



ATTENTION: SI TU AS SUIVI LE PROGRAMME DX4™ JUSTE AVANT LE PROGRAMME C9, COMMENCE TON PROGRAMME C9 À LA PAGE 20!

C9 CHECKLIST JOUR 1

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 1.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

**8 verres
d'eau**

Déjeuner 1 comprimé de Forever Therm™ / 120 ml de Forever Aloe Drink

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / Attends ensuite 30 minutes avant de consommer 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Souper 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

Avant le coucher 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 2

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 2.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

8 verres d'eau

Déjeuner 1 comprimé de Forever Therm™ /120 ml de Forever Aloe Drink

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / Attends ensuite 30 minutes avant de consommer 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Souper 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

Avant le coucher 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

Après avoir terminé ce jour, continue à la page 22 au jour 3.



AS-TU SUIVI LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE COMMENCER C9? SI OUI, COMMENCER ICI!

Si tu n'as pas suivi le programme DX4™ avant C9, retourne à la page 18 et commence là.

C9 CHECKLIST JOUR 1

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 1.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

8 verres d'eau

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....
Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 2

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 2.

30 minutes d'activité physique	5 minutes d'étirement
Activités NEAT	8 verres d'eau
Déjeuner	120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.
Snack	1 sachet de Forever Fiber™
△ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption	
Dîner	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.
Souper	1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.
△ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour	
Avant le coucher	Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST JOUR 3

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 3.

30 minutes d'activité physique


5 minutes d'étirement

Activités NEAT

**8 verres
d'eau**

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

 Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

 Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

**Avant le
coucher** Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 4

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 4.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

8 verres d'eau

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 5

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 5.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

8 verres d'eau

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST JOUR 6

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 6.

30 minutes d'activité physique	5 minutes d'étirement
Activités NEAT	8 verres d'eau
Déjeuner	120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.
Snack	1 sachet de Forever Fiber™
	⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.
Dîner	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.
Souper	1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.
	⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.
Avant le coucher	Bois au moins 240 ml d'eau avant le coucher.

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 7

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 7.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

**8 verres
d'eau**

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST JOUR 8

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 8.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

8 verres d'eau

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 softgel Forever Shape® / Attends ensuite 30 minutes avant de consommer 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou un repas de maximum 500 calories

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

C9 CHECKLIST

JOUR 9

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 9.

30 minutes d'activité physique **5 minutes d'étirement**

Activités NEAT **8 verres d'eau**

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 softgel Forever Shape® / Attends ensuite 30 minutes avant de consommer 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou un repas de maximum 500 calories

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

Avant le coucher Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

TU AS COMPLETÉ LE PROGRAMME C9, ET APRÈS?



Félicitations! Tu as terminé le programme C9 avec succès. Un jour après avoir terminé C9, tu devrais retourner à la page 9 et y inscrire tes mesures "après", ainsi que ton poids corporel, afin d'analyser tes progrès. Prends ensuite suffisamment de temps pour réfléchir à l'objectif que tu t'es fixé. Sois fier de t'être engagé dans le programme et de t'être rapproché de ton objectif, voire de l'avoir atteint.

TON PROCHAIN C9



C9 t'aide à prendre un nouveau départ dans ton alimentation et à faire de l'activité physique. Si tu fais ce reset deux fois par an, tu pourras atteindre tes objectifs pour un mode de vie plus sain. Et cela commence par un engagement pour ce qui va suivre.

CHOISIS UN DATE DANS 6 MOIS POUR TON PROCHAIN C9:



Conseil: il est utile de mettre en place un rappel de calendrier avec une alarme quelques semaines à l'avance. Ainsi, tu peux te préparer à temps et t'assurer que tu as tous les produits C9 dont tu as besoin à portée de main!

RECETTES SHAKE



Ces délicieuses recettes enrichiront ton Forever Ultra™ Shake Mix de quelques variations. Remplies de protéines et d'antioxydants, ces recettes sont précisément conçues pour te rassasier et donner le plein d'énergie. Tu peux également utiliser ces idées de shake pour F15™ et Vital5™, comme drink après l'entraînement. Ils sont sains et délicieux, et chaque fois que tu as besoin d'un boost hypocalorique et nutritif, ils te combleront de bonheur. Chaque recette suffit pour une portion.

LEAN POWER SHAKE

202
calories
par
portion

- 240 ml de lait de coco non sucré
- 100 g de myrtilles surgelées
- 5 fraises entières surgelées
- 15 g de feuilles d'épinards frais
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien mixés. Donne environ 420 ml.

THE REFRESHER

285
calories
par
portion

- 3 tiges de céleri
- ¼ avocat
- ½ pomme verte
- 250 ml d'eau de noix de coco
- 4-6 glaçons
- ½ citron, pressé
- 60 g de persil
- une pincée de sel
- une pincée de poivre de Cayenne
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien mixés. Donne environ 480 - 600 ml.

MINTY MELON

256
calories
par
portion

- 150 g de melon (cantaloup, melon de miel et/ ou melon d'hiver)
- 1 CS de beurre d'amande
- 1 cc de graines de lin moulues
- 125 g de glaçons
- 125 ml d'eau
- 1x mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g de menthe fraîche

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

COOL AS A CUCUMBER

259
calories
par
portion

- 1 poire évidée
- 1 concombre
- ½ citron, pressé
- 4 g de feuilles de coriandre
- 1 cm de gingembre frais
- 125 g de glaçons
- 250 ml d'eau de noix de coco
- 1 mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 - 600 ml.

SWEET TART ANTIOXIDANT

274
calories
par
portion

- 30 g d'épinards
- 30 g chou kale
- 100 g de baies d'açaï surgelées
- 100 g de myrtilles surgelées
- 250 ml d'eau de noix de coco
- ½ citron, pressé
- 1 mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

NUTTY CHOCOLATE BANANA

275
calories
par
portion

- 1 banane
- 2 CS de beurre de cacahuètes en poudre butter (p. ex. PB2)
- 125 g de glaçons
- 250 ml de substitut de lait à base végétale (non sucré)
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

PLATS À PRÉPARER



Ces idées de repas rapides et faciles ajoutent de la variété à ton programme C9 pendant les jours 3 à 9. Chaque repas compte environ 400 à 600 calories et se compose d'aliments riches en protéines et pauvres en glucides pour accélérer ton métabolisme. Les nutriments équilibrés contenus dans chaque repas favorisent la satiété et l'énergie tout en contribuant à une santé optimale.

SOUPE SO YAMMY

408 calories par portion

- 5 patates douces japonaises de taille moyenne avec leur peau (ou des patates douces)
- 1 gros oignon
- 3 tiges de céleri
- 4 gousses d'ail (hachées)
- 1 grosse betterave rouge (hachée)
- ½ petit chou
- 2 l de bouillon (bœuf, poulet ou dinde)
- 750 ml de lait végétal (chanvre, noix de coco, etc.)
- 2 cc d'huile de coco
- 1 CS de noix hachées
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de curcuma

Laver et couper les légumes en petits morceaux, puis les faire revenir 5 minutes dans l'huile de noix de coco. Ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le couvercle, ajouter le lait végétal et réduire le feu. Laisser mijoter 5 minutes. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur ou d'un mixeur. Garnir de noix grillées. Donne 4 portions. Chaque portion correspond à environ 375 ml.

SALADE MÉDITERRANÉE DE LENTILLES AVEC SAUMON

522 calories par portion

- 480 g de saumon sauvage, coupé en 4 filets de 120 g chacun
- 200 g de lentilles brunes sèches
- 50 g de carottes
- 50 g d'oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cc de thym séché
- 2 CS de jus de citron frais
- 50 g de céleri
- 15 g de persil
- 1 CS de romarin frais haché
- 1 prise de poivre
- 50 g d'huile d'olive

Préparer le saumon et le couper en 4 filets de 120g. Régler le four sur 200° à chaleur tournante ou utiliser un gril. Frotter le saumon avec 1 gousse d'ail hachée et ½ cuillère à soupe de jus de citron. Mettre sur le gril ou au four pendant 10 minutes.

Pour la salade, hacher tous les légumes et les herbes. Mettre les lentilles, les carottes, les oignons, l'ail, le céleri, la feuille de laurier et le thym dans une casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes. Lorsque les lentilles sont cuites, égoutter l'eau. Ajouter le reste du jus de citron, le persil, le romarin, le poivre noir et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout et servir avec le saumon. Donne 4 portions.

GAUFRES SALÉES

384 calories par portion

- 2 oeufs
- 2 blancs d'oeufs
- 100 g de pomme de terre (douce ou blanche) râpée
- 1 cc de ciboulette
- 1 gousse d'ail pressée
- 15 g d'épinards frais hachés
- 2 CS de salsa
- ¼ avocat en tranches
- 1 cc de parmesan râpé
- 1 cc d'huile d'olive
- Spray de cuisson à l'huile d'olive

Faire chauffer le gaufrier (on peut aussi préparer les ingrédients comme des crêpes dans une poêle). Mélanger un oeuf et les deux blancs d'oeufs avec les pommes de terre râpées, la ciboulette, l'ail et les épinards. Vaporiser légèrement le gaufrier avec un spray d'huile d'olive. Verser la moitié de la pâte et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croustillante. Répéter l'opération avec le reste de la pâte. Pendant ce temps, préparer l'oeuf restant (poché ou brouillé, ou au plat) avec une cuillère à café d'huile d'olive (si nécessaire). Garnir les gaufres salées avec l'oeuf, la salsa, l'avocat et le parmesan. Donne une portion.



Pendant les jours 3 à 9, tu consommeras environ 1000 calories par jour. Les hommes peuvent consommer 100-200 calories supplémentaires par jour si nécessaire. Pour cela, ils peuvent soit prendre un Forever Ultra™ Shake Mix supplémentaire, ou 60-90 g de protéines maigres.

THON AU SÉSAME ET RIZ

459 calories par portion

Thon

- 120 g de thon ahi (thon albacore), frais
- 1 cc d'huile d'olive
- 150 g de riz sauvage
- 50 g d'edamame pelé
- 85 g de légumes verts cuits à la vapeur (p. ex. brocoli, courgette ou haricots verts)
- 1 CS de vinaigrette maison au gingembre et sésame (voir recette ci-dessous)
- une pincée de gingembre et d'ail séchés

Vinaigrette au gingembre et sésame

- 2 CS de gingembre frais, pelé et haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 CS de sauce soja sans gluten
- 60 ml de vinaigre de riz
- 60 ml d'huile d'avocat
- 1 cc d'huile de sésame
- 1 CS de beurre d'amande
- 2 CS de stévia
- 1 cc de graines de sésame

Pour le thon: préparer le riz selon les instructions. Badigeonner le thon d'huile d'olive, puis le saupoudrer de gingembre et d'ail. Le faire revenir dans une poêle anti-adhésive très chaude ou une poêle en fonte sur la cuisinière pendant deux minutes de chaque côté. Selon les préférences, il peut être saisi plus longtemps (jusqu'à 3-4 minutes de chaque côté). En général, l'ahi est cuit à l'extérieur et servi cru à l'intérieur. Faire cuire l'edamame et les légumes à la vapeur au micro-ondes ou sur la cuisinière. Servir les légumes, le poisson et le riz avec la vinaigrette au sésame. Donne une portion.

Pour la vinaigrette: fouetter ensemble le gingembre, l'ail et le beurre d'amande. Ajouter ensuite lentement la sauce soja en remuant avec un fouet pour que le mélange ne se sépare pas. Incorporer peu à peu l'huile d'avocat et l'huile de sésame. Dès que le mélange est lisse, ajouter le vinaigre de riz en remuant. Incorporer le reste des ingrédients (stévia et graines de sésame) au mélange. Remuer avant de servir. Donne environ 4 portions. Se conserve au moins jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

PLATS À PRÉPARER

(SUITE)

POULET AU CURRY

437 calories par portion

- 120 g de blanc de poulet
- 1 cc d'huile de noix de coco
- 90 g de couscous complet
- 40 g de pois chiches cuits
- 1 CS de raisins secs
- 1 CS de pignons de pin
- 30 g d'épinards frais (hachés)
- 125 ml de bouillon de poulet
- une pincée de curry en poudre
- une pincée de cumin
- une pincée de cannelle
- ½ CS d'eau

Badigeonner le poulet d'huile de noix de coco et l'assaisonner avec de la poudre de curry, du cumin et de la cannelle. Cuire au four à 180° pendant 25 minutes. Porter le bouillon de poulet à ébullition et ajouter le couscous. Laisser reposer une minute, puis aérer avec une fourchette. Mélanger les pois chiches, les épinards et les raisins secs dans un bol adapté au micro-ondes. Faire cuire pendant 90 secondes. Mélanger le couscous avec les haricots, les épinards et les raisins et ajouter la viande de poulet. Donne une portion.

BURRITO BOWL

573 calories par portion

- 200 g de riz brun
- 85 g de haricots noirs cuits
- 90 g de blanc de poulet rôti ou grillé en tranches (sans peau et sans os)
- 10 g d'oignon haché
- 60 ml de salsa
- 40 g d'avocat coupé en dés
- 1 CS de coriandre
- 1 quartier de citron vert

Disposer tous les ingrédients dans un saladier dans cet ordre: riz, haricots, poulet, oignons, salsa, avocat et coriandre, puis presser une rondelle de citron vert par-dessus. Donne une portion.

C9 demande de l'engagement et de la volonté. Heureusement, pour la plupart des personnes, la faim diminue au fur et à mesure que le programme progresse. Mais si tu as vraiment faim et que tu as besoin de ce petit quelque chose en plus, essaie les conseils suivants:



Bois plus d'eau.

L'eau aide à se sentir rassasié et peut également aider à éviter les fringales et les envies.



Consomme les aliments libres.

Bannis la faim de l'après-midi en mangeant des légumes crus en morceaux de la liste des aliments libres. Si tu as besoin d'un en-cas tard le soir, mange une portion de la liste des aliments libres.

ALIMENTS LIBRES



Les fruits et légumes mentionnés ci-dessous peuvent être consommés pendant le programme C9 afin de surmonter les fringales. Ces aliments sont pauvres en calories et fournissent des vitamines, des minéraux, des phytonutriments et des fibres.

ALIMENTS AUTORISÉS (1 PORTION PAR JOUR):

20 GRAMMES

- Noix
- Noix de pécan
- Graines de courge
- Amandes
- Graines de chanvre
- Graines de lin
- Graines de grenade

75 GRAMMES

- Myrtilles
- Raisins
- Framboises
- Mûres
- Fraises
- Cerises

FRUIT ENTIER

- 1 pamplemousse
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 pêche
- 1 orange
- 1 banane
- 2 prunes

Choisis une portion dans cette liste. Tous les fruits à coque, les graines et les pépins doivent être crus et non salés.

ALIMENTS AUTORISÉS (2 PORTIONS PAR JOUR):

75 GRAMMES

- Betterave rouge
- Carottes
- Choux de Bruxelles
- Courge
- Courgette
- Kale
- Choux
- Asperges (8 tiges)
- Pois mange-tout
- Haricots

40 GRAMMES

- Légumes / algues de mer

150 GRAMMES

- Chou-fleur
- Broccoli

Choisis deux portions dans cette liste. Il peut s'agir d'une portion de deux aliments différents.

ALIMENTS AUTORISÉS (SANS LIMITE):

- Roquette
- Épinards
- Laitue (toutes variétés)
- Endive
- Célerie
- Concombres
- Ciboule

Mange autant que tu souhaites de ces aliments les jours 3 à 9 (jours 1 à 9 si tu as fait DX4™ avant).

*Si tu as choisi Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Peaches™ au lieu de Forever Aloe Vera Gel™, ne consomme pas d'aliments de la première catégorie "1 portion par jour".



Les légumes doivent être consommés crus, ou légèrement cuits à la vapeur, et sans graisses, huiles ou sel.

TON VOYAGE F.I.T. CONTINUE

Fais évoluer ton voyage F.I.T. au niveau supérieur grâce à ces programmes Forever supplémentaires qui t'aideront à atteindre tes objectifs.



DX4™

Donne à ton corps un nouveau départ en seulement quatre jours grâce à notre Body Balancing System. DX4™ établit un équilibre entre la santé physique, en utilisant des aliments et des compléments alimentaires ainsi que des recettes clean eating, la prise de conscience, la fixation d'objectifs et la gratitude. Tous les aspects du programme sont conçus pour te soutenir ensemble de manière à ce que tu puisses faire l'expérience d'une meilleure conscience corps-esprit et d'un meilleur bien-être général. DX4™ peut être répété tous les trimestres et constitue une introduction optimale au programme C9.



F15™

Atteins de saines bases de fitness avec ce programme de 15 jours qui offre un équilibre entre alimentation et exercice pour tous les niveaux de performance. Les exercices sportifs et les instructions nutritionnelles sont complétés par des aliments et des compléments alimentaires pour soutenir ton engagement continu envers un mode de vie sain. F15™ changera ton approche de l'alimentation et de l'entraînement. F15™ peut être fait après C9 pour t'aider à rester sur la bonne voie avec tes objectifs de nutrition et de fitness.



Vital5®

Soutiens ton style de vie sain et à long terme avec ce set de cinq produits Forever essentiels. Ensemble, ces produits forment une synergie qui permet de combler les lacunes nutritionnelles et de fournir des nutriments importants pour plus de puissance et de bien-être. Ton corps a besoin de tout cela pour fonctionner de manière optimale. De plus, le programme ne comprend pas seulement un plan de supplémentation facile à suivre, mais aussi des conseils sur le style de vie et même des exercices optionnels du programme F.I.T.. Vital5® peut être suivi en continu (sauf pendant DX4™, C9 et F15™).

Contacte ton **Forever Business Owner** de confiance si tu souhaites en savoir plus sur ces programmes.

FAQs



Le programme C9 est-il sûr?

Oui. Comme le programme est conçu pour n'être suivi que pendant neuf jours, il est extrêmement sûr pour la plupart des personnes. Toutefois, si tu as des antécédents médicaux ou si tu suis un traitement médical, il est conseillé d'en parler à ton médecin avant de commencer C9.

Est-ce que je vais avoir faim pendant C9?

Il se peut que tu aies faim, surtout les deux premiers jours. C'est normal. La sensation de faim devrait toutefois s'atténuer. Forever Fiber™ et Forever Ultra™ Shake Mix sont conçus pour favoriser la sensation de satiété et aider à calmer la faim. À la page 35, tu trouveras également une liste de aliments libres qui peuvent aider à réduire la faim et qui doivent être consommés avec modération.

Les deux premiers jours du programme ont l'air difficiles! Dois-je les suivre exactement comme décrit?

Oui. C9 a été spécialement conçu pour donner le signal de départ d'une gestion saine du poids et pour aider à éliminer une partie des déséquilibres du corps qui peuvent avoir un impact négatif sur ta santé générale. Ces deux premiers jours aident à améliorer la capacité de ton corps à se libérer et constituent la base des jours 3 à 9. Si tu sautes les jours 1 et 2, cela peut avoir un impact sur tes résultats finaux dès cette phase. Cependant, si tu as terminé DX4™ en premier, tu n'as pas besoin de répéter les jours 1 et 2 (car ils ont déjà été pris en compte dans DX4™). Si tu as terminé DX4™ en premier, tu peux compléter les neuf jours de C9 en suivant le programme des jours 3 à 9 (ton programme de C9 commence alors à la page 20).

Quels sont les avantages de Forever Therm™?

Forever Therm™ offre une combinaison efficace d'extraits végétaux et de vitamines qui peuvent soutenir le métabolisme.

Pourquoi ai-je besoin de protéines?

Les protéines sont les éléments de base de chaque cellule de ton corps. Pour développer ou réparer les tissus et les muscles, ton corps a besoin d'acides aminés qui ne peuvent être obtenus qu'à partir de protéines. Une restriction de l'apport calorique qui ne contient pas de quantités suffisantes de protéines peut entraîner une perte de masse musculaire avant que tu ne commences à perdre de la graisse. Forever Ultra™ Shake Mix, associé à une alimentation saine et à un programme d'exercice physique, peut contribuer à soutenir tes objectifs de gestion du poids.

Pourquoi devrais-je boire au moins huit verres d'eau par jour?

Les protéines sont les éléments de base de chaque cellule de ton corps. Pour développer ou réparer les tissus et les muscles, ton corps a besoin d'acides aminés qui ne peuvent être obtenus qu'à partir de protéines. Une restriction de l'apport calorique qui ne contient pas de quantités suffisantes de protéines peut entraîner une perte de masse musculaire avant que tu ne commences à perdre de la graisse. Forever Ultra™ Shake Mix, associé à une alimentation saine et à un programme d'exercice physique, peut contribuer à soutenir tes objectifs de gestion du poids.

Tant que je surveille mon apport calorique dans le cadre du programme C9, puis-je manger ce que je veux?

L'un des aspects les plus importants de la transformation de ton corps est que tu changes ton attitude vis-à-vis de la nourriture: pour obtenir les meilleurs résultats, tu dois suivre le programme exactement comme il est décrit dans cette brochure. Les aliments à faible teneur en calories ne fournissent peut-être pas le bon équilibre de nutriments nécessaire pour une saine gestion du poids. C9 se concentre sur les aliments riches en nutriments qui aident non seulement à contrôler le poids, mais qui contribuent également à ce que le corps se sente et fonctionne de manière optimale.

Pourquoi les boissons à base de gel d'Aloe Vera sont-elles incluses?

En buvant le gel d'Aloe Vera de la manière décrite, tu peux t'assurer que ton corps absorbe davantage des nutriments clés dont tu as besoin pour avoir bonne mine et te sentir bien. Le gel d'Aloe Vera maximise l'absorption des nutriments. Dans le cadre du programme C9, tu peux profiter de trois saveurs: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ ou Forever Aloe Berry Nectar™. Pour obtenir des résultats à long terme tu peux continuer à boire le gel d'Aloe Vera même après la fin du programme.

Pourquoi dois-je peut-être omettre les aliments libres dans la catégorie "1 portion par jour"?

Si tu choisis Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Peaches™ dans le cadre de ton programme C9, l'omission des aliments libres dans la catégorie "1 portion par jour" compensera la légère augmentation des glucides par rapport à Forever Aloe Vera Gel™. L'omission de ces aliments libres garantit que tu restes sur la voie de tes objectifs de santé sans dépasser la quantité maximale de glucides recommandée par jour.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.





DISTRIBUTION EXCLUSIVE PAR

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