

# PROGRAMMA GIORNO 1 E 2



MISCELARE 330 ML  
DI FOREVER ALOE VERA GEL  
CON 2 LITRI DI ACQUA  
E CONSUMARE DURANTE  
LA GIORNATA.\*

Giorno 1  Giorno 2

\*Una volta preparato Forever Aloe Vera Gel con 2 litri di acqua puoi utilizzarlo per assumere gli integratori nello schema.  
Nota: Forever Plant Protein deve essere preparato con latte vegetale.

Seleziona le caselle sottostanti una volta completato il programma per il giorno 1 e 2.

## MATTINO:

3 tavolette di **Forever Therm Plus™** da assumere con 240 ml d'acqua a stomaco vuoto



Attendere 30 minuti prima di prendere **Forever DuoPure™**

2 tavolette di **Forever DuoPure™** da assumere con 240 ml d'acqua

## METÀ MATTINA

Tavolette masticabili **Forever Sensatiable** al bisogno, per contrastare la sensazione di fame

## POMERIGGIO

**Forever Plant Protein™ \*\*** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.

## METÀ POMERIGGIO

1 tavoletta effervescente **Forever Multi Fizz™** da assumere con 240 ml d'acqua (lasciare sciogliere per 10 minuti)

Tavolette masticabili **Forever Sensatiable** secondo le dosi giornaliere consigliate (massimo 8 al giorno)

## SPUNTINO

Fare riferimento agli **snack approvati dal programma DX4** a pagina 29, in cui sono indicati spuntini e ricette salutari.

## SERA

**Forever Plant Protein™ \*\*** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.

1 bustina di **Forever LemonBlast™** da assumere con 240 ml d'acqua calda o fredda prima di coricarsi

\*\*Fare riferimento alle Domande Frequenti di pagina 27 per informazioni aggiuntive sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein.