DX4™



PUSIAUSVYRĄ ATKURIANTI PROGRAMA

PROGRAMOS APRAŠYMAS
INFORMACIJA APIE PRODUKTUS

FOREVER®

SVEIKINAME ĮSIGIJUS PROGRAMĄ DX4

Šią keturių dienų programą sudaro septyni maisto produktai, išsamus mitybos planas ir mąstysenos keitimo pratimai. Programoje yra tai, ko reikia, kad organizmas funkcionuotų optimaliai, įskaitant maisto papildus, kurie teikia sotumo, padeda suvartoti pakankamai skysčių, palaiko energiją bei medžiagų apykaitą.
Ši nesudėtinga programa padės žengti pirmuosius žingsnius siekiant geresnės savijautos ir tobulinant mitybos įpročius, padės atidžiau stebėti, ką valgote ir kaip rūpinatės savo kūnu.

Jūs įsipareigojote sau.
Metas pradėti kelionę į geresnę savijautą.



ATSISIŲSKITE PROGRAMOS DX4 VADOVĄ

Programos vadove rasite viską, ko reikia programai DX4:

- Kaip pasiruošti sėkmei
- Patarimus, ką daryti ir ko ne
- Pagrindinius programą sudarančių maisto produktų ir papildų privalumus
- Išsamų planą, kada ir kaip vartoti kiekvieną maisto produktą ir papildą
- Kasdienes dėmesingumo ugdymo užduotis
- Ką daryti baigus programą DX4
- Dažniausiai užduodamus klausimus
- Sveikų patiekalų ir užkandžių receptų

SKENUOKITE ČIA

https://bit.ly/DX4_vadovas

ATSISIŲSKITE PROGRAMOS DX4 VADOVĄ JAU DABAR IR PRADĖKITE!

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**

Pirmosios dienos rytą pasisverkite be drabužių. Svorį užrašykite čia: .....



☑ ☐ 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. sveikų užkandžių receptus Programos **DX4** vadovo 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**

Penktosios dienos rytą pasisverkite be drabužių. Svorį užrašykite čia: ----------



☑ ☐ 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. Programos DX4 vadovo 28 psl.

POPIETĖ:

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

UŽKANDIS

☐ ☐ Žr. sveikų užkandžių receptus Programos **DX4** vadovo 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

UŽDUOTIS 

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

	OPTIMALI	GERA	REIKIA PADIRBĖTI	PRASTA
FIZINĖ				
PROTINĖ				
EMOCINĖ				
DVASINĖ				
SOCIALINĖ				

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: .....

.....

.....

.....

2 DIENA: UŽSIBRĖŽKITE 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: .....

.....

.....

.....

3 DIENA: RASKITE SPRENDIMUS

UŽDUOTIS 

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		

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:

.....

4 DIENA:
ĮSIPAREIGOKITE

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.

UŽRAŠAI

UŽRAŠAI

INFORMACIJA APIE PRODUKTUS

Maisto papildas su saldikliais

FOREVER® DX4™ BODY BALANCING SYSTEM

Maisto papildų rinkinys svorio reguliavimui[1]

[1] Avižos gali padėti palaikyti normalų virškinimą. Gvaraninių paulinijų sėklos gali padėti palaikyti normalų kūno svorį, normalią medžiagų apykaitą. Kininio arbatmedžio lapai gali padėti palaikyti normalų kūno svorį, padėti gerinti medžiagų apykaitą.

PAKUOTĖJE:

12 Forever Therm Plus™ tablečių
8 Forever DuoPure™ tabletės
32 Forever Sensatiable™ kramtomosios tabletės
4 Forever Multi Fizz™ šnypščiosios tabletės
4 Forever LemonBlast™ pakeliai

Pakuotė 4 dienoms. Sudėtyje yra kofeino.
Nerekomenduojama vartoti vaikams ir nėščioms moterims
(trijose Forever Therm Plus™ tabletėse yra 65 mg kofeino).

VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS	DIENOS NORMA	RMV*, %
Forever Therm Plus™	**3 tabletės**	
Vitaminas C	30 mg	38 %
Niacinas	10 mg NE	63 %
Pantoteno rūgštis	3 mg	50 %
Vitaminas D	5 µg	100 %
Vitaminas B2 (riboflavinas)	0,7 mg	50 %
Vitaminas B1 (tiaminas)	0,5 mg	45 %
Vitaminas B12	1,65 µg	66 %
Kininių arbatmedžių lapų milteliai	540 mg	-
Gvaraninių paulinijų sėklų ekstraktas**	209 mg	-
Žaliosios kavos pupelių ekstraktas	200 mg	-
Šafrano žiedų ekstraktas	15 mg	-
Forever DuoPure™	**2 tabletės**	
Vitaminas B6	0,7 mg	50 %
Vitaminas B12	2,2 µg	88 %
Folio rūgštis	91 µg	46 %
Cholinas	82,5 mg	-
Granatų vaisių žievelių ekstraktas	58 mg	-
Alfa-lipoinė rūgštis	1 mg	-
Japoninių pelėvirkščių šaknų ekstraktas (20 % trans-resveratrolio)	75 µg (15 µg)	-
Forever Sensatiable™	**8 kramtomosios tabletės**	
Sėjamųjų avižų sėlenos	4400 mg	-
Mielių baltymų hidrolizatas	500 mg	-
Gliukomananas	150 mg	-

Forever Multi Fizz™	1 tabletė	
Vitaminas E	12 mg α-TE	100 %
Vitaminas C	20 mg	25 %
Biotinas	50 µg	100 %
Pantoteno rūgštis	3 mg	50 %
Vitaminas B6	0,7 mg	50 %
Vitaminas B2 (riboflavinas)	0,7 mg	50 %
Vitaminas B1 (tiaminas)	0,5 mg	45 %
Vitaminas B12	2,2 µg	88 %
Folio rūgštis	83 µg	42 %
Forever LemonBlast™	**1 pakelis**	
Citrinų sulčių milteliai	1000 mg	-
Vitaminas C	30 mg	38 %
Magnis	235 mg	63 %
Kukurūzų skaidulos	4 g	-
Kukurūzų dekstrinas	1 g	-
Vaisių oligosacharidai	0,1 g	-
Dažinių ciberžolių šaknų milteliai	100 mg	-
Imbierų šaknų milteliai	100 mg	-
Kajeno pipirų vaisių milteliai	50 mg	-

*RMV – referencinė maistinė vertė. **Dienos dozėje yra 65 mg kofeino.

Forever Therm Plus™ SUDEDAMOSIOS DALYS: stabilizatorius (mikrokristalinė celiuliozė), kininių arbatmedžių (lot. *Camellia sinensis*) lapų milteliai, gvaraninių paulinijų (lot. *Paullinia cupana*) sėklų ekstraktas (31 % kofeino), žaliosios kavos (lot. *Coffea robusta*) pupelių ekstraktas be kofeino, lipnumą reguliuojančios medžiagos (magnio karbonatai, riebalų rūgštys, silicio dioksidas), stabilizatorius (skersinio ryšio celiuliozės derva), vitaminas C (L-askorbo rūgštis), tabletės apvalkalas [tirštiklis (natrio karboksimetilceliuliozė), dekstrinas, dekstrozė, vidutinės grandies trigliceridai, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (natrio citratai)], daržinių krokų (lot. *Crocus sativus*) žiedų ekstraktas, niacinas (nikotinamidas), pantoteno rūgštis (kalcio D-pantotenatas), vitaminas D (cholekalciferolis), vitaminas B2 (riboflavinas), vitaminas B1 (tiamino hidrochloridas), vitaminas B12 (cianokobalaminas).

Forever DuoPure™ SUDEDAMOSIOS DALYS: užpildas (kalcio fosfatai), stabilizatorius (mikrokristalinė celiuliozė), L-cholino bitartratas, lipnumą reguliuojančios medžiagos (magnio oksidas, riebalų rūgštys, silicio dioksidas), granatų (lot. *Punica granatum*) vaisių žievelių ekstraktas, stabilizatorius (skersinio ryšio celiuliozės derva), tabletės apvalkalas [tirštiklis (natrio karboksimetilceliuliozė), dekstrinas, dekstrozė, vidutinės grandinės trigliceridai, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (natrio citratai)], alfa-lipoinė rūgštis, vitaminas B6 (piridoksino hidrochloridas), vitaminas B12 (cianokobalaminas), foliatai (pteroilmonoglutamo rūgštis), japoninių pelėvirkščių (lot. *Fallopia japonica*) šaknų ekstraktas (20 % trans-resveratrolio).

Forever Sensatiable™ SUDEDAMOSIOS DALYS: sėjamųjų **avižų** (lot. *Avena sativa*) sėlenos, saldiklis (sorbitolis), medaus milteliai, kvapiosios medžiagos (vanilės, citrinų), vidutinės grandies trigliceridai, stabilizatoriai (mikrokristalinė celiuliozė, skersinio ryšio celiuliozės derva), mielių (lot. *Saccharomyces cerevisiae*) baltymų hidrolizatas, tirštiklis (pupenių derva), lipnumą reguliuojančios medžiagos (riebalų rūgštys, silicio dioksidas), konjako gliukomananas. **Alergenas pažymėtas paryškintu šriftu.**

Forever Multi Fizz™ SUDEDAMOSIOS DALYS: rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (natrio karbonatai, citrinų rūgštis, obuolių rūgštis), kvapioji medžiaga, dažiklis (burokėlių raudonasis), vitaminas E (D-alfa-tokoferilacetatas), vidutinės grandies trigliceridai, užpildas (mikrokristalinė celiuliozė), vitaminas C (L-askorbo rūgštis), lipnumą reguliuojančios medžiagos (silicio dioksidas, riebalų rūgštys), saldiklis (iš stevijos gauti steviolio glikozidai), stabilizatorius (skersinio ryšio celiuliozės derva), biotinas (D-biotinas), pantoteno rūgštis (kalcio D-pantotenatas), vitaminas B6 (piridoksino hidrochloridas), vitaminas B2 (riboflavinas), vitaminas B1 (tiamino hidrochloridas), vitaminas B12 (cianokobalaminas), folio rūgštis (pteroilmonoglutamo rūgštis).

Forever LemonBlast™ SUDEDAMOSIOS DALYS: kukurūzų skaidulos, kukurūzų dekstrinas, citrusinių vaisių sulčių milteliai, kvapioji medžiaga, magnio karbonatas, rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (obuolių rūgštis, citrinų rūgštis), vaisių oligosacharidai, dažinių ciberžolių (lot. *Curcuma longa*) šaknų milteliai, tikrųjų imbierų (lot. *Zingiber officinale*) šaknų milteliai, lipnumą reguliuojanti medžiaga (silicio dioksidas), kajeno pipirų (lot. *Capsicum annuum*) vaisių milteliai, vitaminas C (L-askorbo rūgštis), saldikliai (sukralozė, iš stevijos gauti steviolio glikozidai).

VARTOJIMAS

Forever Therm Plus™ rekomenduojama gerti po 3 tabletes ryte, užgeriant vandeniu.
Forever DuoPure™ rekomenduojama gerti po 2 tabletes prieš pietus, užgeriant vandeniu.
Forever Sensatiable™ rekomenduojama vartoti 1-2 kramtomąsias tabletes per dieną (ne daugiau kaip 8), užgeriant pakankamu kiekiu vandens, kad tabletės patektų į skrandį. Pernelyg dažnas vartojimas gali sukelti vidurius laisvinantį poveikį. Jei sunku nuryti, arba jei tabletės geriamos neužgeriant pakankamu kiekiu skysčio, kyla pavojus užspringti.
Forever Multi Fizz™ rekomenduojama 1 putojančią tabletę ištirpintą stiklinėje vandens išgerti po pietų.
Forever LemonBlast™ rekomenduojama vakare (prieš miegą) išgerti 1 pakelį, ištirpintą šilto arba šalto vandens stiklinėje gerai išmaišius.

GRYNASIS KIEKIS

Forever Therm Plus™	7,1 g	(12 tablečių)
Forever DuoPure™	5,6 g	(8 tabletės)
Forever Sensatiable™	55,3 g	(32 kramtomosios tabletės)
Forever Multi Fizz™	5,7 g	(4 šnypščiosios tabletės)
Forever LemonBlast™	40,8 g	(4 pakeliai)

ĮSPĖJIMAI

Neviršykite rekomenduojamos paros dozės.
Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Nevartokite, jei padidėjęs jautrumas bet kuriai sudedamajai daliai.
Nerekomenduojama vartoti nėščioms moterims, krūtimi maitinančioms motinoms ir jaunesniems nei 18 metų vaikams.
Jei vartojate vaistus arba turite kokių nors sveikatos sutrikimų, prieš vartodami šį maisto papildą pasitarkite su gydytoju.

LAIKYMAS

Laikykite sandariai uždarytoje originalioje pakuotėje, sausoje vietoje, kambario temperatūroje. Nenaudokite, jei pakuotė neuždaryta arba pažeista. Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Geriausias iki (pabaigos) ir partijos Nr.: žr. pakuotę.
Pagaminta JAV pagal Forever Direct EU, 4751 XJ, Oud Gastel, Nyderlandai užsakymą, *www.foreverliving.com*
Importuotojas UAB „Forever Living Products Baltics“, Pylimo g. 30, Vilnius, Lietuva. Tel.: +37052610070.

Maisto papildas su saldikliu

FOREVER PLANT PROTEIN™

GYVYBINGUMUI: tikrieji alavijai gali padėti įveikti nuovargį, padėti palaikyti normalią fizinę būklę, padėti palaikyti normalią žarnyno veiklą.

Be pieno ir sojos. Tinka veganams. Vanilės skonio.
Iš viso 15 porcijų. Grynasis kiekis 390 g.

SUDEDAMOSIOS DALYS: žirnių (lot. *Pisum sativum*) baltymų izoliatas (59 %), moliūgų (lot. *Cucurbita pepo*) sėklų baltymų milteliai (26 %), vanilės kvapioji medžiaga, maltodekstrinas, vaisių oligosacharidai, vidutinės grandies trigliceridai, tirštiklis (pupenių derva), kvapioji medžiaga, lipnumą reguliuojanti medžiaga (magnio oksidas), saldiklis (iš stevijos gauti steviolio glikozidai), tikrųjų alavijų (lot. *Aloe barbadensis*) lapų sulčių milteliai. **Alergenai: gali būti grūdų dalelių ir sulfitų.**

VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS	2 SAMTELIUOSE (52 g)
Žirnių baltymų izoliatas	26 g
Moliūgų sėklų baltymų milteliai	8 g
Alavijų lapų sulčių milteliai	36 mg

Maistingumo deklaracija 100 g / 52 g:

	100 g produkto maistingumas	52 g produkto maistingumas
Energinė vertė	1610,84 kJ / 385 kcal	836,8 kJ / 200 kcal
Riebalai	8,73 g	4,54 g
iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių	2,54 g	1,32 g
Angliavandeniai	16,15 g	8,4 g
iš kurių cukrų	1,23 g	0,64 g
Baltymai	65 g	34 g
Druska	2,2 g	1,16 g

VARTOJIMAS. Du kartus per dieną. Įberkite vieną samtelį miltelių (be kaupo) į 240 ml vandens ar kito gėrimo. Prieš gerdami gerai išmaišykite. Laikykite sandariai uždarytoje originalioje pakuotėje, sausoje vietoje, kambario temperatūroje.

ĮSPĖJIMAI
Neviršykite rekomenduojamos paros dozės.
Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Nevartokite, jei padidėjęs jautrumas bet kuriai sudedamajai daliai.
Nerekomenduojama vartoti nėščioms moterims, krūtimi maitinančioms motinoms ir jaunesniems nei 18 metų vaikams.
Jei vartojate vaistus arba turite kokių nors sveikatos sutrikimų, prieš vartodami šį maisto papildą pasitarkite su gydytoju.

Geriausias iki (pabaigos) ir partijos Nr.: žr. pakuotę.
Pagaminta JAV pagal Forever Direct EU, 4751 XJ, Oud Gastel, Nyderlandai užsakymą, *www.foreverliving.com*
Importuotojas UAB „Forever Living Products Baltics“, Pylimo g. 30, Vilnius, Lietuva. Tel.: +37052610070.

KAS TOLIAU?

Baigus programą DX4, Forever siūlo, priklausomai nuo jūsų tikslų, įvairių būdų tęsti sveikos gyvensenos kelionę.



Norintiems reguliuoti svorį puikiai tiks programa C9. Šią devynių dienų mitybos programą sudaro penki maisto produktai ir papildai ir lengvų fizinių pratimų ir sveikos mitybos programa.



Norintiems palaikyti sveiką gyvenimo būdą ir gerinti fizinę formą geriausiai tiks programa F15. Ši programa, kurią sudaro trijų skirtingų lygių mankštos planai ir penki maisto produktai ir papildai, padės jums susikurti tinkamą kasdienę rutiną. Ją galima rinktis užbaigus programą C9, kaip trečiąjį sveikatingumo kelionės žingsnį.

FOREVER®