

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.