

NL

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



C9

**LEG HET FUNDAMENT
EN GA VAN START!
LOOK BETTER.
FEEL BETTER.**

aloe-inspired

©2018



FOREVER[®]

KUNN JE ER BETER UITZIEN EN JE BETTER VOELLEN NA SLECHTS 9 DAGEN? JAI!

Het **C9 programma** helpt u een vliegende start te maken op weg naar een fittere versie van uzelf. Dit effectieve en makkelijk te volgen F.I.T. programma geeft u de tools in handen om vandaag nog te beginnen met de transformatie van uw levensstijl!

WAT KUNT U DE KOMENDE 9 DAGEN VERWACHTEN?

U GAAT ER NIET ALLEEN BETER UITZIEN, MAAR ZICH
OOK ENERGIEKER EN VITALER VOELLEN.

DE WEG NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL IS NIET ZO MAKKELIJK...

... maar dat geldt voor bijna alles wat de moeite waard is. **C9** is de eerste stap in het blijvend aanpassen van uw gewoontes. Het programma heeft zich bewezen als de ideale basis van het **Forever F.I.T. programma**. **C9** biedt u de kans om uw normale gezondheid te stimuleren en te werken aan een fittere versie van uzelf.

Het **Forever F.I.T. programma** bestaat uit **C9**, **F15** en **Vitals**. F.I.T. staat voor Foundation, Inspiration en Transformation. Het programma is ontworpen om u te ondersteunen in een gezonde levensstijl, ongeacht uw fitnessniveau.

02

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vitals) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

DE PRODUCTEN ZIJN ZORGVULDIG OP ELKAAR AFGESTEMD.

FOREVER ALOE VERA GEL™
Ideale aanvulling op een uitgebalançeerd
voedingsspatroon.

FOREVER FIBER™

Rijk aan vezels. De vier verschillende kwalitatieve vezels
lossen snel op en zijn perfect op elkaar afgestemd.

FOREVER THERM™

Unieke combinatie van plantenextracten en vitamines,
waaronder B2 en B12. Deze vitamines dragen bij
tot een normaal energieleverend metabolisme.

FOREVER GARCINIA PLUS™

Bevat naast Garcinia het mineraal chroom.
Deze stof draagt bij tot een normaal
metabolisme van macronutriënten.

FOREVER LITE ULTRA™

Een shake die een rijke bron is van vitaminen en
mineralen met 24 gram proteïnen per portie.



Forever
Aloe Vera Gel
2X 1 liter

Forever
Lite Ultra
15 maaltijden

Forever
Garcinia Plus
54 softgels

Inhoud
C9 pakket*

Forever Therm
18 tabletten

Forever Fiber
9 sticks

Meetlint
& Shaker

* U ontvangt de supplementen in een paars doosje, gedoseerd per dag.

03

U VERDIENT HET MAXIMALE RESULTAAT.

VOLG DEZE TIPS OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN.

1

WEEG EN MEET UZELF VOOR U BEGINT.

Noteer uw gewicht en lichaamsmaten op pagina 7 en zie aan het einde van het C9 programma wat het verschil is.

2

NOTEER OP PAGINA 21-30 WAT U DAGELIJKS AAN BEWEGING DOET, WAT U EET EN HOE U ZICH VOELT TIJDENS C9.

Als u bewust bent van wat u doet, helpt dat om het programma vol te houden.

3

DRINK VOLDOENDE WATER.

Het drinken van acht glazen water per dag (2 liter) kan u helpen u verzadigd te voelen, afvalstoffen af te voeren en draagt bij aan een gezonde huid en optimale gezondheid.

4

GEBRUIK KRUIDEN IN PLAATS VAN ZOUT.

Zout zorgt ervoor dat het lichaam vocht vasthoudt. Breng uw maaltijden daarom op smaak met kruiden en specerijen.

5

VERMIJD KOOLZUURHOUDENDE DRANKEN.

Koolzuur veroorzaakt een opgeblazen gevoel. Fritsdrank bevat bovendien ongewenste hoeveelheden calorieën en suiker.



BENT U ER KLAAAR VOOR? SCHRIJF DAN NU UW C9 DOELEN OP!

Bedenk wat u met het C9 programma wilt bereiken. Dit kan van alles zijn, van een paar pondjes kwijt raken tot elke dag de trap nemen.

WELKE DOELEN WILT U BEREIKEN?



De kans dat u het C9 programma succesvol voltoeft en u uw doelen bereikt, is groter als u uw voorberingen bifnuocht.

Uw gewicht kan fluctueren gedurende het programma. Noteer alleen uw gewicht op dag 1 en 9.

GEWICHT & LICHAAMSMATEN

OP WELKE MANIER MEET U:

BORST / Meet onder uw oksels op borsthoogte, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

ARM / Meet halverwege de bovenarm, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

TAILLE / Meet tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.

HEUPEN / Meet op het breedste deel van uw heupen en billen.

BOVENBEEN / Meet op het breedste deel van uw bovenbeen.

KUIT / Meet op het breedste deel van uw kuit. Ontspan uw kuit tijdens het meten.

MATEN EN GEWICHT VOOR HET C9 PROGRAMMA:

BORST HEUPEN

ARM BOVENBEEN

TAILLE KUIT

GEWICHT

MATEN EN GEWICHT NA HET C9 PROGRAMMA:

BORST HEUPEN

ARM BOVENBEEN

TAILLE KUIT

GEWICHT

DAG 1 EN 2.






DE EERSTE TWEE DAGEN VAN C9 ZIJN ONTWIKKELD OM UW LICHAAM EN GEEST TE 'RESETTEN'.

<p>Ontbijt</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Wacht 30 minuten</p> <p>voordat u Forever Aloe Vera Gel neemt</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>	 <p>1X Forever Therm Tablet</p>	<p>Minimaal 30 minuten lichte inspanning (zie pagina 18 & 19)</p>
<p>Snack</p>  <p>1X Stick Forever Fiber gemengd met 240 tot 300 ml water</p>	<p>Zorg ervoor dat u Forever Fiber niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>	 <p>1X Forever Therm Tablet</p>	 <p>1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk</p>
<p>Lunch</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Wacht 30 minuten</p> <p>voordat u Forever Aloe Vera Gel neemt</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>	 <p>1X Forever Therm Tablet</p>	 <p>1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk</p>
<p>Avondeten</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Wacht 30 minuten</p> <p>voordat u Forever Aloe Vera Gel neemt</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>	<p>Meer water drinken is belangrijk tijdens het F.I.T. programma!</p>	
<p>Avond</p>  <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>	<p>Wacht 30 minuten</p> <p>voordat u Forever Aloe Vera Gel neemt</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emnast)</p>		

HET IS ZEER BELANGRIJK OM ALLE DAGEN VAN HET C9 PROGRAMMA GROENTEN EN FRUIT TE ETEN. EEN LIJST MET GEZONDE VOEDING VINDT U OP PAGINA 14.

DAG 3 TOT EN MET 9.

WEES ERVAN BEWUST DAT UW GEWICHT VAN DAG TOT DAG KAN VERSCHILLEN. WEEG UZELF DAAROM OP DAG 1 EN 9.

<p>Ontbijt</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Snack</p>  <p>1X Stick Forever Fiber gemengd met 240 tot 300 ml water</p>	<p>Lunch</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Avondeten</p>  <p>2X Forever Garcinia Plus Softgels</p>	<p>Avond</p>  <p>Minimaal 240 ml water</p>
---	--	---	---	---

Wacht 30 minuten voordat u Forever Aloe Vera Gel neemt



Zorg ervoor dat u Forever Fiber niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.


Wacht 30 minuten




Wacht 30 minuten



120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of emast)



1X Forever Therm Tablet




1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk



1X Forever Therm Tablet



1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk



Maaltijd van 600 calorieën
kijk op pagina 16 & 17 voor suggesties

Op dag 3-9 mogen mannen **200 calorieën meer nuttigen.** Zij kunnen hierbij kiezen uit een extra shake of 200 calorieën extra gebruiken bij de maaltijd.

Let op!
Op dag 9 neemt u een maaltijd van 300 calorieën als lunch en geen Forever Lite Ultra shake. Zo maakt u een soepele overgang naar F15.



Het maaltijdschema van C9 kunt u afstemmen op uw voorkeuren.

Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen (zie pagina 18 & 19)

Het is geen probleem als u liever de maaltijd van 600 calorieën als lunch neemt en de Forever Lite Ultra als avondeten.

FOREVER LITE ULTRA SHAKE RECEPTEN.

Deze heerlijke recepten brengen variatie aan in uw **Forever Lite Ultra** shakes. Door de samenstelling van de shakes, boordevol proteïnen, zult u zich verzadigd voelen. De shakes zijn ook prettig na afloop van uw workout en gedurende het verdere **Forever F.I.T. Programma (F15 en Vita[®])**. Het is een heerlijke en gezonde manier om uzelf te verwennen met een opkikker die weinig calorieën en veel voedingsstoffen bevat.

U kunt in deze recepten ook **Forever Lite Ultra Chocolate** gebruiken, of experimenteren en creëren uw eigen shake!

KERSEN & GEMBER HERSTELSHAKE*

Ca. 250 calorieën

Haal meer uit uw trainingsschema.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml ongezoete kokosmelk/ 125 gr.
bevoren kerser/ ½ tl. gemalen gember/
4-6 ijsklontjes.

BOSBES SENSATIE*

Ca. 203 calorieën

Verzadigend.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml ongezoete kokosmelk/
75 gr. bosbessen/ 4-6 ijsklontjes.

PERZIK & ROOMSHAKE*

Ca. 270 calorieën

Een lichte, romige en verfrissende shake.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml ongezoete amandelmelk/ 225 gr.
bevoren ongezoete perziken/ ½ tl.
kaneel/ 4-6 ijsklontjes.

CHOCOLADE & FRAMBOZENSHAKE*

Ca. 227 calorieën

Een voortreffelijke mix.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml ongezoete kokosmelk/ 125 gr.
frambozen/ 1 tl. cacao-poeder/
4-6 ijsklontjes.

CRISPY APPEL SHAKE*

Ca. 230 calorieën

Heerlijke mix van appel en kaneel.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml ongezoete kokosmelk/ 100 gr.
ongezoete appelhoes/ ½ tl. kaneel/
4-6 ijsklontjes.

VANILLE & AARDBEIENSHAKE*

Ca. 280 calorieën

Neem meer gezonde vetten tot u.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
240 ml water/ 200 gr bevoren
aardbeien/ 1 tl. lijnzaadolie/
4-6 ijsklontjes.

GROENE & MAGERE POWERSHAKE*

Ca. 236 calorieën

Verrassend lekker en voedzaam.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilia/
60 ml ongezoete kokosmelk/ 100 gr.
bevoren bosbessen/ 5 bevoren
aardbeien/ 1 15 gr. verse
spinazie/ 4-6 ijsklontjes.

Voor het armeten van de Forever Lite Ultra gebruikt u de bijgeleverde maatschep. Deze vult u niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

*Doe bij deze recepten alle ingrediënten in de blender en zet deze 20-30 seconden op de hoogste stand.

U KUNT DE RECEPTEN VARIËREN MET VETRIJVE AMANDEL-, SOJA- OF KOKOSMELK. CONTROLEER OP HET ETIKET OF HET GEKOZEN ALTERNATIEF NIET MEER DAN 35 A 40 CALORIEËN PER 100 ML BEVAT. VERDUN DE MELK EVENTUEEL MET WATER.

GEZOND & LEKKER

Eet gedurende **C9** voldoende groenten en fruit.
In onderstaande lijst staan suggesties. Deze voeding is laag in calorieën en bevat vitamines, mineralen en vezels.

ÉÉN PORTIE

Van onderstaande groenten en fruit kunt u elke dag één portie kiezen.

Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte
Aardbeien	8 middelgrote	Druiden	75 gram	Perzik	1 middelgrote
Abrikozen	3 stuks	Frambozen	125 gram	Peer	1 Kleine
Appel	1 middelgrote	Gedr. Pruimen	2 middelgrote	Pruim	1 middelgrote
Artisjok	1 middelgrote	Grapefruit	½ middelgrote	Sinaasappel	1 Kleine
Bramen	75 gram	Kersen	115 gram	Soja bonen	50 gram
Bosbessen	75 gram	Kiwi	1 middelgrote	Vijgen	2 Kleine
Doperwten	60 gram	Mandarijn	1 middelgrote	Watermeloen	100 gram

TWEE PORTIES

Van onderstaande groenten en fruit kunt u elke dag twee porties kiezen.

Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte
Asperge	8 stuks	Courgette	50 gram	Spruitjes	45 gram
Bieten	50 gram	Paprika	1 middelgrote	Sugar Snaps	45 gram
Bloemkool	100 gram	Peutjes	45 gram	Tomaat	1 middelgrote
Champignons	50 gram	Rode Kool	50 gram	Venkel	50 gram
Chinese Kool	50 gram	Spitskool	50 gram	Wortelen	3 middelgrote

ZOVEEL ALS U WILT

Geniet elke dag onbeperkt van onderstaande groenten.
Deze voeding is zo laag in calorieën dat er geen aanbevelen
dagelijkse hoeveelheid geldt tijdens het **C9** programma.

Andijvie	Bosui	Paksoi	Sla (alle soorten)
Aubergine	Broccoli	Prei	Snijboon
Bleekselderij	Komkommer	Radis	Spinazie
Boerenkool	Koolraap	Rode Peper	Witlof

Groenten kunt u
het beste rauw eten
(behalve artisjokken
en soja) of licht
gestoomd.

HEERLIJKE MAALTIJDEN VAN 500-600 CALORIEËN.

Met deze recepten maakt u snel en eenvoudig een gevarieerd gerecht klaar dat binnen dag 3 tot en met 9 van het **C9** programma past. **Iedere maaltijd bevat ongeveer 500-600 calorieën** en bestaat uit voedingsmiddelen die rijk zijn aan proteïnen en arm aan zetmeel, dit om uw verbranding te versnellen. De uitgebalanceerde maaltijden zullen er ook voor zorgen dat u een verzadigd en energiek gevoel blijft houden. Natuurlijk kunt u de maaltijden naar eigen smaak afwisselen en combineren.

KIP & RIJST

Ca. 584 calorieën
140 gr. gebakken kipfilet/ 150 gr. gekookte zilvervliesrijst/ 200-300 gr. gemengde groenten (zie p. 14)/ 8 ongezouten amandelen.

SIMPELE ZALM

Ca. 500 calorieën
In 1 el. olijfolie gesauteerde zalm (115 gr.)/ 1 gebakken zoete aardappel besprenkeld met kaneel/ 200 gr. broccoli (of zie p. 14).

GEROOSTERDE KALKOEN

Ca. 500 calorieën
125 gr. kalkoenfilet gebakken in 1 tl. olijfolie/ 70 gr. gebakken aardappel met een tl. fijngehakte bieslook/ 150 gr. spinazie gesauteerd in 1 tl. olijfolie met 2 knoflooktenen/ 1 peer gepocheerd in water met 1 tl. vanille essence besprenkeld met kaneel.

BURRITO BOWL

Ca. 598 calorieën
Doe de volgende ingrediënten laag voor laag in een schaal: 150 gr. gekookte zilvervliesrijst/ 130 gr. gekookte zwarte bonen/ 75 gr. gegride kipfilet/ 40 gr. uien in blokjes/ 40 gr. salsa/ 40 gr. avocado/ 1 el. fijngehakte koriander/ partje limoen.

Liever vegetarisch?

Vervang in het recept het vlees, de vis of het gevogelte voor een (ongepaneerd) vegetarisch alternatief (100-125 gr), te vinden in de supermarkt.

IS DIT VOLDOENDE VOEDING VOOR MIJ?

Van dag 3 tot en met 9 eet u 1000 calorieën per dag. Mannen mogen er dagelijks 100-200 calorieën aan toevoegen in de vorm van magere proteïnen (55-85 gram) of door een extra Forever Lite Ultra shake te drinken.

**C9 VRAAGT TOEWIJDING EN DOORZETTINGSMOGEN.
MAAR ALS U STEVIGE TREK HEBT EN IETS EXTRAS
NODIG HEBT, PROBEER DAN
DEZE AANVULLENDE TIPS.**

Drink meer water.

Water helpt een verzadigd gevoel te geven en kan uw hongergevoel en lekkere trek verminderen.

Stil uw lekkere

trek met rauwe, gesneden groenten die u ongemakkelijk kunt eten (zie pagina 14).

Zorg ook voor afleiding!

Kijk een film of pak uw hobby op.

BURGER & ZOETE AARDAPPEL

Ca. 580 calorieën
115 gr. kalkoengehakt op een volkoren bolletje met mosterd/ 110 gr. partjes zoete aardappel besprenkeld met chilipoeder en kookspray/ bak +/- 30 minuten op 200 °C of totdat ze zacht zijn/ 100 gr. sla met tomaten en rode ui, met een dressing van 2 tl. olijfolie en 2 tl. balsamico azijn.

RIJST AVOND

Ca. 500 calorieën
Ca. 85 gr. gegride kipfilet/ 150 gr. gekookte rijst of quinoa/ 125 gr. gezeeide tomaten en 35 gr. gesneden champignons/ 50 gr. romaine sla met tomaten en komkommer, met een dressing van 2 tl. olijfolie en 2 tl. balsamico azijn.

KARBONADE & BONEN

Ca. 587 calorieën
115 gr. ribkarbonade/ 85 gr. gekookte zwarte bonen/ 150 gr. gekookte quinoa/ 50 gr. sla en 50 gr. komkommer in plakjes met een dressing van 2 tl. olijfolie en 2 tl. balsamico azijn.

SPORTIEVE SUGGESTIES.

DAG 1 EN 2

U krijgt de eerste twee dagen voeding binnen die weinig calorieën bevat. Hierdoor kunt u zich minder energiek voelen dan anders. Dit is volkomen normaal en is niet iets waar u zich zorgen over hoeft te maken.*

Hoeveel is genoeg?
Het is belangrijk om elke dag ongeveer 30 minuten (lichte) cardio te doen.

U kunt deze 30 minuten verdelen in twee sessies van 15 minuten, maar in verband met vetverbranding wordt het aangeraden om de 30 minuten in één keer te doen.

Kies tijdens deze fase van **C9** activiteiten met een matige tot gemiddelde belasting. Maak een wandeling van **30 minuten** op lage of gemiddelde snelheid, of neem een yogales voor beginners. Deze activiteiten stimuleren uw stofwisseling en zorgen er ook voor dat u kalm en gefocust blijft.

*Raadpleeg uw huisarts als u zich tijdens **C9** een aantal uren achter elkaar vermoed voelt of andere klachten opmerkt die uw medische aandacht vragen.

18

Begin uw workout met minimaal 2 tot 5 minuten strekken voordat u 30 minuten gaat bewegen. Het voorbereiden van uw lichaam en spieren zorgt ervoor dat u de beste resultaten behaalt en sneller herstelt.

Er zijn veel mogelijkheden om gedurende de dag extra calorieën te verbranden. Neem de trap in plaats van de lift, of parkkeer verder weg van uw bestemming en loop het laatste stuk.

DAG 3 TOT EN MET 9

Tijd voor een tandje erbij! Nu u meer calorieën binnenkrijgt, zult u zich energiekker voelen en bent u klaar voor meer fysieke inspanning. Gedurende dit deel van **C9** ligt uw focus op aerobic oefeningen zoals de voorbeelden hieronder. Onderzoek toont aan dat er met aerobic trainingen meer calorieën worden verbrand dan met elke andere vorm van beweging.

MATIG TOT GEMIDDELDE INSPANNING

FIETSEN	WANDELEN
SNELWANDELEN	TRAPLOPEN
ZWEMMIEN	DANSEN
AQUAROBICS	SKEELEREN
YOGA	LOOPBAND
CROSS TRAINER	STRETCHEN
STEP AEROBICS	JOEGGEN

19

UW DAGPLANNER.

Onderzoek laat zien dat mensen die vastleggen wat en hoeveel ze eten en hoeveel ze bewegen, veranderingen beter volhouden. Vooral degenen die een dagplanner bijhouden, zetten vaker door.

Bekijk hoe uw lichaam verandert door uzelf aan het begin en aan het einde van het programma te wegen.

Houd bij wat u eventueel extra eet, op welke manier u dagelijks in beweging bent, hoe u slaapt en hoe u zich voelt.

De Dagplanner geeft u een goed overzicht van uw vooruitgang. Het is later een goed referentiepunt als u verder gaat met het F.I.T. programma.

- D1
- D2
- D3
- D4
- D5
- D6
- D7
- D8
- D9

C9 Checklist – Dag 1

<input type="checkbox"/>	2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/>	5 minuten warming up	<input type="checkbox"/>	30 minuten inspanning
	8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging

Opmerkingen
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....
.....
.....
.....

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm TabletMinimaal 30 minuten lichte inspanning	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel	<ul style="list-style-type: none">120 ml Forever Aloe Vera Gel	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.













.....
.....
.....
.....

- D1
- D2
- D3
- D4
- D5
- D6
- D7
- D8
- D9

C9 Checklist – Day 2

 2 minuten stretchen	 5 minuten warming up	 30 minuten inspanning
 8 glazen water	       	       

Beweging **Opmerkingen** **Duur**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">  2 X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel  1 X Forever Therm Tablet  Minimaal 30 minuten lichte inspanning 	<ul style="list-style-type: none">  1 X Stick Forever Fiber 	<ul style="list-style-type: none">  2 X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel  1 X Forever Therm Tablet  1 X Maatschap Forever Live Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">  2 X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel 	<ul style="list-style-type: none">  120 ml Forever Aloe Vera Gel 	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.



**U BENT GOED BEZIG!
 U HEEFT AL 2 DAGEN
 VAN HET C9
 PROGRAMMA
 VOLBRACHT. GA ZO
 DOOR. U KUNT HET!
 VERGEET NIET DAT HET
 PROGRAMMA VERANDERT NA DAG 2.
 (ZIE PAGINA 10 EN 11).**



C9 Checklist – Day 3

<input type="checkbox"/>	2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/>	5 minuten warming up	<input type="checkbox"/>	30 minuten inspanning
	8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....

.....

.....

.....

.....

Ontbijt	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	Lunch	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond	<ul style="list-style-type: none">240 ml water		

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.

.....

.....

.....



C9 Checklist – Day 4

<input type="checkbox"/>	2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/>	5 minuten warming up	<input type="checkbox"/>	30 minuten inspanning
	8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....

.....

.....

.....

.....

Ontbijt	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	Lunch	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond	<ul style="list-style-type: none">240 ml water		

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.

.....

.....

.....



C9 Checklist – Day 5

<input type="checkbox"/> 2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/> 5 minuten warming up	<input type="checkbox"/> 30 minuten inspanning
<input type="checkbox"/> 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen** (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....
.....
.....
.....

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus SoftgelsMaaltijd van ca. 600 calorieën	<ul style="list-style-type: none">240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.

.....

.....

.....



C9 Checklist – Day 6

<input type="checkbox"/> 2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/> 5 minuten warming up	<input type="checkbox"/> 30 minuten inspanning
<input type="checkbox"/> 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen** (intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....
.....
.....
.....

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus SoftgelsMaaltijd van ca. 600 calorieën	<ul style="list-style-type: none">240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.

.....

.....

.....



C9 Checklist – Day 7

<input type="checkbox"/> 2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/> 5 minuten warming up	<input type="checkbox"/> 30 minuten inspanning
<input type="checkbox"/> 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<ul style="list-style-type: none">240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.



C9 Checklist – Day 8

<input type="checkbox"/> 2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/> 5 minuten warming up	<input type="checkbox"/> 30 minuten inspanning
<input type="checkbox"/> 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite Ultra
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels Maaltijd van ca. 600 calorieën	<ul style="list-style-type: none">240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.



C9 Checklist – Day 9

<input type="checkbox"/> 2 minuten stretchen	<input type="checkbox"/> 5 minuten warming up	<input type="checkbox"/> 30 minuten inspanning
<input type="checkbox"/> 8 glazen water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beweging **Opmerkingen**
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

Ontbijt	Snack	Lunch
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels120 ml Forever Aloe Vera Gel1 X Forever Therm Tablet1 X Maatschap Forever Lite UltraMinimaal 30 minuten matig intensief bewegen	<ul style="list-style-type: none">1 X Stick Forever Fiber	<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus Softgels1 X Forever Therm TabletMaaltijd van 300 calorieën
Avondeten	Avond	
<ul style="list-style-type: none">2 X Forever Garcinia Plus SoftgelsMaaltijd van ca. 600 calorieën	<ul style="list-style-type: none">240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit u vandaag eet.

**GEFELICITEERD!
U HEEFT HET C9
PROGRAMMA MET
SUCCES VOLBRACHT!
GOED GEDAAN!
HET IS U GELUKT!**

GA NAAR PAGINA 7 EN LEG
UW "NA C9" RESULTATEN VAST
OM UW VOORTGANG
TE BEKIJKEN.

VEELGESTELDE VRAAGEN.

HOEVEEL GEWICHT KAN IK VERWACHTEN TE VERLIEZEN MET C9?

Het aantal kilo's dat u met het C9 programma zult verliezen hangt af van een aantal factoren zoals uw startgewicht en uw levenswijf, voordat u met het programma begon.

IS C9 VEILIG?

Jal! Voor de meeste mensen is het bijzonder veilig omdat het programma over slechts negen dagen is verdeeld. Maar tel op, als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

ZAL IK MIJ HONGERIG VOELEN TIJDENS C9?

Het is normaal om u wat hongerig te voelen, vooral gedurende de eerste twee dagen. Wel moet het hongergevoel na enige tijd verdwijnen. Forever Fiber en Forever Lite Ultra zijn speciaal ontwikkeld om een verzadigd gevoel te stimuleren.

DE EERSTE TWEDE DAGEN LIJKEN NOGAL ZWAAR, MOET IK MIJ ECHT STRIKT AAN DE INSTRUCITIES HOUDEN?

Ja. C9 is speciaal ontworpen om uw lichaam direct een vliegende start te laten maken met het gezonde F.I.T. programma. Deze eerste twee dagen geven uw lichaam weer het vernoggen om optimaal te functioneren gedurende het gehele verloop van het programma. Wanneer u dag 1 en 2 overstaat, kan dit het resultaat bijnvloeden.

WAT IS DE WERKING VAN FOREVER GARCINIA PLUS?

Forever Garcinia Plus bevat naast Garcinia het mineraal chroom. Deze stof draagt bij tot een normale stofwisseling van macronutriënten en de instandhouding van normale bloedsuikergehalten.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN FOREVER THERM?

Forever Therm bevat een unieke combinatie van plantenextracten (guarana, robusta koffieplant, thee struik) en vitamines. Vitamines B2 en B12 dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme, terwijl vitamine C een bijdrage levert aan de bescherming van lichaamsweefsels tegen oxidatieve stress.

WAAROM HEB IK PROTEÏNEN NODIG?

Proteïnen vormen de belangrijkste bouwstenen voor elke cel in uw lichaam. Om weefsels te herstellen en spieren op te bouwen, heeft uw lichaam aminozuren nodig die alleen verkregen kunnen worden uit proteïnen. Om met succes gewicht te verliezen zijn aminozuren van essentieel belang. Een dieet dat onvoldoende proteïnen bevat, kan verlies van spierweefsel veroorzaken. In plaats van het verlies van vetweefsel. Als u Forever Lite Ultra combineert met een gezond dieet en een programma dat voor voldoende beweging zorgt, zal het u helpen vet te verbranden, maar geen spieren.

WAAROM WORDT HET AANGERADEN OM 8 GLAZEN WATER PER DAG TE DRINKEN?

Ongeveer 72% van ons lichaam bestaat uit water en u moet het vochtgehalte continue aan blijven vullen. Water is ook nodig om de verbranding op peil te houden, omdat het een rol speelt in bijna alle biochemische processen in het lichaam. Wanneer u voldoende water drinkt, zorgt dit er ook voor dat u een vol gevoel blijft houden tussen de maaltijden door.

ZOLANG IK LET OP HOEVEEL CALORIEËN IK CONSUMEER EN BINNEN DE 1000 KCAL VAN DE C9 BLIJF, KAN IK TOCH ALLES ETEN WAT IK WIL?

Een van de belangrijkste zaken bij het veranderen van uw eetpatroon, is het veranderen van de manier waarop u tegen voeding aankijkt. Voor het beste resultaat is het raadzaam om het programma, beschreven in dit boekje, nauwkeurig te volgen. Voedingsmiddelen met weinig calorïën bevatten niet altijd de juiste combinatie van voedingsstoffen. Dit kan de balans verstoren die nodig is om het maximale resultaat te bereiken.

MAG IK AFWIJKEN VAN HET C9 PROGRAMMA?

Het is een eigen keuze om af te wijken van het programma, bijvoorbeeld omdat u uit eten gaat. Maar wij adviseren om het programma precies te volgen en de Dagplanner aan te houden voor het beste resultaat. Ook is het beter om tijdens C9 water te drinken in plaats van andere dranken.

HOE WEEG IK DE JUISTE HOEVEELHEID FOREVER LITE ULTRA AF?

Voor het afmeten van de Forever Lite Ultra gebruikt u de bijgeleverde maatschep. Deze vult u niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

**VOOR MEER INFORMATIE
OVER FOREVER F.I.T. GA NAAR
FOREVERWEIGHTCARE.COM**

HET FOREVER F.I.T. PROGRAMMA HEEFT VOOR IEDER WAT WILS.

F.I.T.[™]
Look Better. Feel Better.

NEEM DE VOLGENDE STAP

Raak geïnspireerd met **F15** en leer met slechte gewoonten te breken die kunnen leiden tot een ongezonde levensstijl. Verander de manier waarop u denkt over voeding en beweging, bouw spiermassa op en transformeer uw gewoontes verder.



OF U NU WILT
GENIETEN VAN
DE VOORDELEN
VAN GEAVANCEERDE
VOEDING OF OP ZOEK
BENT NAAR EEN
NIEUWE FAVORIETE
WORKOUT

FOREVER
F.I.T. IS
PRECIES WAT
U ZOEKT!

OP ZOEK NAAR GEAVANCEERDE VOEDING

Als u op zoek bent naar producten die u ondersteunen zich vitaal te voelen dan is **Vital[®]** wat voor u! 5 Krachtige producten die samen voor optimale resultaten zorgen. **Vital[®]** geeft u ook informatie over een gezonde levensstijl en biedt praktische tips voor het dagelijks leven.



FOREVER®

Geïmporteerd en gedistribueerd door:
Forever Direct EU B.V.
't Appeltje 2,
4571 XJ Oud Gastel,
Nederland

©2018 Aloe Vera of America, Inc.

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

LET OP: De doseringen van de producten komen in sommige gevallen niet overeen met de wettelijk aangegeven aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, zoals vermeld op het etiket van het product. In dit internationale negendaagse programma is de hoeveelheid voor de loop van het programma aangepast om de effectiviteit van het programma te vergroten.