C9™

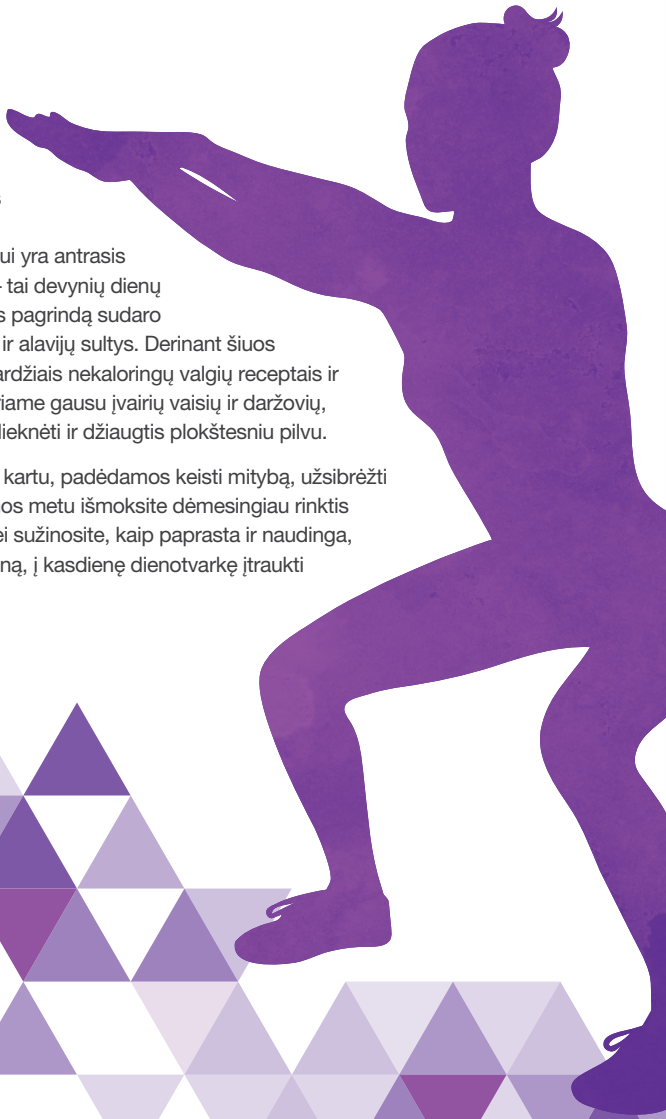


MITYBOS POKYČIŲ PROGRAMA

Devynių dienų programa, padėsianti jums pakeisti mitybos įpročius ir susikurti sveikesnę gyvenseną

FOREVER®

PAKEISKITE MITYBĄ



Nesudėtinga bendrovės Forever programa C9 padės jums žengti pirmuosius žingsnius lieknesnio kūno ir sveikesnės gyvensenos link. C9, kuri daugeliui yra antrasis Forever F.I.T. kelionės žingsnis, – tai devynių dienų mitybos keitimo programa, kurios pagrindą sudaro keturi veiksmingi maisto papildai ir alavijų sultys. Derinant šiuos produktus su lengva mankšta, gardžiais nekaloringų valgių receptais ir nekaloringų produktų sąrašu, kuriame gausu įvairių vaisių ir daržovių, programa C9 gali padėti jums sulieknėti ir džiaugtis plokštesniu pilvu.

Visos programos C9 dalys veikia kartu, padėdamos keisti mitybą, užsibrėžti tikslą ir gerinti savijautą. Programos metu išmoksite dėmesingiau rinktis maisto produktus ir patiekalus bei sužinosite, kaip paprasta ir naudinga, kuriant naują, sveikesnę gyvenseną, į kasdienę dienotvarkę įtraukti šiek tiek fizinių pratimų.

PAGRINDINIAI PROGRAMOS ELEMENTAI



Tikslo užsibrėžimas



Mitybos ir papildų vartojimo planas



Pakankamai skysčių



Savijautos stebėjimas



Sveikų patiekalų receptai



Lengva mankšta



Dalijimasis patirtimi bendraujant ar socialiniuose tinkluose



Pergalės šventimas

KAS SUDARO PROGRAMOS C9 RINKINĮ



Alavijų sultys

Dvi 1 litro pakuotės

Šių sulčių yra įvairių skonių: Aloe vera sultys, alavijų ir persikų sultys ir alavijų ir uogų sultys. Jose yra iki 99 proc. grynos alavijų želės. Alavijų sultys padeda palaikyti normalų kūno svorį bei skatinti maistinių medžiagų įsisavinimą.



Forever Fiber

9 pakeliai

Tai patentuotas vandenyje tirpių maistinių skaidulų kompleksas, padedantis pajusti sotumą.



Forever Therm

18 tablečių

Papildo sudėtyje yra veiksmingų augalų ekstraktų ir vitaminų, kurie palaiko medžiagų apykaitą.



Forever Lite Ultra

54 minkštos kapsulės

Šis papildas prisideda prie svorio valdymo, mažina alkio jausmą, skatina efektyviau deginti riebalus.



Forever Lite Ultra

1 pakuotė

Šie kokteilio milteliai – tai puikus vitaminų ir mineralų šaltinis, o kiekvienoje paruošto gėrimo porcijoje yra 24 g baltymų

PASIRUOŠKITE SĖKMEI

Pirmasis žingsnis sėkmės link – pasiruošimas. Toliau rasite informacijos, kuri padės jums sėkmingai įveikti programą C9.



PATARIMAI

1) Pasisverkite ir išmatuokite kūno apimtis. Pirmąją programos C9 dieną iš ryto prieš valgį pasižymėkite savo svorį ir kūno apimtis šiame buklete (9 psl.). Kai baigsite programą, kitą rytą prieš valgį vėl pasisverkite ir išmatuokite kūno apimtis. Pasižymėkite šiuos duomenis tame pačiame puslapyje arba programėlėje.

2) Šiame buklete kasdien žymėkitės atliktą mankštą, maisto, vandens ir papildų vartojimą bei apibūdinkite savijautą. Atsiskaitymas pačiam sau padės jums neiškrypti iš kelio. Daugiau informacijos apie tai, kaip fiksuoti mankštą ir suvartojamą maistą bei papildus rasite tolesniuose šio bukleto puslapiuose.

3) Gerkite daug vandens. Kasdien išgerdami po aštuonias stiklines (apie 2 litrus) vandens jausitės sotesni, išplausite toksinus, džiaugsitės gražesne oda ir geriau jausitės.

4) Stebėkite, kiek suvartojate druskos. Druska sulaiko skysčius organizme. Geriau gardinkite maistą žolelėmis ir prieskoniais, kurie suteikia puikų skonį ir pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, pavyzdžiui, imbieru, česnakais, bazilikais, cinamonu, rozmarinais, čiobreliais, ciberžole.

PROGRAMOS METU NEVARTOKITE

+ Alkoholio ir kofeino
+ Gaiviųjų ir gazuotų gėrimų bei gėrimų su cukraus pakaitalais
+ Perdirbto maisto, įskaitant iš anksto paruoštą, konservuotą ir greitąjį maistą
+ Šių pieno produktų: pieno, jogurto, sviesto, ledų
+ Pridėtinių cukrų: cukranendrių, kukurūzų ar klevų sirupo, medaus
+ Riebalų: venkite bet kokių iš dalies hidrintų riebalų, augalinio aliejaus, margarino ir transriebalų, kurių dažnai yra perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip bulvių traškučiai ar saldumynai
+ Riebios mėsos (tinka vištiena, kalakutiena ir žuvis)
+ Grūdinių produktų: avižų, bolivinių balandų, makaronų, duonos, dribsnių (tinka laukiniai ryžiai ir viso grūdo kuskusas)

Toliau rasite sąrašą, ką daryti ir ko nedaryti programos metu.

TAIP

Programą C9 pradėkite, kai jūsų dienotvarkė įprasta, nepatiriate didesnio streso, nekeliaujate ir nepervargstate fiziškai.

Iš anksto apsirūpinkite maisto produktais, kurių prireiks programos metu, ir atsikratykite visko, kas galėtų jums sutrukdyti ar priversti 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! Eidami iš namų pasiimkite visus reikalingus papildus ir paruoštą maistą. Jei reikia, iš anksto pasigaminkite patiekalus pagal programos C9 receptus.

Laikykitės programos visas devynias dienas.

Vartokite programoje nurodytus sveikus produktus.

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

Programos metu nevartokite kitų Forever maisto produktų ir papildų, išskyrus nurodytus programoje C9.

Kartokite programą C9 du kartus per metus.

Pastebėkite ir atšvęskite nedidelius pokyčius. Pagalvokite, ko išmokote. Svarbiausia taikyti tai, ko išmokote, BAIGUS programą C9.

Ugdykitės gerus miego įpročius: jokių ekranų miegamajame, pasirūpinkite, kad kambaryje būtų tamsu ir vėsu, prieš miegą skirkite laiko atsipalaiduoti, eikite miegoti tuo pačiu metu ir stenkitės išmiegoti aštuonias valandas.

Kasdien judėkite ir darykite lengvą mankštą.

☒ NE

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

Nenutraukite programos anksčiau laiko ir nedarykite pertraukų.

Nekeiskite programos. Nevartokite alkoholio, perdirbto maisto, hidrintų ar pusiau hidrintų riebalų ir kofeino.

Nenustokite vartoti paskirtų vaistų ir rūpintis turimomis sveikatos problemomis.

Nevartokite jokių kitų Forever produktų, išskyrus įtrauktus į programą C9.

Nekartokite programos dažniau nei du kartus per metus.

Nesijaudinkite nepavykus pasiekti tikslo iš pirmo karto.

Prieš miegą negalvokite apie darbą ir rūpesčius.

Neperlenkite lazdos mankštindamiesi.

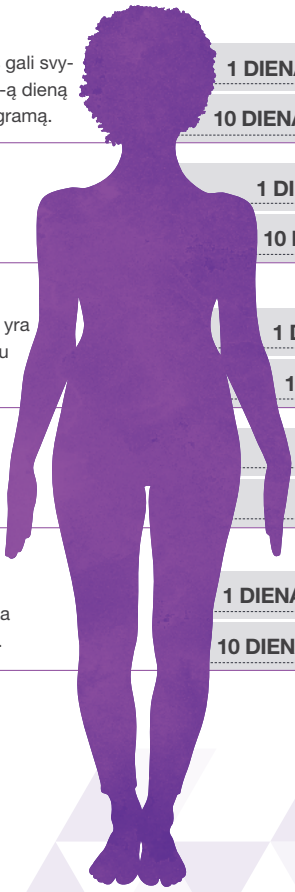
UŽSIBRĖŽKITE TIKSLĄ



Užsibrėžkite vieną tikslą, kurį norite pasiekti programos C9 metu. Jis gali būti bet koks, nuo siekio numesti svorio iki noro turėti daugiau energijos. Savo C9 užrašuose ar šiame puslapyje užsirašykite savo programos C9 tikslą ir kodėl jis jums svarbus. Pavyzdžiui, galbūt norite numesti svorio, kad labiau pasitikėtumėte savimi, arba turėti daugiau energijos, kad tinkamai pasirūpintumėte vaikais.

SEKITE PAŽANGĄ

Tikimybė sėkmingai užbaigti programą C9 ir pasiekti savo tikslus bus didesnė, jei kasdien stebėsite daromą pažangą. Tą nesunkiai padarysite kiekvieną programos dieną pildydami tam skirtus šio bukleto puslapius. Šiame puslapyje pasižymėkite kūno svorį ir apimtis programos C9 pradžioje ir pabaigoje (10 dieną, pabaigus programą), kad matytumėte, kaip keičiasi jūsų kūnas.



SVORIS
Programos metu jūsų svoris gali svyruoti. Svorį užsirašykite tik 1-ą dieną ir 10-ą dieną, jai baigus programą.

1 DIENA

10 DIENA

KRŪTINĖ/NUGARA
Matuokite po pažastimis, per patį krūtinės vidurį.

1 DIENA

10 DIENA

LIEMUO
Matuokite ten, kur natūraliai yra jūsų liemuo, maždaug per du pirštus virš bambos.

1 DIENA

10 DIENA

KLUBAI
Matuokite per plačiausią klubų vietą.

1 DIENA

10 DIENA

ŠLAUNYS
Matuokite apimtį maždaug 15 cm virš kelio girnelės arba per storiausią šlaunies vietą.

1 DIENA

10 DIENA

AR PRIEŠ ŠIĄ PROGRAMĄ VYKDĖTE PROGRAMĄ DX4?

Jei taip, praleiskite 11-ą puslapį ir per 1–9 programos dienas naudokite 13 psl. esantį tvarkaraštį.



TVARKARAŠTIS: 1 IR 2 DIENOS

Pirmosios dvi programos C9 dienos skirtos kūno ir proto perkrovimui.

Švarinant organizmą svarbu gerti daug vandens!

+

Norėdami numalšinti alkį saikingai valgykite produktų iš nekaloringų produktų sąrašo. Sąrašą rasite 35 psl.

Šiomis dienomis pradėsite šalinti iš organizmo nereikalingas medžiagas. Labai svarbu tvirtai pasiryžti, nes pirmos dvi dienos yra sunkiausios. Sutelkite dėmesį į tikslą ir nepamirškite, kad sunkumai laikini.

PUSRYČIAI

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš gerdami **alavijų sultis**

120 ml alavijų sulčių

1 Forever Therm tabletė su mažiausiai 240 ml vandens

UŽKANDIS

1 pakelis Forever Fiber su mažiausiai 240–300 ml vandens

Forever Fiber vartokite atskirai nuo maisto, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

PIETŪS

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš gerdami **alavijų sultis**

120 ml alavijų sulčių

1 samtelis Forever Lite Ultra, sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno

1 Forever Therm tabletė su mažiausiai 240 ml vandens

VAKARIENĖ

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš gerdami **alavijų sultis**

120 ml alavijų sulčių

VAKARE

120 ml alavijų sulčių

AR PRIEŠ ŠIĄ PROGRAMĄ BAIGĖTE PROGRAMĄ DX4?

Jei taip, 1–9 programos dienas naudokite 13 puslapyje esantį tvarkaraštį.



TVARKARAŠTIS: 3–9 DIENOS

Programos metu jūsų svoris gali svyruoti. Sverkitės tik 1 ir 10 dieną.

3–9 dienomis (arba 1–9 dienomis, jei prieš tai baigėte programą DX4) moterys suvartos apie 1000 kcal per dieną, o vyrai – apie 1200 kcal per dieną.

+

Nepamirškite, kad programos C9 metu galite (saikingai) valgyti vaisių ir daržovių iš sąrašo 35 psl.

Nepaisant to, ką rodo jūsų svarstyklės, galite pastebėti ir kitus teigiamus pokyčius, tokius kaip plokštesnis pilvas ar geresnė savijauta.

PUSRYČIAI

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš gerdami **alavijų sultis**

120 ml alavijų sulčių

1 Forever Therm tabletė su mažiausiai 240 ml vandens

1 samtelis Forever Lite Ultra, sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno

UŽKANDIS

1 pakelis Forever Fiber su mažiausiai 240–300 ml vandens

Forever Fiber vartokite atskirai nuo maisto, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

PIETŪS

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš gerdami kokteilį **Forever Lite Ultra**.

1 samtelis Forever Lite Ultra, sumaišytas su 300 ml vandens, migdolų pieno, neriebaus sojų pieno arba kokosų pieno*

* Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

1 Forever Therm tabletė su mažiausiai 240 ml vandens

VAKARIENĖ

2 Forever Garcinia Plus kapsulės su mažiausiai 240 ml vandens

⏳ Palaukite 30 minučių prieš valgydami 600 kcal patiekalą.

600 kcal patiekalas. Pasirinkite, kas geriau tinka jūsų gyvenimo būdui.*

* Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

VAKARE

Mažiausiai 240 ml vandens

LENGVA MANKŠTA

Programos C9 metu rekomenduojama daryti lengvą, o ne vidutinio ar didelio intensyvumo mankštą. Pasivaikščiokite 30 minučių nedideliu ar vidutiniu tempu, atlikite lengvus tempimo pratimus arba nueikite į nesudėtingus jogos užsiėmimus pradedantiesiems. Taip pat galite daryti paprastus pratimus su savo kūno svoriu, tokius kaip pritūpimai, „lenta“, „lenta“ ant šono, įtūpstai, atsispaudimai, „paukštis–šuo“ ir „negyvas vabalas“. Šie pratimai ne tik paspartins medžiagų apykaitą, bet ir keičiant gyvenimo būdą padės išlaikyti susikaupimą ir pusiausvyrą.

MAŽO INTENSYVUMO MANKŠTOS IDĖJOS:

+ PASIVAIKŠČIOJIMAS
+ LANKSTUMO PRATIMAI
+ JOGA
+ ELIPSINIS TRENIRUOKLIS (MAŽO INTENSYVUMO)
+ ŠOKIAI (MAŽO INTENSYVUMO)
+ BĖGIMO TAKELIS (MAŽO INTENSYVUMO ĖJIMO TEMPU)
+ TEMPIMO PRATIMAI
+ PRATIMAI SU SAVO KŪNO SVORIU

*Jei šios programos metu jaučiate ilgiau nei kelias valandas trunkantį nuovargį ar pastebite simptomus, kuriems galėtų būti reikalingas medikų dėmesys, pasitarkite su gydytoju.



KITA VEIKLA

Be 30 minučių lengvos mankštos, taip pat atkreipkite dėmesį į tai, ką veikiate likusią dienos dalį. Energija, kurią eikvojate ne mankštai, miegui ir valgiui, vadinama ne fizinio aktyvumo termogeneze (NFAT). Tai energija, kurią skiriate tokiai veiklai kaip namų ruošos darbai, maisto gaminimas, darbai kieme, apsipirkimas, skalbinių tvarkymas, žaidimai su vaikais, pasivaikščiojimas ir kt. Ne fizinio aktyvumo termogenezė padeda spartinti bazinį metabolizmą ir sudegina daugiau kalorijų nei treniruotės, nes nenutrūkstamai vyksta visą dieną.

Pagalvokite, kaip dar, be mankštos, jūs deginate kalorijas: pėsčiomis einate į darbą, šiek tiek toliau pasistatote automobilį, lipate laiptais, atsistojate kas 30 minučių, einate į darbo susitikimus ir t. t.

Jūsų tikslas – kuo daugiau energijos eikvoti tokiai veiklai, ypač dabar, kai naudojant šiuolaikines technologijas daugelį reikalų galima sutvarkyti nepakilus nuo kėdės. Paprasčiausias būdas tą padaryti – kas 30 minučių atsistoti ir pajudėti 3 minutes.

KELETAS IDĖJŲ, KAIP ĮGYVENDINTI „3 KAS 30“ TAISYKLĘ:



+ PRIEIKITE PRIE LANGO IR PAILSINKITE AKIS ŽIŪRĖDAMI Į TOLĮ
+ KALBĖKITE TELEFONU ATSISTOJĘ
+ ĮSIGYKITE DARBO STALĄ, PRIE KURIO GALITE DIRBTI STOVĖDAMI
+ ATLIKITE KELETĄ PAPRASTŲ RAUMENŲ TEMPIMO PRATIMŲ
+ PADARYKITE KELETĄ PRITŪPIMŲ, ĮTŪPSTŲ, ATSISPAUDIMŲ AR PRATIMŲ „LENTA“

VEIKLOS FIKSAVIMAS

Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie užsirašo, ką valgo ir kiek laiko mankštinasi, netenka daugiau svorio. Be to, viską tiksliai fiksuojant du ar tris kartus išauga tikimybė įvykdyti programą.

Tolesni puslapiai skirti pasižymėti, kokius programos C9 papildus kasdien vartojate, ką valgote, kiek vandens išgeriate, kaip mankštinatės, ar gerai miegate ir kaip jaučiatės. Tai leis jums stebėti daromą pažangą ir prireikus grįžti prie šios informacijos ateityje, tęsiant savo sveikos gyvensenos ir lieknėjimo kelionę.







PRIEŠ PROGRAMĄ C9 NEVYKDĖTE PROGRAMOS DX4? PRADĖKITE ČIA!

Jei prieš programą C9 vykdėte programą DX4, pradėkite 20 psl.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 1 DIENA

☑ Atlikę 1 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta	☐	5 minutės raumenų tempimo pratimų	☐
Kita veikla	☐	**8 stiklinės vandens**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Užkandis	1 pakelis Forever Fiber	☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Vakarienė	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Vakare	120 ml alavijų sulčių	☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 2 DIENA

☑ Atlikę 2 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta	☐	**5 minutės tempimo pratimų**	☐
Kita veikla	☐	**8 stiklinės vandens**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Užkandis	1 pakelis Forever Fiber	☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Vakarienė	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Vakare	120 ml alavijų sulčių	☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

Eikite į 22-ą puslapį ➤



PRIEŠ PROGRAMĄ C9 BAIGĖTE PROGRAMĄ DX4? PRADĖKITE ČIA!

Jei prieš programą C9 nevykdėte programos DX4, grįžkite į 18 psl. ir pradėkite nuo ten.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 1 DIENA

☑ Atlikę 1 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta	☐	**5 minutės tempimo pratimų**	☐
Kita veikla	☐	**8 stiklinės vandens**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra arba likęs Forever Plant Protein / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Užkandis	1 pakelis Forever Fiber	☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra arba likusį Forever Plant Protein / 1 Forever Therm tabletė	☐
Vakarienė	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą	☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare	Mažiausiai 240 ml vandens	☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 2 DIENA

☑ Atlikę 2 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta	☐	**5 minutės tempimo pratimų**	☐
Kita veikla	☐	**8 stiklinės vandens**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra arba likęs Forever Plant Protein / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Užkandis	1 pakelis Forever Fiber	☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra arba likusį Forever Plant Protein / 1 Forever Therm tabletė	☐
Vakarienė	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą	☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare	Mažiausiai 240 ml vandens	☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 3 DIENA

☑ Atlikę 3 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 4 DIENA

☑ Atlikę 4 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 5 DIENA

☑ Atlikę 5 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 6 DIENA

☑ Atlikę 6 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 7 DIENA

☑ Atlikę 7 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 8 DIENA

☑ Atlikę 8 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta ☐	**5 minutės tempimo pratimų** ☐
Kita veikla ☐	**8 stiklinės vandens** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių ☐

Užkandis 1 pakelis Forever Fiber ☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 1 samtelį Forever Lite Ultra / 1 Forever Therm tabletė ☐

Vakarienė 2 Forever Garcinia Plus kapsulės / Palaukite 30 minučių prieš valgydami iki 600 kcal patiekalą ☐

⚠ Nuspręskite patys, ar 600 kcal patiekalą norite suvalgyti per pietus, o baltymų kokteilį išgerti vakarienei, ar atvirkščiai. Galite pasirinkti atsižvelgiant į savo dienos ritmą.

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali išgerti dar vieną kokteilį, arba papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare Mažiausiai 240 ml vandens ☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

C9 KONTROLINIS SĄRAŠAS. 9 DIENA

☑ Atlikę 9 dienos užduotis pažymėkite laukeliuose apačioje.

30 minučių mankšta	☐	**5 minutės tempimo pratimų**	☐
Kita veikla	☐	**8 stiklinės vandens**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Pusryčiai	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 1 Forever Therm tabletė / 1 samtelis Forever Lite Ultra / Palaukite 30 minučių prieš gerdami 120 ml alavijų sulčių	☐
Užkandis	1 pakelis Forever Fiber	☐

⚠ Forever Fiber vartokite atskirai, nes skaidulos gali surišti kai kurias maistines medžiagas, paveikdamos jų įsisavinimą.

Pietūs	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / 300 kcal patiekalas / 1 Forever Therm tabletė	☐
Vakarienė	2 Forever Garcinia Plus kapsulės / palaukite 30 minučių prieš valgydami 600 kcal patiekalą	☐

⚠ Vyrai, norėdami gauti 1200 kcal per dieną, 3–9 programos dienomis gali papildomai suvartoti 200 kcal, pavyzdžiui, įsidėdami į patiekalą 60–80 g liesų baltymų.

Vakare	Mažiausiai 240 ml vandens	☐

UŽRAŠAI

Užrašykite, kiek laiko ir kaip mankštinotės, ką valgėte (įskaitant nekaloringus maisto produktus), kaip jautėtės ir ar gerai miegojote.

BAIGĖTE PROGRAMĄ C9. KAS TOLIAU?



Sveikiname! Jūs sėkmingai baigėte programą C9. Dieną po programos baigimo atsiverskite 9 psl. ir užrašykite savo svorį ir kūno apimtis po programos, kad matytumėte pažangą. Tada pagalvokite, kaip sekėsi siekti užsibrėžto tikslo. Pagirkite save už tai, kad baigėte programą ir pasiekėte arba priartėjote prie savo tikslo.

PROGRAMOS C9 KARTOJIMAS



Programa C9 padeda keisti mitybos įpročius ir daugiau dėmesio skirti fiziniam aktyvumui. Kartodami ją du kartus per metus lengviau sieksite sveikos gyvensenos tikslų. O pradėti reikėtų nuo plano.

PASIRINKITE DATĄ PO ŠEŠIŲ MĖNESIŲ, KADA KARTOSITĖ PROGRAMĄ C9:



Patarimas: kalendoriuje nustatykite priminimą keletą savaičių prieš kartojant programą, kad galėtumėte pasiruošti iš anksto ir turėtumėte visus reikalingus produktus!

KOKTEILIŲ RECEPTAI

Pagal šiuos receptus pasigaminsite daug gardžių Forever Lite Ultra kokteilių. Juose gausu baltymų ir antioksidantų, kurie ilgam suteikia sotumo ir energijos. Šiuos koktelius taip pat galite gerti po treniruočių programų F15 ir Vital5 metu. Tai sveikas ir gardus būdas numalšinti alkį ir pasimėgauti nekaloringu, bet maistingu gėrimu. Kiekvienas receptas apskaičiuotas vienai porcijai.



LENGVAS ENERGINIS KOKTEILIS

Viena porcija – **202** kcal

- 250 ml nesaldinto kokosų pieno
- ½ puodelio šaldytų mėlynių
- 5 šaldytos braškės
- ½ puodelio špinatų
- 1 samtelis šokoladinio Forever Lite Ultra
- 4–6 ledo kubeliai

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. 400 ml

GAIVUSIS KOKTEILIS

Viena porcija – **285** kcal

- 3 salierų stiebai
- ¼ avokado
- ½ žalio obuolio
- 250 ml kokosų vandens
- 4–6 ledo kubeliai
- ½ citrinos sultys
- 25 g petražolių
- 1/8 a. š. jūros druskos
- 1/8 a. š. kajeno paprikos miltelių
- 1 samtelis vanilinio Forever Lite Ultra

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. Apie 500–600 ml

MĖTINIS MELIONAS

Viena porcija – **256** kcal

- ¾ puodelio meliono (raukšlėtojo ar vėlyvojo)
- 1 v. š. migdolų sviesto
- 1 a. š. maltų linų sėmenų
- ½ puodelio ledo
- 125 ml vandens
- 1 samtelis vanilinio Forever Lite Ultra
- 15 g šviežių mėtų

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. Apie 500 ml

GAIVUSIS AGURKAS

Viena porcija – **259** kcal

- 1 kriaušė (šerdį pašalinkite)
- 1 agurkas
- ½ citrinos sultys
- 15 g šviežių kalendrų
- 1 cm šviežios imbiero šaknies
- ½ puodelio ledo
- 250 ml kokosų vandens
- 1 samtelis vanilinio Forever Lite Ultra

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. Apie 500–600 ml

SALDŽIARŪGŠTIS ANTIOKSIDANTŲ KOKTEILIS

Viena porcija – **274** kcal

- 1 puodelis špinatų
- ½ puodelio lapinių kopūstų
- 100 g šaldytų šilauogių
- 250 ml kokosų vandens
- ½ žaliosios citrinos sulčių
- 1 samtelis vanilinio Forever Lite Ultra

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. Apie 500 ml

ŠOKOLADINIS BANANINIS KOKTEILIS SU RIEŠUTAIS

Viena porcija – **275** kcal

- 1 bananas
- 2 v. š. riešutų (žemės ar kitų)
- 250 ml nesaldinto augalinio pieno
- 1 samtelis šokoladinio Forever Lite Ultra

Sudėkite visus ingredientus į plaktuvą ir išplakite iki vientisos konsistencijos. Apie 500 ml

PATIEKALŲ RECEPTAI

Šie nesudėtingi, greitai pagaminami patiekalai paįvairins jūsų meniu 3–9 programos C9 dienomis. Kiekviename iš jų yra apie 400–600 kcal ir mažai angliavandenių bei daug baltymų, kad paspartintų jūsų medžiagų apykaitą. Be to, šie puikiai subalansuoti patiekalai suteikia sotumo ir energijos bei padeda palaikyti gerą savijautą.

GARDI SRIUBA

Viena porcija – 408 kcal

- 5 vidutinio dydžio saldžiosios bulvės su lupenomis
- 1 didelis svogūnas
- 3 salierų stiebai
- 4 skiltelės česnako (smulkinto)
- 1 didelis burokėlis (supjaustytas kubeliais)
- ½ nedidelės kopūsto gūžės
- 2 l kaulų sultinio (jautienos, vištienos ar kalakutienos)
- 750 ml augalinio pieno (kanapių, kokosų ir pan.)
- 2 a. š. kokosų aliejaus
- 1 v. š. smulkintų graikinių riešutų
- 1 a. š. cinamono
- 1 a. š. ciberžolių

Daržoves nuplaukite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais, tada 5 minutes apkepkite kokosų aliejuje. Supilkite kaulų sultinį. Puodą uždenkite ir virkite 30 minučių arba kol suminkštės daržovės. Nuimkite dangtį. Supilkite augalinį pieną ir sumažinkite ugnį. Virkite 5 minutes. Sutrinkite sriubą trintuvu. Pagardinkite skrudintais graikiniais riešutais. 4 porcijos. Kiekviena porcija – apie 375 ml.

VIDURŽEMIO JŪROS LĘŠIŲ SALOTOS SU LAŠIŠA

Viena porcija – 522 kcal

- 450 g laukinės lašišos, padalintos į 4 porcijas
- 210 g nevirtų rudųjų lęšių
- 1 puodelis morkų
- 1 puodelis raudonųjų svogūnų
- 4 skiltelės česnako
- 1 lauro lapas
- ½ a. š. džiovintų čiobrelių
- 2 v. š. šviežių citrinų sulčių
- ½ puodelio salierų
- 1 ½ v. š. petražolių
- 1 v. š. smulkintų šviežių rozmarinų
- 1/8 a. š. juodųjų pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Padalinkite lašišą į keturias vienodas porcijas. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C arba naudokite kepsninę. Pagardinkite lašišą 1 smulkinta česnako skiltele ir ½ v. š. citrinų sulčių. Kepkite kepsninėje arba orkaitėje 10 minučių.

Salotoms susmulkinkite visas daržoves ir žoleles. Sudėkite lęšius, morkas, svogūnus, česnaką, salierus, lauro lapą ir čiobrelius į puodą ir užpilkite vandeniu. Užvirkite, sumažinkite ugnį ir neuždengtus virkite ant silpnos ugnies 20 minučių. Paragaukite, ar išvirė lęšiai, ir nupilkite vandenį. Įpilkite 1 ½ v. š. citrinų sulčių, sudėkite petražoles, rozmarinus, juoduosius pipirus ir supilkite alyvuogių aliejų. Išmaišykite ir patiekite su ant viršaus uždėtais lašišų gabaliukais. 4 porcijos.

PIKANTIŠKAS VAFLIS

Viena porcija – 384 kcal

- 2 kiaušiniai
- 2 kiaušinių baltymai
- ¾ puodelio tarkuotų bulvių (saldžiųjų arba baltų)
- 1 a. š. laiškinių česnakų
- 1 trinta česnako skiltelė
- ½ puodelio supjaustytų šviežių špinatų
- 2 v. š. salsos padažo
- ¼ avokado
- 1 a. š. parmezano
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- Purškiamo alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite vaflių keptuvę (paruoštą mišinį galite kepti ir kaip blyną, keptuvėje). Sumaišykite 1 kiaušinį ir 2 kiaušinių baltymus su tarkuotomis bulvėmis, laiškiniais česnakais, česnaku ir špinatais. Papurkškite vaflinę aliejumi. Sudėkite pusę mišinio ir kepkite, kol lengvai apskrus. Iškepkite likusį mišinį. Kol kepa vafliai, paruoškite likusį kiaušinį (išvirkite be lukšto, iškepkite paprastai arba plaktą) naudodami (jei reikia) 1 a. š. alyvuogių aliejaus. Ant vaflių uždėkite kiaušinį, salsos padažą, avokadą ir pabarstykite parmezano sūriu. 1 porcija.

3–9 programos dienomis suvartosite apie 1000 kcal per dieną. Jei reikia, vyrai gali papildomai suvartoti 100–200 kcal per dieną suvalgydami dar 60–80 g liesų baltymų arba išgerdami papildomą Forever Lite Ultra kokteilį.

TUNAS SU SEZAMAIS IR RYŽIAIS

Viena porcija – 459 kcal

Tunas
- 120 g geltonpelekio arba didžiaakio tuno
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g laukinių ryžių
- 1/3 puodelio edamame pupelių
- ½ puodelio garuose ruoštų daržovių (brokolių, cukinijų, šparaginių pupelių ir pan.)
- 1 v. š. naminio imbierų ir sezamų salotų padažo (receptą žr. toliau)
- Po žiupsnelį imbierų ir česnakų miltelių

Imbierų ir sezamų salotų padažas
- 2 v. š. šviežio imbiero, nulupto ir sutrinto
- 2 skiltelės trinto česnako
- 2 v. š. sojų padažo, su sumažintu druskos kiekiu
- 3 v. š. ryžių acto
- 3 v. š. avokadų aliejaus
- 1 a. š. skrudintų sezamų aliejaus
- 1 v. š. migdolų sviesto (galima pakeisti sojų pasta)
- 1 a. š. stevijų miltelių
- 1 a. š. sezamų sėklų

Tunas: Išvirkite ryžius, kaip nurodyta ant pakuotės. Ištepkite tuną alyvuogių aliejumi ir pabarstykite imbierų ir česnakų milteliais. Kepkite labai karštoje nepridegančioje arba ketaus keptuvėje ant viryklės po 2 minutes ant kiekvienos pusės. Jei norite, galite kepti ilgiau (iki 3–4 minučių ant kiekvienos pusės). Tunas dažniausiai patiekiamas iškeptas iš išorės ir žalias viduje. Mikrobangų krosnelėje ar ant viryklės garuose paruoškite edamame pupeles ir daržoves. Daržoves, žuvį ir ryžius užpilkite sezamų padažu. 1 porcija.

Salotų padažas: Išplakite imbierą ir česnaką su migdolų sviestu. Toliau plakdami, kad mišinys būtų vientisos konsistencijos, po truputį pilkite sojų padažą. Palaipsniui įplakite avokadų ir sezamų aliejus. Kai padažas bus vientisos konsistencijos, plakdami po truputį supilkite ryžių actą. Sudėkite likusius ingredientus (stevijas ir sezamų sėklas). Prieš patiekdami gerai išplakite. Apie 4 porcijas. Laikykite šaldytuve iki savaitės.

PATIEKALŲ RECEPTAI

VIŠTIENOS KARIS

Viena porcija – 437 kcal

- 120 g vištienos krūtinėlės
- 1 a. š. kokosų aliejaus
- 90 g viso grūdo kuskuso
- ¼ puodelio avinžirnių (virtų)
- 1 v. š. razinų
- 1 v. š. kedrinių pinijų
- 1 puodelis šviežių špinatų (pjaustytų)
- 125 ml vištienos sultinio
- ¼ a. š. kario miltelių
- 1/8 a. š. kumino
- 1/8 a. š. cinamono
- ½ v. š. vandens

Vištieną ištepkite kokosų aliejumi ir pagardinkite kariu, kuminu ir cinamonu. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 25 minutes. Užvirinkite vištienos sultinį ir suberkite kuskusą. Leiskite pastovėti vieną minutę ir lengvai išmaišykite šakute. Avinžirnius, špinatus ir razinas sudėkite į mikrobangų krosnelei tinkantį indą ir įpilkite vandens. Virkite 90 sekundžių. Sumaišykite kuskusą su avinžirniais, špinatais ir razinomis, ant viršaus uždėkite vištieną. 1 porcija.

BURITAS DUBENĖLYJE

Viena porcija – 573 kcal

- 1 puodelis rudųjų ryžių
- ½ puodelio virtų juodųjų pupelių
- 90 g griežinėliais supjaustytos orkaitėje ar kepsninėje keptos vištienos krūtinėlės (be kaulų ir odos)
- ¼ puodelio smulkinto svogūno
- ¼ puodelio salsos padažo
- ¼ puodelio kubeliais pjaustyto avokado
- 1 v. š. kalendrų
- 1 žaliosios citrinos ketvirtis

Sudėkite visus ingredientus sluoksniais į dubenėlį tokia tvarka: ryžiai, pupelės, vištiena, svogūnas, salsos padažas, avokadas ir kalendros. Ant viršaus išspauskite žaliosios citrinos ketvirtį. 1 porcija.

Programa C9 reikalauja valios ir atkaklumo. Laimei, daugumos teigimu, alkis kasdien silpnėja. Tačiau jei jaučiatės labai alkani ir norite papildomai užkąsti, štai keletas patarimų:

Gerkite daugiau vandens. Vanduo suteikia sotumo jausmą ir malšina norą užkandžiauti.

Pasinaudokite nekaloringų produktų sąrašu. Popietinį alkį malšinkite jame nurodytomis nevirtomis pjaustytomis daržovėmis, o norėdami užkąsti vakare suvalgykite porciją vaisių iš šio sąrašo.

NEKALORINGI PRODUKTAI



Toliau išvardytais vaisiais ir daržovėmis galite malšinti alkį programos C9 metu. Šie produktai yra nekaloringi ir turi daug vitaminų, mineralų, fitonutrientų ir maistinių skaidulų.

1 PORCIJA PER DIENĄ:

1/8 PUODELIO

- Graikiniai riešutai
- Pekano riešutai
- Moliūgų sėklos
- Migdolai
- Kanapių sėklos
- Linų sėmenys
- Granatų sėklos

½ PUODELIO

- Mėlynės
- Vynuogės
- Avietės
- Gervuogės
- Braškės
- Vyšnios

VISAS VAISIUS

- 1 greipfrutas
- 1 obuolys
- 1 kriaušė
- 1 persikas
- 1 apelsinas
- 1 bananas
- 2 slyvos

Pasirinkite vieną porciją iš šio sąrašo. Visi riešutai ir sėklos turėtų būti nekepinti ir be druskos.

2 PORCIJOS PER DIENĄ:

½ PUODELIO

- Burokėliai
- Morkos
- Briuselio kopūstai
- Moliūgas
- Cukinija
- Lapiniai kopūstai
- Kopūstas
- Šparagai (8 ūgliai)
- Cukriniai žirniai
- Šparaginės pupelės

¼ PUODELIO

- Valgomieji jūros dumbliai

1 PUODELIS

- Žiedinis kopūstas
- Brokolis

Pasirinkite dvi porcijas iš šio sąrašo. Tai gali būti po vieną dviejų skirtingų daržovių porciją.

KIEK NORITE PORCIJŲ PER DIENĄ:

- Gražgarstės
- Špinatai
- Salotos (visos rūšys)
- Trūkažolės
- Salierai
- Agurkai
- Svogūnų laiškai

Šių daržovių 3–9 programos dienomis (arba 1–9 dienomis, jei prieš tai baigėte programą DX4) **galite valgyti, kiek norite.**

*Jei vietoje Aloe vera sulčių pasirinksite alavijų ir spanguolių sultis arba alavijų ir persikų sultis, nevalgykite produktų, kurių leidžiama suvalgyti vieną porciją per dieną.

Daržoves rekomenduojama valgyti žalias arba šiek tiek apdorotas garais be riebalų, aliejaus ir druskos.

TĘSKITE F.I.T. KELIONĘ

Tęskite F. I. T. kelionę naudodamiesi Forever programomis, kurios padės jums siekti jūsų tikslų.



DX4

Atgaukite žvalumą ir energiją vos per keturias dienas naudodami šią organizmo pusiausvyrą atkuriančią programą. DX4 ne tik leidžia pasirūpinti fizine sveikata vartojant vertingus maisto produktus ir papildus bei sveikai maitinantis, bet ir moko dėmesingumo, tinkamai užsibrėžti tikslus ir išreikšti dėkingumą. Visos programos dalys veikia kartu, padėdamos stiprinti proto ir kūno ryšį ir gerinti savijautą. Programą DX4 galima kartoti kas ketvirtį, ir tai puiki įžanga į programą C9.



F15

Ši 15 dienų programa, kurią sudaro mitybos ir įvairaus sudėtingumo mankštos planai, padės jums pakloti sveikos gyvensenos pamatus. Be mitybos ir mankštos planų, į ją taip pat įtraukti vertingi maisto produktai ir papildai, leidžiantys efektyviau siekti rezultato. Programos F15 metu pakeisite savo požiūrį į maistą ir mankštą bei užsiauginsite raumenų. Ją galite rinktis po programos C9, norėdami tęsti pradėtą darbą siekiant svorio reguliavimo ir sveikos gyvensenos tikslų.



Vital5

Šis penkių svarbių Forever produktų rinkinys padės palaikyti sveiką gyvenseną. Visi kartu jie veikia sinergiškai, užpildydami mitybos spragas, palaikydami imunitetą, energiją ir virškinimą ir aprūpindami svarbiausiomis maisto medžiagomis, padedančiomis užtikrinti optimalią organizmo funkciją. Kartu su produktais gausite jų vartojimo tvarkaraštį, mankštos pavyzdžių ir programos F.I.T. gyvensenos patarimų. Vital5 produktus galima vartoti nuolat (išskyrus tas dienas, kai vykdote programas DX4, C9 ar F15).

Daugiau informacijos apie šias programas rasite apsilankę **foreverliving.lt**.

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI



Kiek svorio galiu numesti programos C9 metu?
Kiek svorio neteksite programos C9 metu priklauso nuo jūsų pradinės būklės, įskaitant pradinį svorį ir tai, kokia buvo jūsų gyvensena prieš pradedant programą.

Ar programa C9 yra saugi?
Taip. Kadangi ši programa trunka tik devynias dienas, ji visiškai saugi daugumai žmonių. Tačiau jei turite kokių nors sveikatos nusiskundimų ar lankotės pas medikus, prieš programą C9 rekomenduojama pasitarti su gydytoju.

Ar programos C9 metu jausiu alkį?
Galite jausti alkį, ypač pirmąsias dvi dienas. Tai normalu. Tačiau vėliau alkis turėtų mažėti. Forever Fiber ir Forever Lite Ultra padeda malšinti alkį ir suteikia sotumo. Be to, 35 psl. rasite nekaloringų produktų sąrašą. Valgykite jų saikingai norėdami numalšinti alkį.

Pirmosios dvi programos dienos atrodo labai sunkios! Ar turiu viską daryti taip, kaip nurodyta?
Taip. Programa C9 specialiai sukurta kaip įžanga į sveikesnę gyvenseną ir svorio reguliavimą bei padeda atsikratyti kai kurių nereikalingų medžiagų, galinčių neigiamai veikti savijautą. Pirmosios dvi dienos paskatina teršalų valymąsi ir padeda paruošti organizmą 3–9 programos dienoms. Pirmųjų dviejų dienų praleidimas gali turėti įtakos galutiniam šios programos rezultatui. Tačiau jei prieš šią programą baigėte programą DX4, jums nereikia kartoti pirmųjų dviejų dienų, nes jų rezultatą pasiekėte programos DX4 metu. Jei prieš šią programą baigėte programą DX4, visas devynias programos C9 dienas naudokite 3–9 dienų tvarkaraštį (jūsų programos C9 tvarkaraštis prasideda 20 psl.).

Kaip veikia papildas Forever Garcinia Plus?
Garcinija – nedidelis moliūgą primenantis vaisius, kuriame yra medžiagos, vadinamos hidroksicitrinų rūgštimi (HCR). Tyrimų duomenims, HCR padeda palaikyti normalų svorį, kai jos vartojimas derinamas su sveika mityba ir mankšta.

Kuo naudingas Forever Therm?
Forever Therm sudėtyje yra vertingų augalų ekstraktų ir vitaminų, galinčių padėti palaikyti medžiagų apykaitą.

Kodėl man reikia baltymų?
Baltymai – pagrindinė visų organizmo ląstelių statybinė medžiaga. Norint auginti ar atstatyti audinius ir raumenis organizmui reikia aminorūgščių, kurios gaunamos tik iš baltymų. Tyrimai rodo, kad baltymai yra itin svarbūs lieknėjimo procesui. Apribojus suvartojamas kalorijas, tačiau negaunant pakankamai baltymų visų pirma gali imti mažėti raumenų masė, o ne tirpti riebalai. Kokteilis Forever Lite Ultra, kai jo vartojimas derinamas su sveika mityba ir mankšta, gali padėti jums siekti svorio reguliavimo tikslų.

Kodėl rekomenduojama per dieną išgerti mažiausiai aštuonias stiklines vandens?
Apie 72 proc. mūsų organizmo sudaro vanduo, ir jo atsargas būtina nuolat pildyti. Vanduo padeda palaikyti normalią medžiagų apykaitą, nes dalyvauja beveik visuose organizme vykstančiuose biocheminiuose procesuose. Be to, gerdami pakankamai skysčių tarp valgių jausitės sotesni.

Ar galiu valgyti kokius noriu produktus, jei tik neviršiju programoje C9 nurodyto kalorijų kiekio?
Vienas svarbiausių dalykų norint pakeisti kūną yra požiūrio į maistą keitimas. Kad pasiektumėte geriausią rezultatą, viską reikėtų daryti taip, kaip nurodyta šiame buklete. Nekaloringuose produktuose gali nebūti visų organizmo švarinimui ir lieknėjimui reikalingų medžiagų. Programa C9 rekomenduoja maistingus produktus, kurie padeda ne tik reguliuoti svorį, bet ir užtikrinti optimalią savijautą ir organizmo funkciją.

Ar Forever F. I. T. programėlė yra nemokama?
Forever F. I. T. programėlę galite nemokamai atsisiųsti iš „App Store“ arba „Google Play Store“. Programėlėje galėsite fiksuoti išgertus kokteilius, suvalgytą maistą, kūno apimtis, mankštą ir t. t.

Kodėl į programos rinkinį įtrauktos alavijų sultys?
Geriant alavijų sultis taip, kaip nurodyta, organizmas galės įsisavinti daugiau svarbių maisto medžiagų, kurių reikia norint gerai atrodyti ir jaustis. Alavijų sultys palaiko virškinimą ir skatina maisto medžiagų įsisavinimą. Programai C9 galite rinktis vieną iš trijų skonių: Aloe vera sultis, alavijų ir persikų sultis arba alavijų ir uogų sultis. Norėdami palaikyti pasiektą rezultatą, alavijų sultis gerkite ir baigę programą.

Kodėl man gali tekti atsisakyti nekaloringų produktų, kurių galima suvartoti vieną porciją per dieną?
Jei programai C9 pasirinkote alavijų ir spanguolių sultis arba alavijų ir persikų sultis, atsisakydami nekaloringų produktų, kurių galima suvartoti vieną porciją per dieną, kompensuosite šiek tiek didesnį šiose sultyse esantį angliavandenių kiekį. Atsisakydami šių produktų sėkmingai sieksite sveikos gyvensenos tikslų neviršydami rekomenduojamos paros cukraus normos.

UŽRAŠAI



FOREVER LIVING PRODUCTS

Išskirtinis platintojas:
UAB „Forever Living Products Baltics“
Pylimo g. 30, 01135 Vilnius
tel. +370 5 261 0070

foreverliving.lt

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