

NL

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



C9

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



FOREVER®

KUN JE ER BETER UITZIEN EN JE BETER VOELEN NA SLECHTS 9 DAGEN? JA!

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

WAT KUNT JE DE KOMENDE 9 DAGEN VERWACHTEN?

JE GAAT ER NIET ALLEEN BETER UITZIEN, MAAR JE GAAT JE OOK ENERGIEKER EN VITALER VOELEN.

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 jouw gewoontes. Het programma heeft zich bewezen als de ideale basis van het **Forever F.I.T. programma**. **C9** biedt je de kans om jouw normale gezondheid te stimuleren en te werken aan een fittere versie van jezelf.

Het **Forever F.I.T. programma** bestaat uit **C9**, **F15** en **Vital⁵**. F.I.T. staat voor Foundation, Inspiration en Transformation. Het programma is ontworpen om jou te ondersteunen in een gezonde levensstijl, ongeacht jouw fitnessniveau.

Als je op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om je te wenden tot een arts, voordat je begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital⁵) is niet geschikt als je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

DE PRODUCTEN ZIJN ZORGVULDIG
OP ELKAAR AFGESTEMD.

FOREVER ALOE VERA GEL DRANKEN™

Ideale aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon. Kies uit onze smaken: Forever Aloe Vera Gel®, Forever Aloe Peaches® of Forever Aloe Berry Nectar®.



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 vitamines en mineralen met 24 gram proteïnen per portie.



Forever
Aloe Vera Gel
Drank
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

JE VERDIENT HET MAXIMALE RESULTAAT.

**VOLG DEZE TIPS OM HET BESTE
RESULTAAT TE BEREIKEN.**

1

WEEG EN MEET JEZELF VOOR JE BEGINT.

Noteer jouw 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 JE DAGELIJKS AAN BEWEGING DOET, WAT JE EET EN HOE JE JE VOELT TIJDENS C9.

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

3

DRINK VOLDOENDE WATER.

Het drinken van acht glazen water per dag (2 liter) kan jou helpen je 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 jouw maaltijden daarom op smaak met kruiden en specerijen.

5

VERMIJD KOOLZUURHOUDENDE DRANKEN.

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



DAG 1 EN 2.

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

Ontbijt	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten voordat je Forever Aloe Vera Gel Drink neemt	 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink met minimaal 240 ml water (gemengd of eraast)	 1X Forever Therm Tablet met minimaal 240 ml water	Minimaal 30 minuten lichte inspanning (zie pagina 18 & 19)
Snack	 1X Stick Forever Fiber gemengd met 240 tot 300 ml water	Zorg ervoor dat je Forever Fiber niet tegelijk met de andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.			
Lunch	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten voordat je Forever Aloe Vera Gel Drink neemt	 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink met minimaal 240 ml water (gemengd of eraast)	 1X Forever Therm Tablet met minimaal 240 ml water	 1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk
Avondeten	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten voordat je Forever Aloe Vera Gel Drink neemt	 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink met minimaal 240 ml water (gemengd of eraast)		
Avond	 120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water (gemengd of eraast)				

Meer water
drinken is
belangrijk tijdens
het F.I.T.
programma!

TIJDENS HET C9 PROGRAMMA BEGIN JE MET
HET VERANDEREN VAN JOUW GEWOONTES.
HET IS BELANGRIJK DAT JE JEZELF AAN HET
PROGRAMMA BLIJFT HOUDEN EN ONTHOUDT
DAT DE EERSTE TWEE DAGEN DE ZWAARSTE ZIJN.
HOUD JOUW DOELEN VOOR OGEN EN BEDENK
DAT MOEILIJKE MOMENTEN TIJDELIJK ZIJN.

DAG 3 TOT EN MET 9.

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

Ontbijt	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten voordat je Forever Aloe Vera Gel Drink neemt	 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink met minimaal 240 ml water (gemengd of ernaast)	 1X Forever Therm Tablet met minimaal 240 ml water	 1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk	
Snack	 1X Stick Forever Fiber gemengd met 240 tot 300 ml water	Zorg ervoor dat je Forever Fiber niet tegelijk met de andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.				
Lunch	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten	LUNCH OF AVONDETEN 1X Maatschep Forever Lite Ultra gemengd met 300 ml water, vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk. Bewaar de maaltijd van 600 calorieën voor het avondeten. 	Je bent er bijna! Op dag 9 neem je een maaltijd van 300 calorieën als lunch en geen Forever Lite Ultra shake. Zo maak je een soepele overgang naar F15.	 1X Forever Therm Tablet met minimaal 240 ml water	Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen (zie pagina 18 & 19)
Avondeten	 2X Forever Garcinia Plus Softgels met minimaal 240 ml water	 Wacht 30 minuten	OF Een maaltijd van 600 calorieën als lunch en de Forever Lite Ultra shake als avondeten. Je hebt de vrijheid om te kiezen welke optie het beste past bij jouw levensstijl.	Op dag 3-9 mogen mannen 200 calorieën extra nuttigen. Zij kunnen hierbij kiezen uit een extra shake of 200 calorieën extra gebruiken bij de maaltijd.		
Avond	 Minimaal 240 ml water	 Het is geen probleem als je 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 jouw **Forever Lite Ultra** shakes. Door de samenstelling van de shakes, boordevol proteïnen, zul je jezelf verzadigd voelen. De shakes zijn ook prettig na afloop van jouw workout en gedurende het verdere **Forever F.I.T. Programma (F15 en Vital[®])**. Het is een heerlijke en gezonde manier om jezelf te verwennen met een opkikker die weinig calorieën en veel voedingsstoffen bevat.

KERSEN & GEMBER HERSTELSHAKE*

Ca. 250 calorieën

Haal meer uit jouw trainingsschema.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilla/
240 ml ongezoete kokosmelk/ 125 gr.
bevroren kersen/ ½ tl. gemalen gember/
4-6 ijsklontjes.

BOSBES SENSATIE*

Ca. 203 calorieën

Vezelrijk.

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

CHOCOLADE & FRAMBOZENSHAKE*

Ca. 227 calorieën

Een voortreffelijke mix.

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

VANILLE & AARDBEIENSHAKE*

Ca. 280 calorieën

Neem meer gezonde vetten tot u.

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

GROENE & MAGERE POWERSHAKE*

Ca. 236 calorieën

Verrassend lekker en voedzaam.

1 maatschep Forever Lite Ultra Vanilla/
60 ml ongezoete kokosmelk/ 100 gr.
bevroren bosbessen/ 5 bevroren
aardbeien/ 115 gr. verse
spinazie/ 4-6 ijsklontjes.

Voor het afmeten van de Forever Lite Ultra gebruik je de bijgeleverde maatschep. Deze vul je niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

Je kunt in deze recepten ook **Forever Lite Ultra Chocolate** gebruiken, of experimenteer en creëer jouw eigen shake!

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

JE KUNT DE RECEPTEN VARIËREN MET VETVRIJE AMANDEL-, SOJA- OF KOKOSMELK. CONTROLEER OP HET ETIKET OF HET GEKOZEN ALTERNATIEF NIET MEER DAN 35 Å 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 vitaminen, mineralen en vezels.

ÉÉN PORTIE

Van onderstaande groenten en fruit kun je elke dag één portie kiezen.
*Behalve wanneer je kiest voor Forever Aloe Berry Nectar of Forever Aloe Peaches.**

Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte
Aardbeien	8 middelgrote	Druiven	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
Doperwtten	60 gram	Mandarijn	1 middelgrote	Watermeloen	100 gram

TWEE PORTIES

Van onderstaande groenten en fruit kun je 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	Peultjes	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 JE WILT

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

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

Groenten kun je het beste rauw eten (behalve artisjokken en soja), kort gekookt, of licht gestoomd.

*Wanneer je kiest voor Forever Aloe Berry Nectar of Forever Aloe Peaches in plaats van de Forever Aloe Vera Gel laat je de groenten en fruit uit de categorie één portie achterwege.

HEERLIJKE MAALTIJDEN VAN 500-600 CALORIEËN.

Met deze recepten maak je 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 jouw verbranding te versnellen. De uitgebalanceerde maaltijden zullen er ook voor zorgen dat je een verzadigd en energiek gevoel blijft houden. Natuurlijk kun je de maaltijden naar eigen smaak afwisselen en combineren.

KIP & QUINOA

Ca. 500 calorieën

125 gr. Kipfiletreetjes gebakken in 1 tl. olijfolie bestrooid met paprikapoeder en peper / 125 gr. in bouillon gekookte quinoa/ Fruit de ½ ui en 1 tl. venkelzaad in 1 tl. olijfolie / roerbak de 75 gr. in smalle reepjes gesneden venkel 5 min. mee / Voeg de halve schijfjes courgette toe en bak gaar in 5 min / meng alle ingrediënten en serveer.

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).

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.

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 knoflookten/ 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. gegrilde kipfilet/ 40 gr. uien in blokjes/ 40 gr. salsa/ 40 gr. avocado/ 1 el. fijngehakte koriander/ partje limoen.

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. gegrilde kipfilet/ 150 gr. gekookte rijst of quinoa/ 125 gr. gezeefde 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. ribkaronade/ 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.

C9 VRAAGT TOEWIJDING EN DOORZETTINGSVERMOGEN. MAAR ALS JE STEVIGE TREK HEBT EN IETS EXTRA'S NODIG HEBT, PROBEER DAN DEZE AANVULLENDE TIPS.

Drink meer water.

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

Stil lekkere trek

met rauwe, gesneden groenten die je ongelimiteerd kunt eten (zie pagina 14).

Zorg ook voor afleiding!

Kijk een film of pak jouw hobby op.

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.

SPORTIEVE SUGGESTIES.

DAG 1 EN 2

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

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

Je 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 jouw stofwisseling en zorgen er ook voor dat je kalm en gefocust blijft.

*Raadpleeg jouw huisarts als jij je tijdens **C9** een aantal uren achter elkaar vermoeid voelt of andere klachten opmerkt die jouw medische aandacht vragen.

Begin jouw workout met minimaal 2 tot 5 minuten stretchen voordat je 30 minuten gaat bewegen. Het voorbereiden van jouw lichaam en spieren zorgt ervoor dat je 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 parkeer verder weg van jouw bestemming en loop het laatste stuk.

DAG 3 TOT EN MET 9

Tijd voor een tandje erbij! Nu je meer calorieën binnenkrijgt, zul je je energiever voelen en ben je klaar voor meer fysieke inspanning. Gedurende dit deel van **C9** ligt de focus op aerobische oefeningen zoals de voorbeelden hieronder. Onderzoek toont aan dat er met aerobische trainingen meer calorieën worden verbrand dan met elke andere vorm van beweging.

MATIG TOT GEMIDDELTE INSPANNING

FIETSEN
SNELWANDELEN
ZWEMMEN
AQUAROBIOS
YOGA
CROSS TRAINER
STEP AEROBICS

WANDELEN
TRAPLOPEN
DANSEN
SKEELEREN
LOOPBAND
STRETCHEN
JOGGEN

JOUW 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 jouw lichaam verandert door jezelf aan het begin en aan het einde van het programma te wegen.

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

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

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

C9 Checklist – Dag 1



2 minuten
stretchen



5 minuten
warming up



30 minuten
inspanning



8 glazen
water



Beweging

Opmerkingen
(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

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

Ontbijt

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank
- 1X Forever Therm Tablet
- Minimaal 30 minuten lichte inspanning

Snack

- 1X Stick Forever Fiber

Lunch

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank
- 1X Forever Therm Tablet
- 1X Maatschep Forever Lite Ultra

Avondeten

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank

Avond

- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

DAG 1 ZIT ER OP! NOG 8 DAGEN TE GAAN!

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

C9 Checklist – Dag 2



2 minuten
stretchen



5 minuten
warming up



30 minuten
inspanning



8 glazen
water



Beweging

Opmerkingen

(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

Ontbijt

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink
- 1X Forever Therm Tablet
- Minimaal 30 minuten lichte inspanning

Snack

- 1X Stick Forever Fiber

Lunch

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink
- 1X Forever Therm Tablet
- 1X Maatschep Forever Lite Ultra

Avondeten

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink

Avond

- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drink

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

**JE BENT GOED BEZIG!
JE HEBT AL 2 DAGEN
VAN HET C9
PROGRAMMA
VOLBRACHT. GA ZO
DOOR. JE KUNT HET!**

VERGEET NIET DAT HET
PROGRAMMA VERANDERT NA DAG 2.
(ZIE PAGINA 10 EN 11).

C9 Checklist – Dag 3


2 minuten stretchen


5 minuten warming up


30 minuten inspanning


8 glazen water










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

Ontbijt  2X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra  Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack  1X Stick Forever Fiber	Lunch  2X Forever Garcinia Plus Softgels  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten  2X Forever Garcinia Plus Softgels  Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond  240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

C9 Checklist – Dag 4


2 minuten stretchen


5 minuten warming up


30 minuten inspanning


8 glazen water










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

Ontbijt  2X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra  Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack  1X Stick Forever Fiber	Lunch  2X Forever Garcinia Plus Softgels  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten  2X Forever Garcinia Plus Softgels  Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond  240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

C9 Checklist – Dag 5


2 minuten stretchen


5 minuten warming up


30 minuten inspanning


8 glazen water










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

Ontbijt  2X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra  Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack  1X Stick Forever Fiber	Lunch  2X Forever Garcinia Plus Softgels  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten  2X Forever Garcinia Plus Softgels  Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond  240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

C9 Checklist – Dag 6


2 minuten stretchen


5 minuten warming up


30 minuten inspanning


8 glazen water










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

Ontbijt  2X Forever Garcinia Plus Softgels  120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra  Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack  1X Stick Forever Fiber	Lunch  2X Forever Garcinia Plus Softgels  1X Forever Therm Tablet  1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten  2X Forever Garcinia Plus Softgels  Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond  240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

C9 Checklist – Dag 7

2 minuten stretchen

5 minuten warming up

30 minuten inspanning

8 glazen water

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

Ontbijt 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra - Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack 1X Stick Forever Fiber	Lunch 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten 2X Forever Garcinia Plus Softgels - Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond 240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

C9 Checklist – Dag 8

2 minuten stretchen

5 minuten warming up

30 minuten inspanning

8 glazen water

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

Ontbijt 2X Forever Garcinia Plus Softgels 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra - Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen	Snack 1X Stick Forever Fiber	Lunch 2X Forever Garcinia Plus Softgels 1X Forever Therm Tablet 1X Maatschep Forever Lite Ultra
Avondeten 2X Forever Garcinia Plus Softgels - Maaltijd van ca. 600 calorieën	Avond 240 ml water	

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

D1

D2

D3

D4

D5

D6

D7

D8

D9

C9 Checklist – Dag 9



2 minuten
stretchen



5 minuten
warming up



30 minuten
inspanning



8 glazen
water



Beweging

Opmerkingen

(intensiteit, gewicht, herhalingen, etc.)

Duur

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontbijt

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 120 ml Forever Aloe Vera Gel Drank
- 1X Forever Therm Tablet
- 1X Maatschep Forever Lite Ultra
- Minimaal 30 minuten matig intensief bewegen

Snack

- 1X Stick Forever Fiber

Lunch

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- 1X Forever Therm Tablet
- Maaltijd van 300 calorieën

Avondeten

- 2X Forever Garcinia Plus Softgels
- Maaltijd van ca. 600 calorieën

Avond

- 240 ml water

GEFELICITEERD!
JE HEBT HET C9
PROGRAMMA MET
SUCCES VOLBRACHT!
GOED GEDAAN!
HET IS JE GELUKT!

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

+ Noteer welke groenten en fruit je vandaag eet.

.....

.....

.....

.....

.....

VEELGESTELDE VRAGEN.

HOEVEEL GEWICHT KAN IK VERWACHTEN TE VERLIEZEN MET C9?

Het aantal kilo's dat je met het **C9** programma zult verliezen hangt af van een aantal factoren zoals jouw startgewicht en jouw levensstijl voordat je met het programma begon.

IS C9 VEILIG?

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

ZAL IK MIJ HONGERIG VOELEN TIJDENS C9?

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

DE EERSTE TWEE DAGEN LIJKEN NOGAL ZWAAR, MOET IK MIJ ECHT STRIKT AAN DE INSTRUCTIES HOUDEN?

Ja. **C9** is speciaal ontworpen om jouw lichaam direct een vliegende start te laten maken met het gezonde F.I.T. programma. Deze eerste twee dagen geven jouw lichaam weer het vermogen om optimaal te functioneren gedurende het gehele verloop van het programma. Wanneer je dag 1 en 2 overslaat, kan dit het resultaat beïnvloeden.

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 vitaminen. Vitamines B2 en B12 dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme, terwijl vitamine C een bijdrage levert aan de bescherming van lichaamscellen tegen oxidatieve stress.

WAAROM HEB IK PROTEÏNEN NODIG?

Proteïnen vormen de belangrijkste bouwstenen voor elke cel in jouw lichaam. Om weefsels te herstellen en spieren op te bouwen, heeft jouw 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 je **Forever Lite Ultra** combineert met een gezond dieet en een programma dat voor voldoende beweging zorgt, zal het je 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 je 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 je voldoende water drinkt, zorgt dit er ook voor dat je 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?

Eén van de belangrijkste zaken bij het veranderen van jouw eetpatroon, is het veranderen van de manier waarop je tegen voeding aankijkt. Voor het beste resultaat is het raadzaam om het programma, beschreven in dit boekje, nauwkeurig te volgen. Voedingsmiddelen met weinig calorieën 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 je 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 gebruik je de bijgeleverde maatschep. Deze vul je niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

WAAROM ZIJN DE ALOE VERA GEL DRANKEN BELANGRIJK?

Het drinken van een Forever Aloe Vera Gel drank, zoals voorgeschreven, is de perfecte aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon. Je kunt genieten van één van onze drie smaken als onderdeel van het C9 programma. Kies uit: Forever Aloe Vera Gel, Forever Aloe Peaches of Forever Aloe Berry Nectar. Blijf de aloë vera gel drinken nadat je klaar bent met het programma om het resultaat te onderhouden en te maximaliseren.

WAAROM MAG IK DE GROENTEN EN FRUIT UIT DE CATEGORIE EÉN PORTIE NIET NUTTIGEN?

Wanneer je kiest voor de Forever Aloe Berry Nectar of de Forever Aloe Peaches als onderdeel van het F.I.T. programma, krijg je meer calorieën binnen dan wanneer je de Forever Aloe Vera Gel gebruikt. Het elimineren van de groenten en fruit uit de categorie 'één portie' zorgt ervoor dat je op het juiste spoor blijft zonder jouw dagelijkse limiet van suiker te overschrijden.

GA VOOR MEER
INFORMATIE OVER
FOREVER F.I.T. NAAR
ONZE WEBSITE.

NEEM DE VOLGENDE STAP!

WIL JIJ OOK F.I.T. WORDEN?

Raak geïnspireerd met **F15** en leer met slechte gewoonten te breken die kunnen leiden tot een ongezonde levensstijl. Verander de manier waarop je denkt over voeding en beweging, bouw spiermassa op en transformeer. Maak op basis van jouw sportniveau en ambitie een keuze voor één van de drie gewichts-beheersingsprogramma's F15 Beginner, F15 Intermediate of F15 Advanced. Werk aan een stabiele basis van een gezonde levensstijl voor op de lange termijn. Look better. Feel better.



OP ZOEK NAAR GEAVANCEERDE VOEDING

Als je op zoek bent naar producten die je ondersteunen bij je gezonde levensstijl dan is **Vital⁵** wat je zoekt! 5 krachtige producten die samen voor optimale resultaten zorgen. **Vital⁵** geeft je ook informatie over een gezonde levensstijl en biedt praktische tips voor het dagelijks leven.



EEN UITSTEKENDE AANVULLING OP EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Onze Forever Aloe Vera Gel dranken zijn gemaakt van pure gel uit het binnenblad van de aloë vera plant. De dranken zijn een uitstekende aanvulling op een uitgebalanceerd en gezond voedingspatroon. Profiteer dagelijks van alle waardevolle eigenschappen van aloë vera en vitamine C. Precies zoals de natuur het heeft bedoeld.



F.I.T.[®]
Look Better. Feel Better.[®]



Geïmporteerd en gedistribueerd door:
Forever Direct EU B.V., 't Appeltje 2, 4571 XJ Oud Gastel, Nederland
©2019 Aloe Vera of America, Inc.

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