



**F1**

**C9**

**F2**

**DAS PROGRAMM  
FÜR EIN DAUERHAFTES  
GEWICHTSMANAGEMENT,  
BESSERES AUSSEHEN UND  
MEHR WOHLBEFINDEN.**



**FOREVER**

# IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR 9 TAGEN ZU VERÄNDERN? **JA!**

Das **CLEAN9-PROGRAMM** gibt den Anstoss für einen schlankeren und gesünderen Körper. Dieses effektive Reinigungsprogramm für den Körper ist einfach anzuwenden und zeigt, wie Sie damit loslegen können, Ihren Körper zu verändern – und zwar heute!

## WAS ERWARTET SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN?

IHR AUSSEHEN UND WOHLBEFINDEN WERDEN SICH POSITIV VERÄNDERN, UND DER KÖRPER BEGINNT, SICH ZU REINIGEN. SOMIT KÖNNEN NÄHRSTOFFE OPTIMALER AUFGENOMMEN WERDEN. SIE WERDEN SICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. SIE LERNEN, IHREN HUNGER ZU KONTROLLIEREN, UND WERDEN ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.



# EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH ...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es einem einfach Wert sein, sich darum zu kümmern. Dazu zählt, sich in seinem Körper rundum wohlfühlen. **CLEAN9** ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen. Der Reinigungsprozess ist die Basis des **FOREVER F.I.T.-Programms** und bereitet Sie optimal auf einen gesünderen Alltag und einen schlankeren Körper vor.

**FOREVER  
Shape®**  
9 Kapseln

**FOREVER  
Aloe Vera™**  
2x 1 Liter

**FOREVER  
Ultra™  
Shake Mix**  
1 Beutel

**Inhalt**

**FOREVER  
Fiber™**  
9 Sticks

**CLEAN9\***

**FOREVER  
Therm™**  
18 Presslinge

**Messband**

\*CLEAN9 Vanilla  
Art. 475  
mit FOREVER Ultra™  
Vanilla Shake Mix

CLEAN9 Chocolate  
Art. 476  
mit FOREVER Ultra™  
Chocolate Shake  
Mix



# SIE VERDIENEN MAXIMALE RESULTATE.

## BEFOLGEN SIE DIESE TIPPS FÜR BESTE ERGEBNISSE.



### VOR BEGINN: WIEGEN UND MESSEN.

Notieren Sie Ihre Körpermasse in der Tabelle auf S. 15 und berechnen Sie die Differenz am Ende des **CLEAN9-PROGRAMMS**.



### SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE, DIE SIE IN DEN NÄCHSTEN 9 TAGEN ERREICHEN MÖCHTEN.

Mehr Bewegung in den Alltag einbauen, z. B. Treppen steigen.



### NOTIEREN SIE AB S. 16 TÄGLICH IHRE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN, IHRE ERNÄHRUNG UND WIE SIE SICH FÜHLEN.

Dies wird Sie dabei unterstützen, das Programm nicht schleifen zu lassen.



### TÄGLICH SPORTLICHE BETÄTIGUNG.

Übertreiben Sie es nicht, wenn Sie mit dem Programm anfangen. Beginnen Sie mit einfachen und lockeren Übungen und steigern Sie sich nach und nach.



**STATT TÄGLICHEM WIEGEN: NOTIEREN SIE IHR GEWICHT AM 1., 3., 6. UND 9. TAG.**

Gewichtsschwankungen während der verschiedenen Phasen des **CLEAN9-PROGRAMMS** sind ganz normal.



**TRINKEN SIE VIEL WASSER.**

Mit 2 Litern am Tag werden Sie sich satter fühlen, und der Reinigungsprozess wird unterstützt.



**LASSEN SIE DEN SALZSTREUER WEG.**

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Schmecken Sie Ihr Essen stattdessen mit Kräutern oder anderen Gewürzen ab.



**MEIDEN SIE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE.**

Kohlensäure begünstigt das Blähen im Körper. Süßgetränke steigern den Kalorien- und Zuckerhaushalt.

**GLAUBEN SIE AN SICH!**

# TAGE 1 UND 2

AN DEN ERSTEN 2 TAGEN  
DES CLEAN9-PROGRAMMS  
MÜSSEN SIE KÖRPER UND  
GEIST AUF 0  
ZURÜCKSETZEN.

## Morgenessen

FOREVER  
Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

FOREVER  
Therm™

Mindestens  
30 Minuten  
leichte  
Sportübungen

Siehe S. 11

## Snack

FOREVER  
Fiber™

Gemischt mit  
240–300 ml Wasser oder  
einem anderen Getränk

Achten Sie darauf,  
**FOREVER Fiber™**  
nicht zusammen mit  
Ihren anderen Nahrungs-  
ergänzungen einzunehmen,  
da es sich mit einigen  
Nährstoffen binden kann  
und dadurch die  
Aufnahme im Körper  
beeinträchtigt wird.

## Mittagessen

FOREVER  
Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Mittagessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



FOREVER  
Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

FOREVER  
Therm™

FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch

## Nachtessen

### FOREVER Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Nachtessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



### FOREVER Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken



**Snacks für  
Zwischendurch  
gibt es auf S. 9.**  
Essen Sie diese in  
gemässigten  
Mengen gegen  
Heisshunger.

## Vor dem Schlafen- gehen

### FOREVER Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

Viel Wasser  
zu trinken ist sehr  
wichtig, wenn man  
seinen Körper  
reingt!

Wasser unterstützt  
die Verdauung und  
reingt den Körper.  
Trinken Sie mindestens  
2 Liter über den Tag  
verteilt, um beste  
Ergebnisse zu  
erzielen!



**WÄHREND DIESER PHASE  
REINIGEN SIE IHREN KÖRPER.  
SIE MÜSSEN SICH AN DIE  
VORGABEN HALTEN – GERADE  
DIE ERSTEN 2 TAGE SIND  
ENTSCHEIDEND.  
BEHALTEN SIE IHRE ZIELE IM  
HINTERKOPF UND BEDENKEN  
SIE, DASS DER ANFANG AM  
SCHWERSTEN IST.**

# TAGE 3 BIS 9

**ACHTUNG: IHR GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGEN SIE SICH NUR AN DEN TAGEN 1, 3, 6 UND 9 UND LASSEN SIE SICH NICHT ENTMUTIGEN! EGAL, WAS DIE WAAGE SAGT, DIE POSITIVEN VERÄNDERUNGEN WIE EIN FLACHERER BAUCH UND EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL WERDEN SPÜRBAR SEIN.**

## Morgenessen

FOREVER  
Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

FOREVER  
Therm™

FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch

Mindestens  
**30 Minuten**  
Bewegung auf  
niedrig-mittlerem  
Sportniveau

Siehe S. 12

## Snack

FOREVER  
Fiber™

Gemischt mit  
**240–300 ml** Wasser oder  
einem anderen Getränk

## Mittagessen

FOREVER  
Shape®

**20 Minuten** vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Mittagessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



FOREVER  
Therm™



Fast geschafft!  
TIPP: Nehmen Sie am  
**Tag 9** statt dem FOREVER  
Ultra™ Shake Mix eine  
**300-Kalorien-Mahlzeit** ein. Dies  
wird Ihnen helfen, sich auf  
die nächste Stufe **F.I.T. 1**  
vorzubereiten.

FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch

## Nachtessen

### FOREVER Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Nachtessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



### FOREVER Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken



### 600-Kalorien- Mahlzeit

Männer  
dürfen an den  
Tagen 3-8 bis zu  
200 Kalorien mehr zu  
sich nehmen,

z. B. einen  
zusätzlichen Shake

Die **CLEAN9-**  
Sportübungen sollten  
Sie fest in Ihren  
Lifestyle  
integrieren.

Wenn es Ihnen lieber ist,  
können Sie die  
600-Kalorien-Mahlzeit auch  
am Mittag einnehmen und  
den Eiweiss-Shake zum  
Abendessen trinken.

## Vor dem Schlafen- gehen

Ein grosses Glas  
Wasser trinken



**AM LETZTEN TAG  
WERDEN SIE SICH  
STÄRKER UND FITTER  
FÜHLEN! DAS  
CLEAN9-PROGRAMM  
BEREITET SIE SOMIT  
AUF DEN NÄCHSTEN  
SCHRITT VOR!**

# ERLAUBTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH.

Alle unten aufgeführten Lebensmittel weisen einen niedrigen **glykämischen Index (GI)** auf – ein System mit einer Skala von 1 bis 100. Es misst, wie stark sich ein bestimmtes Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. **Lebensmittel mit einem Wert unter 55 besitzen einen niedrigen GI.** Da die folgenden Nahrungsmittel wenige Kalorien besitzen und somit nur eine minimale Auswirkung auf den Blutzucker haben, können diese über den Tag hinweg verzehrt werden. Ideal, um Heißhunger zu bekämpfen!



APRIKOSEN  
ÄPFEL  
BROMBEEREN  
BLAUBEEREN  
KIRSCHEN  
FEIGEN  
ROTE/DUNKELBLAUE  
TRAUBEN  
GRAPEFRUITS  
KIWIS  
ORANGEN  
PFIRSICHE  
BIRNEN  
PFLAUMEN  
ZWETSCHGEN  
HIMBEEREN  
ERDBEEREN



ARTISCHOCKEN  
RUCOLA  
SPARGELN  
CHICORÉE  
BROCCOLI  
BLUMENKOHL  
SELLERIE  
GURKEN  
AUBERGINEN  
FRÜHLINGSZWIEBELN ODER SCHALOTTEN  
KOHLE  
LAUCH  
GRÜNE SALATE, ALLE VARIANTEN  
PEPERONI, ALLE VARIANTEN  
LATTICH  
KEFEN ODER ERBSEN  
SOJABOHNEN  
SPINAT  
GRÜNE BOHNEN  
TOMATEN



Gemüse sollte roh gegessen werden (Ausnahmen: Artischocken und Sojabohnen) oder leicht gedämpft, ohne Fette oder Öle. Würzen Sie nach Belieben mit Ihren Lieblingskräutern.



**DIESE FRÜCHTE UND  
GEMÜSESORTEN KÖNNEN  
WÄHREND DES CLEAN9-  
PROGRAMMS IN GEMÄSSIGTEN  
MENGEN ÜBER DEN TAG  
VERTEILT GEGESSEN WERDEN.**



**Viel Wasser trinken!  
Sie fühlen sich satter.**

**Umgehen Sie  
das Hungerloch  
am Nachmittag,  
indem Sie  
aufgeschnittenes  
Gemüse snacken,  
siehe Liste S. 9.**

**Abends als Snack  
eine Portion Früchte,  
siehe Liste S. 9.**

# JETZT HEISST ES BEWEGEN!

Es gibt viele Möglichkeiten, zusätzliche Kalorien am Tag zu verbrennen. Nehmen Sie statt des Lifts einfach mal die Treppe oder parkieren Sie Ihr Auto weiter weg und laufen zu Fuss zu Ihrem Ziel.

## TAGE 1 UND 2

In den ersten 2 Tagen ernähren Sie sich auf einem relativ niedrigen Kalorienniveau. Daher kann es sein, dass Sie sich kraftlos und schwach fühlen. Das ist normal und kein Grund zur Sorge!

Bewegung ist wichtig, aber konzentrieren Sie sich zu Beginn dieser Phase von **CLEAN9** auf einfache und lockere Übungen. Unternehmen Sie einen 30-minütigen Spaziergang, führen Sie leichte Dehnübungen durch oder nehmen Sie an einer Yogastunde für Anfänger teil. Diese Aktivitäten regen den Stoffwechsel an und helfen Ihnen, während die Veränderung im Körper beginnt, ausgeglichen und ruhig zu bleiben.



Wie viel ist genug?  
30 Minuten Bewegung  
pro Tag sind wichtig!

Sie können die 30 Minuten auch in 2x 15 Minuten aufteilen. Das Ziel ist jedoch, es an einem Stück durchzuziehen, da dann die Fettverbrennung beginnt.



Denken Sie an 2 Minuten Dehnen und 5 Minuten Aufwärmen, bevor Sie die 30 Minuten Training beginnen. Somit wärmen Sie die Muskeln und den Körper auf und stellen sicher, dass auch die Regeneration schneller eintritt.

## TAGE 3 BIS 9

**Zeit für eine Steigerung!** Da Sie nun mehr Kalorien zu sich nehmen, sind Sie auch energiegeladener und können Ihre sportlichen Aktivitäten steigern. In dieser Phase von **CLEAN9** liegt der Fokus auf der Kalorienverbrennung, siehe Auflistung unten.

Studien zeigen, dass bei sportlicher Betätigung wie Jogging oder Tanzen mehr Kalorien verbrannt werden als bei anderen Sportarten.

### SPORTLICHES NIVEAU: NIEDRIG-MITTEL

ZÜGIGES GEHEN  
KRAFTTRAINING  
SCHWIMMEN  
AQUA GYM  
YOGA  
CROSSTRAINER  
CYCLING

STEP AEROBIC  
WANDERN  
KLETTERN  
TANZEN  
INLINESKATING  
LAUFBAND/JOGGING

**JE MEHR ENERGIE DER KÖRPER HAT,  
DESTO HÖHER SOLLTEN DIE DAUER  
UND INTENSITÄT DER SPORTÜBUNGEN  
AUSFALLEN – FÜR NOCH BESSERE  
ERGEBNISSE!**



# BEREIT? SCHREIBEN SIE IHRE DREI PERSÖNLICHEN CLEAN9-ZIELE AUF.

1

2

3

# IHR TÄGLICHER PLAN.

Studien zeigen, dass Menschen mehr abnehmen, wenn sie aufschreiben, was sie essen und wie viel sie trainieren. Fakt ist, dass Personen, die einen täglichen Plan führen, es 2- bis 3-mal häufiger schaffen, das **CLEAN9-PROGRAMM** durchzuziehen.



**WIEGEN SIE SICH AN DEN TAGEN 1, 3, 6 UND 9, DAMIT SIE SEHEN, WIE IHRE GEWICHTSABNAHME FORTSCHREITET.**



**LISTEN SIE AUF: ALLE EXTRA-LEBENSMITTEL, DIE SIE ZU SICH NEHMEN, IHRE TÄGLICHEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN, WIE GUT SIE SCHLAFEN UND WIE SIE SICH FÜHLEN.**



**DAMIT KÖNNEN SIE IHREN FORTSCHRITT ÜBERWACHEN UND SIE HABEN EINE NÜTZLICHE GRUNDLAGE FÜR ALLE WEITEREN ZIELE IHRES GEWICHTS-MANAGEMENTS.**

# KÖRPERGEWICHT & MASSE.

## SO WIRD GEMESSEN:

**BRUST** / Das Messband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

**BIZEPS** / Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen. In entspanntem Zustand messen.

**TAILLE** / Das Messband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

**HÜFTE / GESÄSS** / Das Messband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle Ihres Gesässes herumlegen.

**OBERSCHENKEL** / Das Messband um die breiteste Stelle Ihres Oberschenkels herumlegen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

**WADEN** / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fussgelenk.



Die Erfahrung hat gezeigt, dass unser CLEAN 9-PROGRAMM eine grössere Garantie auf Erfolg hat, wenn Sie Ihre Ziele und Ihren täglichen Fortschritt aufschreiben.



## DATUM

// // // // //

## KÖRPERTEIL

TAG 1

TAG 3

TAG 6

TAG 9

VERÄNDERUNG

BRUST

ARM

TAILLE

HÜFTE

OBERSCHENKEL

WADEN

GEWICHT

T1

T3

T5

T7

T9

T2

T4

T6

T8

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 1

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau: leicht

### MITTAGESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™ Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)



FOREVER Aloe Vera™

### VOR DEM SCHLAFEN



FOREVER Aloe Vera™

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---

TAG 1 GESCHAFFT! NOCH 8 TAGE!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN  
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 2

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau: leicht



FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix



FOREVER Shape™  
(oder beim Mittagessen)



FOREVER Aloe Vera™

### VOR DEM SCHLAFEN



FOREVER Aloe Vera™

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---



**FANTASTISCH!  
SIE HABEN BEREITS 2 TAGE  
DES CLEAN9-PROGRAMMS  
GESCHAFFT.**

**BLEIBEN SIE DRAN UND  
GLAUBEN SIE AN SICH!**

**NICHT VERGESSEN: DAS PROGRAMM ÄNDERT SICH NACH DEM  
2. TAG. BEACHTEN SIE DIE CHECKLISTE FÜR DIE TAGE 3-8.**

A large, stylized white logo consisting of the letters 'C' and '9' is centered within a purple hexagonal shape. The background of the entire page is a dark purple color with a repeating pattern of lighter purple triangles.

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN  
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 3

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix



Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)



FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 4

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake MixMindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)

FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)

FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---

TAG 4 – FAST DIE HÄLFTE GESCHAFFT!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN  
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 5

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix



Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix



### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)



FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---



T1

T3

T5

T7

T9

T2

T4

T6

T8

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 6

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake MixMindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)

FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)

FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---

TAG 6 – 2/3 GESCHAFFT!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN  
(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 7

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix



Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)



FOREVER Therm™



FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN



FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)



FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---



T1

T3

T5

T7

T9

T2

T4

T6

T8

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 8

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake MixMindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)

FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)

FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---

TAG 8 – NOCH 1 TAG!



T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

CHECKLISTE  
SPORTLICHE  
AKTIVITÄTEN



2 MINUTEN  
STRETCHING



5 MINUTEN  
AUFWÄRMEN



30 MINUTEN  
BEWEGUNG

8 GLÄSER  
WASSER



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

NOTIZEN

(Level, Gewichte, Wiederholungen etc.)

DAUER

## CLEAN9-PROGRAMM TAG 9

### MORGENESSEN



FOREVER Aloe Vera™



FOREVER Therm™

FOREVER Ultra™  
Shake Mix

Mindestens  
30 Minuten Bewegung  
Sportliches Niveau:  
niedrig-mittel

### MITTAGESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Nachtessen)

FOREVER Therm™



300-Kalorien-Mahlzeit

FOREVER Ultra™  
Shake Mix

### NACHMITTAGS



FOREVER Fiber™

### NACHTESSEN

FOREVER Shape®  
(oder beim Mittagessen)

FOREVER Aloe Vera™



600-Kalorien-Mahlzeit

### VOR DEM SCHLAFEN



Glas Wasser

## ERNÄHRUNG

---



---



---



---



---



**GLÜCKWUNSCH!  
SIE HABEN  
DAS CLEAN9-  
PROGRAMM  
ERFOLGREICH  
ABSOLVIERT.  
SIE SIND SPITZE!**

Sie haben nun Ihren Körper gereinigt. Wenn Sie ein langfristig effektives Ergebnis erzielen möchten, machen Sie mit der nächsten Stufe weiter: **FOREVER F.I.T.1.**

**C9**

# SIND SIE BEREIT?

**ES GIBT VIELE  
ANSÄTZE FÜR EINEN  
DURCHTRAINIERTEN  
UND SCHÖNEN KÖRPER.**

**MIT F.I.T.1 LERNEN SIE, WELCHE  
MÖGLICHKEITEN ES GIBT, UM  
DEN EIGENEN KÖRPER IN TOPFORM  
ZU BRINGEN.**



# FOREVER F.I.T.1 HILFT IHNEN, IHRE DENKWEISE ZU ÄNDERN...

... in Bezug auf Ernährung, sportliche Bewegung und Selbst-motivation!

Sie SCHAFFEN es, Gewicht zu verlieren. Sie SCHAFFEN es, Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie SCHAFFEN es, Ihren Körper dauerhaft zu verändern. **FOREVER F.I.T.1** wird Ihnen zeigen, WIE.

**FOREVER  
Aloe Vera™**

4x 1 Liter

**FOREVER  
Shape®**

120 Kapseln

**FOREVER  
Ultra™  
Shake Mix**

2 Beutel

**Inhalt**

F.I.T.1&2\*

**FOREVER  
Fiber™**

30 Sticks

**FOREVER  
Therm™**

60 Presslinge

**FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™**

10 Eiweissriegel

\*F.I.T.1&2  
Vanilla & Cinnamon  
Art. 479 mit FOREVER  
Ultra™ Vanilla Shake Mix  
und FOREVER Pro X<sup>2</sup>™  
Cinnamon

F.I.T.1&2 Chocolate & Chocolate  
Art. 486 mit FOREVER  
Ultra™ Chocolate Shake  
Mix und FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™ Chocolate



# IHR TÄGLICHER ERNÄHRUNGS- PLAN VON TAG 1 BIS 30.

BEFOLGEN SIE DIESEN PLAN TÄGLICH,  
UM BESTE ERGEBNISSE MIT DEM  
FIT.1-PROGRAMM ZU ERZIELEN.

## Morgenessen

FOREVER  
Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch

FOREVER  
Therm™

## Snack

FOREVER  
Fiber™

Gemischt mit  
240–300 ml Wasser oder  
einem anderen Getränk

Achten Sie darauf,  
FOREVER Fiber™  
nicht zusammen mit Ihren  
anderen Nahrungsergänzun-  
gen einzunehmen, da es sich mit  
einigen Nährstoffen binden  
kann und dadurch die  
Aufnahme im Körper  
beeinträchtigt wird.

## Mittagessen

FOREVER  
Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Mittagessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



FOREVER  
Therm™

**Snack**

FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™



oder ersetzen  
durch

FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch



**Nachtessen**

FOREVER  
Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Nachtessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



**Vor dem  
Schlafen-  
gehen**

FOREVER  
Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken



**TIPP: TRINKEN SIE DAS TÄGLICHE  
FOREVER ALOE VERA™ GEMISCHT  
MIT ARGH+™ (SEPARAT BESTELL-  
BAR)! ARGH+™ VERSORGT DEN  
KÖRPER MIT 2 GRAMM L-ARGININ  
PRO PORTION PLUS VITAMINEN,  
UM IHNEN DEN NÖTIGEN KICK ZU  
DURCHHALTEN ZU GEBEN.**

**MISCHEN SIE 10 ML FOREVER  
ALOE VERA™ MIT EINER PORTION  
ARGH+™ UND WASSER FÜR EINEN  
LECKEREN ENERGIESCHUB!**

# DIE VORTEILE VON SOJAEIWEISS.



Soja stammt von der Sojabohnenpflanze und ist ein laktosefreies Eiweiss mit niedrigem Fett- und Cholesteringehalt.

Es gibt viele Diskussionen um Sojaeiweiss, aber die Forschung belegt:

- + ES ENTHÄLT NICHT TIERISCHES EIWEISS
- + ES TRÄGT ZUR ZUNAHME UND ERHALTUNG VON MUSKELMASSE BEI
- + ES TRÄGT ZUR ERHALTUNG NORMALER KNOCHEN BEI

## DEN LIFESTYLE ÄNDERN.

Wenn Sie abnehmen möchten, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Einstellung ändern. Sie sollten sich einen neuen Lebensstil aneignen und alte Gewohnheiten ablegen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Sie das verlorene Gewicht sofort wieder zunehmen: der sogenannte Jo-Jo-Effekt.

## NASCHEN VERBOTEN?

Jeder hat das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln.

Es ist zwar wichtig, sich gesund zu ernähren und sich während des Programms an die Kalorienvorgaben zu halten, jedoch kann der Schuss nach hinten losgehen, wenn Sie sich alles komplett verbieten. Ein paar hilfreiche Tipps und Alternativen finden Sie auf S. 32.

Das **FOREVER F.I.T.-Programm** wurde erstellt, damit Sie leichter abnehmen und Ihre Ziele auch nach Vollenden des Programms noch beibehalten.



**FOREVER  
Pro X<sup>2</sup><sup>TM</sup>**  
Eiweissriegel sind  
ein leckerer Snack  
und stillen den  
Hunger.



Sie liefern genau die richtige Menge an Süsse und Eiweiss. Ideal als Zwischenmahlzeit, um Heisshunger zu bekämpfen, oder als Belohnung nach dem Training.

### Statt Kuchen, Torten und Süssigkeiten ...

... versuchen Sie es doch einmal mit Apfelstücken und einem Löffel Honig oder einer frischen, mit Ricotta bestrichenen Feige.

#### Warum?

Früchte stillen den Heiss hunger auf Süsses, ohne das Abnehmen zu beeinträchtigen, und ohne unnötige Kalorien.

### Statt Glacé ...

... wie wäre es mit einem frischen Frucht-Smoothie? Mixen Sie Ihre Lieblingsfrüchte mit **FOREVER Ultra™**, Joghurt, Soja-, Mandel- oder fettarmer Milch.

#### Warum?

Smoothies sind eine kühle, süsse Belohnung ohne die gesättigten Fette, die man im Glacé findet.

### Statt Süssgetränken ...

... trinken Sie lieber **FAB X, FOREVER Aloe Blossom Herbal Tea®**, ungesüssten Eistee oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

#### Warum?

Diese Getränke haben einen niedrigen bzw. keinen Zucker- und Kaloriengehalt und sind eine willkommene Abwechslung zum Wasser Trinken.

### Statt Pommes-Chips und Salzgebäck...

... versuchen Sie es mit natürlichem Popcorn, Gemüsesticks oder einer Handvoll Nüssen.

#### Warum?

Diese Snacks stillen den Hunger auf Herzhaftes und weisen viel weniger Fett und Natrium auf.

### Statt Weissbrot ...

... greifen Sie zu Eiweissbrot, Haferschrot, haferbasierten Muffins oder kalorienarmen Wraps.

#### Warum?

Hafer bietet viele gesunde Nährstoffe und ist reich an wertvollen Ballaststoffen. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an.

### Statt Pralines und Guetli ...

... essen Sie lieber ein Stück dunkle Schokolade, getrocknete Früchte oder einen Körnermix.

#### Warum?

Dunkle Schokolade und getrocknete Früchte weisen Antioxidantien auf, Körner stellen eine gute Quelle an gesunden Fetten dar.

### Statt Teigwaren ...

... Naturreis, Quinoa (Inkareis), Couscous oder Hülsenfrüchte.

#### Warum?

Diese Alternativen sind gesünder und stillen das Verlangen nach Teigwaren, ohne dass Sie sich danach träge oder aufgebläht fühlen.



**STUDIEN BELEGEN, DASS DER KOMPLETTE VERZICHT AUF SEINEN LIEBLINGSSNACK ZU UNKONTROLLIERBAREM HEISSHUNGER FÜHREN KANN. MANCHMAL IST DIES SOGAR DER AUSLÖSER DAFÜR, DAS PROGRAMM GANZ SAUSEN ZU LASSEN.**

**DIE MENGE MACHT'S: STATT SÜSSIGKEITEN KOMPLETT ZU VERBANNEN – GÖNNEN SIE SICH IN MASSEN. ODER BESSER: GREIFEN SIE ZU GESÜNDEREN ALTERNATIVEN, DIE DEN HEISSHUNGER STILLEN!**

# DAMIT BESCHLEUNIGEN SIE DAS **ABNEHMEN.**

**FOREVER Shape®** und **FOREVER Therm™**  
sind ideale Unterstützer für ein effektives Gewichtsmanagement  
im Zusammenspiel mit einer gesunden Ernährung und einem  
regelmässigen Trainingsprogramm.



Die Inhaltsstoffe  
in **FOREVER Shape®**  
binden das Fett im  
Verdauungstrakt. Die  
Fettaufnahme wird reduziert,  
wenn **FOREVER Shape®**  
vor einer Mahlzeit  
eingenommen wird.

Die in **FOREVER  
Therm™** enthaltenen  
Vitamine C, B1, B2, B6 und  
B12 tragen zu einem normalen  
Energiestoffwechsel bei,  
sodass der Körper mehr  
Kalorien verbrennen  
kann.

**ZUSAMMEN MIT EINER AUSGEWOGENEN  
ERNÄHRUNG UND ANGEMESSENEM  
TRAINING KÖNNEN DIESE PRODUKTE ZU  
EINER GESUNDEN UND LANGFRISTIGEN  
GEWICHTSREDUKTION VERHELFFEN.**



**FOREVER SHAPE®  
UND FOREVER THERM™  
SIND IM FOREVER  
FIT.1 & 2 TOUCH  
ENTHALTEN.**

# IHR TÄGLICHES TRAINING IM FOREVER F.I.T.- PROGRAMM.



## AUFWÄRMEN

Bei jedem Training ist es wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen und Dehnen zu nehmen, damit das Work-out effektiv ist und die Gefahr von Verletzungen reduziert wird. Folgendes Programm ist ideal zum Aufwärmen:

- + 30 SCHRITTE RÜCKWÄRTS LAUFEN, DABEI DIE KNIE ABWECHSELND HOCHZIEHEN
- + 30 SCHRITTE AUF DEN FERSEN VORWÄRTS GEHEN
- + 30x ARME VORWÄRTS KREISEN
- + 30x ARME RÜCKWÄRTS KREISEN
- + 30x HÜFTE KREISEN
- + 30x BEINE ABWECHSELND VOR DEM KÖRPER AUSGESTRECKT HOCHHEBEN

## DAS DEHNEN NICHT VERGESSEN

Dehnen ist **nach dem Training** sehr wichtig, da es die Blut- und Nährstoffversorgung in den Muskeln ankurbelt, Muskelkater vorbeugt und die Flexibilität und das Verlängern der Muskelfasern und des Muskelgewebes unterstützt. Dehnen Sie folgende Körperbereiche nach jedem Sportprogramm:

- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| + VORDERER OBERSCHENKEL | + HÜFTBEUGER |
| + HINTERER OBERSCHENKEL | + BIZEPS     |
| + WADEN                 | + BRUST      |
| + TRIZEPS               | + BAUCH      |
| + RÜCKEN                | + GESÄSS     |
| + SCHULTERN             |              |



# AUSDAUERTRAINING.

**Bestandteil des FOREVER FIT.-Programms sind auch Ausdauerübungen.** Hier liegt der Fokus auf Bewegungen, die Ihre Herzfrequenz und Durchblutung steigern. Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel, ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm. Ausdauer trainieren Sie zum Beispiel durch:

- + LAUFEN
- + WANDERN
- + AEROBIC
- + LAUFBAND
- + CYCLING
- + TANZEN
- + CROSSTRAINER
- + STEPPER
- + SCHWIMMEN
- + KICKBOXEN



## Wichtig!

Jede Dehnung muss mindestens 30 Sekunden gehalten werden.



**FÜR EIN EFFEKTIVES  
WORK-OUT-VIDEO BESUCHEN  
SIE UNSEREN YOUTUBE-KANAL:  
[www.flp.ch/youtube](http://www.flp.ch/youtube)**

# TAG 1

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/350  
Mann/500

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 12 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 12 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Kicks nach vorne
- + 15 Kniebeugen
- + 20 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 20 Liegestütze
- + 20 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 20x Frontheben 
- + 20 Bauchpressen
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 2

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/250  
Mann/350

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)
- + 25 Min. Ausdauer  
(90% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 3

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/425  
Mann/600

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Kicks nach vorne
- + 15 Kombisprünge
- + 20 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 20 seitliche Bauchpressen
- + 20 Liegestützen
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 20 Sit-ups
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAGE 4 & 5

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 6

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/425  
Mann/600

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 110 – 120)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Kicks nach vorne
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 20 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 7

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/425

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 30 Min. Ausdauer  
(95% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 8

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/350  
Mann/500

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Liegestütze
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sek. Bankstütz
- + 30x Frontheben
- + 30 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 30 seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 V-Sit-ups
- + 20 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 9

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/425

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 30 Min. Ausdauer  
(95% – 105% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 10

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/500

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 V-Sit-ups
- + 20 Kniebeugen
- + 20 Liegestütze
- + 10 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Bergsteiger
- + 30 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAGE 11 & 12

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 13

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/400

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer  
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 14

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/415  
Mann/650

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 30 Liegestützen
- + 30 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. Bankstütz
- + 10 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20x Frontheben
- + 25 Bergsteiger
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 15

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/450

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer  
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 16

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/375  
Mann/550

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 30 Bergsteiger
- + 12 Bizeps-Armbegen 
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Kicks nach vorne
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 17

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/450

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)
- + 20 Min. Ausdauer  
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 18

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/450  
Mann/600

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 120 – 130)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Kicks nach vorne
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 30 Liegestützen mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 10 Liegestütze
- + 10 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Sek. Frontheben
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 19

## Kein Training. Warum?

Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



Denken Sie daran, viel Flüssigkeit zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet.

Nicht entmutigen lassen!

Wenn Sie mal vom F.I.T.-Fitnessplan abweichen, versuchen Sie einfach, so schnell wie möglich wieder reinzukommen. Wichtig sind 2 Tage Regeneration pro Woche sowie die Abwechslung zwischen Ausdauer- und Krafttraining.

## TAG 20

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/250  
Mann/375

### AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 15 Min. Ausdauer  
(115% – 130% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 21

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/450

### AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 25 Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. V-Sit-ups
- + 12 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht  
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Bizeps-Armbiegen 
- + 15 Bergsteiger
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 22

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/375  
Mann/500

### AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer  
(95% – 100% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 23

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

### AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + DEHNEN
- + 12 Min. Ausdauer  
(110% Ziel-Herzfrequenz)

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Sit-ups
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups
- + 45 Sek. seitliche Bauchpressen
- + 12 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht  
über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 20 Diamanten-Liegestützen
- + 30 Bergsteiger
- + 30 Sek. V-Sit-ups
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 24

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/200  
Mann/300

### AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 3 Min. Laufen, 1 Min. Gehen  
(90% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

GEBEN SIE NICHT AUF, AUCH WENN  
IHNEN EINIGE ÜBUNGEN  
SCHWERFALLEN! AUF DER WEBSITE  
[www.discoverforever.com/fit](http://www.discoverforever.com/fit) FINDEN  
SIE ALLE ÜBUNGEN AUCH ALS  
VIDEOS. SCHAUEN SIE REIN!



# TAGE 25 & 26

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/550

# TAG 27

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kniebeugen
- + 20 Kniebeugen mit Sprung
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Kicks nach vorne
- + 30 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 25x wechselndes Beinheben im Liegen
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 40 Hampelmänner
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/525

# TAG 28

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer  
(90% – 110% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 29

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/600

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 30x abwechselnd Knie hochziehen
- + 30 Sit-ups
- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 25 Dips
- + 12 Bizeps-Armbücken
- + 15 Bergsteiger
- + 60 Sek. Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 30

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/525

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 125 – 135)
- + 40 Min. Ausdauer  
(90% – 110% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN





**F2**

## **GRATULATION! SIE HABEN DAS FOREVER F.I.T.-1-PROGRAMM GEMEISTERT! NUN IST ES AN DER ZEIT, DEN KÖRPER ZU DEFINIEREN!**

Ihr Körper hat sich mittlerweile sehr verändert und gibt Ihnen ein neues Lebensgefühl. Sie sprühen vor Lebensenergie! Jetzt können Sie die 3. Stufe nehmen – das **F.I.T.-2-PROGRAMM** führt Sie auf ein neues Abnehm-Level für optimale Körperdefinition und noch höhere Fettverbrennung!

**F.I.T. 2 BAUT AUF DEM  
F.I.T.-1-PROGRAMM AUF  
UND WIRD IHNEN ZU  
EINEM STRAFFEN UND  
DEFINIERTEN KÖRPER  
VERHELFFEN.**





**F2**

**DAS FOREVER F.I.T.-2-PROGRAMM  
FÜR MUSKELAUFBAU  
UND KÖRPERDEFINITION.**

# FOREVER F.I.T. 2 BRINGT SIE AUF DIE NÄCHSTE STUFE ...

... indem es hilft, Ihren Körper zu definieren und die Kalorienverbrennung zu steigern. Das **FOREVER F.I.T. -2-Programm** führt Sie zu Ihrer Wunschfigur und zeigt Ihnen, wie Sie diese auch dauerhaft halten können!

**Los geht's!**

**FOREVER  
Aloe Vera™**

4x 1 Liter

**FOREVER  
Shape®**

120 Kapseln

**FOREVER  
Ultra™  
Shake Mix**

2 Beutel

**Inhalt**

**F.I.T.1&2\***

**FOREVER  
Fiber™**

30 Sticks

**FOREVER  
Therm™**

60 Presslinge

**FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™**

10 Eiweissriegel

\*F.I.T.1&2  
Vanilla & Cinnamon  
Art. 479 mit FOREVER  
Ultra™ Vanilla Shake Mix  
und FOREVER Pro X<sup>2</sup>™  
Cinnamon

F.I.T.1&2 Chocolate & Chocolate  
Art. 486 mit FOREVER  
Ultra™ Chocolate Shake  
Mix und FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™ Chocolate



# IHR TÄGLICHER ERNÄHRUNGSPLAN VON TAG 1 BIS 30.

BEFOLGEN SIE DIESEN PLAN  
TÄGLICH, UM BESTE ERGEBNISSE  
MIT DEM F.I.T.-2-PROGRAMM ZU  
ERZIELEN.

## Morgenessen

### FOREVER Aloe Vera™

Viel Wasser  
dazu trinken

### FOREVER Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch

### FOREVER Therm™

## Snack

### FOREVER Fiber™

Gemischt mit  
240–300 ml Wasser oder  
einem anderen Getränk

Achten Sie  
darauf,  
**FOREVER Fiber™**  
nicht zusammen mit Ihren  
anderen Nahrungsergänzun-  
gen einzunehmen, da es sich  
mit einigen Nährstoffen  
binden kann und dadurch  
die Aufnahme im Körper  
beeinträchtigt wird.

## Mittagessen

### FOREVER Shape®

20 Minuten vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Mittagessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



### FOREVER Therm™

**Snack**

**FOREVER  
Pro X<sup>2</sup>™**



**oder ersetzen  
durch**

**FOREVER  
Ultra™ Shake  
Mix**

Gemischt mit Mandelmilch,  
fettarmer Sojamilch oder  
Kokosnussmilch



**Nachessen**

**FOREVER  
Shape®**

**20 Minuten** vor  
FOREVER Aloe Vera™  
einnehmen, wenn das  
Nachessen Ihre  
Hauptmahlzeit ist.



20 Min.  
warten



**Vor dem  
Schlafen-  
gehen**

**FOREVER  
Aloe Vera™**

Viel Wasser  
dazu trinken



**ERNÄHRUNGSTIPPS UND REZEPTE FINDEN SIE  
IN UNSEREM ERNÄHRUNGSPLAN. HIER GIBT ES  
TOLLE UND ABWECHSLUNGSREICHE GERICHTE,  
DIE SIE BEIM ABNEHMEN SOWIE BEIM MUSKEL-  
AUFBAU UNTERSTÜTZEN. SPRECHEN SIE IHREN  
VERTRIEBSPARTNER AN.**



# IHR TÄGLICHES TRAINING IM FOREVER FIT.-2-PROGRAMM.

Aufwärm- und Dehnübungen finden Sie auf S. 35.

## TAG 1

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/375  
Mann/500

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen & Gewichtheben 
- + 30 Hampelmänner
- + 30x Frontheben 
- + 30 Liegestütze mit engem Griff
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 25 Liegestütze
- + 25x Frontheben 
- + 60 Sek. seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 10 Kombisprünge
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 2

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/500

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer  
(80% – 90% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 3

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



## TAG 4

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/350  
Mann/500

### + AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Kombisprünge
- + 30 Hampelmänner
- + 30 Bauchpressen
- + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 15 Bizeps-Armbeugen 
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 30 Liegestütze
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 20 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 5

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/550

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer  
(115% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 6

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 7

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/550  
Mann/700

## + AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kniebeugen
- + 30 Hampelmänner
- + 40 Sit-ups

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bizeps-Armbiegen 
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 9

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

## + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 30 Min. Ausdauer (100% Ziel-Herzfrequenz)

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 30 Sit-ups

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 12 Kombisprünge
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 8

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/550

## + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (115% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 10

Kein Training. Warum? Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



Nicht  
entmutigen  
lassen!

Wenn Sie mal vom F.I.T.-Fitnessplan abweichen, versuchen Sie einfach, so schnell wie möglich wieder reinzukommen. Wichtig sind 2 Tage Regeneration pro Woche sowie die Abwechslung zwischen Ausdauer- und Krafttraining.

# TAG 11

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/500

## AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 12

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/550  
Mann/700

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

### 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. V-Sit-ups
- + 60 Sek. Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 20 Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 15 Bizeps-Armebeugen 
- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 13

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



## TAG 14

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/500

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer (120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 15

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/500  
Mann/600

### + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Seilspringen

### 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 20 Diamanten-Liegestütze

### 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Bizeps-Armebeugen 
- + 30 Bauchpressen
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

## TAG 16

### Kein Training. Warum?

Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 17

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/400

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 35 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 18

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 25 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sek. seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Bizeps-Armbeugen 
- + 20 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 30 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Dips
- + 20 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 30 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 30 Sek. Scherenkicks
- + 30 Sek. Bauchpressen
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**



Denken Sie  
daran, viel  
Flüssigkeit zu  
trinken, damit Ihr  
Körper nicht  
austrocknet.

# TAG 19

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/400  
Mann/600

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Seilspringen

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Kombisprünge
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach hinten, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. Bizeps-Armbeugen 
- + 15 Kniebeugen mit Sprung

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 45 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Scherenkicks
- + 45 Sek. seitliche Bauchpressen (beide Seiten)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 20

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/450

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer  
(100%-115% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 21

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/400

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Seilspringen
- 4 WIEDERHOLUNGEN:**
- + 30 Kniebeugen
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 20 Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 30 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 15x Frontheben 
- + 30 Bizeps-Armbeugen 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 20 Kombisprünge
- + 20 Dips
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 24

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 22

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/450

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 40 Min. Ausdauer  
(100% – 115% Ziel-Herzfrequenz)
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 25

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 20 Min. Ausdauer (105% Ziel-Herzfrequenz)
- 4 WIEDERHOLUNGEN:**
- + 30 Kniebeugen mit Sprung
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 45 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 45 Sek. Scherenkicks
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 23

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

- + **AUFWÄRMEN:**
- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 15 Min. Ausdauer
- 4 WIEDERHOLUNGEN:**
- + 20 Kombisprünge
- + 30 Ice Skaters (beide Seiten)
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 30 Kniebeugen mit Gewichten 
- + 25 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 60 Sek. Hampelmänner
- + 60 Sek. Kombisprünge
- + **60 SEK. PAUSE**
- + **DEHNEN**

# TAG 26

**Kein Training. Warum?** Regeneration für den Körper ist genauso wichtig wie das tägliche Training.



# TAG 27

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/600  
Mann/800

## + AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Sit-ups
- + 25 Liegestütze
- + 30 Bauchpressen
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 seitliche Ausfallschritte (beide Seiten)
- + 30x Frontheben 
- + 15 Kniebeugen mit Gewichten 

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 30 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 20 Kniebeugen mit Sprung

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge

## 3 WIEDERHOLUNGEN:

- + 60 Sek. wechselndes Beinheben im Liegen
- + 20 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 28

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/400

## + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer  
(Herzfrequenz 130 – 140)
- + 37 Min. Ausdauer  
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 29

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/325  
Mann/500

## + AUFWÄRMEN:

- + 2 Min. Seilspringen

## 4 WIEDERHOLUNGEN:

- + 20 Liegestütze
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamanten-Liegestütze
- + 30 seitliche Sit-ups (beide Seiten)
- + 45 Sek. seitlicher Bankstütz (beide Seiten)
- + 15 Ausfallschritte nach vorne, mit Gewicht über dem Kopf gehalten (beide Seiten) 
- + 30 Sek. Ausfallschritte nach hinten (beide Seiten)
- + 20x Frontheben 
- + 30 Bergsteiger
- + 60 Sek. Bankstütz
- + 60 Sek. abwechselnd Knie hochziehen
- + 15 Kombisprünge
- + 60 Sek. seitliche Bauchpressen
- + 60 Sek. Scherenkicks
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# TAG 30

Geschätzte  
Kalorien-  
verbrennung  
Frau/300  
Mann/400

## + AUFWÄRMEN:

- + 5 Min. Ausdauer (Herzfrequenz 130 – 140)
- + 35 Min. Ausdauer  
(100% – 120% Ziel-Herzfrequenz)
- + 60 SEK. PAUSE
- + DEHNEN

# GLÜCKWUNSCH!

SIE HABEN DAS  
FOREVER F.I.T.-PROGRAMM ABSOLVIERT  
UND SOMIT BEWIESEN, DASS SIE  
IHREN KÖRPER VERÄNDERN KÖNNEN!  
WAS FÜR EIN GEFÜHL!



WENN SIE IHREM WUNSCHGEWICHT SCHON  
NÄHER GEKOMMEN SIND, ABER NOCH MEHR  
ERREICHEN MÖCHTEN, KÖNNEN SIE DAS  
FOREVER F.I.T.-PROGRAMM BELIEBIG  
WEITERFÜHREN – SO LANGE, BIS SIE IHR ZIEL  
ERREICHT HABEN!

**STARTEN SIE ENTWEDER MIT DEM CLEAN9-  
ODER DEM F.I.T.1-PROGRAMM ODER  
ÜBERSPRINGEN SIE DIESE BEIDEN SCHRITTE  
UND LEGEN SIE DIREKT MIT FOREVER FIT.2 LOS.  
DAS BLEIBT GANZ IHNEN ÜBERLASSEN!**

## 15 FOREVER ALOE VERA™

### Zubereitung zur Herstellung eines Getränks auf Aloe-Vera-Basis

**Zutaten:** Saft aus dem Blattmark von Aloe Vera (96 %) (USA, Mexiko, Dom. Republik), Stabilisator Sorbit, Antioxidans Ascorbinsäure, Säuerungsmittel Zitronensäure, Konservierungsmittel Kaliumsorbat, Verdickungsmittel Xanthan, Antioxidans Tocopherol.

**Zubereitung:** 10 ml (2 TL) pro Tag mit einem Liter Wasser oder Fruchtsaft verdünnen. Diese Mischung wird getrunken. Nicht unverdünnt einnehmen.

## 289 FOREVER SHAPE®

### Ballaststoffmischung mit Chrom zur Nahrungsergänzung

**Zutaten:** getrockneter Feigenkaktus-Extrakt, getrockneter Bohnen-Extrakt, mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, Wasser, Stearinsäure (pflanzlich), vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid, Gelan-Gummi (pflanzlich), Kaliumacetat, Chrom(III)-chlorid.

**Verzehrsempfehlung:** 1 Kapsel pro Tag vor einer Mahlzeit.

#### Nährwertinformation

1 Kapsel (Tagesration) enthält:

Brennwert	9,1 kJ/2,1 kcal
Fett	> 0,1 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Eiweiss	> 0,1 g
Chrom	30 µg

Die empfohlenen täglichen Verzehrsempfehlungen dürfen nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Fest verschlossen, kühl und trocken aufbewahren. Nicht verwenden, wenn das Sicherheitssiegel nicht intakt ist oder fehlt. Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

## 463 FOREVER THERM™

### Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Energiestoffwechsels

**Inhaltsstoffe:** Stabilisator mikrokristalline Cellulose, Teestrauchblattextrakt, Guaranasamenextrakt, Kaffeebohnenextrakt, Vitamin C (Ascorbinsäure); Trennmittel Stearinsäure, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid; Überzugsmittel Carboxymethylcellulose, Dextrin, Dextrose, mittelkettige Triglyceride, Trinatriumcitrat; Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (D-Calciumpantothenat), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Folsäure.

**Verzehrsempfehlung:** Täglich 2 Presslinge mit ausreichend Wasser zu sich nehmen.

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

#### Nährwertinformation

2 Presslinge enthalten:		NRV*
Vitamin C	75 mg	94 %
Vitamin B1	1 mg	91 %
Vitamin B2	1,4 mg	100 %
Niacin	10 mg	63 %
Vitamin B6	1,3 mg	93 %
Folsäure	200 µg	100 %
Vitamin B12	2,4 µg	96 %
Pantothensäure	6 mg	100 %

\* NRV: Nährstoffbezugswerte

## 464 FOREVER FIBER™

### Lebensmittel zur Ballaststoffversorgung

**Inhaltsstoffe:** Akazienfasern, lösliche Maisfasern, lösliches Maisdextrin, Fructooligosaccharide.

**Verzehrsempfehlung:** 1 Stck pro Tag in einem Glas Wasser verrühren.

Enthält 5 g reine Ballaststoffe pro Portion.

Glutenfrei. Wasserlöslich.

#### Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	6,1 g	NRV**
Energiewert*	718 kJ/	41,8 kJ/	
	169 kcal	10 kcal	8,5 %
Kohlenhydrate	11 g	0,7 g	4,2 %
- davon Zucker	1,5 g	0,1 g	1,6 %
Ballaststoffe	82 g	5 g	***
Salz	0,5 g	0,03 g	8,5 %

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\* NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

\*\*\* keine Referenzwerte

## 465 FOREVER PRO X<sup>2</sup>™ CHOCOLATE

Lebensmittel zur Eiweissversorgung zwecks Muskelaufbau sowie Muskelerhaltung

**Inhaltsstoffe:** Eiweissmischung (bestehend aus Soja-Eiweiss-Isolaten, Molke-Eiweisskonzentrat und -Isolat), Feuchthaltemittel (vegetarisches Glycerin), Stabilisator (Sorbitol), Schokoladenstücke, Margarine, Inulin, Gelatine, Schokoladenüberzug, Kakaopulver, Zucker, Wasser, natürliche Aromen, Salz, Backnatron, Kaliumsorbat und Süsstoff (Sucralose).

**Verzehrempfehlung:** 1 Riegel täglich.

Enthält Milch und Soja.

### Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	45 g	VNR**
Energiewert*	1541 kJ/ 693 kJ/	367 kcal 165 kcal	8 %
Fett	11 g	5 g	7 %
davon			
- gesättigte Fettsäuren	4,4 g	1 g	10 %
- einfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
- mehrfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
Kohlenhydrate	41,8 g	19 g	7 %
- davon Zucker	11 g	5 g	5,5 %
Ballaststoffe	4,4 g	2 g	***
Eiweiss	33 g	15 g	30 %
Salz	0,9 g	0,9 g	15 %

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\* NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

\*\*\* keine Referenzwerte

## 466 FOREVER PRO X<sup>2</sup>™ CINNAMON

Lebensmittel zur Eiweissversorgung zwecks Muskelaufbau sowie Muskelerhaltung

**Inhaltsstoffe:** Eiweissmischung (bestehend aus Soja-Eiweiss-Isolaten, Molke-Eiweisskonzentrat und -Isolat), Feuchthaltemittel (vegetarisches Glycerin), Haferflocken, Stabilisator (Sorbitol), Schokoladenstücke mit Zimtaroma, Margarine, Inulin, Gelatine, weisser Schokoladenüberzug, Kakaopulver, brauner Zucker, Zimt, natürliche Aromen, Salz, Backnatron, Kaliumsorbat und Süsstoff (Sucralose).

**Verzehrempfehlung:** 1 Riegel täglich.

Enthält Milch und Soja.

### Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	45 g	VNR**
Energiewert*	1541 kJ/ 693 kJ/	367 kcal 165 kcal	8 %
Fett	11 g	5 g	7 %
davon			
- gesättigte Fettsäuren	4,4 g	1 g	10 %
- einfach ungesättigte F.	4,4 g	1 g	***
- mehrfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
Kohlenhydrate	41,8 g	19 g	7 %
- davon Zucker	11 g	5 g	5,5 %
Ballaststoffe	4,4 g	2 g	***
Eiweiss	33 g	15 g	30 %
Salz	0,9 g	0,9 g	15 %

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\* NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

\*\*\* keine Referenzwerte

Die empfohlenen täglichen Verzehrsempfehlungen dürfen nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Fest verschlossen, kühl und trocken aufbewahren. Nicht verwenden, wenn das Sicherheitssiegel nicht intakt ist oder fehlt. Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

## 470 FOREVER ULTRA™ VANILLA SHAKE MIX

**Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung**

**Zutaten:** Soja-Protein-Isolat, Fructose, Färberdistelöl-Pulver, natürliches Vanille-Aroma, Sonnenblumenöl-Pulver, Kaliumphosphat, Fructooligosaccharide, Guarkernmehl, Magnesiumoxid, Sojalecithin, Sucralose, Calciumcarbonate, Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Eisenfumarat, Vitamin E (D-Alpha Tocopheryl Acetat), Niacin, Kaliumiodid, Zinkoxid, Mangansulfat, D-Biotin, Pantothensäure, Vitamin A (Retinylpalmitat), Kupfersulfat, Hefe, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Folsäure, Vitamin B12 (Cyanocobalaminsäure), Selen.

**Zubereitung:** 1 gestrichener Messlöffel (entsprechend 25 g) mit 300 ml Magermilch (0,3% Fett) auflösen. Der Messlöffel ist in der Packung enthalten. Sofort verzehren. Bitte die empfohlene Pulvermenge und Milchangabe unbedingt einhalten. Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung können bis zu zwei Mahlzeiten am Tag durch den Forever Ultra Shake ersetzt werden. Wählen Sie die Mahlzeiten im Tagesablauf sorgfältig aus. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter pro Tag).

### Nährwertinformation

1 Mahlzeit (25 g Pulver + 300 ml Magermilch) enthält:

Brennwert	841 kJ/201 kcal
Eiweiss	23 g
Kohlenhydrate	20 g
- davon Zucker	18 g
Fett	3 g
- davon ungesättigte Fettsäuren	0,5 g
- davon Linolsäure	1 g
Ballaststoffe	1 g
Natrium	1 g

## 471 FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE SHAKE MIX

**Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung**

**Zutaten:** Soja-Proteinisolat, Fructose, Färberdistelöl-Pulver, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl-Pulver, Kakaopulver, Kaliumphosphat, Fructooligosaccharide, Guarkernmehl, Magnesiumoxid, Sojalecithin, Sucralose, Calciumcarbonate, Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Eisenfumarat, Vitamin E (D-Alpha Tocopheryl Acetat), Niacin, Kaliumiodid, Zinkoxid, Mangansulfat, D-Biotin, Pantothensäure, Vitamin A (Retinylpalmitat), Kupfersulfat, Hefe, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Folsäure, Vitamin B12 (Cyanocobalaminsäure), Selen.

**Zubereitung:** 1 gestrichener Messlöffel (entsprechend 25 g) mit 300 ml Magermilch (0,3% Fett) auflösen. Der Messlöffel ist in der Packung enthalten. Sofort verzehren. Bitte die empfohlene Pulvermenge und Milchangabe unbedingt einhalten. Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung können bis zu zwei Mahlzeiten am Tag durch den Forever Ultra Shake ersetzt werden. Wählen Sie die Mahlzeiten im Tagesablauf sorgfältig aus. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter pro Tag).

### Nährwertinformation

1 Mahlzeit (25 g Pulver + 300 ml Magermilch) enthält:

Brennwert	841 kJ/201 kcal
Eiweiss	23 g
Kohlenhydrate	20 g
- davon Zucker	18 g
Fett	3 g
- davon ungesättigte Fettsäuren	0,5 g
- davon Linolsäure	1 g
Ballaststoffe	1 g
Natrium	1 g

# Vital<sup>5</sup><sup>TM</sup>

Advanced Nutrition Made Simple

## Vital<sup>5</sup><sup>TM</sup> - die perfekte Nahrungsergänzung nach dem FOREVER F.I.T.-Programm.

Es ist kein Geheimnis, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern:

- + AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
- + REGELMÄSSIGE BEWEGUNG
- + TÄGLICH VITAL<sup>5</sup><sup>TM</sup>

Für Ihre Gesundheit:

- + ESSEN SIE TÄGLICH MINDESTENS 5-MAL OBST UND GEMÜSE
- + TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT
- + MEIDEN SIE FETT-, ZUCKER- UND SALZHALTIGE SPEISEN
- + ESSEN SIE NICHT ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN

Inhalt Vital<sup>5</sup><sup>TM</sup> Touch (Art. 456):

- 4x FOREVER Aloe Vera<sup>TM</sup>
- 1x FOREVER Active Probiotic<sup>®</sup>
- 1x ARG1+<sup>TM</sup>
- 1x FOREVER Arctic Sea<sup>®</sup>
- 1x FOREVER daily<sup>TM</sup>





FOREVER

**Forever Living Products Germany GmbH**  
München

**Forever Living Products Austria GmbH**  
Hagenbrunn

**Forever Living Products Switzerland GmbH**  
Frauenfeld