DX4



PUSIAUSVYRĄ ATKURIANTI PROGRAMA DX4

Keturių dienų programa, padedanti subalansuoti ir atgaivinti organizmą

FOREVER

ATGAIVINKITE, ATKURKITE, ATNAUJINKITE

Kelią į geresnę savijautą pradėkite nuo **DX4** – bendrovės Forever keturių dienų programos, padedančios atkurti kūno ir proto pusiausvyrą. Programa, kurią sudaro mitybos planas, šeši nauji pažangūs produktai, kuriuos rasite tik šiame rinkinyje, ir mūsų klasikinės Aloe vera sultys, padės gauti visų reikalingų maistinių medžiagų kol ribosite kalorijų kiekį ir sieksite gyvensenos tikslų.

Pirmąsias dvi dienas ribojamos kalorijos, o trečią ir ketvirtą dienomis į racioną įtraukiama daugiau sveikų, šviežių, kietų maisto produktų. Šios programos metu vertinsite savo savijautą ir stebėsite, kaip organizmas reaguoja į produktus, bei sieksite atkurti kūno ir proto ryšį. Visas keturias dienas svarbu vartoti daug skysčių, tad įprasite ir baigę programą gerti daugiau vandens.



PAGRINDINIAI PROGRAMOS ELEMENTAI



Užsibrėžkite asmeninį tikslą



Keturių dienų mitybos ir papildų vartojimo planas



Gerkite pakankamai skysčių



Dėmesingumą ugdanti veikla: dienoraščio rašymas, meditacija, savivokos pratimai



Lengva mankšta



Dalijimasis įspūdžiais socialiniuose tinkluose ar vaizdo dienoraštyje



Rezultatai ir pergalės šventimas



Tapkite sąmoningesni pasirinkdami maistą

PASIRUOŠIMAS SĖKMEI

DX4 padeda išmokti geriau jausti savo kūną sutelkiant dėmesį į tai, ką tuo metu darome: valgome, sportuojame ar dirbame kasdienius darbus. Be šio fizinio komponento, **DX4** taip pat padeda suvokti, ko mums reikia, kad būtume sveikesni ir geriau jaustumės. Tad ši programa sudaro sąlygas sustiprėti fiziškai* ir psichologiškai**, ugdytis emocinį intelektą, atgauti dvasios pusiausvyrą ir gerinti bendravimo įgūdžius.

Kiekviena programos **DX4** diena skirta tam tikrai temai: *nuspręskite, užsibrėžkite tikslą, raskite sprendimus* ir *įsipareigokite*. Visas keturias dienas mokysitės stiprinti kūno ir proto ryšį, kad pagerintumėte savijautą. Siekdami geriausio rezultato prieš programą susipažinkite su toliau pateiktais patarimais.

---

* Forever Plant Protein sudėtyje gausu baltymų, palaikančių raumenų masės augimą ir išlaikymą.

** Vartojant pakankamai skysčių, vanduo padeda palaikyti fizinę ir pažintinę funkciją.

TAIP

Programą **DX4** pradėkite tuomet, kai jūsų dienotvarkė įprasta, nepatiriate daug streso, nekeliaujate ir nepervargstate fiziškai.

Iš anksto apsirūpinkite maisto produktais, kurių prireiks programos metu, ir atsikratykite visko, kas galėtų jums sutrukdyti ar paskatinti nusižengti dienotvarkei.

Papasakokite draugams ir artimiesiems, ką darote, ir pasakykite, kad džiaugtumėtės jų palaikymu.

Su jus palaikančiais žmonėmis kalbėkitės ir apie sėkmę, ir apie sunkumus.

Planuokite iš anksto! Įsitikinkite, kad turite visus reikalingus maisto papildus, užkandžius ir priemones užduotims atlikti. Iš anksto pasiruoškite visus užkandžiams ir patiekalams reikalingus produktus.

Pasirūpinkite, kad netoli būtų tualetas, nes greičiausiai gersite daugiau vandens, nei esate įpratę.

Programos laikykitės visas keturias dienas.

Vartokite programos mitybos plane nurodytus sveikus produktus.

Jei turite sveikatos nusiskundimų, prieš pradėdami programą pasitarkite su gydytoju ir toliau vartokite visus šiuo metu jums paskirtus vaistus.

Programos metu nevartokite kitų Forever maisto papildų, išskyrus tuos, kurie nurodyti programoje.

Kartokite šią programą kasmet, dukart per metus ar kas ketvirtį.

Pastebėkite ir atšvęskite nedidelius pokyčius.

Ugdykitės gerus miego įpročius: jokių ekranų miegamajame, stenkitės, kad jame būtų tamsu ir vėsu, skirkite laiko atsipalaiduoti, eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite aštuonias valandas.

NE

Nelaukite tobulo momento, kai jausitės ypač motyvuoti. Motyvacija atsiranda ėmus veikti ir pastebėjus pirmuosius rezultatus!

Nekeiskite nurodytų maisto produktų ir gėrimų. Norėdami pasiekti geriausią rezultatą, laikykitės plano.

Nebendraukite su negatyviais ir jūsų nepalaikančiais žmonėmis.

Norėdami papasakoti apie savo potyrius nelaukite, kol pasieksite įspūdingą rezultatą.

Nepalikite visko savieigai. Sėkmę pasiekti bus daug lengviau, jei viską pasiruošite iš anksto.

Nesijaudinkite, jei nemėgstate vandens. Programa pasiūlys daug skanių papildų, padėsiančių suvartoti reikiamą skysčių kiekį.

Nenutraukite programos anksčiau laiko ir nedarykite pertraukų.

Nekeiskite programos. Nevartokite alkoholio, riebaus ar sūraus perdirbto maisto, gyvūninių produktų, mėsos, hidrintų ar pusiau hidrintų riebalų, grūdinių produktų, krakmolingų daržovių ar daug kofeino.

Nepamirškite esant reikalui pasitarti su gydytoju ir vartoti paskirtų vaistų.

Nevartokite jokių kitų Forever maisto papildų, išskyrus nurodytus programoje.

Nekartokite programos kas mėnesį – darykite mažiausiai dviejų mėnesių pertrauką.

Nesijaudinkite, jei nepavyks pasiekti tikslo iš pirmo karto. Geriau pamąstykite, ko vis tik išmokote. Svarbiausia – pritaikyti įgytas žinias ir užbaigus programą **DX4**.

Prieš miegą negalvokite apie darbą ir rūpesčius.

KAS SUDARO PROGRAMĄ DX4

Programa **DX4** skirta įkvėpti jus atsikratyti blogų įpročių ir negatyvių minčių mokantis sąmoningai ir dėmesingai vartoti maisto papildus ir siekti gyvensenos tikslų. Rinkinyje rasite šešis naujus maisto papildus, sukurtus specialiai šiai programai, ir mūsų populiariąsias **Aloe vera sultis**, kuriose yra 99,7 proc. grynos vidinės alavijų lapų želės.



Forever Therm Plus

12 tablečių

Forever Therm Plus – veiksmingas maisto papildas su žaliąja arbata, gvaraninėmis paulinijomis, žaliomis kavos pupelėmis, šafrano milteliais. Be to, jame yra vitaminų B12 ir C, kurie svarbūs normaliai energinių medžiagų apykaitai ir padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.
Nervų sistema turi didžiulės įtakos savijautai, įskaitant mūsų prisiminimus, jausmus ir mintis. Padėkite šiai sudėtingai sistemai vartodami papildą **Forever Therm Plus**, kuriame dar yra ir niacino, kuris svarbus normaliai nervų sistemos veiklai, ir pantoteno rūgšties, kuri svarbi normaliai protinei veiklai.



Forever DuoPure

8 tabletės

Forever DuoPure sudėtyje granatų ekstraktą ir japoninius pelėvirkščius papildo folio rūgštis, vitaminai B6 ir B12, kurie yra svarbūs normaliai homocisteino apykaitai, normaliai psichologinei būklei palaikyti ir normaliai imuninės sistemos veiklai, o taip pat ir cholino, kuris padeda palaikyti normalią kepenų funkciją.



Forever Multi Fizz

4 šnypščiančios tabletės

Šnypščiančios gaivaus arbūzų skonio tabletės **Forever Multi Fizz** pagardina vandenį, padėdamos suvartoti pakankamai skysčių. Jų sudėtyje – vitaminai C, E ir B grupės vitaminai.



Forever LemonBlast

4 pakeliai

Sumaišę šiame nedideliame pakelyje esančias augalines medžiagas su vandeniu gausite rūgštoką, su aštrumo natele citrinų, imbierų ir kajeno pipiro skonio gėrimą su ciberžolių milteliais, kurį galima gerti tiek karštą, tiek šaltą. Jame yra unikalaus tirpių skaidulų ir magnio komplekso, palaikančio elektrolitų pusiausvyrą ir normalią psichikos funkciją.



Forever Sensatiable

32 kramtomos tabletės

Forever Sensatiable padeda slopinti alkio jausmą. Jame daug skaidulų, pasižyminčių išskirtiniu gebėjimu sugerti iki 50 kartų daugiau vandens, nei sveria pačios, todėl tai vienos klampiausių maistinių skaidulų. Skaidulos keliauja žarnynu nesuvirškintos ir beveik neturi kalorijų ir angliavandenių.



Forever Plant Protein

1 pakuotė

Forever Plant Protein yra veganiškas produktas, vienoje porcijoje turintis 17 gramų baltymų, be pieno ir sojų. Skirtingai nei daugelis kitų augalinių baltymų, šis gardus vanilės skonio papildas yra švelnios vientisos tekstūros. Žirnių ir moliūgų baltymai padeda palaikyti normalią kaulų funkciją ir auginti bei išsaugoti raumenų masę.



Aloe vera sultys

Keturios 330 ml pakuotės

Mūsų **Aloe vera sultys** gaminamos iš aukščiausios kokybės vidinės alavijų želės, kuri išgaunama iš rankomis nuimamų tobulai sunokusių alavijų. Aloe vera sultyse yra ir vitamino C, palaikančio normalią imuniteto funkciją.

PROTO PARUOŠIMAS

Kiekvieną vakarą prieš miegą atlikite šią dėmesingumo praktiką, kad geriau girdėtumėte savo kūną. Patogiai atsisėskite ant grindų, sofos ar lovos. Įvertinkite viso kūno būklę nuo galvos iki pirštų galiukų atidžiai jį stebėdami ir atsakydami į šiuos klausimus. Trumpai užrašykite atsakymus tam skirtuose tuščiuose laukeliuose.

Atsakę į klausimus užrašykite tris dalykus, už kuriuos esate dėkingi savo kūnui. Tai gali būti net toks elementarus (tačiau svarbus) dalykas kaip kvėpavimas!



Galva:

Ką dažniausiai galvojate apie save? Ar šios mintys yra pozityvios, teisingos, naudingos, ar negatyvios ir demotyvuojančios?

Galva ir pečiai (kitaip dar vadinama įtampos zona):

Kas kelia jums stresą ir įtampą? Ar tai fizinė, protinė ar emocinė įtampa ar įvairių įtampų mišinys? Ar galite nustatyti įtampos šaltinį?

Viršutinė kūno dalis ir mikrobioma:

Kaip funkcionuoja šios sritys? Ar jaučiatės gaunantys visų reikalingų medžiagų ir energingi? Ar jaučiate pilvo pūtimą ar kokius nors skausmus?

Apatinė kūno dalis ir kojos:

Ar jos funkcionuoja optimaliai? Ar jaučiate, kad jos tvirtos ir puikiai jums tarnauja? Ar jos leidžia jums užsiimti mėgstama veikla, ar tampa kliūtimi?

Pėdos:

Ar jaučiatės tvirtai stovį ant žemės tiesiogine ir perkeltine prasme? Kas padeda jums susikaupti ir nusiraminti? Ar tam skiriate pakankamai dėmesio?

Į KĄ BŪTINA ATKREIPTI DĖMESĮ PROGRAMOS METU

+ Šlapinimosi ir tuštinimosi dažnumas (atkreipkite dėmesį į kiekį, spalvą, tekstūrą ir t. t.)
+ Ar jautėte stiprų norą suvalgyti tam tikrų produktų? Kurią dieną ir kuriuo metu?
+ Ar kuriuo nors metu jautėte ypač stiprų alkį?
+ Kokia apskritai jūsų savijauta?

PROGRAMOS METU NEVARTOKITE

+ Alkoholio ir gėrimų su kofeinu
+ Gazuotų gaiviųjų ir „becukrių“ gėrimų
+ Perdirbto maisto, įskaitant iš anksto paruoštą, konservuotą ir greitąjį maistą
+ Pieno produktų: pieno, jogurto, sviesto, ledų, sūrio
+ Pridėtinių cukrų: cukranendrių, kukurūzų sirupo, klevų sirupo, medaus ir dirbtinių saldiklių (tačiau galite vartoti augalinės kilmės saldiklius, tokius kaip stevijos ar vaistinis saldminas)
+ Riebalai: venkite bet kokių iš dalies hidrintų riebalų, augalinio aliejaus, margarino ir transriebalų, kurių dažnai yra perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip bulvių traškučiai ar pyragai
+ Visų gyvūninės kilmės produktų: mėsos ir kiaušinių
+ Grūdinių produktų: ryžių, avižų, bolivinių balandų, makaronų, duonos, dribsnių

+ **ARGI+**
+ **Alavijų ir persikų sulčių**
+ **Alavijų ir spanguolių sulčių**
+ **Alavijų ir mangų sulčių**
+ **Forever Freedom**
+ **Forever Garcinia Plus**
+ **Forever Lean**
+ **Forever Therm**
+ **FAB**
+ **FAB X**
+ **Forever bičių žiedadulkių**
+ **Forever bičių pikio**
+ **Forever bičių pienelio**
+ **Forever Supergreens**
+ **Forever Lite Ultra**
+ **Forever FastBreak**

DIENOTVARKĖ: 1 ir 2 DIENOS



KIEKVIENĄ DIENĄ SUMAIŠYKITE 330 ML ALOE VERA SULČIŲ SU 2 LITRAIS VANDENS IR PO TRUPUTĮ IŠGERKITE

☐ **1 diena** ☐ **2 diena**

Pirmąją ir antrąją programos DX4 dienas ribosite kalorijų kiekį ir pradėsite vartoti į programą įtrauktus maisto papildus. Toliau pateikiame pirmų dviejų dienų dienotvarkę.

☑ ☐ Pažymėkite toliau esančius langelius, kai pildysite **DX4** 1 ir 2 dienos tvarkaraštį

RYTAS:

☐ ☐ **3 Forever Therm Plus** tabletės su 240 ml vandens tuščiu skrandžiu.

⚠ Palaukite 30 minučių prieš gerdami **Forever DuoPure**

☐ ☐ **2 Forever DuoPure** tabletės su 240 ml vandens.

APIE 10 VAL. RYTO:

☐ ☐ Kramtomos **Forever Sensatiable** tabletės su 240 ml vandens.
Vartokite pagal poreikį norėdami numalšinti alkį.
Neviršykite rekomenduojamos paros normos (8 tabletės).

PIETŪS:

☐ ☐ **Forever Plant Protein** kokteilis. Sumaišykite su 240 ml nesaldinto augalinio pieno, pavyzdžiui, sojų, avižų, migdolų, anakardžių, kokosų ir pan.

POPIETĖ:

☐ ☐ 1 šnypščianti **Forever Multi Fizz** tabletė su 300 ml vandens, leiskite tirpti 10 minučių.

☐ ☐ Kramtomos **Forever Sensatiable** tabletės su 240 ml vandens.
Vartokite pagal poreikį norėdami numalšinti alkį.
Neviršykite rekomenduojamos paros normos (8 tabletės).

UŽKANDIS (TIK 2 DIENĄ IR JEI IŠ TIESŲ BŪTINA):

■ ☐ Žr. programos **DX4** sveikų užkandžių ir patiekalų sąrašą 27 psl.

VAKARAS:

☐ ☐ **Forever Plant Protein** kokteilis: sumaišykite su 240 ml nesaldinto augalinio pieno, pavyzdžiui, sojų, avižų, migdolų, anakardžių, kokosų ir pan.

☐ ☐ 1 pakelis **Forever LemonBlast** su 240 ml šilto arba šalto vandens prieš miegą.

DIENOTVARKĖ: 3 ir 4 DIENOS



KIEKVIENĄ DIENĄ SUMAIŠYKITE 330 ML ALOE VERA SULČIŲ SU 2 LITRAIS VANDENS IR PO TRUPUTĮ IŠGERKITE

☐ 3 diena ☐ 4 diena

Trečią ir ketvirtą programos DX4 dienas be Forever produktų į racioną įtrauksite ir tam tikrus programoje numatytus produktus. Štai jūsų trečios ir ketvirtos dienų dienotvarkė.

☑ ☐ Pažymėkite toliau esančius langelius, kai pildysite **DX4** 3 ir 4 dienos tvarkaraštį

RYTAS:

☐ ☐ **3 Forever Therm Plus** tabletės su 240 ml vandens tuščiu skrandžiu.

☐ ☐ **Forever Plant Protein** kokteilis: sumaišykite su 240 ml nesaldinto augalinio pieno, pavyzdžiui, sojų, avižų, migdolų, anakardžių, kokosų ir pan.

APIE 10 VAL. RYTO:

☐ ☐ **2 Forever DuoPure** tabletės su 240 ml vandens.

☐ ☐ Kramtomos **Forever Sensatiable** tabletės su 240 ml vandens.
Vartokite pagal poreikį norėdami numalšinti alkį.
Neviršykite rekomenduojamos paros normos (8 tabletės).

PIETŪS:

☐ ☐ **Metas suvalgyti didelę porciją žalių salotų!**
Receptą žr. 28 psl.

POPIETĖ:

☐ ☐ **1 šnypščianti Forever Multi Fizz** tabletė su 300 ml vandens, leiskite tirpti 10 minučių.

UŽKANDIS:

☐ ☐ Žr. programos **DX4** sveikų užkandžių ir patiekalų sąrašą 27 psl.

VAKARAS:

☐ ☐ **Forever Plant Protein** kokteilis: sumaišykite su 240 ml nesaldinto augalinio pieno, pavyzdžiui, sojų, avižų, migdolų, anakardžių, kokosų ir pan.

☐ ☐ Kramtomos **Forever Sensatiable** tabletės su 240 ml vandens.
Vartokite pagal poreikį norėdami numalšinti alkį.
Neviršykite rekomenduojamos paros normos (8 tabletės).

☐ ☐ **1 pakelis Forever LemonBlast** su 240 ml šilto arba šalto vandens prieš miegą.

1 DIENA: NUSPRĘSKITE

Pirmąją programos DX4 dieną svarbiausia *nuspręsti* siekti gyventi sveikiau. Pradėdami programą nepamirškite, kad ji pareikalaus iš jūsų atkaklumo. Nuo šiandien svarbu maksimaliai susitelkti į dabarties akimirką ir tuo pasinaudoti, kad geriau pažintumėte *save*. Buvimas čia ir dabar neabejotinai atneš daug vertingų įžvalgų.

DIENOS DARBAS

Įvertinkite savo sveikatą naudodamiesi toliau pateikta lentele ir nustatykite 1–2 sritis, kurias norėtumėte patobulinti.

+

Išsamiau paanalizuokite šias sritis ir užsibrėžkite 1–2 konkrečius tikslus, kurie leistų pagerinti sveikatą.

+

Pažvelkite į viską iš ateities perspektyvos. Įsivaizduokite, kad sėkmingai pasiekėte užsibrėžtus tikslus. Kaip jaučiatės? Kaip pasikeitė jūsų gyvenimas?

PIRMAS ŽINGSNIS: SAVISTABA

Pradėkite nuo objektyvios analizės. Tapkite savo vidinės būsenos ir kūno stebėtoju. Įvertinkite įvairias sveikatos sritis: fizinę, protinę, emocinę, dvasinę ir socialinę sveikatą. Pagalvokite, kur viskas klostosi puikiai, o ką reikėtų patobulinti.



Kiekvieną sritį suskirstėme į keletą dalių, kad būtų lengviau jas įvertinti:

FIZINĖ:
+ miegas,
+ atsigavimas,
+ judėjimas,
+ mityba,
+ energija

PROTINĖ:
+ budrus/susikaupęs,
+ nervingas/prislėgtos nuotaikos,
+ nuotaikos pastovumas,
+ motyvuotas/ susidomėjęs,
+ mokymasis

EMOCINĖ:
+ atsparumas stresui,
+ emocinis intelektas,
+ atleidimas,
+ empatija,
+ gerumas

DVASINĖ:
+ mėgavimasis buvimu vienumoje,
+ meditacija,
+ ryšys su aukštesne jėga,
+ vieta poilsiui ir pabuvimui su savimi

SOCIALINĖ:
+ ribos,
+ palaikančių žmonių ratas,
+ bendravimas,
+ mėgavimasis buvimu su kitais

Lentelėje pažymėkite, kuris apibūdinimas geriausiai atitinka jūsų dabartinę būklę kiekvienoje srityje.

	OPTIMALI	GERA	REIKIA PADIRBĖTI	PRASTA
FIZINĖ				
PROTINĖ				
EMOCINĖ				
DVASINĖ				
SOCIALINĖ				

UŽDUOTIS:

Dabar, kai jau nustatėte sritis, kurioms vertėtų skirti daugiau dėmesio, pagalvokite, kiek apskritai optimali jūsų sveikata ir kuo būtų naudingi pokyčiai vienoje ar keliose srityse. Įsivaizduokite, kad sėkmingai įgyvendinate šiuos pokyčius ir kaip tai pakeičia jūsų gyvenimą. Tuomet atlikite šią užduotį:

NUSPRĘSKITE, į kokį vieną tikslą susitelksite: .....

KODĖL esate pasiruošę šiam pokyčiui: .....

KUO šis pokytis bus jums naudingas: .....

PADĖKOKITE už aplinkybes, paskatinusias jus pasirinkti šį tikslą, ir už savybes, leisiančias jį pasiekti: .....

KODĖL jūs pasieksite šį tikslą: .....

ATŠVĘSKITE bent vieną nedidelę šios dienos pergalę: .....

Iš atsakymų sudėliokite afirmaciją, intenciją ar mantrą, kurią galėtumėte kartoti prieš miegą.

Afirmacijos pavyzdys: Esu pasiruošęs (-usi) labiau džiaugtis gyvenimu, nes nešiau šią naštą pernelyg ilgai. Galiu įsivaizduoti save kitokį (-ią), linksmesnį (-ę) ir geriau besijaučiantį (-čią), pasiruošusį (-sią) bendrauti su naujais žmonėmis ir imtis naujų iššūkių. Esu dėkingas (-a) už šiuos sunkumus, nes jie parodė, kad esu stiprus (-i) ir galiu juos įveikti. Ši stiprybė, kurią savyje atradau, yra didžiulė vertybė ir padės man įgyvendinti tai, ko siekiu. Mano pozityvus požiūris šiandien leido man sutelkti dėmesį į tai, kas mano gyvenime yra gero. Džiaugiuosi, kad šiandien man pavyko nesikoncentruoti į neigiamus dalykus.

2 DIENA: UŽSIBRĖŽKITE TIKSLĄ

Jūsų antrosios programos DX4 dienos užduotis – remiantis pirmąją dieną nustatyta probleminė sritimi užsibrėžti konkretų, išmatuojamą, pasiekiamą ir nuoseklų tikslą, turintį aiškiai apibrėžtą įgyvendinimo datą. Tuomet tiksliai žinosite, ką norite pasiekti ir ką dėl to turite padaryti.

DIENOS DARBAS:

Nustatytai probleminei sričiai užsibrėžkite konkretų, išmatuojamą, pasiekiamą ir nuoseklų tikslą, turintį aiškiai apibrėžtą įgyvendinimo datą.

+

Pasiruoškite produktus trečiai ir ketvirtai programos dienoms.

PIRMAS ŽINGSNIS: KAIP UŽSIBRĖŽTI GERĄ TIKSLĄ



KONKRETŪS tikslai leidžia aiškiai suvokti, ko jūs norite. Neapibrėžti, nekonkretūs tikslai yra daugiau noras nei planas. Planas reikalauja imtis veiksmų, tad tinkamai suformuluotas tikslas turėtų skatinti jus veikti. Štai keletas neapibrėžtų ir keletas konkrečių tikslų pavyzdžių.



Noriu pagerinti mitybą.	Penkis vakarus per savaitę valgysiu namie.
Turiu daugiau miegoti.	Kasnakt miegosiu po 8 valandas.

IŠMATUOJAMI tikslai leidžia įvertinti pažangą ir (arba) pasiekimus. Mažėjantį svorį galime matuoti kilogramais, drabužių dydžiu, centimetrais ar atlikę kūno sudėties analizę, tačiau daugeliui kitų tikslų teks sugalvoti savo matavimo skalę. Pavyzdžiui, jei jūsų tikslas yra geriau valdyti stresą, iš pradžių savo streso valdymo įgūdžius skalėje nuo 1 iki 10 galite įvertinti 4. Siekdami tikslo galite grįžti prie šio įvertinimo ir pagalvoti, ar jau rašytumėte sau aukštesnį balą.

PASIEKIAMI tikslai motyvuoja eiti pirmyn suteikdami pasitenkinimo jau esamais pasiekimais jausmą. Jei jūsų tikslas – nubėgti 10 km, pradėkite nuo mažesnių tikslų, pavyzdžiui, nubėgti 2 km.

NUOSEKLŪS tikslai žingsnis po žingsnio veda jus norimo rezultato link. Tarkime, jūs užsibrėžėte tikslą pagerinti savo miego įpročius ir todėl nusprendėte nebežiūrėti Netflix. Nors tai ir padės, šis žingsnis nėra pakankamai nuoseklus norint pagerinti miego įpročius. Geriausia būtų užsibrėžti tikslą valandą prieš miegą nenaudoti jokių ekranų.

Nustatydami **KONKREČIĄ TIKSLO ĮGYVENDINIMO DATĄ** mes iš anksto apgalvojame, kiek laiko prireiks norint pasiekti trokštamą rezultatą. Čia daug kas priklauso ir nuo paties tikslo, ir nuo mūsų asmeninių savybių. Kai kurių tikslų geriausia siekti etapais: iš pradžių užsibrėžiame tikslą kažką pakeisti, o po to – išlaikyti pasiektą rezultatą arba per tam tikrą laiką pasiekti naują tikslą.

UŽDUOTIS:

Mano **KONKRETUS** tikslas yra: .....

Pažangą **MATUOSIU** (nurodykite, kuo): .....

Žinau, kad galiu **PASIEKTI** šį tikslą, nes: .....

Žinau, kad jis **NUOSEKLUS**, nes: .....

Nusistatau šio tikslo **ĮGYVENDINIMO DATĄ**
ir datą, kada švęsiu šį pasiekimą: .....

ATŠVĘSKITE bent vieną nedidelę šios dienos pergalę:
.....

Susikurkite nedidelę afirmaciją ar meditaciją, į kurią būtų įtrauktas jūsų tikslas, ir kartokite ją prieš miegą, o baigdami padėkokite už ką nors, kas nutiko šiandien.

3 DIENA: RASKITE SPRENDIMUS



Trečią programos dieną galite jaustis pavargę, nusivylę, nuobodžiaujantys, užsiėmę, praradę motyvaciją ar alkani. Nebūtinai jausite viską iš karto, tačiau kai kurios iš šių emocijų greičiausiai aplankys. Tai kliūtys, su kuriomis susiduriame bet kur gyvenime. Visiškai jų išvengti nepavyks, tačiau galime jas įveikti iš anksto tam pasiruošdami ir suprasdami, kad sėkmė gali įgyti pačias įvairiausias formas. Kartais tai – pasiektas tikslas, o kartais – gebėjimas atleisti sau, kai kažkas pavyksta ne taip, kaip tikėjotės. Nepamirškite šito trečiąją programos dieną ir įsivaizduokite save jau pasiekusius tikslą. Kaip jaučiatės ir atrodote pasiekę sėkmę?

DIENOS DARBAS

Pagalvokite, su kokiomis kliūtimis susiduriate, ir kokios problemos galėtų dėl to kilti.

+

Užrašykite idėjas, kaip susidoroti su šiomis kliūtimis.

+

Pasiruoškite užkandžius ir patiekalus, nes sveikas maistas yra svarbi trečios ir ketvirtos programos dienų dalis.

PIRMAS ŽINGSNIS: RASKITE SPRENDIMUS

Iš pradžių sudarykite sąrašą kliūčių, kurios galėtų sutrukdyti jums gyventi sveikiau. Tada užrašykite, kokių dėl to galėtų kilti problemų ir kokie galėtų būti jų sprendimai.



GALIMOS KLIŪTYS	POTENCIALIOS PROBLEMOS	SPRENDIMAI
Darbas		
Šeima		
Draugai		
Socialinis gyvenimas		
Įpročiai		
Negatyvios mintys apie save		
Praeities nesėkmės		
Įsitikinimas, kad pasikeisti neįmanoma		
Materialinė padėtis		
Aplinka		
Stresas		
Bendruomenė		
Būtinybė prižiūrėti artimąjį		
Kelionės		
Nuovargis		
Liga		
Kita		

UŽDUOTIS



Pamėginkite **RASTI SPRENDIMUS**. Pasvarstykite: Kaip galėtumėte įveikti sunkumus? Kas galėtų jums padėti? Kokių išteklių turite? Kaip jūs galėtumėte padėti kitiems?

Prisiminkite, **KODĖL** pradėjote šią kelionę. (Peržiūrėkite ankstesnius užrašus!)

Pagalvokite, kas šiandien jums pavyko, ir **ATŠVĘSKITE** tai:
Peržiūrėkite, už ką buvote **DĖKINGI** anksčiau, ir užrašykite dar vieną dalyką:

Prieš miegą pažiūrėkite ar pasiklausykite meditacijos galvodami apie tai, kaip keičiate savo elgseną. Naudokite šiuos žodžius ir frazes: ***Aš mokausi... darau... tampu... esu.***



4 DIENA: ĮSIPAREIGOKITE

Paskutinę programos dieną įsipareigokite sau būti dėmesingesni ir labiau koncentruotis į dabarties akimirką – taip, kaip darėte pastarąsias keturias dienas. Visą šį laiką daug dirbote su savimi, kad išmoktumėte sveikiau gyventi, ir padėjote savo kūnui valgydami sveiką maistą ir vartodami vertingus papildus. Norint ir toliau nepamiršti šių naujų įgūdžių, svarbu prisiminti, nuo ko pradėjote, ko išmokote, bei suplanuoti, kada kartosite programą **DX4**.

DIENOS DARBAS

Suprasti, kad visi galime keistis ir tobulėti, ir išmokti taikyti šį požiūrį gyvenime.

+

Prisiminti, kokį tikslą užsibrėžėte, ir paanalizuoti, ką pavyko pakeisti.

+

Suplanuoti, kada kartosite programą DX4.

PIRMAS ŽINGSNIS: ĮPRASKIME TOBULĖTI



Jūsų reakcija į bet kokią situaciją, įskaitant ir naujų tikslų siekimą, priklauso nuo jūsų požiūrio. Jis gali būti dvejopas: įsitikinimas, kad pasikeisti neįmanoma, ir žinojimas, kad visi galime keistis ir tobulėti. Pirmuoju atveju manysite, kad kliūtys neįveikiamos ir kad jau iš anksto žinote rezultatą. Antruoju – kliūtyse įžvelgsite poreikį ir galimybę mokytis ir tobulėti. Ugdytis pastarąjį požiūrį padeda devynios savybės: gebėjimas žvelgti nekritikuojant, kantrybė, gebėjimas būti pradedančiuoju (kitaip – atvirumas naujovėms), pasitikėjimas procesu, nepersistengimas (koncentravimasis labiau į procesą, o ne į rezultatą), esamos situacijos priėmimas, atsipalaidavimas, dosnumas ir dėkingumas.

Prisiminkite, kaip pastarąsias keturias dienas ugdėtės šias savybes, ir pagalvokite, kaip galėtumėte tęsti šį darbą. Pavyzdžiui, kaip galėtumėte išmokti labiau pasitikėti procesu užuot stengęsi kuo greičiau pasiekti rezultatą?

Nesvarbu, pastebėjote ar ne, tačiau programa **DX4** skatina jus tobulėti. Turite būti atviri naujovėms, atsisakyti to, kas jums nėra naudinga, ir būti kantrūs bei jausti dėkingumą sau.

Pagalvokite: Kurias iš šių savybių vertėtų tobulinti, kad galėtumėte tęsti programos metu pradėtą darbą? Kaip galite jas pritaikyti savo gyvenime?

Pavyzdžiui: *ir toliau kas vakarą užrašydami, už ką jaučiatės dėkingi, ugdysitės dėkingumą bei gebėjimą pasitikėti procesu ir pastebėti daromą pažangą.*

UŽDUOTIS:

Dar kartą peržiūrėkite pirmą programos dieną atliktą savęs **VERTINIMĄ**.

Pagalvokite, kokius nedidelius, tačiau prasmingus **POKYČIUS** pastebite? Užrašykite tris pokyčius.

Peržiūrėkite, už ką kiekvieną dieną jausdavotės **DĖKINGI**. Ar jums pavykdavo vis geriau išreikšti dėkingumą?

Prisiminkite pradžioje užsibrėžtą **TIKSLĄ**. Ką šio tikslo siekimas jumyse pažadino? Ar susikaupimas ir savistaba leido geriau suprasti savo sveikatos poreikius?

Į ką norėtumėte **SUSITELKTI** kartodami programą **DX4**? Pagalvokite apie tai jau dabar ir suplanuokite, kada ją kartosite.

Užsirašykite **ASMENINĘ MANTRĄ**, kuri padėtų jums nuosekliai siekti užsibrėžto tikslo. Skaitykite ją kasdien, kad naujasis tikslas taptų neatskiriama jūsų gyvenimo dalimi.

Pavyzdžiui: *Anksčiau neskirdavau dėmesio sveikai mitybai. Dabar esu pasiruošęs (-usi) suteikti savo kūnui visko, ko reikia, kad jis puikiai jaustųsi. Man smalsu išbandyti naujus maistingus produktus, kurie naudingi mano organizmui. Noriu išmokti gaminti paprastus sveikus patiekalus. Esu dėkingas (-a) už galimybę turėti daug puikaus maisto ir džiaugiuosi, kad galiu sutaupyti ruošdamas (-a) maistą namuose.*

Prieš miegą kartokite savo asmeninę mantrą kaip paprastą afirmaciją, o baigdami padėkokite už tai, kas gero įvyko tą dieną.

BAIGĖTE PROGRAMĄ DX4 – KAS TOLIAU?



Sveikiname! Jūs tvirtai pasiryžote sugrąžinti pusiausvyrą savo kūnui, geriau pažinti save ir siekti naujo tikslo. Stabtelėkite ir pamąstykite – kaip jaučiatės šią akimirką, užbaigę programą.

NEPAMIRŠKITE:

Programos **DX4** tikslas – ne padėti jums susikurti naują gyvenseną, o suteikti progą stabtelėti ir pagalvoti, ką jūs darote ir kaip mąstote kasdien, bei suteikti galimybę išmokti naujų sveikų įpročių. Visi mes turime blogų įpročių, ne visuomet sveikai maitinamės ir pamirštame pasakyti „Ne“ mums trukdantiems žmonėms ir situacijoms. Sumažėjus šiam krūviui organizmas gali veikti efektyviau. Po tokios pauzės ne tik organizmo veikla taps sklandesnė, bet ir mes imsime pamažu keisti savo įpročius, mintis ir veiksmus.

Koks bus kitas jūsų žingsnis priklauso nuo jūsų tikslo. Stenkitės susitelkti į dabarties akimirką, tobulėkite ir kasdien taikykite naujus įpročius.

ŠTAI PENKI SVARBIAUSI ĮPROČIAI, KURIŲ VERTĖTŲ NEPAMIRŠTI IR TOLIAU:



Pradėkite dieną nuo vandens. Ir toliau kasdien išgerkite du ar daugiau litrų vandens. Vandens gėrimas prieš valgį padeda susikoncentruoti į tai, ką ir kodėl netrukus valgysite. Pasiruoškite gertuvę iš vakaro, kad būtų patogiau!



Valgykite daugiau žalumynų. Valgykite daržovių kasdien ir kiekvieno valgio metu. Stenkitės vartoti jas neapdorotas. Ryte į tirštą kokteilį įdėkite špinatų – jie pakeis kokteilio spalvą ir papildys jį vertingomis medžiagomis, tačiau nepakeis skonio. Per pietus ragaukite daržovių su humusu ar pasigaminkite salotų. Vakare paruoškite didesnį kiekį daržovių garuose, orkaitėje ar karšto oro gruzdintuvėje arba išsivirkite daugiau sriubos, kad liktų ir kitoms dienoms.



Medituokite. Kiekvieną rytą ir vakarą penkias minutes paklausykite meditacijos įrašo arba susikurkite ją patys. Ko nusprendėte siekti programos DX4 metu? Užsibrėžkite tikslą. Kartokite savo mantrą. Stenkitės išlikti ramūs. Susitelkite į dabarties akimirką. Įgyvendinkite savo svajonę. Skirkite 10 minučių per dieną (iš viso) norėdami nusiraminti, atsipalaiduoti ir iš naujo susikoncentruoti.



Peržiūrėkite savo užrašus. Kuo dažniau peržiūrėkite programos DX4 metu darytus užrašus (mažiausiai kartą per savaitę). Nuosekliai siekite užsibrėžtų tikslų.



Taikykite praktiškai. Tai, ką sužinojote ir išmokote programos metu, taikykite praktiškai. Kuo dažniau tą darysite, tuo geriau pavyks. Tačiau nepamirškite, kad svarbiausia – pažanga, o ne tobulumas!

ATEITIES PLANAI: PROGRAMOS DX4 KARTOJIMAS

Kruopščiai atrinkti ir paruošti programos **DX4** maisto papildai, mitybos planai ir savistabos pratimai padeda atgaivinti kūną ir protą.

Kartodami šį procesą kas ketvirtį sugrąžinsite pusiausvyrą organizmui ir išmoksite kitaip mąstyti. Todėl pravartu suplanuoti, kada tą darysite.



Pasirinkite datą už trijų ar keturių mėnesių, kada kartosite programą **DX4**: .....



Patarimas: kalendoriuje nustatykite priminimą keletą savaičių prieš šią datą, kad galėtumėte pasiruošti ir atėjus laikui turėtumėte visus reikalingus produktus!

Nepamirškite, kad norint įgyvendinti ilgalaikius, tvarius pokyčius, reikia iš esmės pertvarkyti savo elgesį ir mąstyseną.

DAŽNAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI



Ar saugu vykdyti šią programą keletą kartų per metus?

Taip. Programą **DX4** galite kartoti kas 2–3 mėnesius arba kai norite atgaivinti organizmą.

Ar taikydamas programą DX4 neteksiu svorio?

Kadangi programos metu ribojamos kalorijos, galite netekti svorio. Tačiau tai nėra svorio reguliavimo programa. Jei norite reguliuoti svorį, rekomenduojame toliau naudoti programą **Forever C9**.

Programoje DX4 mane labiausiai domina mitybos produktai ir patarimai. Ar turiu atlikti ir mąstysenos keitimo pratimus, kad pasiekčiau rezultatą?

Programa **DX4** skirta padėti jums geriau suprasti savo kūną ir ugdyti dėmesingumą valgant, mankštinantis ar dirbant kasdienius darbus. Kasdien atlikdami užduotis lengviau pasieksite programos metu užsibrėžtą tikslą.

Ar turiu tiksliai laikytis visų programos nurodymų?

Norint pasiekti geriausią rezultatą mes primygtinai rekomenduojame laikytis visų programos nurodymų.

RECEPTAI

Jei kilo nenumaldomas noras pasiduoti, išbandykite šiuos užkandžius ir receptus, kad įveiktumėte sunkiausias programos DX4 akimirkas ir nemestumėte pradėto darbo. Užkandžiai ruošiami iš produktų, atitinkančių programos DX4 reikalavimus, ir prireikus suteiks jums energijos.



UŽKANDŽIAI 2, 3 IR 4 DIENOMS

+ Bananas ir 20 g nekepintų ir nesūdytų sėklų
+ ½ avokado ir 55 g agurko su citrinų sultimis ir 1 v. š. saulėgrąžų sėklų
+ Maža kriaušė ar obuolys ir 20 g graikinių, migdolų, pekano ar anakardžių riešutų (nekepintų ir nesūdytų)
+ 100 g pomidorų ir 25 g avinžirnių su ½ v. š. alyvuogių aliejaus ir žiupsneliu raudonėlių
+ Vanilinis žirnių baltymų kokteilis (receptą žr. toliau)
+ Šviežios daržovės su humusu: 200 g žaliųjų paprikų, salierų, agurkų, morkų, žiedinių kopūstų ir (arba) brokolių su 2 v. š. naminio humuso (receptą žr. toliau)
+ Šalavijų sėklų pudingas (receptą žr. toliau)
+ Žalios salotos (receptą žr. toliau)

MAISTO RUOŠIMO MANTRA

Mokausi... Darau... Tampu... Esu...

Kartokite šią mantrą kiekvieną dieną, ypač kai pajusite nusivylimą ar imsite abejoti savimi.

Antros, trečios ir ketvirtos dienos išvakarėse ruošdami programai reikalingus užkandžius aiškiai įsisąmoninkite ir tvirtinkite:

1) Ko jūs mokotės ⇨ Aš mokausi maitinti savo kūną maistingais produktais.

2) Ką jūs darote ⇨ Aš darau tai, kas būtina, gaminu ir ruošiuosi.

3) Koks jūs tampate ⇨ Aš tampu supratingesnis ir žinau, kokie maisto produktai vertingi mano mikrobiomai, energijai ir sveikatai.

4) Kokie jūs esate ⇨ Aš gyvenu sveikai ir esu sveikas ir stiprus.



Žaliosios salotos

Salotų pagrindas: Imkite tiek, kiek galėsite suvalgyti - žalių lapinių ar kitokių daržovių: lapinių kopūstų, įvairių daigų, kviečių želmenų, špinatų, kopūstų, burokėlių lapelių, pienių lapų, rėžiukų, romaninių salotų, lapinių burokėlių, gražgarsčių, trūkažolių, kininių bastučių, ropių lapų, juodųjų bastučių, rūgštynių, cikorijų, pankolių, dedešvų, baltųjų balandų, plačialapių česnakų, dirvinių garstukų, kaparėlių, brokolių, petražolių, artišokų, bazilikų, žirnelių, agurkų, pupų, paparčių ūglių, svogūnų laiškų, dilgėlių, valgomųjų ybiškių, salotų, filadelfinių dumplūnių, bastučių, valgomųjų pūtelių, askaloninių česnakų, šparaginių pupelių, Briuselio kopūstų, salierų, paprikų, kaliaropių, porų, cukinijų, žiedinių kopūstų ir t. t.

Priedai: ¼ avokado

Išsirinkite du iš šio sąrašo:

- **3 v. š.** virtų avinžirnių
- **3 v. š.** raudonųjų pupelių (ne juodųjų ar margųjų)
- **30 g** virtų (arba konservuotų) burokėlių
- **15 g** morkų
- **2** ridikėliai
- **1 v. š.** sėklų (šalavijų, linų sėmenų, moliūgų, bolivinių balandų, nesūdytų saulėgrąžų)

Salotų padažas:

- **3 v. š.** Aloe vera sulčių
- **1 v. š.** alyvuogių aliejaus
- **½** citrinos sultys
- **½ a. š.** smulkinto česnako
- **Žiupsnelis** jūros druskos
- **Pipirų** pagal skonį

Paruoškite salotų pagrindą, tada įdėkite avokadą ir kitus du pasirinktus priedus. Kartu išplakite visus padažo ingredientus, užpilkite padažą ant salotų ir išmaišykite. Tai bus 1 porcija.

RECEPTAI

Vanilinis baltymų kokteilis



- **1 samtelis** Forever Plant Protein
- **240 ml** augalinio pieno
- **200** g špinatų
- **1 v. š.** riešutų ar sėklų sviesto (nesaldinto ir be pridėtinių riebalų)
- **100 g** ledo kubelių

Visus ingredientus, išskyrus ledo kubelius, sudėkite į kokteilių plaktuvą ir plakite iki vientisos konsistencijos. Sudėkite ledo kubelius ir dar kartą išplakite iki vientisos konsistencijos.

Humusas



- **Skardinė** nusunktų avinžirnių
- **3–4** skiltelės česnako
- **60 ml** vandens
- **60 g** sezamų pastos
- **2 v. š.** smulkintų petražolių
- **½ a. š.** rūkytos paprikos miltelių
- **1** citrina (sultys)

Sudėkite visus produktus į trintuvą ir trinkite iki vientisos masės.

Šalavijų sėklų pudingas



- **240 ml** avižų pieno
- **40 g** šalavijų sėklų
- **Šlakelis** vanilės ekstrakto
- **30 g** smulkiai supjaustytų obuolių
- **2 v. š.** saulėgrąžų sviesto
- **20** migdolų

Paimkite du nedidelius stiklainius. Suberkite į kiekvieną po 20 g šalavijų sėklų, įpilkite po 120 ml avižų pieno ir įlašinkite šiek tiek vanilės ekstrakto. Uždarę stiklainius juos papurtykite, kad sėklos susimaišytų su pienu. Laikykite šaldytuve mažiausiai dvi valandas arba per naktį. Prieš dėdami ant viršaus likusius ingredientus pudingą švelniai pakratykite arba išmaišykite. Tai bus 2 porcijos.

UŽRAŠAI



1 DIENA	2 DIENA
3 DIENA	**4 DIENA**



AUKŠČIAUSIA KOKYBĖ

Mūsų alavijų produktams Tarptautinė alavijų mokslo taryba pirmiesiems suteikė sertifikatą, patvirtinantį jų nekintančią kokybę ir grynumą. Daugeliui produktų taip pat suteikti košeriniai ir islamo sertifikatai. Ir, žinoma, mūsų produktai nėra bandomi su gyvūnais.

UAB „Forever Living Products Baltics“
Pylimo g. 30, LT-01135 Vilnius
tel. +370 5 261 0070,
faks. +370 5 261 0306

forever.lt
foreverliving.lt

FOREVER