



**NUTRITIONAL  
CHANGE SYSTEM  
WORKBOOK**



FOREVER®

# AVEC C9, TU AS FAIT UN BON CHOIX

C9 est un programme de neuf jours avec cinq compléments alimentaires qui t'aide à changer positivement tes habitudes alimentaires et à développer un style de vie plus sain.

Le programme comprend également de l'exercice léger, de délicieuses recettes pour des repas à faible teneur en calories et des objectifs personnels pour que tu puisses continuer à faire de meilleurs choix en matière d'alimentation et de style de vie même après les neuf jours.

Dans les pages suivantes, tu trouveras un plan détaillé pour chaque jour du programme C9. Tu pourras ainsi cocher chaque jour la partie du programme que tu as effectuée et ce que tu as consommé. Il y a également des instructions sur la manière de faire C9 si tu as suivi DX4™ juste avant.



**TU AS PRIS TA DÉCISION. IL EST MAINTENANT TEMPS DE TE LANCER SUR LA VOIE D'UNE MEILLEURE ALIMENTATION.**

## **As-tu d'autres questions concernant le programme?**

N'hésite pas à contacter le Forever Business Owner qui t'a recommandé C9. Ton FBO de référence t'accompagnera volontiers sur le chemin de tes objectifs.

# TÉLÉCHARGE LA BROCHURE C9 COMPLÈTE



Comment se  
préparer à la  
réussite



Do et Don't



Tous les  
avantages des  
produits dans la  
boîte



Un plan détaillé  
de ce qui est  
à faire chaque  
jour



Recettes saines  
pour les shakes  
et les repas



Idées pour  
une activité  
physique légère



Ce qui se passe  
après C9



FAQ



COMMENCE DÈS  
MAINTENANT ET  
TÉLÉCHARGE LA  
BROCHURE C9



SCANNER ICI

# FIXE-TOI UN OBJECTIF



Choisis un objectif que tu veux atteindre pendant le programme C9. Cela peut être n'importe quoi, de la perte de poids à une meilleure énergie vitale. Écris dans ton C9 Workbook ou dans l'espace ci-dessous ton objectif pour le programme C9 et pourquoi il est important pour toi. Par exemple, souhaites-tu perdre du poids pour te sentir mieux dans ta peau ou avoir plus d'énergie pour suivre le rythme de tes enfants?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SUIVI DE TES PROGRÈS

Tu auras plus de chances de respecter le programme C9 et d'atteindre tes objectifs si tu enregistres tes progrès quotidiens. Dans les pages suivantes, ce guide t'aidera à le faire pour chaque jour du programme C9. Suis l'évolution de ton corps en notant ton poids et tes mensurations au début et à la fin du programme C9 (jour 10, le lendemain de la fin du programme).

## POIDS

Ton poids peut fluctuer tout au long du programme. Enregistre ton poids uniquement les jours 1 et 10.

JOUR 1

JOUR 10

## POITRINE / DOS

Place le mètre-ruban juste sous tes aisselles et à la hauteur de tes mamelons.

JOUR 1

JOUR 10

## TAILLE

Mesure la largeur de ton tour de taille naturel à environ deux doigts au-dessus de ton nombril.

JOUR 1

JOUR 10

## HANCHES

Mesure la partie la plus large de tes hanches.

JOUR 1

JOUR 10

## CUISSES

Prends la mesure à l'endroit le plus large de la cuisse.

JOUR 1

JOUR 10



**ATTENTION: SI TU AS SUIVI LE PROGRAMME DX4™ JUSTE AVANT LE PROGRAMME C9, COMMENCE TON PROGRAMME C9 À LA PAGE 8!**

# C9 CHECKLIST JOUR 1



DÉCOUVRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE ET LES ACTIVITÉS NEAT EN TÉLÉCHARGEANT LA BROCHURE C9 COMPLÈTE À L'AIDE DU CODE QR À LA PAGE 3.

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.

---

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Après  
avoir terminé  
ce jour, continue  
à la page 10 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 6 et commence là.

# C9 CHECKLIST JOUR 1



DÉCOUVRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE ET LES ACTIVITÉS NEAT EN TÉLÉCHARGEANT LA BROCHURE C9 COMPLÈTE À L'AIDE DU CODE QR À LA PAGE 3.

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.

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.



# C9 CHECKLIST

## JOUR 2

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

|  |  |
|--|--|
| <b>30 minutes d'activité physique</b>  | <b>5 minutes d'étirement</b>   |
| <b>Activités NEAT</b>  | <b>8 verres d'eau</b>  |
| <b>Déjeuner</b>  | 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.   |
| <b>Snack</b>   | 1 sachet de Forever Fiber™   |
| <p>⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption</p>  |  |
| <b>Dîner</b>   | 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. |
| <b>Souper</b>  | 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.   |
| <p>⚠ 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</p> |  |
| <b>Avant le coucher</b>  | 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

# 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 capsule softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 300 calories au lieu d'un shake le dernier jour du programme. Cela te facilitera la transition vers le programme F15™ ou vers une alimentation régulière et équilibrée.

⚠ 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.



# 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!

# NOTES



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

Handwriting practice lines consisting of a series of horizontal dotted lines on a white background, intended for writing practice.





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.**®