

# PROGRAMMA GIORNO 3 E 4



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

Giorno 3  Giorno 4

\*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 3 e 4.

## MATTINO

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

- 2 tavolette di **Forever DuoPure™** da assumere con 240 ml d'acqua.
- Tavolette masticabili **Forever Sensiatable** al bisogno, per contrastare la sensazione di fame.

## PRANZO

- È giunto il momento di una **bella insalatona verde!** Fare riferimento alla ricetta approvata dal programma DX4 a pagina 31 per realizzare un'insalatata salutare.

## METÀ POMERIGGIO

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

## 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.
- Tavolette masticabili **Forever Sensiatable™** in accordo con la dose giornaliera consigliata (massimo 8 al giorno).
- 1 bustina di **Forever LemonBlast™** 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.