

F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



С9

**ЗАКЛАДИ ОСНОВУ
ГАРНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ДОБРОГО ВИГЛЯДУ.**

©2014-2016



FOREVER®

ЧИ МОЖНА ПОКРАЩИТИ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД І САМОПОЧУТТЯ ВСЬОГО ЗА 9 ДНІВ? ТАК!

Програма С9 допоможе вам зробити перший крок на шляху до вдосконалення самих себе в плані здоров'я і зовнішності. Ця ефективна і проста для дотримання програма надасть Вам необхідні інструменти для трансформації власного тіла – вже сьогодні!

НА ЩО МОЖНА ОЧІКУВАТИ ПРОТЯГОМ НАСТУПНИХ 9-ТИ ДНІВ?

ВИ НЕ ТІЛЬКИ БУДЕТЕ ВИГЛЯДАТИ І ПОЧУВАТИ СЕБЕ КРАЩЕ, АЛЕ Й ПОЧНЕТЕ ПОЗБАВЛЯТИСЯ ВІД ВЕЛИЧЕЗНОЇ КІЛЬКОСТІ ТОКСИНІВ, ЩО ВІДКЛАЛИСЬ У ВАШОМУ ОРГАНІЗМІ І МОГЛИ ЗАВАЖАТИ ОПТИМАЛЬНОМУ ЗАСВОЮВАННЮ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН, ЩО НАДХОДЯТЬ ДО ОРГАНІЗМУ З ЇЖЕЮ. ТАКОЖ ВИ ПОЧНЕТЕ ПОЧУВАТИ СЕБЕ ЛЕГШИМИ І БІЛЬШ ЕНЕРГІЙНИМИ, ДОВІВШИ СОБІ І ОТОЧУЮЧИМ СВОЮ ЗДАТНІСТЬ КОНТРОЛЮВАТИ СВІЙ АПЕТИТ. ВИ СПОСТЕРІГАТИМЕТЕ ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ У СВОЄМУ ОРГАНІЗМІ.

ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕ ПРОСТИЙ...

...але деякі речі, які є дійсно важливими, не такі вже й складні.

С9 це перший крок до встановлення постійних звичок, що допомагатимуть Вам завжди контролювати власну вагу. Ця перевірена система очищення є основою для програми Фореввер F.I.T. і дасть вам можливість досягнути оптимального здоров'я, очистити власне тіло і стати дійсно красивішими та стрункішими.**

**КОЖЕН ПРОДУКТ, ЩО ВХОДИТЬ ДО ПРОГРАМИ С9,
БУЛО ДБАЙЛИВО ПІДБРАНО ТАКИМ ЧИНОМ,
ЩОБ ВІН ДІЯВ У СИНЕРГІЇ З ІНШИМИ.
ВЖИВАЙТЕ КОЖЕН ПРОДУКТ ТАК, ЯК ВКАЗАНО В ІНСТРУКЦІЇ,
ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ!**

ГЕЛЬ АЛОЕ ВЕРА®

допомагає очистити травну систему і максимізувати засвоєння поживних речовин з їжі.



ФОРЕВЕР ФАЙБЕР®

являє собою запатентовану суміш, що містить 5г водорозчинної клітковини, що створює відчуття ситості.



ФОРЕВЕР ТЕРМ®

пропонує потужну комбінацію рослинних екстрактів та вітамінів, що допомагає обміну речовин.



ФОРЕВЕР ГАРСИНІЯ ПЛЮС®

сприяє більш ефективному спалюванню зайвого жиру та пригніченню апетиту шляхом підвищення рівня сератоніну.



ФОРЕВЕР ЛАЙТ УЛЬТРА®

це коктейль, багатий на вітаміни та мінерали і містить 24г протеїну у кожній порції.



**Фореввер
Гель Алое Вера®**
Дві 1-літрові
пляшки

**Фореввер
Лайт Ультра®**
Одна упаковка на 15
порцій

**Фореввер
Гарсинія Плюс®**
54 капсули

**Що містить
Ваша упаковка
С9:**

Фореввер Терм®
18 таблеток

Фореввер Файбер®
9 пакетиків

**Вимірювальна
стрічка**

ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА МАКСИМАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

ДОТРИМУЙТЕСЬ ЦИХ ПОРАД ДЛЯ
ДОСЯГНЕННЯ НАЙКРАЩИХ
РЕЗУЛЬТАТІВ.

1

ЗВАЖТЕСЬ ТА ЗРОБІТЬ ЗАМІРИ ДО ПОЧАТКУ ПРОГРАМИ.

Запишіть результати замірів до цього буклету для того, щоб вирахувати різницю по завершенні програми С9.

2

ЗАПISУЙТЕ ЩОДЕННІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, КІЛЬКІСТЬ ТА СКЛАД ЇЖІ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМОПОЧУТТЯ У КОЖНИЙ ДЕНЬ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ДО ЦЬОГО БУКЛЕТУ.

Така "звітність" допоможе чіткіше дотримуватись умов програми.

3

ВИПИВАЙТЕ ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ВОДИ.

Випиваючи 8 склянок (близько 2 л) води щоденно, Ви не тільки пригнічуєте відчуття голоду, але й виводите з організму токсини, покращуєте стан своєї шкіри і здоров'я загалом.

4

СКАЖИ СОЛІ - НІ!

Сіль утримує рідину в організмі. Додавайте смаку своїй їжі за допомогою спецій і трав.

5

УНИКАЙТЕ СОЛОДКИХ І ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ.

Газована вода викликає здуття. А цукор з солодких напоїв – це додаткові калорії.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ВИ МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ!



Досвід показує, що Ви скоріше дотримаетесь умов програми і досягнете своїх цілей, якщо будете занотовувати свій щоденний прогрес.

Пам'ятайте, що вага може коливатися протягом програми.

Тому запишіть свою вагу тільки на 1й та 9й день.

ВАГА ТА ІНШІ ВИМІРИ

ЯК РОБИТИ ЗАМІРИ:

ГРУДИ / Міряти на рівні пахв навколо грудної клітки, розслабивши і опустивши руки донизу.

БІЦЕПСИ / Міряти посередині між пахвою та ліктем, розслабивши та опустивши руку донизу.

ТАЛІЯ / Міряти талію приблизно 5 см над тазостегновим відділом.

ТАЗ / Міряти найширшу частину навколо стегон та сідниці.

СТЕГНА / Міряти найширшу частину стегна, включаючи найвищу точку внутрішньої сторони стегна.

ЛИТКИ / Міряти найширшу частину литки, зазвичай - посередині між коліном та щиколоткою, розслабивши м'язи литки.

ВИМІРИ ДО ПОЧАТКУ ПРОГРАМИ С9:

| | | | |
|--|----------------|--|---------------|
| | ГРУДИ | | ТАЗ |
| | БІЦЕПСИ | | СТЕГНА |
| | ТАЛІЯ | | ЛИТКИ |
| | | | ВАГА |

ВИМІРИ ПО ЗАКІНЧЕННІ ПРОГРАМИ С9:

| | | | |
|--|----------------|--|---------------|
| | ГРУДИ | | ТАЗ |
| | БІЦЕПСИ | | СТЕГНА |
| | ТАЛІЯ | | ЛИТКИ |
| | | | ВАГА |

ДЕНЬ 1 та 2

ПЕРШІ ДВА ДНІ ПРОГРАМИ С9 СПРЯМОВАНІ НА ТЕ, ЩОБ ПЕРЕВСТАНОВИТИ ТВІЙ ОРГАНІЗМ І СПОСІБ МИСЛЕННЯ

Сніданок



2 капсули
**ФорEVER
Гарсiнiя
Плюс**



До вживання Гелю Алоє Вера*



100мл Гелю
Алоє Вера

з мінімум 200мл
води

Перекус



1 пакетик
**ФорEVER
Файбер**

Змішати з 250-300мл
води або іншого
напою

Неодмінно вживайте **ФорEVER
Файбер** окремо від інших щоденних
дієтичних добавок, оскільки цей
продукт може зв'язувати деякі
поживні речовини,
перешкоджаючи їх засвоєнню
організмом.

Обід



2 капсули
**ФорEVER
Гарсiнiя
Плюс**



До вживання Гелю Алоє Вера*



100мл Гелю
Алоє Вера

з мінімум 200мл
води

Вечеря



2 капсули
**ФорEVER
Гарсiнiя
Плюс**



До вживання Гелю Алоє Вера*



100мл Гелю
Алоє Вера

з мінімум 200мл
води

Ввечері



100мл Гелю
Алоє Вера

з мінімум 200мл води





**1 таблетку
ФорEVER
Терм**

Мінімум **30 хвилин**
фізичних вправ низької
інтенсивності

Див. сторінки 17 та 18



**1 мірну ложку
ФорEVER Лайт
Ультра***

Змішати з **300мл** води,
мигдального, легкого
соевого або кокосового
молока



**1 таблетку
ФорEVER
Терм**

**Збільшення
споживання
води є
важливою
складовою
для очищення
організму!**

**НА ЦЬОМУ ЕТАПІ ВИ ПОЧНЕТЕ ОЧИЩАТИ СВІЙ
ОРГАНІЗМ ВІД ТОКСИНІВ. ЧІТКО ДОТРИМУВАТИСЯ
ПРОГРАМИ ДУЖЕ ВАЖЛИВО. ЦІ ПЕРШІ 2 ДНІ МОЖУТЬ
БУТИ СКЛАДНИМИ. ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПОСТАВЛЕНІ
ЦІЛІ І ПРО ТЕ, ЩО ВСІ ТРУДНОШІ – ТИМЧАСОВІ.**

ДЕНЬ 3-9

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВАША ВАГА ДЕНЬ-У-ДЕНЬ МОЖЕ КОЛИВАТИСЯ. САМЕ ТОМУ ВАРТО ЗВАЖУВАТИСЯ ТІЛЬКИ НА 1 ТА НА 9 ДЕНЬ ПРОГРАМИ

Сніданок



2 капсули
**ФорEVER
Гарсінія
Плюс**



До вживання **Гелю Алое Вера***



**100мл Гелю
Алое Вера***

з мінімум 200мл
води

Перекус



1 пакетик
**ФорEVER
Файбер**

Змішати з 250-300мл
води або іншого
напою

Неодмінно вживайте **ФорEVER
Файбер*** окремо від інших щоденних
дієтичних добавок, оскільки цей
продукт може зв'язувати
деякі поживні речовини,
перешкоджаючи їх засвоєнню
організмом

Обід



2 капсули
**ФорEVER
Гарсінія
Плюс**



1 мірну ложку
**ФорEVER Лайт
Ультра***

Змішати з 300мл
води, мигдального,
легкого соєвого або
кوکосового молока

Ми майже закінчили!

На **9-й день** можна з'їсти страву на
300 ккал в обід замість коктейлю
ФорEVER Лайт Ультра*. Це допоможе
перейти до програми **ФорEVER F15**.

Вечеря



2 капсули
**ФорEVER
Гарсінія
Плюс**

Страва на 600 ккал

Див. сторінки 15 та 16
для прикладів

**Чоловіки можуть споживати
приблизно на 200 ккал більше на
3-9 дні.**

Вони можуть або спожити ще один
коктейль, або додатково 200 ккал у
стварі

Ввечері



Мінімум **250**
мл води





**1 мірну ложку
Фореввер Лайт
Ультра®**

Змішати з **300мл** води,
мигдального, легкого
соевого або кокосового
молока



**1 таблетку
Фореввер Терм®**



**1 таблетку
Фореввер
Терм®**

Мінімум **30
хвилин**
фізичних вправ
низької або
середньої
інтенсивності.

Див. сторінки 17 та 18

Режим
харчування **C9**
можна
адаптувати під
стиль Вашого
життя.

Якщо ви бажаєте вживати в
обід страву на 600 ккал, а на
вечерю - протеїновий
коктейль з
Фореввер Лайт Ультра®
така заміна абсолютно
можлива!

**В ОСТАННІЙ ДЕНЬ ПРОГРАМИ ВАШ ОРГАНІЗМ БУДЕ
ПОВНИЙ ЕНЕРГІЇ, ВІДЧУВАТИМЕ СВІЖІСТЬ. ПО
ЗАВЕРШЕННІ ПРОГРАМИ C9 ВИ БУДЕТЕ ГОТОВІ ДО
НАСТУПНОГО КРОКУ!**

РЕЦЕПТИ КОКТЕЙЛІВ НА ОСНОВІ ФОРЕВЕР ЛАЙТ УЛЬТРА®

Ці смачні рецепти зможуть додати різноманіття до смаків коктейлів **ФорEVER Лайт Ультра®**. Сповнені протеїну та антиоксидантів, вони створені, щоб підтримувати Вашу енергію протягом багатьох годин. Також ці ідеї рецептів можна використати для приготування напою після тренування в рамках програми **ФорEVER FIT**. Це корисний і смачний спосіб відчувати ситість, щоразу отримуючи низькокалорійний заряд енергії та корисних речовин.

ВІДНОВЛЮЮЧИЙ КОКТЕЙЛЬ ІМБИР ТА ВИШНЯ

219 ккал в одній порції

Ідеальний коктейль для вживання в середині дня для того, щоб прискорити відновлення м'язів та підвищити ефект від тренування.

1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра® ваніль/250мл непідсолодженого кокосового молока/1/2 склянки морожених вишень/1/2 ч.л. мелтого імбиру/4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

ЧОРНИЧНИЙ ВИБУХ

203 ккал в одній порції

Насичений корисною для фігури клітковиною та антиоксидантами, цей коктейль допоможе позбавитись від голоду на декілька годин.

1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра® ваніль/250мл непідсолодженого кокосового молока/3/4 склянки ягід чорниці/4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

КОКТЕЙЛЬ ПЕРСИК З ВЕРШКАМИ

180 ккал в одній порції

Легкий і кремоподібний, цей освіжаючий коктейль поєднує в собі найприємніші смаки літа.

1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра® ваніль/250мл непідсолодженого кокосового молока/1 склянка морожених персиків без підсолоджувача/4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАД З МАЛИНОЮ

204 ккал в одній порції

Коктейль для справжніх гурманів: багата суміш шоколаду та малини допоможе вгамувати бажання чогось смаченького.

1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра® ваніль/250мл непідсолодженого кокосового молока/1 склянка морожених персиків без підсолоджувача/4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

ВИ МОЖЕТЕ ЗАМІНИТИ КОКОСОВЕ МОЛОКО НА РИСОВЕ, МИГДАЛЬНЕ, АБО НЕПІДСОЛОДЖЕНЕ СОЄВЕ МОЛОКО У БУДЬ-ЯКОМУ З НАВЕДЕНИХ РЕЦЕПТІВ. ГОЛОВНЕ – ПЕРЕВІРТЕ ЕТИКЕТКУ, ЩОБ МОЛОКО, ЯКЕ ВИ ВИБЕРЕТЕ, МІСТИЛО ПРИБЛИЗНО 50-60 ККАЛ НА 250 МЛ.



Ви можете замінити **Форевер Лайт Ультра[®]** на Шоколадний у будь-якому з цих рецептів, або експериментувати і створювати власні рецепти!

КОКТЕЙЛЬ ЯБЛУЧНА СВІЖІСТЬ

188 ккал в одній порції

Повний ароматів осені і багатий на антиоксиданти цей коктейль містить у собі усю користь і задоволення від яблук та кориці.

1 мірна ложка Форевер Лайт Ультра[®] ваніль / 250мл невідсолоджене кокосового молока / 12г яблучного соусу / 1/2 ч.л. ванілі / 4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

КОКТЕЙЛЬ ВАНІЛЬ ТА ПОЛУНИЦЯ

203 ккал в одній порції

Дуже смачний спосіб збагатити свій організм здоровими жирами без надмірного споживання калорій.

1 мірна ложка Форевер Лайт Ультра[®] ваніль/250мл води/1 склянка заморожених полуниць/ 1 ч.л. олії льону/4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

КОКТЕЙЛЬ СТРУНКІСТЬ ТА ЕНЕРГІЯ

166 ккал в одній порції

Чудовий спосіб непомітно спожити додаткову кількість вітамінної зелені та поживних речовин, насолоджуючись приємним смаком напою.

1 мірна ложка Форевер Лайт Ультра[®] ваніль/60мл невідсолоджене кокосового молока/1/2 склянки морожених чорниць/ 5 цілих заморожених полуниць/ 1/2 склянки свіжого шпинату /4-6 невеликих кубиків льоду/ змішати у блендері на високій швидкості протягом 20-30 сек і спожити відразу

Фрукти та овочі зі списку необмежених продуктів на стор. 13 та 14 можна змішувати з Форевер Лайт Ультра[®] у безлічі комбінацій та пропорцій

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ. ЛЕГКІ СТРАВИ

Фрукти та овочі, перелічені нижче, можна споживати протягом всього терміну програми С9 для тамування відчуття голоду. Це – низькокалорійна їжа, що збагачує організм вітамінами, мінералами, фітонутрієнтами та клітковиною.

Однопорційні фрукти та овочі

Одну порцію цих фруктів та овочів потрібно споживати щоденно.

| Фрукт/овоч | Розмір порції | Фрукт/овоч | Розмір порції | Фрукт/овоч | Розмір порції |
|------------|---------------|------------|---------------|------------|-------------------|
| Абрикос | 3 середніх | Инжир | 2 маленьких | Слива | 1 середня |
| Яблуко | 1 середнє | Виноград | ¾ склянки | Чорнослив | 2 середніх |
| Артишок | 1 середній | Грейпфрут | ½ середнього | Малина | 1 склянка |
| Чорниці | 1 склянка | Ківі | 1 середній | Соеві боби | ¼ склянки лущених |
| Лохини | ¾ склянки | Апельсин | 1 маленький | Полуниці | 8 середніх |
| Ожина | ¾ склянки | Персик | 1 середній | | |
| Вишні | ½ склянки | Груша | 1 маленька | | |

Двопорційні фрукти та овочі

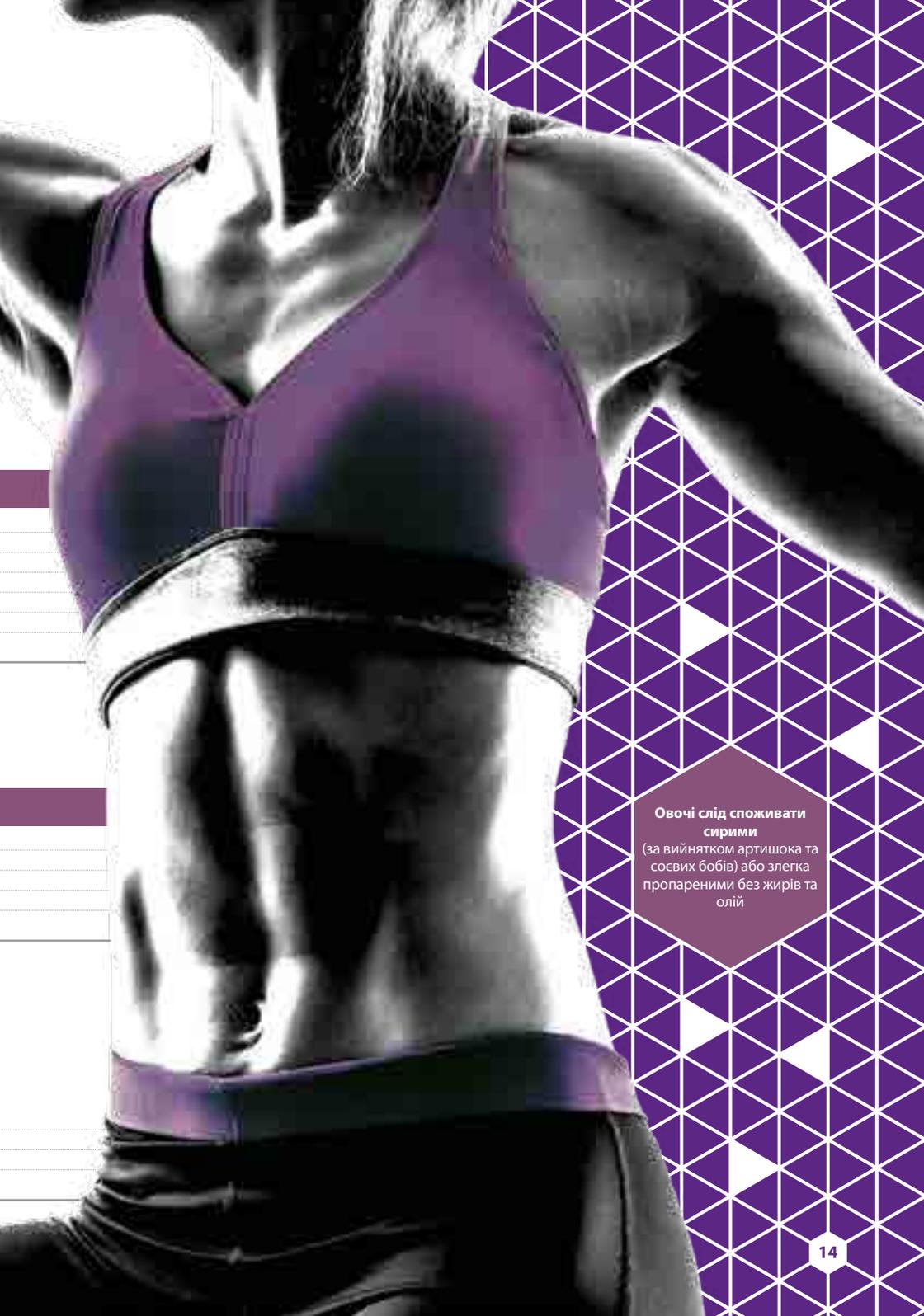
Дві порції цих фруктів та овочів потрібно споживати щоденно.

| Фрукт/овоч | Розмір порції |
|--------------------|---------------|
| Аспарагус | 8 паростків |
| Цвітна капуста | ½ головки |
| Болгарський перець | 1 середній |
| Зелений горошок | ¾ склянки |
| Помідор | 1 середній |

Необмежені продукти

Щодня можна споживати необмежену кількість цих продуктів. Вони настільки низькокалорійні, що розмір порції для них не визначається для програми С9.

| | | |
|-------------------|----------|-------------------|
| Рукола | Цикорій | Листова капуста |
| Селера | Брокколи | Порей |
| Зелена цибуля | Огірок | Шпинат |
| Салати (всі види) | Баклажан | Стручкова квасоля |



**Овочі слід споживати
сирими**
(за винятком артишока та
соевих бобів) або злегка
пропареними без жирів та
олій

СМАЧНІ ОБІДИ, ЩО МІСТЯТЬ ВСЬОГО 500-600 ККАЛ

Ці прості і швидкі у приготуванні страви внесуть різноманіття в харчування під час програми **С9** продягом днів 3-9. **Кожна страву містить приблизно 500 - 600 ккал** і складається з продуктів з високим вмістом протеїну та низьким вмістом вуглеводів, що прискорить ваш обмін речовин. Баланс поживних речовин в кожній страві також підтримуватиме у вас відчуття ситості, забезпечуючи оптимальну очистку. Не бійтеся змішувати та поєднувати страви на свій смак.

КУРКА З РИСОМ

Приблизно 584 ккал

150г печеної курячої грудки без шкірочки та кісток / ¾ склянки коричневого рису / 2 склянки суміші овочів (зі списку необмежених страв) / 15 сирих горіхів мигдалю

ПРОСТО ЛОСОСЬ

Приблизно 527 ккал

150г лосося тушкованого в 1 ч.л. оливкової олії "екстра вірджин" / 1 солодка картоплина присипана корицею / овочі (кількість за бажанням)

СМАЖЕНА ІНДИЧКА

Приблизно 540 ккал

150г грудки індички, запеченої без шкіри / 1 картоплина середньої запеченості з 1 ч.л. знежиреного масла та нарізаною зеленою цибулею / ½ склянки шпинату, тушкованого з двома розмеленими зубками часника та 2 ч.л. оливкової олії "екстра вірджин" / 1 невелика груша, відварена у воді з 1 ч.л. ванільного екстракту та дрібкою кориці

КАЗАН БУРРИТО

Приблизно 545 ккал

Викладіть пошарово у казан наступні інгредієнти / 1 склянка коричневого рису / ½ склянки варених чорних або кольорова квасоля / 100г нарізаної смаженої або печеної на грилі курячої грудки без шкіри та кісток / ¼ склянки нарізаної цибулі кубиками, авокадо або гуакамоле / 1 ч.л. кінзи / лайму

ЧИ ДОСТАТНЬО ЦИХ СТРАВ ДЛЯ МЕНЕ?

З ТРЕТЬОГО ПО ДЕВ'ЯТИЙ ДЕНЬ ВИ СПОЖИВАТИМЕТЕ ПО 1000 ККАЛ ЩОДЕННО. ЧОЛОВІКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ МОЖУТЬ ДОДАТИ 100-200 ККАЛ НА ДЕНЬ, СПОЖИВАЮЧИ ДОДАТКОВО 60-80Г СТРАВИ БАГАТОЇ НА ПРОТЕЇН, АБО ВИПИВАЮЧИ 1 ДОДАТКОВИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРEVER ЛАЙТ УЛЬТРА®.

С9 ВИМАГАЄ ПОСЛІДОВНОСТІ ТА СИЛИ ВОЛІ. НА ЩАСТЯ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОМІЧАЄ, ЩО З КОЖНИМ ДНЕМ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ. АЛЕ ЯКЩО ВОНО ДУЖЕ СИЛЬНЕ - СКОРИСТАЙТЕСЯ ТАКИМИ ПОРАДАМИ:

Пийте більше води.

Вода допоможе відчутти ситість та дещо вгамувати відчуття голоду.

Вгамуйте голод протягом дня

сирими овочами зі списку необмежених страв.

З'їжте шматочок фрукту

зі списку необмежених страв, в якості вечірнього перекусу.

**БУРГЕР
З ІНДИЧКИ ТА
КАРТОПЛЯ ФРІ**

Приблизно 588 ккал

120г пісного фаршу з грудки індика покладіть на цільнозернову булочку з гірчицею / 120г солодкої картоплі шматочками збризнути оливковою олією та посипати порошком чилі або корицею, після чого запекти при температурі 200°C протягом 30 хв. / 2 склянки подрібнених салатів з помідорами та червоною цибулею заправити 2 ч.л. оливкової олії "екстра вірджин" та 2 ч.л. бальзамічного оцту

ПАСТА СВЯТКОВА

Приблизно 585 ккал

85г печеної у духовці або на грилі курки (нарізаної шматочками, без кісток та шкіри) / 1 склянка вареної (рисової) пасты политої 1 склянкою соусу маринара та змішаної з 1/2 склянки грибів / 2 склянки салату ромен з огірками та помідорами полити 2 ч.л. оливкової олії "екстра вірджин" та 2 ч.л. бальзамічного оцту

СВИНИНА З БОБАМИ

Приблизно 582 ккал

120г печеної або смаженої відбивної зі свинини / 1/2 склянки варених чорних бобів / 1/2 склянки кіноа / 1 склянка суміші салатів та 1/2 склянки огірків, политих 2 ч.л. оливкової олії "екстра вірджин" та 2 ч.л. бальзамічного оцту

ВАРІАНТИ ВПРАВ

ДНІ 1 і 2

Протягом перших двох днів Ви будете дотримуватися дуже низькокалорійної дієти. З цієї причини у вас може з'явитися відчуття, ніби у вас зменшився рівень енергії. Це нормально і зазвичай цим не варто перейматися.***

Достатньо – це скільки? Дуже важливо щоденно робити вправи з аеробіки протягом 30 хвилин

Звичайно, можна розділити тренування на 2 по 15 хвилин, та все ж краще займатися 30 хвилин без перерви, аби вивести свій організм на режим спалювання жиру

Без сумніву, фізичні вправи дуже важливі, та все ж на цій стадії програми **С9** варто не перестаратися, виконувати вправи невисокої інтенсивності. Протягом **30 хвилин** пройдіться нешвидким кроком, зробіть декілька спокійних вправ на розтягування, або відвідайте заняття йогою для новачків. Подібна діяльність не тільки стимулюватиме обмін речовин, але й допоможе залишатися врівноваженими і спокійними на початку своєї позитивної трансформації.



Обов'язково протягом 2 хвилин виконуйте вправи на розтягування та виділіть 5 хв. на розминання перед тим, як перейти до власне 30-хвилинного тренування. Підготовка всього організму і, зокрема, м'язів – гарантія того, що ви отримаєте максимум користі від вправ та швидко відновите сили

Існує багато можливостей позбавитися зайвих калорій протягом дня. Замість ліфта скористайтеся сходами, паркуйте автомобіль на деякій відстані від місця призначення і йдіть далі пішки

ДНІ 3 - 9

Час прискоритися! Тепер, коли Ви почали споживати більше калорій, то повинні почувати себе більш енергійними і бути готовими до більш інтенсивних фізичних вправ. На цій стадії програми **С9** фокусуйтеся на вправах з аеробіки, на які витрачається більше калорій, можете скористатися прикладами нижче. Дослідження показують, що аеробні вправи, такі як біг або танець спалюють більше калорій ніж інші вправи.

ВПРАВИ НИЗЬКОЇ ТА СЕРЕДНЬОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

+ ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ
+ ШВИДКА ХОДА
+ ПЛАННЯ
+ ВОДНА АЕРОБІКА
+ ЙОГА

+ ЕЛІПТИЧНИЙ
ТРЕНАЖЕР
+ СТЕП АЕРОБІКА
+ БІГОВА ДОРІЖКА
+ РОЗТЯЖКА

*** Слід проконсультуватися з лікарем у випадку, якщо ви відчуваєте виснаження, що триває довше ніж декілька годин, або будь-які інші симптоми, що можуть потребувати медичної уваги, під час програми.

ТВІЙ ЩОДЕННИК ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ

Дослідження показують, що люди, які записують, що вони їдять і скільки тренуються, втрачають більше ваги. І дійсно, люди, що ведуть щоденник, в 2-3 рази коректніше дотримуватимуться програми

9

Слідкуйте за тим, як покращується ваше тіло, зважившись на початку та по завершенні програми

Задokumentуйте додатково спожиту їжу, щоденні фізичні вправи, якість сну та самопочуття

Все це не тільки дозволить Вам дійсно помічати прогрес, але і стане корисним для порівняння у майбутньому, коли Ви зробите більше кроків шляхом здоров'я і краси



+ С9 Список для самоконтролю день 1

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

Тривалість

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Сніданок

- 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс*
- 120мл Гель Алое Вера*
- 1 таблетка Фоевер Терм*
- Мінімум 30 хвилин вправ низької інтенсивності

Перекус

- 1 пакетик ФорEVER Файбер®

Обід

- 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс*
- 120мл Гель Алое Вера*
- 1 таблетка ФорEVER Терм*
- 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра*

Вечеря

- 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс*
- 120мл Гель Алое Вера*

Вечері

- 120мл Гель Алое Вера*

+ Їжа

(Записуйте спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

ДЕНЬ 1 ВИКОНАНО! ЗАЛИШИЛОСЬ 8 ДНІВ!



+С9 Список для самоконтролю день 2

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 склянок води | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Фізичні вправи

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Нотатки

(Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тривалість

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| |
|---|
| Сніданок |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 таблетка Фореввер Терм* Мінімум 30 хвилин вправ низької інтенсивності. |

| |
|---|
| Перекус |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Фореввер Файбер® |

| |
|--|
| Обід |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 таблетка Фореввер Терм* 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра® |

| |
|--|
| Вечеря |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* |

| |
|--|
| Ввечері |
| <ul style="list-style-type: none"> 120мл Гель Алое Вера* |

+ Їжа

(Запишіть спожиті необмежені продукти та результати)

.....

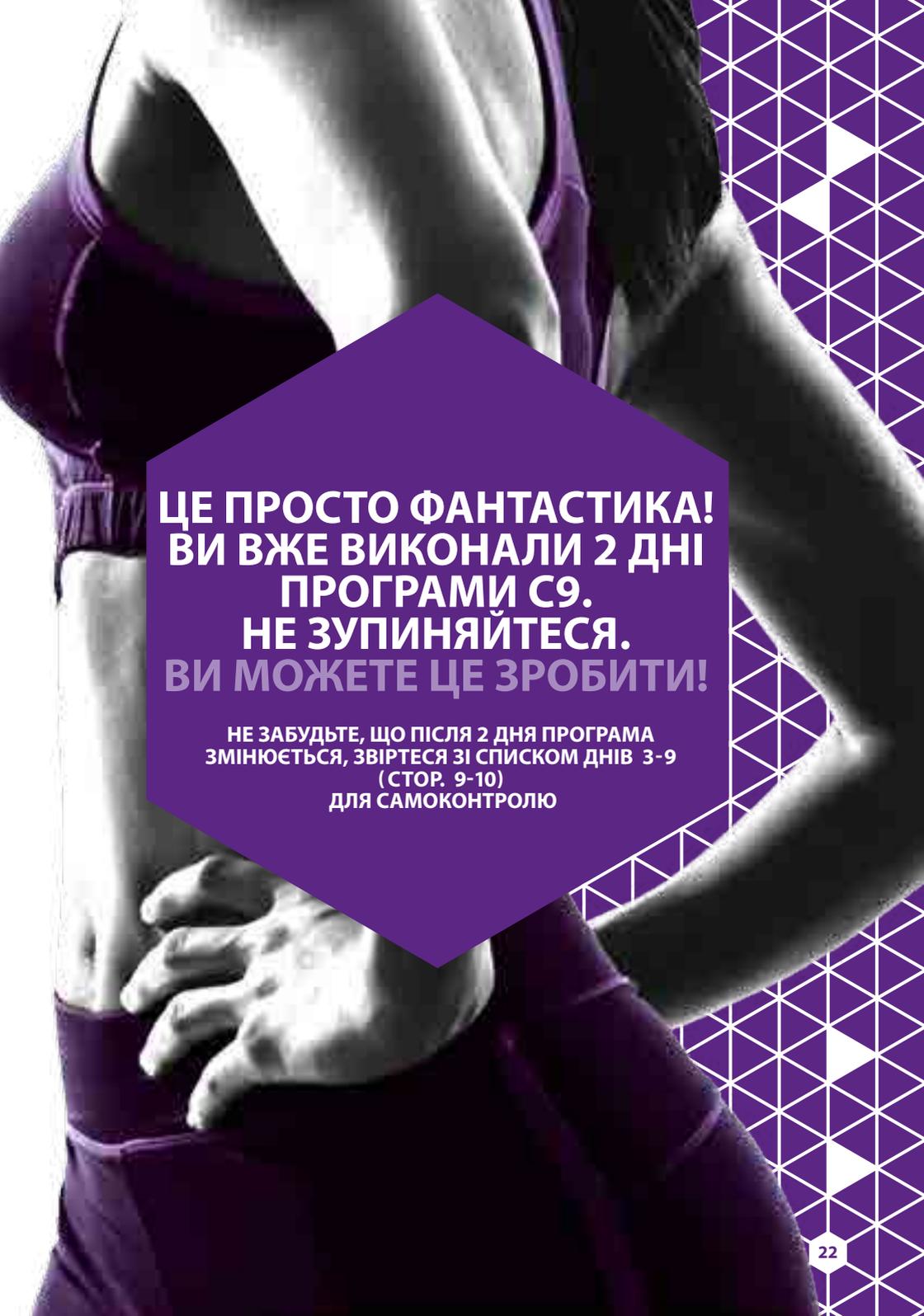
.....

.....

.....

.....

.....



**ЦЕ ПРОСТО ФАНТАСТИКА!
ВИ ВЖЕ ВИКОНАЛИ 2 ДНІ
ПРОГРАМИ С9.
НЕ ЗУПИНЯЙТЕСЯ.
ВИ МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ!**

**НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЩО ПІСЛЯ 2 ДНЯ ПРОГРАМА
ЗМІНЮЄТЬСЯ, ЗВІРТЕСЯ ЗІ СПИСОМ ДНІВ 3-9
(СТОР. 9-10)
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**



+С9 Список для самоконтролю день 3

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

Нотатки

(Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

Тривалість

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| Сніданок | Перекус | Обід |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 таблетка ФорEVER Терм* 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра* 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності | <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик ФорEVER Файбер* | <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* 1 таблетка ФорEVER Терм* 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра* |

| | |
|--|---|
| Вечеря | Ввечері |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* Страва на 600 калорій | <ul style="list-style-type: none"> 250мл води |

+ Їжа

(Записуйте спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



+С9 Список для самоконтролю день 4

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

.....

.....

.....

.....

.....

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

.....

.....

.....

.....

.....

Тривалість

.....

.....

.....

.....

.....

| | | |
|--|---|--|
| Сніданок | Перекус | Обід |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 Таблетка Фоевер Терм* 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра* 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності | <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Фореввер Файбер* | <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* 1 таблетка Фореввер Терм* 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра* |

| | |
|--|--|
| Вечеря | Ввечері |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс* Страва на 600 калорій | <ul style="list-style-type: none"> 250г води |

+ Їжа

(Запишіть спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

ДЕНЬ 4 ВИКОНАНО! ВИ МАЙЖЕ НА ПІВДОРОЗІ!



+С9 Список для самоконтролю день 5

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 склянок води | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Фізичні вправи

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тривалість

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| | | |
|---|--|---|
| Сніданок | Перекус | Обід |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсіянія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 таблетка Фореввер Терм* 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра* 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності | <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик Фореввер Файбер | <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсіянія Плюс* 1 таблетка Фореввер Терм* 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра* |

| | |
|--|---|
| Вечеря | Ввечері |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули Фореввер Гарсіянія Плюс* Страва на 600 ккал | <ul style="list-style-type: none"> 250мл води |

+ Їжа

(Запишіть спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ДЕНЬ 5 ВИКОНАНО! ЗАЛИШИЛОСЬ ВСЬОГО 4!



+C9 Список для самоконтролю день 6

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

Тривалість

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Сніданок

- 2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*
- 120мл Гель Алое Вера*
- 1 таблетка ФорEVER Терм*
- 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра*
- 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності

Перекус

- 1 пакетик ФорEVER Файбер*

Обід

- 2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*
- 1 таблетка ФорEVER Терм*
- 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра*

Вечеря

- 2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*
- Страва на 600 ккал

Ввечері

- 250мл води

+ Їжа

(Запишіть спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

ДЕНЬ 6 ВИКОНАНО! ЦЕ - 2/3 ШЛЯХУ!



+С9 Список для самоконтролю день 7

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тривалість

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сніданок

- 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс*
- 120мл Гель Алое Вера*
- 1 таблетка Фореввер Терм*
- 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра*
- 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності

Перекус

- 1 пакетик Фореввер Файбер*

Обід

- 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс*
- 1 таблетка Фореввер Терм*
- 1 мірна ложка Фореввер Лайт Ультра*

Вечеря

- 2 капсули Фореввер Гарсинія Плюс*
- Страва на 600 ккал

Ввечері

- 250мл води

+ Їжа

(Запишіть спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



+С9 Список для самоконтролю день 8

| | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 2 хвилини розтяжки | 5 хвилин розминки | 30 хвилин вправ |
|--------------------|-------------------|-----------------|

8 склянок води

Фізичні вправи

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тривалість

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| | | |
|--|--|--|
| Сніданок | Перекус | Обід |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* 120мл Гель Алое Вера* 1 таблетка ФорEVER Терм* 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра* 30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності | <ul style="list-style-type: none"> 1 пакетик ФорEVER Файбер* | <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* 1 таблетка ФорEVER Терм* 1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра* |

| | |
|---|---|
| Вечеря | Ввечері |
| <ul style="list-style-type: none"> 2 капсули ФорEVER Гарсіянія Плюс* Страва на 600 ккал | <ul style="list-style-type: none"> 250мл води |

+ Їжа

(Записуйте спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДЕНЬ 8 ВИКОНАНО! ЗАЛИШИВСЯ 1 ДЕНЬ!

Д1

Д2

Д3

Д4

Д5

Д6

Д7

Д8

Д9

+С9 Список для самоконтролю день 9

| | | |
|---|---|---|
|  2 хвилини розтяжки |  5 хвилин розминки |  30 хвилин вправ |
|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|  8 склянок води |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|

| Фізичні вправи | Нотатки (Рівень інтенсивності, вага навантаження, та ін.) | Тривалість |
|----------------|--|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|---|--|
| Сніданок | Перекус | Обід |
| <ul style="list-style-type: none">  2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*  120мл Гель Алое Вера*  1 таблетка ФорEVER Терм*  1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра*  30 хвилин вправ низької або середньої інтенсивності | <ul style="list-style-type: none">  1 пакетик ФорEVER Файбер* | <ul style="list-style-type: none">  2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*  1 таблетка ФорEVER Терм*  1 мірна ложка ФорEVER Лайт Ультра* |

| | |
|--|--|
| Вечеря | Вечері |
| <ul style="list-style-type: none">  2 капсули ФорEVER Гарсинія Плюс*  Страва на 600 ккал | <ul style="list-style-type: none">  250мл води |

+ Їжа

(Записуйте спожиті необмежені продукти та результати)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ВІТАЄМО!
ВИ УСПІШНО
ЗАВЕРШИЛИ
ПРОГРАМУ С9.
ВИ ЦЕ ЗРОБИЛИ!**

**ПЕРЕЙДІТЬ НА СТОР. 6 ТА ЗАПИШІТЬ СВОЇ “ВИМІРИ
ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ С9” ДЛЯ
ПОРІВНЯННЯ І ВИЗНАЧЕННЯ ПРОГРЕСУ**

ЧАСТІ ЗАПИТАННЯ

ЯКУ ВАГУ Я МОЖУ СКИНУТИ ЗА ЧАС ПРОГРАМИ С9?

Вага, яку ви втратите протягом програми С9, залежить від ряду основоположних факторів, включаючи вашу початкову масу тіла і те, яким був ваш стиль життя до початку програми.

ЧИ БЕЗПЕЧНА ПРОГРАМА С9?

Так. Адже ця програма розрахована лише на 9 днів, тому вона абсолютно безпечна для більшості людей. Однак, якщо у Вас вже є певні негативні симптоми, або Ви знаходитеся під наглядом лікаря, варто проконсультуватися зі спеціалістом до початку програми С9, або будь-якої іншої програми контролю маси тіла.

ЧИ БУДУ Я ВІДЧУВАТИ ГОЛОД ПІД ЧАС С9?

Ви можете відчувати голод, особливо в перші два дні. Однак це відчуття має вщухнути. **Форевер Файбер®** та **Форевер Лайт Ультра®** призначені для того, щоб підтримувати відчуття ситості і позбавляти від відчуття голоду.

ПЕРШІ ДВА ДНІ ПРОГРАМИ ВИГЛЯДАЮТЬ ДОСИТЬ СКЛАДНИМИ! ЧИ МАЮ Я СУВОРО ДОТРИМУВАТИСЯ ВСІХ ІНСТРУКЦІЙ В ЦІ ДНІ?

Так. С9 була розроблена таким чином, щоб дати різкий старт процесу контролю маси тіла та вивести з організму токсини, що негативно впливають на його загальне здоров'я. Саме перші два дні допомагають "перезавантажити" Ваш організм на режим детоксикації і підготувати його до функціонування протягом днів 3-9. Недотримання порад в перші 2 дні може вплинути на кінцевий результат усієї Програми.

ЩО ДАЄ ФОРЕВЕР ГАРСИНІЯ ПЛЮС®?

Garcinia cambogia - це невеликий фрукт, формою схожий на гарбуз, що містить речовину, відому як гідроксілімонна кислота (HCA). Дослідження HCA показали, що ця речовина допомагає підтримувати здоровий рівень маси тіла, якщо вживається у комбінації зі здоровою дієтою та фізичними вправами. Зокрема Гарсинія може допомогти організму більш ефективно спалювати жир. Також вона дещо пригнічує апетит шляхом підвищення рівня сератоніну.****

ЧИМ КОРИСНИЙ ФОРЕВЕР ТЕРМ®?

Форевер Терм® - це ефективна комбінація рослинних екстрактів та вітамінів, здатна прискорювати обмін речовин шляхом підсилення термогенезу.****

НАВІЩО МЕНІ ПОТРІБЕН ПРОТЕЇН?

Протеїн - це основний будівельний матеріал кожної клітини організму. Для будівництва та відновлення тканин та м'язів вашому організму необхідні амінокислоти, які отримуються виключно з протеїну. Дослідження показують, що протеїн дуже важливий і для успішного скидання ваги. Обмеження споживання калорій без вживання необхідної кількості протеїну може викликати втрату м'язової маси ще до зменшення кількості жиру. **Форевер Лайт Ультра®** у поєднанні зі здоровою дієтою та фізичними вправами допоможе вам зменшити жир, але не м'язи.****

ЧОМУ Я МАЮ ВИПИВАТИ ПРИНАЙМНІ 8 СКЛЯНОК ВОДИ НА ДЕНЬ?

Приблизно 72% вашого організму складається з води, запас якої необхідно постійно відновлювати. Вода необхідна для підтримання здорового обміну речовин, оскільки вона бере участь практично в усіх біохімічних процесах, що проходять у Вашому організмі. Вживання достатньої кількості води також сприяє підтриманню відчуття ситості між прийомами їжі.

ЯКЩО Я СЛІДКУВАТИМУ ЗА КІЛЬКІСТЮ СПОЖИТИХ КАЛОРІЙ ПІД ЧАС ПРОГРАМИ С9, ЧИ МОЖУ Я ЇСТИ ВСЕ, ЩО ЗАХОЧУ?

Один з найважливіших принципів, яких треба дотримуватися, аби змінити своє тіло, це зміна свого відношення до їжі. Для досягнення найкращих результатів ми радимо дотримуватись програми так, як описано в цій брошурі. Низькокалорійні страви, однак, можуть не забезпечувати Вам достатньої кількості і балансу поживних речовин, необхідних для очистки організму та скидання ваги.

**** Дані продукти не призначені для діагностики, лікування, полегшення симптомів або профілактики захворювань.

**ЩОБ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ ПРО ПРОГРАМУ
F.I.T. ПЕРЕЙДІТЬ НА:
FOREVERLIVING.COM.UA**



ПРОГРАМА ФОРЕВЕР F.I.T. КОРИСНА ДЛЯ КОЖНОГО!

ЗРОБІТЬ СВІЙ НАСТУПНИЙ КРОК

Програма **F15** надихне вас зробити наступний крок і позбутися поганих звичок, що, до того ж, ведуть до повернення зайвої ваги. Змініть своє ставлення до їжі та фізичних вправ, почніть розвивати м'язи і змініть власне тіло!



ШУКАЄТЕ ЩОДЕННИЙ ЕФЕКТИВНИЙ НАБІР ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН?

Якщо ви бажаєте скинути вагу і, водночас, шукаєте комплексне джерело поживних речовин і вітамінів – саме час спробувати **Вітал⁵**. Завдяки 5-м ефективним формулам, об'єднаним разом для максимального синергетичного результату, **Вітал⁵** навчить Вас, як вести здоровий спосіб життя, порадить корисні вправи і допоможе почуватися і виглядати краще.



**ЧИ БАЖАЄТЕ ВИ СКИНУТИ
ВАГУ, ОТРИМАТИ КОРИСТЬ
ВІД ДОВЕРШЕНОГО
КОМПЛЕКСУ ПОЖИВНИХ
РЕЧОВИН, АБО ПІДІБРАТИ
ДЛЯ СЕБЕ НОВИЙ НАБІР
ЩОДЕННИХ ФІЗИЧНИХ
ВПРАВ?**

**ФОРЕВЕР F.I.T.
ПРОПОНУЄ
САМЕ ТЕ, ЩО
ВИ ШУКАЛИ**



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Ексклюзивний дистрибутор: Forever Living Products®
7501 East McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2014-2016 Aloe Vera of America, Inc.

Ексклюзивний дистрибутор в Україні: «ФЛП Юкрейн ТзОВ», юридична адреса:
Україна, 01001, м. Київ, вул. Софійська, 10/А, фактична адреса: 04070, м. Київ,
вул. Набережно-Хрещатицька, 9а, 1-2 поверх, тел.: (044) 338-08-08, факс (044)
338-00-08, E-mail: flpu@foreverliving.com.ua, www.foreverliving.com.ua, код 2168746

SKU 1557
11/2016

*F.I.T. означає - foundation, inspiration, transformation (Основа. Натхнення. Трансформація).
Look Better. Feel Better означає - Виглядай краще. Почувайся краще.

**Перед початком програми рекомендовано проконсультуватися з лікарем.