INTENSIFIE TON ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE.

L'entraînement d'endurance augmente la fréquence cardiaque, soutient le métabolisme ainsi qu'un cœur sain et accélère la régénération après un programme de sport astreignant.

Pendant le programme **F15™ INTERMEDIATE 1**, l'idéal est de prévoir de deux à trois jours d'entraînement d'endurance par semaine. Ces unités d'entraînement devraient durer de **30 à 60 minutes** et l'idéal est de les réaliser sans interruption.

Dans les programmes **F15™ BEGINNER 1 & 2**, tu as appris à quel point il est important de se surpasser pour se rapprocher de son objectif d'une silhouette de rêve et de plus de bien-être. C'est fort de ces connaissances que tu vas pouvoir entamer la phase suivante, **F15™ INTERMEDIATE 1**.

ON PEUT PAR EXEMPLE ENTRAÎNER L'ENDURANCE PAR:

la marche, le jogging, la montée d'escaliers, le vélo elliptique, le rameur, la natation, le yoga, le vélo, la randonnée, l'aérobic, la danse, le kickboxing



TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.

F15™ INTERMEDIATE 2 TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT



FAIS PROGRESSER TA FORME PHYSIQUE JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.

Le programme **F15™ INTERMEDIATE 2** est basé sur les entraînements que tu connais déjà, et il les complète avec de captivants nouveaux exercices d'endurance qui te mettront en mouvement!

TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC DES
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SITE
FOREVER F.I.T. WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.





L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE DE HAUTE INTENSITÉ.

Le **High Intensity Interval Training (HIIT)** te permet de diversifier ton entraînement d'endurance. Ces exercices énergiques augmentent la fréquence cardiaque et brûlent plus de graisses et de calories en peu de temps. Mais tu n'obtiendras rien gratuitement: les entraînements HIIT exigent ton plein effort pour des résultats maximaux.

Avec ses deux entraînements HIIT différents, le programme **FIS™ INTERMEDIATE 2** offre plus de diversité à ton entraînement d'endurance. Tu peux réaliser partout ces exercices au rythme vif – tout ce dont tu as besoin pour cela sont 16 minutes de temps et une chaise.

Avant de commencer, fixe-toi des objectifs et inscris-les, ainsi que ton poids et tes mensurations, aux pages 18 et 19.

CONSEIL F.I.T.

Planifie un **entraînement d'endurance FIS™ HIIT** par semaine en combinaison avec un exercice d'endurance steady-state pour obtenir des résultats maximaux.

L'exercice d'endurance steady-state devrait durer de **30 à 60 minutes** et son intensité devrait se situer entre 5 et 7 sur une échelle de 1 (facile) à 10 (extrêmement astreignant).

Les exercices steady-state sont disponibles sur le site www.faistoidubien.com

F15™ ADVANCED 1 TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT



C'EST MAINTENANT QUE L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE!

Tu n'obtiendras de modification à long terme que si tu combines de manière ciblée l'alimentation et les compléments alimentaires pour assurer une consommation d'énergie optimale et que tu effectues un entraînement régulier qui t'aide à brûler les calories et à construire une masse musculaire sans graisse.

Le programme **F15™ ADVANCED 1** combine trois exercices en poids propre avec deux exercices d'endurance qui te mettront totalement en forme.

TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC DES
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SITE
FOREVER F.I.T. WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.





Dans F15™ INTERMEDIATE 1 & 2, tu as appris à quel point il est important de se surpasser pour se rapprocher de son objectif d'une silhouette de rêve et de plus de bien-être. C'est fort de ces connaissances que tu vas pouvoir entamer la phase suivante, **F15™ ADVANCED 1.**

INTENSIFIE TON ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE.

Tu sais déjà à quel point l'entraînement d'endurance est important pour une gestion saine du poids. L'entraînement d'endurance soutient le métabolisme ainsi qu'un cœur en bonne santé et accélère la régénération après un programme de sport astreignant.

ON PEUT PAR EXEMPLE ENTRAÎNER L'ENDURANCE PAR:

la marche, le jogging, la montée d'escaliers, le vélo elliptique, ramer, la natation, le yoga, le vélo, la randonnée, l'aérobic, la danse, le kickboxing

Dans le cadre du programme **F15™ ADVANCED 1**, tu devrais prévoir trois jours d'entraînement d'endurance par semaine. Ces unités d'entraînement devraient être exigeantes afin d'obtenir le plus grand effet possible. Si elles sont trop faciles, tu ne travailleras pas suffisamment sur toi.

F15™ ADVANCED 2 TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT



**FAIS PROGRESSER TA
FORME PHYSIQUE
JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.**

Le programme **F15™ ADVANCED 2** est basé sur des exercices ciblés réalisés au poids du corps, du style Tabata, combinés avec des exercices d'endurance sur le tapis roulant, pour te mettre réellement en forme.



Avant de commencer,
fixe-toi des objectifs et
inscris-les, ainsi que ton
poids et tes mensurations,
aux pages 18 et 19.



**FÉLICITATIONS!
TU AS RÉUSSI LE
PROGRAMME
F15™ ADVANCED!**

**Note ton poids et
tes mensurations dans
le tableau figurant
sur les pages 18 et 19.**



TU AS DÉJÀ
TA SILHOUETTE DE RÊVE?
PARFAIT! UTILISE
LE **PROGRAMME VITAL**^{5®} –
LE TROISIÈME MODULE
DE NOTRE CONCEPT
FOREVER F.I.T. –
AFIN QUE TON CORPS
REÇOIVE CHAQUE JOUR
LES APPORTS DONT
IL A BESOIN.

ÉVIDEMMENT, TU PEUX
RÉPÉTER À VOLONTÉ
L'ENSEMBLE DU CONCEPT
F.I.T. – DÉCIDE TOI-MÊME CE
QUI TE FAIT DU BIEN.

Vital⁵[®]

**VITAL⁵[®] EST L'APPORT
DE BASE QUOTIDIEN –
UN PROGRAMME
DE BIEN-ÊTRE POUR
TOUT LE MONDE.**

Les vitamines essentielles et les minéraux importants parviennent exactement là où le corps en a besoin. Avec les composants des produits de haute qualité de Forever, tu approvisionnes ton corps de manière optimale et pour longtemps. Pour une énergie durable, plus de dynamisme et de bien-être – VITAL⁵[®].



**UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE**



**DE L'EXERCICE
RÉGULIER**



**L'APPROVISIONNE-
MENT DE BASE
QUOTIDIEN
AVEC VITAL⁵[®]**

LA SOLUTION POUR UNE COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE SAINE PORTE LE NOM DE VITAL^{5®}

Avec l'exercice physique correspondant et une alimentation équilibrée, tu parviens à maintenir ton corps durablement en grande forme. **VITAL^{5®}** contient les produits de base les plus importants sur lesquels reposent tous les autres produits de l'assortiment de Forever ou avec lesquels ils peuvent parfaitement être complétés.

Forever Aloe Vera GelTM

La boisson de pur gel d'Aloe Vera avec une touche de citron – de l'énergie compacte pour le corps. Prélévées avec soin de la feuille, ces précieuses substances nutritives et vitales parviennent ainsi directement dans le verre.

Forever dailyTM

Toutes les vitamines essentielles et tous les minéraux dont nous avons besoin chaque jour pour notre bien-être. Aide à compenser les carences qui surgissent en raison des habitudes alimentaires modernes.

Forever Active Pro-BTM

Avec un mélange de six souches bactériennes synergiques, qui apportent plus de 8 milliards d'unités formant colonies par dose.

Forever Arctic Sea[®]

Le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même les acides gras polyinsaturés – ils doivent lui être apportés. Pour Forever Arctic Sea[®] sont exclusivement utilisés des acides gras essentiels oméga 3 hautement nettoyés, issus de poissons de haute mer tout comme de calmars.

ARGI+[®] Sticks

Combine un mélange de L-arginine avec un cocktail de vitamines: les vitamines C, B6 et B9 contribuent à une performance normale du métabolisme énergétique et diminuent les symptômes de fatigue.

**Forever Active
Pro-BTM**
30 capsules



**Forever
Arctic Sea[®]**
120 gélules

**Ton pack
VITAL^{5®}*
contient:**

**Forever
dailyTM**
60 comprimés

ARGI+[®] Sticks
30 sachets
de 10g

**Forever
Aloe Vera GelTM**
4x 1 litre

* Set avec au choix 4x
Forever Aloe Vera GelTM,
Forever Aloe Berry NectarTM,
Forever Aloe PeachesTM
ou Forever Freedom[®]

TON PROGRAMME DE COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE VITAL^{5®} POUR CHAQUE JOUR*

Déjeuner



**1 capsule de
Forever Active
Pro-B™**

avaler à jeun sans
mâcher.



**50 ml de
Forever Aloe
Vera Gel™**



**1 comprimé
de Forever
daily™**

à prendre avec
suffisamment
de liquide.

Dîner



**40 ml de
Forever Aloe
Vera Gel™**



**1 gélule de
Forever Arctic
Sea®**

avaler sans mâcher
et avec beaucoup
de liquide.

UN CONSEIL:

Si le temps vient à manquer pour le dîner, mélanger tout simplement une portion de Forever Ultra™ Shake Mix avec 300ml de lait – peut aussi être mixé avec des fruits. Aide à se nourrir de manière hypocalorique et en toute conscience des calories.

Dans
l'après-midi



**½ sachet
d'ARGI+® (5 g)**
mélangé avec 240 ml
d'eau, on obtient une
délicieuse boisson
qui active toutes les
fibres de ton corps.



**1 comprimé
de Forever
daily™**

à prendre avec
suffisamment
de liquide.

Souper



**40 ml de
Forever Aloe
Vera Gel™**



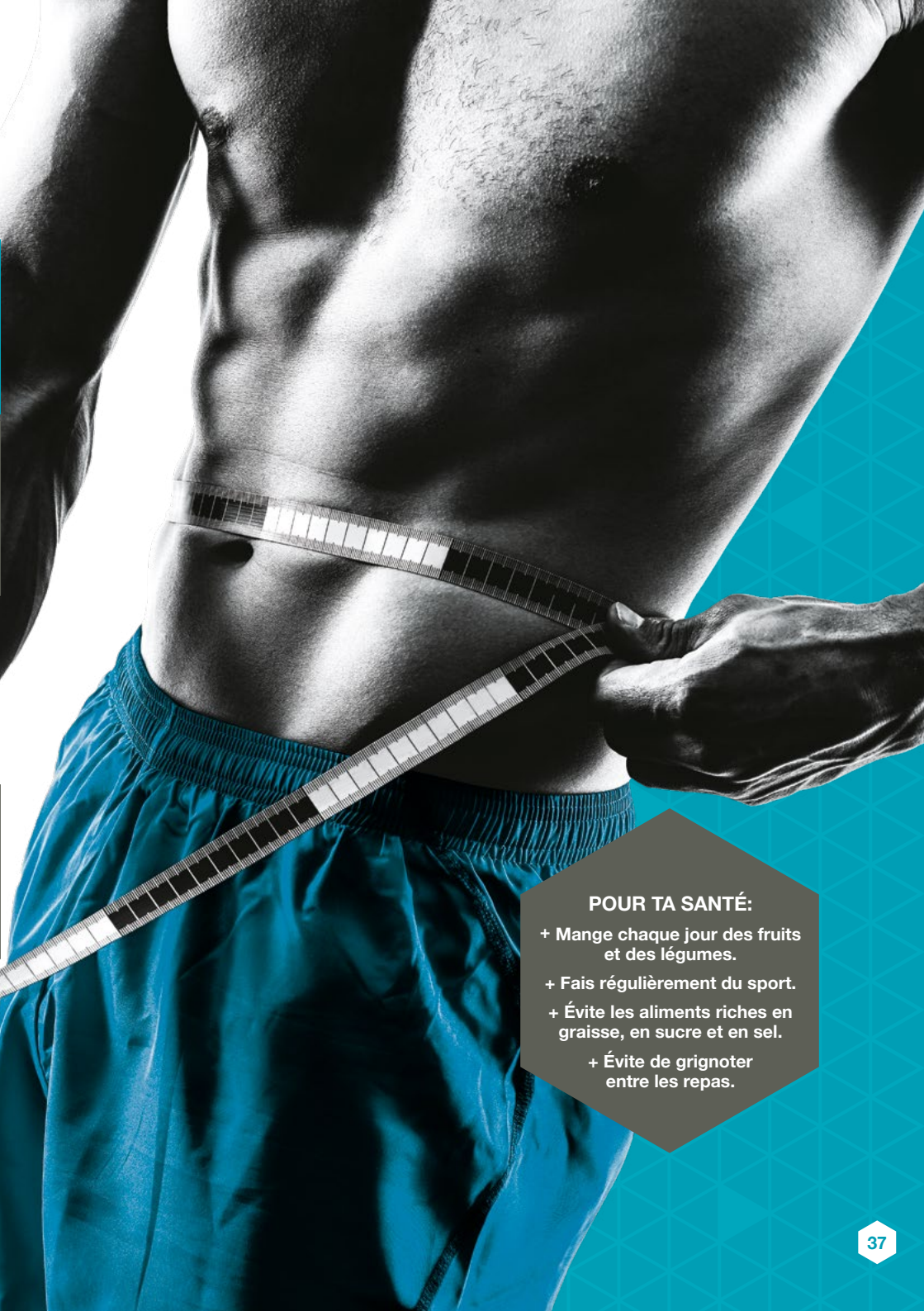
**1 gélule de
Forever Arctic
Sea®**

avaler sans mâcher
et avec beaucoup
de liquide.

RECOMMANDATION:

Remplacer le souper de temps à autre par un Forever Ultra™ Shake Mix – peut aussi être mixé avec des fruits. Aide à se nourrir de manière hypocalorique et en toute conscience des calories.

* Nourrisse-toi sainement et prends avec tes repas tes compléments alimentaires VITAL^{5®}.



POUR TA SANTÉ:

- + Mange chaque jour des fruits et des légumes.
- + Fais régulièrement du sport.
- + Évite les aliments riches en graisse, en sucre et en sel.
- + Évite de grignoter entre les repas.

FRUITS ET LÉGUMES ADMIS.

Ces fruits et légumes peuvent être consommés avec modération tout au long de la journée pendant le programme **CLEAN9**. Ces aliments contiennent peu de calories mais sont riches en vitamines, minéraux, substances végétales secondaires et fibres.

Une portion

Au besoin, mange une portion de ces fruits ou légumes tous les jours.

*Sauf si tu choisis Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Peaches™ comme gel drink.**

Fruits/ légumes	Portion	Fruits/ légumes	Portion	Fruits/ légumes	Portion
Abricots	3 pièces	Figues	2 pièces	Prunes	1 pièce
Pommes	1 pièce	Raisins	75 g	Prunes séchées	2 pièces
Artichauts	1 pièce	Pamplemousses	½ pièce	Framboises	125 g
Mûres	145 g	Kiwis	1 pièce	Soja	50 g pelé
Myrtilles	75 g	Oranges	1 pièce	Fraises	8 pièces
Boysenberries	75 g	Pêches	1 pièce		
Cerises	115 g	Poires	1 pièce		

Deux portions

Au besoin, mange deux portions de ces fruits ou légumes chaque jour.

Fruits/ légumes	Portion
Asperges	8 pièces
Chou-fleur	¼
Poivron	1 pièce
Mange-tout	115 g
Tomates	1 pièce

Sans limite

Ces fruits et légumes peuvent être consommés tous les jours sans limite. Ces aliments ont si peu de calories qu'il n'y a pas de limite à la quantité que l'on peut en consommer pendant le programme **CLEAN9**.

Salade de roquette	Chicorée	Chou
Céleri	Brocoli	Poireaux
Ciboules	Concombres	Épinards
Salade (toutes les variétés)	Aubergines	Haricots verts



Les légumes doivent
être consommés crus
(à l'exception des artichauts
et du soja) ou légèrement
cuits à la vapeur, sans
graisses ni huiles.

*Si tu choisis **Forever
Aloe Berry Nectar™** ou
Forever Aloe Peaches™ au
lieu de **Forever Aloe Vera
Gels™**, tu ne pourras pas
manger les aliments de la
catégorie “Une portion”.

QUESTIONS FREQUEMMENT POSÉES.

COMBIEN DE POIDS VAIS-JE PERDRE PENDANT LE PROGRAMME CLEAN9?

Le poids que tu perdras pendant le programme **CLEAN9** dépend d'un certain nombre de facteurs, tels que ton poids initial et ton mode de vie au début du programme.

LE PROGRAMME CLEAN9 EST-IL SÛR?

Oui, puisque le programme n'est conçu que pour neuf jours, il est absolument sûr pour la plupart des gens. Mais si tu as des problèmes de santé ou si tu prends régulièrement des médicaments, parles-en d'abord à ton médecin avant de commencer **CLEAN9** ou un autre programme de gestion du poids.

EST-CE QUE J'AURAI FAIM PENDANT LE PROGRAMME CLEAN9?

Il est possible que tu ressenties la faim, surtout pendant les deux premiers jours. C'est tout à fait normal. Cependant, les crises de faim devraient diminuer au cours des jours.

Forever Fiber™ et **Forever Ultra™ Shake Mix** te aideront à réduire la faim et à atteindre une sensation de satiété. La liste des fruits et légumes autorisés figure à la page 38 🍌. Il est permis d'en consommer avec modération afin d'atténuer la sensation de faim qui peut en résulter.

LES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME SEMBLENT DIFFICILES ! DOIS-JE SUIVRE EXACTEMENT LES LIGNES DIRECTRICES?

Oui, **CLEAN 9** a été spécialement conçu pour t'aider à commencer un programme de gestion du poids équilibré et à mener une vie plus saine. Les deux premiers jours aideront ton corps à stimuler le processus de nettoyage interne et préparer le corps pour les jours - trois à neuf - suivants. Omettre les jours un et deux peut changer les résultats finaux du programme.

POURQUOI FOREVER SHAPE® EST-IL INCLUS?

Forever Shape® contient trois ingrédients révolutionnaires qui peuvent aider à équilibrer le bilan lipidique et glucidique de l'organisme. La première est une fibre unique dérivée d'*Opuntia ficus-indica*, une figue de barbarie. Le deuxième ingrédient est une protéine dérivée des haricots rouges. En troisième lieu, il contient du chlorure de chrome(III). Le chrome est un oligo-élément extrêmement important pour le bilan glucidique.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE FOREVER THERM™?

Forever Therm™ offre une combinaison d'extraits de plantes comme le thé vert et des vitamines essentielles. Les vitamines C, B1, B2, B3, B6 et B12 contenues contribuent à un métabolisme énergétique normal, de sorte que le corps peut brûler plus de calories.

POURQUOI DOIS-JE CONSOMMER DES PROTÉINES?

Les protéines sont les éléments constitutifs essentiels de chaque cellule de ton corps. Pour construire ou réparer les tissus ou les muscles, le corps a besoin d'acides aminés dérivés des protéines. La recherche a montré que les protéines jouent un rôle vital dans la gestion du poids. Une réduction des calories sans apport simultané de protéines peut entraîner une réduction de la masse musculaire au lieu d'une perte de cellules adipeuses.

Forever Ultra™ Shake Mix combiné à un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice peut t'aider à perdre de la masse lipidique, et non musculaire.

POURQUOI DEVRAIS-JE BOIRE AU MOINS HUIT VERRES D'EAU PAR JOUR?

Environ 72 % de ton corps est constitué d'eau et tu dois constamment renouveler cet apport. L'eau est essentielle pour un métabolisme sain car elle est impliquée dans presque tous les processus biochimiques de ton corps. Le fait de boire suffisamment permet également de se sentir moins affamé entre les repas.

PUIS-JE MANGER TOUT ALIMENT SI JE M'ASSURE DE RESPECTER LES LIMITES CALORIQUES DU PROGRAMME CLEAN9?

Si tu souhaites changer ton corps, tu dois changer ton attitude à l'égard de ta nourriture. Pour de meilleurs résultats, nous recommandons de suivre le programme conformément aux directives de cette brochure. Les aliments à faible teneur en calories peuvent ne pas apporter le bon équilibre en nutriments nécessaires au nettoyage du corps et à une saine gestion du poids.

COMMENT LE SITE F.I.T. PEUT-IL ME SOUTENIR?

Le site Web F.I.T. www.faistoidubien.com te permet de suivre facilement tes progrès et tes succès et de te tenir au courant de la prise de tes compléments alimentaires. De plus, tu peux consulter des recettes, voir combien d'eau tu as bu et regarder des vidéos d'entraînement utiles.

POURQUOI LES BOISSONS FOREVER À L'ALOE SONT-ELLES INCLUSES?

Boire du gel d'Aloe Vera comme indiqué aide le corps à absorber plus facilement les nutriments essentiels qui contribuent à améliorer l'apparence et le bien-être de ton corps. Le gel aide à nettoyer le système digestif et améliore l'absorption des nutriments. Tu peux choisir parmi trois délicieuses saveurs de gel d'Aloe dans le programme **CLEAN9: Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** ou **Forever Aloe Berry Nectar™**. Pour maximiser les résultats et les conserver dans le temps, continue à boire les boissons à l'Aloe aussi après la fin du programme.

POURQUOI JE NE PEUX PAS CONSOMMER LES ALIMENTS DE LA CATÉGORIE "UNE PORTION"?

Si tu choisis **Forever Aloe Berry Nectar™** ou **Forever Aloe Peaches™** dans le cadre de ton programme F.I.T., évite les fruits et légumes de cette catégorie. Ces deux boissons contiennent un peu plus de glucides naturels- le fructose - que **Forever Aloe Vera Gel™**. Cela t'assure de ne pas dépasser la limite quotidienne de ton apport journalier en sucre et de rester sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs physiques.

**POUR EN
SAVOIR PLUS
SUR FOREVER
F.I.T. VISITE:
WWW.FAISTOIDUBIEN.
COM**

VEUX-TU CONTINUER AVEC FOREVER F.I.T. ?

Utilise les différentes
composantes de notre
concept F.I.T. pour
atteindre tes objectifs
individuels, pour **plus
d'énergie et de
bien-être !**

TU AS DÉJÀ UN PARTENAIRE DE DISTRIBUTION ?

Contacte-le tout de suite,
obtiens son FBO ID et
commence aujourd'hui avec ton
concept F.I.T. personnel sur
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.





Vérifie ton
programme
d'entraînement
personnel et ton
régime alimentaire
tous les jours.

Trouve
des recettes
savoureuses et des
conseils simples
sur la nutrition

**Ton
concept
F.I.T.**

Entraîne-toi
avec des vidéos
éclatantes

Remis par:

COMMENCE MAINTENANT !

Le concept F.I.T. complet
se trouve sur
WWW.FAISTOIDUBIEN.COM.
Connecte-toi!



SCAN ME!



FOREVER®

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld

No. art. 31108 | FR 5
Mise à jour: novembre 2020 | Sous réserve de modification et d'erreurs