## Sitio

**C9** 

DESARROLLA LA BASE PARA LUCIR Y SENTIRTE MEJOR. FOREVER

## ¿EN REALIDAD PUEDES LUCIR Y SENTIRTE MEJOR EN SOLO 9 DÍAS? SÍ PUEDES.

CLEAN 9 puede ayudarte a comenzar sin demora tu trayectoria para convertirte en una persona más delgada y saludable. ¡Este programa de limpieza interna es eficaz y fácil de usar, y te proporciona las herramientas necesarias para empezar a transformar tu cuerpo hoy mismoy!

## ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN LOS PRÓXIMOS 9 DÍAS?

TE SENTIRÁS Y LUCIRÁS MEJOR Y EMPEZARÁS A ELIMINAR TOXINAS ALMACENADAS QUE PUEDEN ESTAR IMPIDIENDO QUE ABSORBAS EL MÁXIMO DE NUTRIENTES EN TUS ALIMENTOS. TAMBIÉN EMPEZARÁS A SENTIRTE MÁS LIGERO Y CON MÁS ENERGÍA A MEDIDA QUE DEMUESTRAS QUE PUEDES TOMAR EL CONTROL DE TU APETITO Y VERÁS CÓMO TU CUERPO EMPIEZA A CAMBIAR.



## **ENCAMINARSE HAÇIA UN** ESTILO DE VIDA MÁS SANO NO ES FÁCIL...

...pero pocas cosas que verdaderamente valen la pena lo son. CLEAN 9 es el primer paso para establecer hábitos permanentes que te ayudarán a lograr un verdadero control de tu peso de manera duradera. Este comprobado sistema de limpieza interna es la base del programa Forever F.I.T. y te pondrá en una posición ventajosa para lograr óptima salud, detoxificar tu cuerpo y transformarte en una persona más delgada y saludable.†

## Forever Aloe Vera Gel®

**Forever** Lean®

4 Comprimidos al día, 2 almuerzo 2 cena

Forever Fiber™ 9 Paquetes

2X Jarras de

Qué incluye tu paquete

CLEAN 9:

**Forever** Lite Ultra® Shake Mix 1X Paquete

Forever Therm<sup>™</sup>

18 Tabletas

†Por favor consulte con un médico o profesional licenciado para el cuidado de la salud con el fin de obtener información más detallada antes de empezar cualquier programa de ejercicios o de usar cualquier suplemento dietético



## TE MERECES MÁXIMOS RESULTADOS.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA LOGRAR TUS MEJORES RESULTADOS.



#### PÉSATE Y TOMA TUS MEDIDAS ANTES DE COMENZAR.

Lleva un registro de tus medidas en este cuaderno y calcula la diferencia al terminar el programa **CLEAN 9.** 



#### ESCOGE 3 METAS REALISTAS QUE QUIERAS LOGRAR EN LOS PRÓXIMOS 9 DÍAS.

Puede ser cualquier cosa, ya sea tener más energía o subir las escaleras en vez de tomar el ascensor.



#### LLEVA UN REGISTRO DIARIO DE TUS EJERCICIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS Y CÓMO TE SIENTES MIENTRAS ESTÁS EN EL PROGRAMA.

Un sentido de responsabilidad hacia ti mismo ayudará a prevenir que te desvíes del programa.

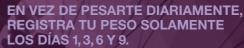


#### HAZ EJERCICIOS DIARIAMENTE.

Es importante no abusar de la actividad física al principio del programa. Comienza con ejercicios fáciles y de bajo impacto y gradualmente incrementa tu actividad.







A medida que tu cuerpo responda a las diferentes fases de **CLEAN 9**, tu peso puede fluctuar.



#### TOMA SUFICIENTE AGUA.

Tomar ocho vasos (64 oz.) de agua diarios puede ayudar a sentirte más lleno, deshacerte de toxinas, contribuir a una piel sana y a óptima salud.



#### DEJA A UN LADO EL SALERO.

La sal contribuye a la retención de líquidos. Añade sabor a tus comidas con hierbas y especias.



#### EVITA LAS SODAS Y LAS BEBIDAS GASEOSAS.

La carbonatación puede causar hinchazón. Tomar sodas también añade calorías y azúcares no deseados.

DEBES ESTAR SEGURO DE QUE PUEDES LOGRARLO.

## DÍAS 1Y2

LOS PRIMEROS DOS DÍAS DEL PROGRAMA CLEAN 9 ESTÁN DISEÑADOS PARA REAJUSTAR TU CUERPO Y TU MENTE.

Almuerzo

## Desayuno

### Colación

#### **2comprimidos** de Forever Lean®

Ingerirlo 20 minutos antes del Forever Aloe Vera Gel®



1/2 vaso (100 ml) de Forever Aloe Vera Gel®

Con un mínimo de **1 vaso (200 ml)** de agua

**1 comprimido** de Forever Therm™

#### **1 sobre** de Forever <u>Fiber</u>™

Mezclado con 1 vaso (200ml)de agua u otra bebida

Asegúrate de tomar Forever Fiber™ separadamente de tus otros suplementos. La fibra puede mezclarse con algunos nutrientes y afectar la absorción en tu cuerpo.



1/2 vaso (100 ml) Forever Aloe Vera Gel®

Con un mínimo de **1 vaso (200 ml)** de agua

1 comprimido de Forever Therm™

Mínimo
40 minutos
de ejercicios de
baja intensidad

Ver págs. 15 & 16



## **1X Cucharada** de Forever Lite Ultra<sup>®</sup>

Mezclada con 1 taza (250 ml) de agua, leche de almendras, leche de soya light, o leche de coco o descremada



## DÍAS 3 AL 9

DEBES SABER QUE TU PESO PUEDE FLUCTUAR DE UN DÍA PARA OTRO. RECUERDA PESARTE SOLAMENTE LOS DÍAS 1, 3, 6 Y 9, ¡Y NO TE DESANIMES! SIN IMPORTAR LO QUE DIGA LA BÁSCULA, EMPEZARÁS A VER CAMBIOS POSITIVOS EN TU CUERPO, COMO UN ABDOMEN MÁS PLANO Y MAYOR BIENESTAR EN GENERAL.

## Desayuno

#### Almuerzo



1/2 vaso (100 ml) Forever Aloe Vera Gel®

Con un mínimo de **1 vaso (200 ml)** de agua

**1 comprimido** de Forever Therm™

**1X Cucharada** de Forever Lite Ultra®

Mezclada con 1 taza (250 ml) de agua, leche de almendras, leche de soya light, o leche de coco

Mínimo
40 minutos
de ejercicios de
intensidad baia

Ver págs. 15 & 16

Colación

**2 comprimidos** de Forever Lean®

**1 sobre** de Forever Fiber™

Mezclado con 1 vaso (200ml) de agua u otra bebida

**1X Tableta** de Forever Ther<u>m</u>™

¡Ya casi terminas! El **DÍA 9**, introduce una comida de **500** a **600 calorías** para el almuerzo en vez de un licuado **Forever Lite Ultra**<sup>®</sup>. Esto te ayudará en tu transición hacia **Forever F.I.T. 1**.

1X Cucharada de Forever Lite Ultra \*®

Día 9

Mezclada con 1 taza (250 ml) de agua, leche de almendras, leche de soya light, o

El horario de comidas **CLEAN 9** puede adaptarse a tu estilo de vida.

¡Si prefieres tu comida de 600 calorías a la hora del almuerzo y un licuado de proteina hecho con Forever Lite Ultra<sup>®</sup> a la hora de la cena, eres libre de hacer ese cambio!

2 comprimidos de Forever Lean®

Cena

Ingiere un mínimo de **1 vaso (200 ml)** de agua

**Tarde** 

Comidas de 400 Calorías

Ver sugerencias en las págs. 13 & 14

Los hombres pueden consumir hasta 200 calorías más los días 3 al 8.

Ellos pueden tomarse otro licuado o agregar 200 calorías a su comida



¡EL ÚLTIMO DÍA, TU CUERPO SE SENTIRA ENERGIZADO Y RENOVADO AL COMPLETAR EL PROGRAMA CLEAN 9 Y PREPARARTE PARA EL SIGUIENTE PASO!

## FOREVER LITE ULTRA® RECETAS DE LICUADOS.

Estas deliciosas recetas le agregarán variedad a tus licuados Forever Lite Ultra<sup>®</sup>. Repletas de proteína y con un alto contenido de antioxidantes, están especialmente formuladas para mantenerte satisfecho y lleno de energía durante horas. También puedes utilizar estos licuados como bebida para después del ejercicio durante el programa Forever F.I.T. Es una manera saludable y deliciosa de mantenerte saciado y puedes darte gusto en cualquier momento que necesites un estímulo bajo en calorías y rico en nutrientes.

#### LICUADO DE ENERGETICO CON CEREZA Y JENGIBRE

El licuado perfecto al medio día para ayudarte a aliviar los músculos adoloridos y realzar los beneficios de tu rutina de ejercicios.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra<sup>®</sup> Vainilla / 1 vaso leche de coco sin endulzantes / ½ taza de cerezas congeladas / ½ cucharita (2.5 gr) de jengibre molido / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.



#### DULCE DELICIA DE ARÁNDANOS

Repleto de fibra y antioxidantes pensando en tu figura, este licuado te ayudará a sentirte lleno por horas.

#### Mezcla en la licuadora:

- 1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla /
- 1 vaso de leche de coco sin endulzantes / ¾ taza de arándanos / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.



## LICUADO CREMOSO DE DURAZNO

Ligero y cremoso, este refrescante licuado combina los mejores sabores del verano.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / 1 vaso. leche de soja / 1 taza de duraznos congelados sin endulzantes / ½ cucharita canela / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20-30 segundos y sirve inmediatamente.



## MIX DE CHOCOLATE Y FRUTILLAS

Una decadente combinación de rico chocolate y dulces frambuesas que te ayudarán a satisfacer esos antojos de postre.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix 1 vaso de leche de coco sin endulzantes / 1 taza de frutillas fresca / 1 cucharita (5 gr) cocoa en polvo / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20-30 segundos y sirve inmediatamente.





## MANJAR DE FRUTILLAS Y VAINILLA

Esta es una deliciosa manera de añadir grasas saludables sin una gran cantidad de calorías.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra<sup>®</sup> Vainilla / 1 vaso de agua / 1 taza de frutilalscongeladas / 1 cucharita de aceite de soja (5ml)/ 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

203 calorías por porción

#### LICUADO VERDE QUEMAGRASA

Una manera disimulada de incluir una ración extra de vegetales de hoja verde, este licuado te sorprenderá por lo delicioso y nutritivo a la vez.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla / ½ taza de hojas frescas de espinaca / ½ taza de arándanos congelados / 3 frutillas congeladas enteras / 2 cucharadas leche de soja sin endulzantes / 4-6 cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por 20 a 30 segundos y sirve inmediatamente.

#### LICUADO DE MANZANA CRUJIENTE

Con todos los sabores del otoño, este licuado te trae manzanas ricas en antioxidantes y canela.

#### Mezcla en la licuadora:

1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla /

1 vaso de leche de soja sin endulzantes / 1/2 taza de compota de manzana / 1/2 cucharita de canela /

cubos de hielo pequeños / Licúa a alta velocidad por **20 a 30 segundos** y sirve inmediatamente.

188 calorías por porción

Las frutas y verduras en tu lista de Alimentos Opcionales de la página 11

pueden combinarse con Forever Lite Ultra® en un sinnúmero de formas.

166 calorías por porción

> ¡Puedes sustituír Forever Lite Ultra® Chocolate shake mix en cualquier receta de licuados o experimentar y crear la tuya!

EN CUALQUIERA DE ESTAS RECETAS
PUEDES USAR,
LECHE DE COCO SIN ENDULZANTES
O LECHE DE
SOYA SIN ENDULZANTES.
REVISA LA ETIQUETA PARA
ASEGURARTE DE QUE LA
ALTERNATIVA DE LECHE QUE
ESCOJAS SUMINISTRE
APROXIMADAMENTE 50 A 60
CALORIAS POR 1 VASO

## COMIDAS OPCIONALES.

Los alimentos a continuación son de bajo índice glicémico (IG). El índice glicémico es un sistema que mide el impacto que tiene un alimento en particular sobre el azúcar en la sangre en una escala de 1 a 100. Alimentos por debajo de 55 se consideran de bajo IG. Debido a que estos alimentos son bajos en calorías, y tienen un mínimo efecto en el nivel de azúcar en la sangre, pueden disfrutarse a lo largo del día como merienda para ayudar a controlar los antojos y el hambre.







Las verduras deberían comerse crudas (con excepción de las alcachofas y la soya) o al vapor, sin aceite. Si deseas realzar el sabor, añade hierbas culinarias o tu sazón favorita.

ALBARICOQUES
MANZANAS
MORAS
ARÁNDANOS
CEREZAS
HIGOS
UVAS ROJAS/MORADAS

POMELO KIWI

NARANJAS

DURAZNOS PERAS

CIRUELAS

CIRUELAS PASAS FRAMBUESAS

FRESAS

ALCACHOFA
RÚCULA
ESPÁRRAGOS
ENDIVIA BELGA
BRÓCOLI
COLIFLOR
APIO

PEPINO BERENJENA

**CEBOLLA VERDE O CEBOLLETA** 

REPOLLO PUERROS

LECHUGAS – TODAS LAS VARIEDADES PIMIENTOS – TODAS LAS VARIEDADES

LECHUGA CHAUCHAS

**POROTOS DE SOJA** 

ESPINACA HABAS TOMATES



## DELICIOSAS CENAS COMIDAS DE 500-600 CALORÍAS.

Estas ideas para comidas rápidas y fáciles pueden añadir variedad a tu programa CLEAN 9 los Días 3 al 9. Cada comida es de aproximadamente 500 a 600 calorías y consiste de alimentos ricos en proteína/bajos en carbohidratos para acelerar tu metabolismo. El equilibrio de nutrientes en cada comida también te ayudará a mantenerte satisfecho y con energía a la vez que apoya una óptima limpieza interna. Puedes mezclar y combinar las comidas para satisfacer tu gusto.

¿ES ESTO SUFICIENTE COMIDA PARA MÍ? DURANTE LOS DÍAS 3 AL 9, ESTARÁS CONSUMIENDO 1,000 CALORÍAS DIARIAS. LOS HOMBRES PUEDEN AGREGAR 100 A 200 CALORÍAS MÁS POR DÍA SI LO NECESITAN AL COMER 60 a 80 gr. DE PROTEÍNA MAGRA O AL TOMARSE OTRO LICUADO FOREVER LITE ULTRA®.

CLEAN 9 EXIGE COMPROMISO Y FUERZA DE VOLUNTAD. AFORTUNADAMENTE, LA MAYORÍA DE PERSONAS DESCUBRE QUE SU HAMBRE DISMINUYE CON EL PASO DE LOS DÍAS; SIN EMBARGO, SI REALMENTE TE SIENTES CON HAMBRE Y NECESITAS COMER ALGO EXTRA, TRATA DE SEGUIR ESTOS CONSEJOS:

## Toma más agua.

El agua te ayuda a sentirte lleno y puede controlar el apetito y disminuir el hambre. Como bocadillo por la noche, **cómete un pedazo de fruta** de la lista de Alimentos Opcionales.

Termina con
los ataques de
hambre de la
media tarde con
vegetales crudos de tu
lista de Alimentos
Opcionales.



#### **POLLO CON ARROZ**

150 gr (1bife mediano) pechuga de pollo horneada, deshuesada y sin piel / ¾ taza de arroz integral / 2 tazas de vegetales mixtos (de tu lista de Alimentos Opcionales) / 15 almendras crudas



#### **POLLO ASADO**

120 gr (1 bife pequeño). de pechuga de pollo, horneada, sin la piel / 1 papa mediana horneada con cebolleta picada / ½ taza de espinaca salteada con 2 dientes de ajo picado en 2 cucharitas de aceite de oliva extra virgen / 1 pequeña pera escalfada en agua, mezclada con 1 cucharita de extracto de vainilla y espolvoreada con canela



#### **NOCHE DE PASTA**

1 taza de pasta de arroz cocida, mezclada con 1 taza de salsa marinara y ½ taza de champiñones / 120 gr de pollo horneado o a la plancha, deshuesado y sin piel, en trozos / 2 tazas de lechuga con tomates y pepinos, alineados con 2 cucharitas de aceite de oliva extra virgen y 2 cucharitas de vinagre balsámico



## HAMBURGUESA MAGRAS CON PAPAS

120 gr de carne magra picada, en un pan sin gluten, con mostaza / 1 papa mediana cortada en rodajas (rociar con spray para cocinar y espolvorear con una pizca de canela; hornear a 200°C / por 30 minutos o hasta que estén blandas) / 2 tazas de lechuga mixta con tomates y cebolla roja, alineados con 2 cucharitas de aceite de oliva extra virgen y 2 cucharitas de vinagre balsámico



## CHOP SUEY DE PESCADO

150 gr (1 bife mediano de cazon) / 1 cucharadita de aceite de oliva (para saltear) / 1 papa mediana espolvoreada con canela / 1 bolsa individual de vegetales



#### **MANJAR PROTEICO**

120 gr (1 costilla pequeña de cerdo) a la plancha / ½ taza de lentejas cocidas / ½ taza de quinoa / 1 taza de lechuga mixta y ½ taza de pepino picado, alineado con 2 cucharitas de aceite de oliva extra virgen y 2 cucharitas de vinagre balsámico



# OPCIONES DE EJERCICIOS.

Hay muchas oportunidades de quemar calorías extras a lo largo del día. En vez del ascensor, usa las escaleras, o estaciona tu auto más lejos de tu destino y camina.

## DÍAS 1Y2

Los primeros 2 días consumirás una dieta bastante baja en calorías. Debido a ello, es posible que te sientas con menos energía de lo usual. Esto es algo normal y no tiene por qué preocuparte.

Aunque hacer un poco de ejercicio es importante, es preferible optar por ejercicios de bajo y moderado impacto durante esta fase del **CLEAN 9.** Camina 40-60 minutos a paso lentomoderado, haz algunos ejercicios ligeros de estiramiento, o toma una

clase de yoga básico para principiantes. Estas actividades no solo estimularán tu metabolismo, sino que también te ayudarán a permanecer centrado y calmado a medida que empiezas tu transformación.



¿Cuánto ejercicio es suficiente? Es importante hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico todos los días.

Aunque puedes
dividir esto en dos
sesiones de 15 minutos, es
mejor completar el ejercicio
en 30 minutos para que
entrenes en la zona
quemagrasa.

Asegúrate de hacer 2 minutos de estiramientos y 5 minutos de calentamiento antes de tu rutina de 30 minutes. Preparar tu cuerpo y tus músculos asegura que te beneficies al máximo de tu entrenamiento y te recuperes más rápidamente después del ejercicio.

## DÍAS 3 AL 9

¡Es hora de redoblar esfuerzos! Ahora que estás consumiendo más calorías, deberías sentirte con más energía y listo para envolverte en más actividad física. Durante esta parte de CLEAN 9, deberías concentrarte en ejercicios aeróbicos para quemar calorías como los ejemplos de abajo. Estudios muestran que las actividades aeróbicas como correr o bailar queman más calorías que otras formas de ejercicio.

## EJERCICIOS DE BAJO-MEDIO IMPACTO

CAMINATA A PASO VIVO ENTRENAMIENTO DE FUERZA NATACIÓN AERÓBICOS EN EL AGUA YOGA FLÍPTICA BICICLETA
AERÓBICOS DE STEP
ESCALADOR
BAILE
PATINAJE
CAMINADOR



¡CON MÁS ENERGÍA, PUEDES AUMENTAR LA DURACIÓN E INTENSIDAD DE TUS EJERCICIOS DE BAJO-MEDIO IMPACTO PARA MEJORES RESULTADOS!

## ¿ESTÁS LISTO? ANOTEMOS TUS TRES METAS CON CLEAN 9.

2			
2			
2			
2			
2			
2			
	2		
	4		
3			
3			
3			
3			
3			
3			
3			
3			
3		***************************************	
	3		

## TU PLANIFICADOR DIARIO.

La investigación ha mostrado que las personas que llevan un registro de lo que comen y de su rutina de ejercicios, pierden más peso. De hecho, aquellos que llevan notas en un planificador diario tienen dos o tres veces más probabilidad de seguir con el programa **CLEAN 9**.



LLEVA UN REGISTRO DE CÓMO VA MEJORANDO TU CUERPO AL PESARTE EN LOS DÍAS INDICADOS.



DOCUMENTA CUALQUIER ALIMENTO EXTRA QUE COMAS, LA CLASE DE EJERCICIO QUE HAGAS CADA DÍA, CÓMO DUERMES Y CÓMO TE SIENTES.



ESTO NO SOLO TE OFRECERÁ
EXCELENTE INFORMACIÓN GENERAL
DE TU PROGRESO, SINO QUE MÁS
ADELANTE TAMBIÉN TE
SUMINISTRARÁ UN BUEN PUNTO DE
REFERENCIA A MEDIDA QUE
CONTINÚAS EN TU TRAYECTORIA DE
SALUD Y MANEJO DE PESO.

## PESO CORPORAL Y MEDIDAS.

#### **CÓMO MEDIRTE:**

PECHO / Mide por debajo de las axilas, alrededor del pecho, con los brazos relajados a tus lados.

BÍCEPS / Mide en la mitad, entre la axila y el codo, con el brazo relajado a tu lado.

CINTURA / Mide tu cintura aproximadamente 2" por encima de tus caderas.

CADERAS / Mide alrededor de la parte más ancha de las caderas y las asentaderas, colocando la cinta sobre el hueso de la cadera a ambos lados.

MUSLOS / Mide en el punto más ancho del muslo, incluyendo la zona más alta en el interior del muslo.

PANTORRILLAS / Mide la parte más gruesa de tu pantorrilla, típicamente en la mitad entre la rodilla y el tobillo, mientras tus pantorrillas estén relajadas.



FECHA	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
CUERPO	DÍA 1	DÍA 3	DÍA 6	DÍA 9	PÉRDIDA TOTAL
BRAZO					
CINTURA					
CADERA					
MUSLO					
PECHO					
PESO					







# ¡EXCELENTE! YA HAS COMPLETADO 2 DÍAS DEL PROGRAMA CLEAN 9.

SIGUE ASÍ. ¡PUEDES LOGRARLO!

NO OLVIDES QUE EL PROGRAMA CAMBIA DESPUÉS DEL DÍA 2. REVISA TU LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LOS DÍAS 3 AL 8.





















¡FELICITACIONES!
HAS COMPLETADO
CON ÉXITO
EL PROGRAMA
CLEAN 9.
¡LO LOGRASTE!



## INSPÍRATE CON FOREVER F.I.T. 1.

¡Ahora que has limpiado tu cuerpo y desarrollado una gran base para lucir y sentirte mejor, llegó el momento de inspirarte! El paquete **Forever F.I.T.1** te enseñará cómo romper los malos hábitos que has formado y te ayudará a lucir y sentirte mejor.



FOREVER F.I.T. 1 ESTÁ REPLETO DE FANTÁSTICA INFORMACIÓN PARA CAMBIAR NO SOLO TU CUERPO SINO TAMBIÉN TU MANERA DE PENSAR SOBRE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO.



# PREGUNTAS FRECUENTES.

## ¿CUÁNTO PESO PODRÉ BAJAR CON CLEAN 9?

La cantidad de peso que pierdas durante el programa CLEAN9 depende de factores iniciales, incluyendo tu peso y tu estilo de vida al empezar el programa.

#### ¿ES CLEAN9 UN PROGRAMA SEGURO?

Sí. Debido a que el programa está diseñado para realizarse en 9 días solamente, es extremadamente seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, si tienes condiciones de salud preexistentes o te encuentras bajo el cuidado de un médico, se aconseja consultar con éste antes de comenzar CLEAN9 o cualquier otro programa para el manejo de peso.

#### ¿ME SENTIRÉ CON HAMBRE DURANTE EL PROGRAMA CLEAN 9?

Puedes sentirte con hambre, especialmente durante los primeros dos días. Esto es normal. Sin embargo, la sensación de hambre debería disminuir. Forever Fiber™ y Forever Lite Ultra® están diseñados para ayudar a sentirte saciado y prevenir el hambre.\*

#### ¡LOS PRIMEROS DOS DÍAS DEL PROGRAMA PARECEN MUY DIFÍCILES! ¿TENGO QUE SEGUIRLOS EXACTAMENTE COMO SE INDICA?

Sí. CLEAN 9 está específicamente diseñado para poner en marcha un programa saludable de manejo de peso y ayudar a eliminar algunas de las toxinas que pueden tener un impacto negativo sobre tu salud en general. Los dos primeros días ayudan a reprogramar la habilidad del cuerpo de detoxificarse y prepara el camino para los Días 3 al 9. Omitir los Días 1 y 2 puede afectar los resultados finales durante esta fase del programa.

#### ¿QUÉ LOGRA FOREVER LEAN®?

(Inhibe) Provee ingredientes que pueden ayudar a reducir la absorción de las calorías derivadas de grasas y carbohidratos en el cuerpo. el primero de estos ingredientes es una fibra la cual absorbe las grasas. El otro ingrediente exclusivo es una proteína deribada de los frijoles, conocidos como frijoles blancos. Esta proteína disminuye la absorción de azucar por el intestino delgado al inhibir la actividad de las enzimas que convierte los almidones en azúcar

#### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE

#### FOREVER THERM™?

Forever Therm™ ofrece una poderosa combinación de extractos botánicos y vitaminas que pueden apoyar el metabolismo al estimular la termogénesis.\*

#### ¿POR QUÉ NECESITO LA PROTEÍNA?

La proteína es el componente básico de cada célula en tu cuerpo. Con el fin de desarrollar o reparar tejidos y músculos, tu cuerpo necesita aminoácidos que solo pueden derivarse de la proteína. La investigación muestra que la proteína es esencial en tu éxito para perder peso. Una restricción calórica que no incluya cantidades adecuadas de proteína puede causar pérdida de la masa muscular antes de que empieces a eliminar grasa corporal. Cuando se combina con una dieta sana y un programa regular de ejercicio. Forever Lite Ultra®, puede ayudarte a perder el tejido adiposo y no la masa muscular.\*

#### ¿POR QUÉ DEBERÍA TOMAR POR LO MENOS 8 VASOS DE AGUA DIARIAMENTE?

Cerca de un 72% de tu cuerpo está constituido de agua y es por eso que debe reponerse constantemente. El agua es necesaria para mantener un metabolismo saludable ya que participa en casi todo proceso bioquímico del cuerpo. Asegurarse de estar bien hidratado también ayuda a mantener una sensación de llenura entre las comidas.

#### SIEMPRE Y CUANDO MONITOREE MI CONSUMO DE CALORÍAS PARA PERMANECER DENTRO DEL LÍMITE DE 1,000 CALORÍAS DE C9, ¿PUEDO COMER CUALQUIER OTRO ALIMENTO QUE YO DESEE?

Una de las cosas más importantes para cambiar tu cuerpo es cambiar la manera como piensas en cuanto a tu alimentación. Para mejores resultados, sugerimos que sigas el programa exactamente como se indica en este folleto. Los alimentos bajos en calorías puede que no te suministren el equilibrio adecuado de nutrientes necesarios para detoxificación y pérdida de peso.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Estos productos no intentan diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Martina Hahn, distribuidor

Movil/WA: +39-3407012181

Ingrese a mi sitio haciendo clic aquí



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE FOREVER F.I.T. VISITA: WWW.DISCOVERFOREVER.COM



Distribuido exclusivamente por: Forever Living Products® 7501 East McCormick Parkway Scottsdale, AZ 85258 USA @2014 Aloe Vera of America, Inc. www.foreverliving.com ITEM# 10254 F41

Las declaraciones en esta publicación no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) o la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido. La información que aquí se presenta tiene únicamente un propósito educativo y no intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor consulte a su médico u otro profesional licenciado de la salud para información más detallada antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o de usar cualquier suplemento dietético, particulamente es da countemente está cura medicamento o se encuentra bajo tratamiento médico para una condición de salud preexistente.