



**ACHTUNG: FALLS DU DAS DX4™ -
PROGRAMM DIREKT VOR DEM C9-
PROGRAMM ABSOLVIERT HAST, BEGINNE
DEIN C9-PROGRAMM AUF SEITE 20!**

C9-CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 1 Pressling Forever Therm™ /
120 ml Forever-Aloe-Getränk

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

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

Mittag-essen 1 Softgelkapsel Forever Shape® /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Abend-essen 120 ml Forever-Aloe-Getränk

**Vor dem
Schlafen** 120 ml Forever-Aloe-Getränk

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 1 Pressling Forever Therm™ /
120 ml Forever-Aloe-Getränk

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

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

Mittag-essen 1 Softgelkapsel Forever Shape® /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Abend-essen 120 ml Forever-Aloe-Getränk

Vor dem Schlafen 120 ml Forever-Aloe-Getränk

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

Mache nach
diesem Tag
weiter auf
Seite 22 bei Tag 3.



DU HAST DAS DX4™-PROGRAMM ABSOLVIERT, BEVOR DU MIT C9 ANGEFANGEN HAST? WENN JA, DANN STARTE HIER!

Wenn du das DX4™-Programm nicht absolviert hast, bevor du mit C9 angefangen hast, dann gehe zurück auf Seite 18 und starte von dort.

C9-CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

8 Gläser Wasser

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 3

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 3 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 4

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 4 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

△ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

△ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 5

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 5 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten Dehnen

NEAT-Aktivitäten

8 Gläser Wasser

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 6

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 6 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten Dehnen

NEAT-Aktivitäten

8 Gläser
Wasser

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix /
1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

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

Mittag-essen 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit
mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abend-essen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™
Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠️ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 7

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 7 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ 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® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 8

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 8 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung	5 Minuten dehnen
NEAT-Aktivitäten	8 Gläser Wasser
Frühstück	120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™
<p>⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.</p>	
Mittagessen	1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.
Abendessen	1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.
<p>⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.</p>	
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

C9-CHECKLISTE TAG 9

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 9 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können Nährstoffe binden und somit deren Aufnahme beeinflussen.

Mittagessen 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 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 Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

DU HAST DAS C9-PROGRAMM ABGESCHLOSSEN. UND JETZT?



Herzlichen Glückwunsch! Du hast das C9-Programm erfolgreich abgeschlossen. Einen Tag, nachdem du C9 abgeschlossen hast, solltest du zurück auf Seite 9 gehen und deine „Danach-Messungen“ sowie dein Körpergewicht eintragen, um deinen Fortschritt zu sehen. Nimm dir dann genug Zeit und denke über das Ziel nach, welches du dir gesetzt hast. Erkenne für dich selbst und sei stolz, dass du das Commitment für das Programm aufgebracht hast und dass du deinem Ziel ein Stückchen weit nähergekommen bist – oder es sogar erreicht hast.

DEIN NÄCHSTES C9



C9 hilft dir dabei, einen Neustart für deine Nahrungsaufnahme und für achtsame Bewegungen herbeizuführen. Wenn du diesen Neustart zweimal pro Jahr machst, wird es dir dabei helfen, deine Ziele zu einem gesünderen Lifestyle zu erreichen. Und es beginnt mit dem Commitment für das, was als nächstes kommt.

WÄHLE EINEN ZEITPUNKT IN SECHS MONATEN, AN DEM DU C9 DAS NÄCHSTE MAL MACHST:



Der Tipp für Profis: Es ist hilfreich, ein paar Wochen im Voraus eine Kalendererinnerung mit einem Alarm einzurichten. Somit kannst du dich rechtzeitig vorbereiten und sicherstellen, dass du alle C9-Produkte, die du brauchst, griffbereit hast!

SHAKE-REZEPTE



Diese leckeren Rezepte werden deinen Forever Ultra™ Shake Mix mit manch einer Variation bereichern. Vollgepackt mit Protein und Antioxidantien sind diese Rezepte genau darauf ausgelegt, dich für viele Stunden zu sättigen und voller Energie fühlen zu lassen. Du kannst diese Shakes auch nach den Workouts während F15™ oder Vital5® trinken. Sie sind gesund und lecker und wann auch immer du einen kalorienarmen und nährstoffreichen Boost benötigst, sind sie die absolut richtige Wahl. Jedes Rezept reicht für eine Portion.

202
Kalorien
pro
Portion

LEAN POWER SHAKE

- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 5 ganze gefrorene Erdbeeren
- 15 g frische Spinatblätter
- 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 420 ml.

285
Kalorien
pro
Portion

THE REFRESHER

- 3 Stangen Staudensellerie
- ¼ Avocado
- ½ grüner Apfel
- 250 ml Kokosnusswasser
- 4-6 Eiswürfel
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 60 g Petersilie
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

MINTY MELON

256
Kalorien
pro
Portion

- 150 g Melone (Cantaloupe, Honigmelone und/oder Casaba-Melone)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlene Leinsamen
- 125 g Eis
- 125 ml Wasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g frische Minze

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

COOL AS A CUCUMBER

259
Kalorien
pro
Portion

- 1 entkernte Birne
- 1 Gurke
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 4 g frische Korianderblätter
- 1 daumengrosses Stück frische Ingwerwurzel
- 125 g Eis
- 250 ml Kokosnusswasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

SWEET TART ANTIOXIDANT

274
Kalorien
pro
Portion

- 30 g Spinat
- 30 g Grünkohl
- 100 g gefrorene Acai-beeren
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 250 ml Kokosnusswasser
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

NUTTY CHOCOLATE BANANA

275
Kalorien
pro
Portion

- 1 Banane
- 2 Esslöffel Erdnussbutterpulver
- 125 g Eis
- 250 ml pflanzenbasierter Milchersatz (ungesüsst)
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

GERICHTE ZUM ZUBEREITEN



An den Tagen 3 bis 9 bringen diese schnellen und einfachen Gerichte Vielfalt in dein C9-Programm. Jedes Gericht hat ca. 400-600 Kalorien und besteht aus Nahrungsmitteln mit hohem Eiweiss-, und niedrigem Kohlenhydratgehalt, um deinen Kreislauf anzukurbeln. Die ausbalancierten Nährstoffe in jedem Gericht helfen dir ausserdem nicht nur dabei, dich voll und voller Energie zu fühlen, sondern unterstützen auch eine optimale Gesundheit.

JAPANISCHE YAMS-SUPPE

408 Kalorien pro Portion

- 5 mittelgrosse japanische Yamswurzeln mit Schale (je nach Belieben können auch Süsskartoffeln verwendet werden)
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 grosse Rübe Rote Beete
- ½ kleiner Kohlkopf
- 2000 ml Brühe (Rind, Huhn oder Pute)
- 750 ml Pflanzenmilch (Hanf, Kokos usw.)
- 2 Teelöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel gehackte Walnüsse
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kurkuma

Das Gemüse waschen und klein schneiden, dann 5 Minuten in Kokosnussöl anbraten. Die Brühe hinzufügen. Zugedeckt 30 Minuten lang kochen oder bis das Gemüse weich ist. Den Deckel abnehmen, Pflanzenmilch hinzugeben und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren. Mit gerösteten Walnüssen garnieren. Ergibt 4 Portionen. Jede Portion entspricht etwa 375 ml.

MEDITERRANER LINSENSALAT MIT LACHS

522 Kalorien pro Portion

- 480 g Wildlachs, geschnitten in 4 Filets à 120g
- 200 g getrocknete braune Linsen
- 2 mittelgrosse Karotten
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 mittelgrosse Staudenselleriestange
- 15 g Petersilie
- 1 Esslöffel gehackter frischer Rosmarin
- 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

Den Lachs vorbereiten und in 4 Filets à 120g schneiden. Ofen auf 200° Umluft einstellen oder einen Grill benutzen. Den Lachs mit einer gehackten Knoblauchzehe und ½ Esslöffel Zitronensaft einreiben. 10 Minuten auf den Grill oder in den Ofen.

Für den Salat das gesamte Gemüse und die Kräuter hacken. Linsen, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Lorbeerblatt und Thymian in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, das Wasser abgessen. Den restlichen Zitronensaft, Petersilie, Rosmarin, schwarzen Pfeffer und Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermischen und mit dem Lachs servieren. Ergibt 4 Portionen.

HERZHAFTE WAFFELN

384 Kalorien pro Portion

- 2 Eier
- 2 Eiweiss
- 1 mittelgrosse Kartoffel (süss oder weiss); geraspelt
- 1 Teelöffel Schnittlauch
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 15 g gehackter, frischer Spinat
- 2 Esslöffel Salsa
- ¼ Avocado
- 1 Teelöffel Parmesankäse
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Olivenölspray

Das Waffeleisen erhitzen (alternativ kann man die Zutaten auch als Pfannkuchen in einer Pfanne zubereiten). Ein Ei und die zwei Eiweiss mit den geraspelten Kartoffeln, Schnittlauch, Knoblauch und Spinat vermengen. Waffeleisen leicht mit Olivenölspray einsprühen. Die Hälfte des Teigs einfüllen und backen, bis er leicht knusprig ist. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. In der Zwischenzeit das restliche Ei (pochiert oder als Rühr-, oder Spiegelei) mit einem Teelöffel Olivenöl (falls erforderlich) zubereiten. Die herzhaften Waffeln mit dem Ei, der Salsa, der Avocado und dem Parmesankäse belegen. Ergibt eine Portion.



Während den Tagen 3 bis 9 wirst du ungefähr 1000 Kalorien pro Tag zu dir nehmen. Männer können zusätzlich 100-200 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, wenn nötig. Hierfür können sie entweder einen zusätzlichen Forever Ultra™ Shake Mix oder 60-90 g mageres Eiweiss zu sich nehmen.

SESAM-THUNFISCH MIT REIS

459 Kalorien pro Portion

Thunfisch

- 120 g Ahi (Gelbflossen-Thun)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 150 g Wildreis
- 50 g geschälte Edamame
- 85 g gedünstetes, grünes Gemüse (z. B. Broccoli, Zucchini oder grüne Bohnen)
- 1 Esslöffel hausgemachtes Ingwer-Sesam-Saladressing (siehe Rezept unten)
- Eine Prise getrockneter Ingwer und Knoblauch

Ingwer-Sesam-Dressing

- 2 Esslöffel roher Ingwer, geschält und gehackt
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel glutenfreie Sojasauce
- 60 ml Reissessig
- 60 ml Avocadoöl
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 2 Esslöffel Stevia
- 1 Teelöffel Sesamsamen

Für den Ahi: Den Reis nach den Anweisungen zubereiten. Den Thunfisch mit Olivenöl bestreichen, dann mit Ingwer und Knoblauch bestreuen. In einer sehr heissen, antihafbeschichteten Pfanne oder einer gusseisernen Pfanne auf dem Herd auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Nach Vorlieben kann er auch länger angebraten werden (bis zu 3-4 Minuten pro Seite). Normalerweise wird Ahi von aussen angebraten und innen roh serviert. Edamame und das Gemüse in der Mikrowelle oder auf dem Herd dämpfen. Das Gemüse, den Fisch und den Reis mit dem Sesamdressing anrichten. Ergibt eine Portion.

Für das Dressing: Ingwer, Knoblauch und Mandelbutter miteinander verquirlen. Dann langsam die Sojasauce hinzugeben und dabei mit dem Schneebesen rühren, damit sich die Mischung nicht trennt. Nach und nach das Avocadoöl und das Sesamöl einrühren. Sobald die Mischung glatt ist, den Reissessig unter Rühren hinzugeben. Die restlichen Zutaten (Stevia und Sesamsamen) unter die Mischung heben. Vor dem Servieren schütteln. Ergibt ca. 4 Portionen. Im Kühlschrank mindestens bis zu einer Woche haltbar.

GERICHTE ZUM ZUBEREITEN (FORTGESETZT)

CURRY CHICKEN

437 Kalorien pro Portion

- 120 g Hühnerbrust
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 90 g Vollkorn Couscous
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 30 g frischer Spinat (gehackt)
- 125 ml Hühnerbouillon
- ¼ Teelöffel Currypulver
- ⅛ Teelöffel Kreuzkümmel
- ⅛ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Wasser

Das Poulet mit Kokosnussöl bestreichen und mit Currypulver, Kreuzkümmel und Zimt würzen. Im Ofen bei 180° 25 Minuten backen. Das Bouillon zum Kochen bringen und den Couscous hinzufügen. Eine Minute ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Die Kichererbsen, den Spinat und die Rosinen in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit dem Wasser vermischen. 90 Sekunden lang kochen. Den Couscous mit den Bohnen, dem Spinat und den Rosinen vermischen und mit dem Poulet belegen. Ergibt eine Portion.

BURRITO-BOWL

573 Kalorien pro Portion

- 200 g brauner Reis
- 85 g gekochte schwarze Bohnen
- 90 g gebratene oder gegrillte Hühnerbrust in Scheiben (ohne Haut und ohne Knochen)
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 60 ml Salsa
- 40 g gewürfelte Avocado
- 1 Esslöffel Koriander
- 1 Limettenspalte

Alle Zutaten in dieser Reihenfolge in eine Schüssel schichten: Reis, Bohnen, Hühnerbrust, Zwiebeln, Salsa, Avocado und Koriander, dann eine Limettenscheibe darüber drücken. Ergibt eine Portion.

C9 erfordert Commitment und Willenskraft. Glücklicherweise wird der Hunger für die meisten Menschen weniger, je weiter das Programm fortschreitet. Aber wenn du wirklich hungrig bist und das kleine bisschen Extra brauchst, versuche die folgenden Tipps:



Trinke mehr Wasser.

Wasser hilft dabei, sich gesättigt zu fühlen und kann auch dabei helfen, Heißhungerattacken und Gelüste zu vermeiden.



Nimm die Free Foods zu dir.

Verbanne den Hunger am Nachmittag mit rohem, aufgeschnittenem Gemüse aus der Free-Foods-Liste. Wenn du spätabends einen Snack brauchst, dann iss eine Portion Obst aus der Free-Foods-Liste.

FREE FOODS



Die unten aufgeführten Obst- und Gemüsesorten können während des C9-Programms verzehrt werden, um Heißhungerattacken zu überstehen. Diese Lebensmittel sind kalorienarm und liefern Vitamine, Mineralien, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 1 PORTION):

20 GRAMM

- Baumnüsse
- Pekannüsse
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Granatapfelkerne

75 GRAMM

- Heidelbeeren
- Weintrauben
- Himbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Kirschen

GANZE FRUCHT

- 1 Grapefruit
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Pfirsich
- 1 Orange
- 1 Banane
- 2 Pflaumen

Wähle eine Portion aus dieser Liste. Alle Nüsse, Samen und Kerne sollten roh und ungesalzen sein.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 2 PORTIONEN):

75 GRAMM

- Rote Beete
- Karotten
- Rosenkohl
- Winterkürbis
- Sommerkürbis
- Grünkohl
- Kohl
- Spargeln (8 Stangen)
- Zuckererbsen
- Stangenbohnen

40 GRAMM

- Meeresgemüse

150 GRAMM

- Blumenkohl
- Broccoli

Wähle 2 Portionen aus dieser Liste. Dies kann von zwei verschiedenen Lebensmitteln jeweils eines sein.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (OHNE LIMIT):

- Rucola
- Kopfsalat (alle Sorten)
- Sellerie
- Frühlingszwiebeln
- Spinat
- Endivie
- Gurken

Iss an den Tagen 3 bis 9 von diesen Lebensmitteln so viel wie du willst.
(Tag 1 bis 9, wenn du davor DX4™ gemacht hast).

*Wenn du dich anstatt des Forever Aloe Vera Gels™ für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ entschieden hast, dann nimm keine Lebensmittel aus der ersten Kategorie „Pro Tag 1 Portion“ zu dir.



Das Gemüse sollte roh, oder leicht gedämpft, und ohne Fette, Öle oder Salz verzehrt werden.

DEINE F.I.T.-REISE GEHT WEITER

Bringe deine F.I.T.-Reise mit zusätzlichen Forever-Programmen, die dir beim Erreichen deiner Ziele helfen, auf das nächste Level.



DX4™

Gib deinem Körper in nur vier Tagen einen Neustart mit diesem Body-Balancing-System. DX4™ stellt das Gleichgewicht zwischen körperlicher Gesundheit – durch die Verwendung von Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln sowie Clean-Eating-Rezepten – Achtsamkeit, Zielsetzung und Dankbarkeit her. Alle Aspekte des Programms sind darauf ausgelegt, dich zusammen so zu unterstützen, dass du ein verbessertes Körper-Geist-Bewusstsein und ein allgemein besseres Wohlbefinden erleben kannst. DX4™ kann vierteljährlich wiederholt werden und ist der optimale Einstieg in das C9-Programm.



F15™

Erreiche mit diesem 15-Tage-Programm, das ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung für alle Leistungsstufen anbietet, eine gesunde Fitnessgrundlage. Die Sportübungen und die Ernährungsanleitung werden durch Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel vervollständigt, um dein kontinuierliches Commitment für einen gesunden Lifestyle zu unterstützen. F15™ wird deine Einstellung zu Ernährung und zu Training verändern und gleichzeitig wirst du Muskeln aufbauen. F15™ kann im Anschluss an C9 gemacht werden, um dir dabei zu helfen, mit deinen Ernährungs- und Fitnesszielen auf Kurs zu bleiben.



Vital5®

Unterstütze deinen dauerhaft gesunden Lifestyle mit diesem Set aus fünf essenziellen Forever-Produkten. Zusammen bilden diese Produkte eine Synergie, um Ernährungslücken zu schliessen und um wichtige Nährstoffe zu liefern. All das braucht dein Körper, um optimal zu funktionieren. Ausserdem beinhaltet das System nicht nur einen einfach zu befolgenden Zeitplan für deine Nahrungsergänzung, sondern auch Tipps zum Lifestyle und sogar optionale Übungen aus dem F.I.T.-Programm. Vital5® kann fortlaufend durchgeführt werden (ausser während DX4™, C9 und F15™).

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, wenn du mit diesen Programmen starten möchtest.

FAQs



Ist das C9-Programm sicher?

Ja. Da das Programm so konzipiert ist, dass es nur neun Tage lang durchgeführt wird, ist es für die meisten Menschen äusserst sicher. Wenn du jedoch eine Vorerkrankung hast oder dich in ärztlicher Behandlung befindest, ist es ratsam, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du mit C9 beginnst.

Werde ich während C9 hungrig sein?

Es kann sein, dass du Hunger verspürst, besonders in den ersten beiden Tagen. Das ist normal. Das Hungergefühl sollte jedoch nachlassen. Forever Fiber™ und Forever Ultra™ Shake Mix sind so konzipiert, dass sie das Sättigungsgefühl unterstützen und helfen, den Hunger zu stillen. Auf Seite 35 findest du ausserdem eine Liste von Free Foods, die helfen können, den Hunger zu dämpfen und in Massen gegessen werden sollten.

Die ersten beiden Tage des Programms sehen hart aus! Muss ich sie genau wie beschrieben absolvieren?

Ja. C9 wurde speziell entwickelt, um den Startschuss für ein gesundes Gewichtsmanagement zu geben und dabei zu helfen, einen Teil des Ungleichgewichts im Körper zu beseitigen, die sich negativ auf deine allgemeine Gesundheit auswirken kann. Diese ersten beiden Tage helfen, die Fähigkeit deines Körpers zur Reinigung zu verbessern und bilden die Grundlage für die Tage 3 bis 9. Wenn du die Tage 1 und 2 auslässt, kann sich das schon in dieser Phase auf deine Endergebnisse auswirken. Wenn du jedoch DX4™ zuerst abgeschlossen hast, brauchst du die Tage 1 und 2 nicht zu wiederholen (da sie in DX4™ bereits berücksichtigt wurden). Wenn du zuerst DX4™ abgeschlossen hast, kannst du alle neun Tage von C9 absolvieren, indem du dem Zeitplan für die Tage 3 bis 9 folgst (dein C9-Zeitplan beginnt dann auf Seite 20).

Was sind die Vorteile von Forever Therm™?

Forever Therm™ bietet eine leistungsstarke Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen, die den Stoffwechsel unterstützen können.

Warum brauche ich Eiweiss?

Eiweiss ist der Grundbaustein für jede Zelle in deinem Körper. Um Gewebe und Muskeln aufzubauen oder zu reparieren, benötigt dein Körper Aminosäuren, die nur aus Eiweissen gewonnen werden können. Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr, die keine ausreichenden Mengen an Eiweiss enthält, kann zu einem Verlust an Muskelmasse führen, bevor du anfängst, Fett zu verlieren. Forever Ultra™ Shake Mix kann in Kombination mit einer gesunden Ernährung und einem Sportprogramm dazu beitragen, deine Ziele beim Gewichtsmanagement zu unterstützen.

Warum sollte ich mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag trinken?

Dein Körper besteht zu etwa 72 % aus Wasser, und du musst diesen Vorrat ständig auffüllen. Wasser wird zur Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels benötigt, da es an fast allen biochemischen Prozessen in deinem Körper beteiligt ist. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr trägt auch dazu bei, dass du dich zwischen den Mahlzeiten satt fühlst.

Solange ich meine Kalorienzufuhr im Rahmen des C9-Programms überwache, kann ich dann essen, was ich will?

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Umstellung deines Körpers ist, dass du deine Einstellung zum Essen änderst: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, solltest du das Programm genauso befolgen, wie es in dieser Broschüre beschrieben ist. Kalorienarme Lebensmittel liefern unter Umständen nicht das richtige Gleichgewicht an Nährstoffen, das für die Reinigung erforderlich ist. C9 konzentriert sich auf nährstoffreiche Lebensmittel, die nicht nur bei der Gewichtskontrolle helfen, sondern auch dazu beitragen, dass sich der Körper optimal fühlt und funktioniert.

Warum sind Aloe-Vera-Gel-Getränke enthalten?

Wenn du das Aloe-Vera-Gel so wie beschrieben trinkst, kannst du sicherstellen, dass dein Körper mehr der der Schlüsselnährstoffe aufnimmt, die du brauchst, um gut auszusehen und dich wohlzufühlen. Es maximiert die Aufnahme von Nährstoffen. Im Rahmen des C9-Programms kannst du drei Geschmacksrichtungen genießen: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™. Um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen, kannst du das Aloe-Vera-Gel auch nach Abschluss des Programms weiter trinken.

Warum muss ich möglicherweise die Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ weglassen?

Wenn du dich für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ als Teil deines C9-Programms entscheidest, wird das Weglassen der Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ den leichten Anstieg der Kohlenhydrate gegenüber Forever Aloe Vera Gel™ ausgleichen. Der Verzicht auf diese Free Foods stellt sicher, dass du auf dem Weg zu deinen Gesundheitszielen bleibst, ohne die empfohlene tägliche Höchstmenge an Zucker zu überschreiten.



EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH

FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

Forever Living Products Germany GmbH | München
Forever Living Products Austria GmbH | Hagenbrunn
Forever Living Products Switzerland GmbH | Frauenfeld

F.I.T.®

Look Better. Feel Better.®

Jan 2023