



C9



NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Das **Neun-Tage-Programm** unterstützt dich bei der Veränderung deiner Essgewohnheiten und beim Erreichen eines gesünderen Lifestyles.



FOREVER®

VERÄNDERE DEINE ERNÄHRUNG

Das einfach zu befolgende C9-Programm von Forever hilft dir dabei, deine Reise zu einem schlankeren und gesünderen Körper zu beginnen. Für viele Menschen ist C9 der zweite Schritt auf der F.I.T.-Reise. C9 ist ein neuntägiges System zur Ernährungsumstellung mit fünf kraftvollen Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln. In Kombination mit leichter Bewegung, leckeren Rezepten für kalorienreduzierte Mahlzeiten und Free Foods, die eine Vielzahl von Obst und Gemüse enthalten, kann das C9-Programm zu einem flacheren Bauch und einer schlankeren Figur verhelfen.

Alle Komponenten des C9-Programms sind so aufeinander abgestimmt, dass sie dir dabei helfen, deine Ernährung positiv zu verändern, dir ein Ziel zu setzen und ein verbessertes Wohlbefinden zu erreichen. C9 hilft dir auch dabei, bessere Entscheidungen in Bezug auf deine Ernährung zu treffen und zeigt dir, wie einfach und sinnvoll es ist, tägliche Bewegung in deinen neuen, gesünderen Lifestyle zu integrieren.

Hast du weitere Fragen zum Programm?

Dann wende dich gerne an deinen persönlichen Forever Business Owner, welcher dir C9 empfohlen hat. Dein FBO begleitet dich gerne auf dem Weg zu deinen Zielen.



DIE GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS



Setze dir ein Ziel



**Anleitung zur
Einnahme von
Lebens- und
Nahrungsergän-
zungsmitteln**



**Ausreichende
Flüssigkeitszufuhr**



Körperbewusstsein



**Gesunde
Rezepte**



**Leichte
Bewegung**



**Teile oder
poste deine
Erfahrungen**



**Feiere deine
Erfolge**

DAS IST IN DEINEM C9-PAKET ENTHALTEN



Forever-Aloe-Getränke

2x 1-Liter-Tetra-Paks

Unsere Forever-Aloe-Getränke verbessern die Aufnahme von Nährstoffen. Wähle zwischen Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™.



Forever Fiber™

9 Portionsbeutel

Fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen.



Forever Therm™

18 Presslinge

Unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



Forever Shape®

9 Softgelkapseln

Enthält hochwertige Faserstoffe aus Kaktusfeigen, Proteine aus Kidneybohnen sowie das wichtige Spurenelement Chrom.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

Ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 21 g Eiweiss.

BEREITE DICH AUF DEINEN ERFOLG VOR

Der erste Schritt zum Erfolg liegt in der Vorbereitung. Um dich bei deiner C9-Reise zu unterstützen, haben wir hier die wichtigsten Schlüsselemente zusammengefasst.



KURZTIPPS

- 1) Wiege und messe dich.** Halte am ersten Tag von C9 deine Messungen in dieser Broschüre (Seite 9) oder im Workbook fest. Mache dies direkt nach dem Aufstehen und noch vor dem Frühstück. Wiederhole diese Messungen am ersten Tag nach C9 – nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück – und trage sie auf der gleichen Seite oder im Workbook ein.
- 2) Trage deine tägliche Bewegung, Nahrungsaufnahme und dein Befinden während des Programms in dieser C9-Broschüre oder im C9-Workbook ein.** Auf diese Weise kannst du dich selbst kontrollieren und somit stets am Ball bleiben. Weitere Einzelheiten zur Dokumentation deiner Bewegung und Nahrungsaufnahme findest du auf den folgenden Seiten.
- 3) Trinke viel Wasser.** Wenn du täglich acht Gläser (ca. 2 L) Wasser trinkst, fühlst du dich satter und spülst deinen Organismus durch, womit du gleichzeitig eine gesunde Haut und eine optimale Gesundheit unterstützt.
- 4) Achte auf deinen Salzkonsum.** Salz trägt zu Wassereinlagerungen bei. Würze deine Speisen stattdessen mit Kräutern und Gewürzen, die den Geschmack verstärken und entzündungshemmende Eigenschaften haben, wie z. B. Ingwer, Knoblauch, Basilikum, Zimt, Rosmarin, Thymian und Kurkuma.

VERZICHTE WÄHREND C9 AUF

- + Alkohol und Koffein
- + Soda, kohlenstoffhaltige Getränke und "zuckerfreie" Getränke
- + Verarbeitete Lebensmittel, einschliesslich Fertiggerichte, Konserven und Gerichte aus Fast-Food-Restaurants
- + Diese Milchprodukte: Milch, Joghurt, Butter, Eiscreme
- + Zuckerzusatz: Rohrzucker, Maissirup, Ahornsirup und Honig
- + Fette: Vermeide alle, auch nur teilweise, gehärteten Fette: Pflanzenöl, Margarine und auch Transfette. Diese verstecken sich häufig in verpackten oder verarbeiteten Lebensmitteln wie Pommes Chips und Kuchen.
- + Fettiges Fleisch (Huhn, Trute und Fisch sind in Ordnung)
- + Getreide: Hafer, Quinoa, Nudeln, Brot, Müesli (Wildreis und Vollkorn-Couscous sind in Ordnung)

Auf der nächsten Seite findest du eine umfassende Liste der Dos und Don'ts.

DO

Beginne mit C9, wenn du einen normalen Tagesablauf hast, der nicht mit grossem Stress, Reisen oder übermässiger körperlicher Anstrengung verbunden ist.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um die entsprechenden Lebensmittel zu besorgen und um alles auszusortieren, was dir nicht guttut oder dich in Versuchung führen könnte.

Lass andere wissen, was du tust und dass du deren Unterstützung zu schätzen weisst.

Teile deine Erfolge und Schwierigkeiten mit den Menschen in deinem Leben.

Plane voraus! Stelle sicher, dass du alle deine Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel für den jeweiligen Tag vorbereitet hast. Wenn nötig, bereite die vom C9-Programm erlaubten Rezepte im Voraus vor.

Nimm dir vor, alle neun Tage durchzuziehen.

Verwende jegliche vom Programm zugelassenen gesunden Lebensmittel, welche in der entsprechenden Liste aufgeführt sind.

Wenn du Bedenken hast, konsultiere deinen Arzt, bevor du startest und nimm weiterhin alle von dir derzeit verwendeten Medikamente ein.

Nimm während der Teilnahme am C9-Programm keine anderen Nahrungsergänzungsmittel als die im C9-Programm enthaltenen ein.

Wir empfehlen, das C9-Programm 2-mal pro Jahr durchzuführen.

Erkenne und feiere kleine Veränderungen. Sei wachsam und finde heraus, was du gelernt hast. Das Gelernte NACH C9 anzuwenden, ist der Punkt, an dem die eigentliche Arbeit beginnt.

Achte auf ein gutes Schlafumfeld: Keine Bildschirme im Schlafzimmer, halte den Raum dunkel und kühl, nimm dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen, habe eine feste Schlafenszeit und strebe acht Stunden Schlaf an.

Bewege dich jeden Tag moderat.

✘ DON'T

Warte nicht auf den richtigen Zeitpunkt, z. B. wenn du dich motiviert fühlst. Die Motivation kommt von allein, wenn man im Prozess ist und Erfolgserlebnisse hat!

Ersetze nicht willkürlich Lebensmittel oder Getränke. Wenn du optimale Ergebnisse erzielen willst, halte dich an den Plan.

Halte dich von Menschen fern, die dich nicht unterstützen und Negativität ausstrahlen.

Warte nicht auf ein episches Ereignis, um deine Erfahrungen zu teilen.

Stell das Ganze nicht spontan auf die Beine. Der Erfolg wird viel leichter sein, wenn du dir im Voraus die Zeit genommen hast, alles entsprechend vorzubereiten.

Lass keine Tage ausfallen und überspringe auch keinen Tag.

Nimm keine Änderungen auf eigene Faust vor. Verzichte auf Alkohol, verarbeitete Lebensmittel, gehärtete oder teilweise gehärtete Fette und Koffein.

Höre nicht auf, deine verschriebenen Medikamente einzunehmen und ignoriere keine Gesundheitsprobleme, die behandelt werden müssen.

Nimm keine anderen Nahrungsergänzungsmittel ein, als diejenigen die im C9-Programm enthalten sind.

Mache dir keine Sorgen, wenn du dein Ziel beim ersten Versuch nicht erreicht hast.

Nimm deine Sorgen, deinen Stress und deine Gedanken über die Arbeit nicht mit ins Schlafzimmer.

Verausgabe dich nicht mit anstrengenden Übungen.

SETZE DIR DEIN ZIEL



Wähle ein Ziel, das du während des C9-Programms erreichen willst. Das kann alles vom Abnehmen bis zu mehr Lebensenergie sein. Schreibe in dein C9-Workbook oder in das Feld unten dein Ziel für das C9-Programm und warum es für dich wichtig ist. Möchtest du zum Beispiel abnehmen, um dich selbstbewusster zu fühlen, oder möchtest du mehr Energie haben, um mit deinen Kindern mithalten zu können?

A series of 15 horizontal dotted lines for writing.

ÜBERWACHE DEINE FORTSCHRITTE

Die Wahrscheinlichkeit, dass du das C9-Programm durchhältst und deine Ziele erreichst, ist grösser, wenn du deine täglichen Fortschritte festhältst. Diese Broschüre hilft dir auf den folgenden Seiten, dies für jeden Tag von C9 zu tun. Hier kannst du nachverfolgen, wie sich dein Körper positiv verändert hat, indem du dein Gewicht und deine Masse zu Beginn und am Ende von C9 (Tag 10, dem Tag nach Abschluss des Programms) aufzeichnest.

GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms grossen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am zehnten Tag.

TAG 1

TAG 10

BRUST / RÜCKEN

Leg das Massband genau unter deinen Achseln und um den grössten Punkt deiner Brust an.

TAG 1

TAG 10

TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Fingerbreit über deinem Bauchnabel.

TAG 1

TAG 10

HÜFTE

Leg das Massband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

TAG 1

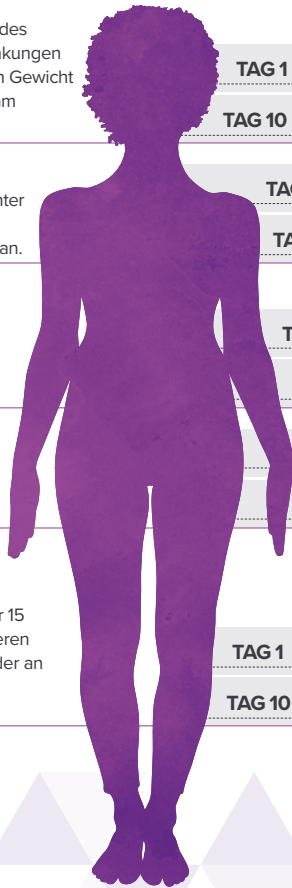
TAG 10

OBERSCHENKEL

Nimm die Messung ungefähr 15 Zentimeter oberhalb der oberen Kante deiner Kniescheibe oder an der breitesten Stelle deines Oberschenkels vor.

TAG 1

TAG 10



DU HAST VOR DEM START MIT C9 NICHT DAS DX4™-PROGRAMM GEMACHT? DANN STARTE HIER!



ZEITPLAN FÜR DIE TAGE 1 & 2



Die ersten beiden Tage des C9-Programms sind darauf ausgelegt, einen Neustart für deinen Körper und deinen Geist hervorzurufen.



Um den Stoffwechsel deines Körpers anzukurbeln, ist eine erhöhte Wasserzufuhr enorm wichtig!

In diesem Zeitraum wirst du deinen Körper runterfahren und von Stressfaktoren befreien. Es ist extrem wichtig, sich zu 100 % auf das Programm einzulassen. Die ersten beiden Tage sind die schwierigsten. Behalte deine Ziele vor Augen und denke stets daran, dass die harten Tage leichter werden.

FRÜHSTÜCK

120 ml Forever-Aloe-Getränk
mit mindestens 240 ml Wasser

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser


SNACK

1 Portionsbeutel Forever Fiber™ mit mindestens 240-300 ml Wasser

Stell sicher, dass du **Forever Fiber™** separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

MITTAGESSEN

1 Softgelkapsel Forever Shape® mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten, bevor du dein **Forever-Aloe-Getränk** trinkst.

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

ABENDESSEN

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

HAST DU VOR DIESEM PROGRAMM DX4™ GEMACHT?

Wenn ja, dann folge dem Zeitplan auf der gegenüberliegenden Seite für die Tage 1 bis 9.



ZEITPLAN FÜR DIE TAGE 3-9



Dein Gewicht wird von Tag zu Tag schwanken. Wiege dich deshalb nur an den Tagen 1 und 10.



An den Tagen 3 bis 9 (1 bis 9 für all diejenigen, die zuvor DX4™ abgeschlossen haben) nehmen Frauen ca. 1000 Kalorien pro Tag und Männer ca. 1200 Kalorien pro Tag zu sich.



Denke daran, dass du während des C9-Programms jegliches Obst und Gemüse (in moderaten Mengen) von der Liste auf Seite 35 zu dir nehmen kannst.

Ganz egal, welche Zahl auf der Waage zu sehen ist, wirst du womöglich schon positive Veränderungen an deinem Körper bemerken, wie z. B. einen flacheren Bauch oder ein insgesamt besseres Wohlbefinden.

FRÜHSTÜCK

120 ml Forever-Aloe-Getränk
mit mindestens 240 ml Wasser

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink

SNACK

1 Portionsbeutel Forever Fiber™ mit mindestens 240-300 ml Wasser

Stell sicher, dass du **Forever Fiber™** separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

MITTAGESSEN

1 Softgelkapsel Forever Shape® mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten, bevor du **1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix**

Du isst als Mittagessen eine Mahlzeit mit **maximal 600 Kalorien**. Du hast die Option, deine Mahlzeit alternativ am Abend einzunehmen, wenn dies besser zu deiner Tagesroutine passt. Trinke dann stattdessen den Shake am Mittag.

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

ABENDESSEN

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink. Du hast die Option, deinen Shake alternativ am Mittag einzunehmen, wenn dies besser zu deiner Tagesroutine passt. Iss dann stattdessen deine Mahlzeit am Abend.

Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzlich 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Mindestens 240 ml Wasser

LEICHTE BEWEGUNG

Anstelle von Workouts mit mittlerer oder hoher Intensität stehen während des C9-Programms Workouts mit nur geringer Intensität im Fokus. Gehe 30 Minuten lang langsam oder mit moderater Geschwindigkeit spazieren, mache leichte Dehnübungen oder nimm an leichten Yogakursen für Anfänger teil. Du kannst auch leichte Körpergewichtsübungen machen, wie z. B. Kniebeugen, Planks (Unterarmstützen), Side Planks (Seitliche Unterarmstützen), Lunges (Ausfallschritte), Liegestützen, Bird Dogs (Armstütze mit Arm- und Beinheben) oder Dead Bugs (Käferübung). Diese Übungen werden nicht nur deinen Kreislauf und Stoffwechsel stimulieren, sondern werden dir auch dabei helfen, fokussiert und ruhig zu bleiben, wenn deine Transformation beginnt.

IDEEN FÜR BEWEGUNG MIT GERINGER INTENSITÄT

- + SPAZIEREN GEHEN
- + BEWEGLICHSÜBUNGEN
- + YOGA
- + CROSSTRAINER (LEICHTE INTENSITÄT)
- + TANZEN (LEICHTE INTENSITÄT)
- + LAUFBAND (SCHRITGESCHWINDIGKEIT MIT LEICHTER INTENSITÄT)
- + DEHNÜBUNGEN
- + KÖRPERGEWICHSÜBUNGEN



*Im Falle von schwächender Müdigkeit, die für mehrere Stunden andauert, oder dem Auftreten von anderen Symptomen, die ärztliche Hilfe erfordern könnten, solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen.



ANDERE AKTIVITÄTEN

Neben den 30 Minuten leichter Bewegung solltest du deinen Fokus auch darauf setzen, wie du die restlichen Stunden des Tages zubringst. Die Energie, die du nicht für Workouts, Schlafen und Essen verwendest, wird NEAT genannt: Non-Exercise Activity Thermogenesis. Damit sind Aktivitäten wie Putzen, Gartenarbeiten, Wäsche machen, Einkaufen gehen, Reisen und sogar Herumzappeln gemeint. NEAT hilft dir dabei, deine Stoffwechselrate zu erhöhen und spielt im Energiehaushalt eine viel grössere Rolle als Workouts, denn wir machen diese Bewegungen kontinuierlich und den ganzen Tag lang.

Denke darüber nach, wie du NEAT derzeit in deinem Alltagsleben nutzt: Zu Fuss zur Arbeit gehen, weiter weg parken, die Treppen nehmen, alle 30 Minuten aufstehen, sich für Arbeitsmeetings zum Spazieren gehen treffen, etc.

Das Ziel ist es, NEAT zu erhöhen – viel mehr noch seit es so einfach geworden ist, aufgrund des technologischen Fortschrittes viele Aspekte des Lebens im Sitzen zu erledigen. Ein einfacher Weg ist es sich anzugewöhnen, alle 30 Minuten aufzustehen und für 3 Minuten herumzulaufen.

HIER SIND EIN PAAR VORSCHLÄGE WIE SICH „3-ALLE-30“ IMPLEMENTIEREN LASST:

- + MACHE EINE TOILETTPAUSE
- + ERLEDIGE TELEFONATE IM STEHEN
- + BESORGE DIR EINEN HOCHFAHRBAREN SCHREIBTISCH
- + MACHE EIN PAAR EINFACHE DEHNÜBUNGEN
- + MACHE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN WIE KNIEBEUGEN, LUNGES, LIEGESTÜTZEN UND PLANKS



DEIN TAGESPLANER



Untersuchungen legen nahe, dass diejenigen Menschen, die aufzeichnen, wie viel sie essen und wie viel sie trainieren, mehr Gewicht verlieren. Dazu kommt, dass diejenigen, die einen Tagesplaner benutzen, zwei- bis dreimal so gute Chancen haben, bei einem Programm am Ball zu bleiben.

Die folgenden Seiten stellen den Platz für dich bereit, um genau das zu tun. So kannst du deine C9-Nahrungsergänzungsmittel abhaken und deine Nahrungs- und Wasserzufuhr, deine tägliche Bewegung, wie gut du geschlafen hast und wie gut du dich fühlst ganz einfach dokumentieren. Dies wird dir einen besseren Einblick in deine Fortschritte erlauben und auch für die Zukunft, wenn du deine Reise zu mehr Gesundheit und weniger Gewicht fortsetzt, kannst du es immer als eine Referenz benutzen.

