



C9



NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Un programme de **neuf jours** pour t'aider à transformer tes habitudes alimentaires et à adopter un mode de vie plus sain.



FOREVER®

AMÉLIORE TA NUTRITION

Le programme C9 de Forever, facile à suivre, t'aide à démarrer ton voyage vers une meilleure santé. Deuxième étape du programme F.I.T. pour de nombreuses personnes, C9 est un système de changement nutritionnel de neuf jours composé de cinq produits et compléments alimentaires efficaces. En les associant à des mouvements légers, à de délicieuses recettes de repas à teneur réduite en calories et à des aliments libres comprenant une variété de fruits et de légumes, le programme C9 peut contribuer à une meilleure gestion du poids.

Tous les aspects du programme C9 travaillent en synergie pour t'aider à améliorer ton alimentation, à te fixer un objectif et à accroître ton bien-être. C9 t'entraînera à prendre de meilleures décisions concernant ton alimentation et te montrera à quel point il est facile et bénéfique d'intégrer l'activité physique quotidienne dans un nouveau mode de vie plus sain.

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.



PILIERS DU PROGRAMME



Fixe un objectif



**Guide alimentaire
et de prise de
compléments
alimentaires**



**Bonne
hydratation**



**Conscience
du corps**



**Recettes
saines**



**Activité
légère**



**Partage
ou publie
ton
expérience**



**Célébre
ton succès**

CE QUE COMPREND TON SYSTÈME C9



Forever's Aloe Drinks

2X Tetra Pak de 1 lt.

Nos Forever Aloe Drink améliorent l'absorption des nutriments. Choisis entre Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ ou Forever Aloe Berry Nectar™.



Forever Fiber™

9 sachets

Favorise la sensation de satiété grâce à un mélange spécial de 5 g de fibres solubles dans l'eau.



Forever Therm™

18 comprimés

Soutient le métabolisme grâce à une combinaison d'extraits végétaux et de vitamines.



Forever Shape®

9 gélules

Contient des fibres de haute qualité issues de figues de Barbarie, des protéines de haricots ainsi que l'oligo-élément important qu'est le chrome.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 sachet

Est riche en vitamines et en minéraux et contient 21 g de protéines par portion.

PRÉPARE-TOI POUR TON SUCCÈS

La première étape vers le succès est la préparation. Nous allons passer en revue quelques étapes clés qui t'aideront dans ton parcours C9.



CONSEILS

- 1) Pèse-toi et mesure-toi.** Le premier jour de C9, note tes mesures dans cette brochure (page 9). Fais-le juste après le lever et avant le petit-déjeuner. Reprends ces mesures le jour suivant la fin de ton programme C9, au lever et avant le petit-déjeuner, et reporte-les sur la même page.
- 2) Note tes activités quotidiennes, ta consommation de nourriture et ce que tu ressens pendant le programme dans ce guide C9 ou dans le C9 Workbook.** Cela t'aidera à rester sur la bonne voie avec le programme. De plus amples informations sur le suivi des activités et de l'alimentation sont disponibles dans les pages suivantes.
- 3) Bois beaucoup d'eau.** Boire huit verres (2 lt) d'eau par jour peut contribuer à une sensation de satiété et à l'élimination des toxines, tout en favorisant une peau saine et une santé optimale.
- 4) Fais attention à ta consommation de sel.** Le sel contribue à la rétention d'eau. Au lieu de cela, assaisonne tes plats avec des herbes et des épices qui ajoutent un supplément de saveur et des propriétés anti-inflammatoires, comme le gingembre, l'ail, le basilic, la cannelle, le romarin, le thym et le curcuma.

ABSTIENS-TOI PENDANT C9

- + Alcool et caféine
- + Sodas, boissons gazeuses et boissons "sans sucre"
- + Les aliments transformés, y compris les plats préparés ou en conserve et les fast-foods
- + Ces produits laitiers: lait, yaourt, beurre, glace
- + Sucres ajoutés: sucre de canne, sirop de maïs, sirop d'érable et miel
- + Graisses: évite tout ce qui est partiellement hydrogéné, l'huile végétale, la margarine et les graisses trans qui se cachent souvent dans les aliments emballés ou transformés comme les chips et les gâteaux
- + Viandes grasses (poulet, dinde et poisson sont acceptables)
- + Céréales: avoine, quinoa, pâtes, pain, céréales (le riz sauvage et le couscous complet sont acceptables)

Une liste exhaustive des choses à faire (DO) et à ne pas faire (DON'T) se trouve à la page suivante.



Commence C9 si tu as un rythme de vie normal, qui n'implique pas de stress important, de voyages ou d'efforts physiques excessifs.

Prends le temps nécessaire pour te procurer les aliments appropriés et pour éliminer tout ce qui n'est pas bon pour toi ou qui pourrait te tenter.

Fais savoir aux autres ce que tu vas entreprendre et que tu apprécies leur soutien.

Partage tes réussites et tes difficultés avec les personnes qui t'entourent.

Planifie à l'avance ! Assure-toi d'avoir préparé tous tes aliments et compléments alimentaires pour le jour concerné. Si nécessaire, prépare à l'avance les recettes que le programme C9 autorise.

Prends la résolution d'aller jusqu'au bout tous les neuf jours.

Utilise tous les aliments sains autorisés par le programme et mentionnés dans la liste.

Si tu as des doutes, consulte ton médecin avant de commencer le programme et continue à prendre tous les médicaments que tu utilises habituellement.

Ne prends pas de compléments alimentaires autres que ceux inclus dans le programme C9 pendant le temps où tu suis le programme C9.

Nous conseillons d'effectuer le programme C9 deux fois par an.

Identifie et célèbre les petits changements. Sois attentif et découvre ce que tu as appris. Utilise cela aussi APRÈS C9, c'est là que le vrai travail commence.

Veille à créer une bonne routine de sommeil: pas d'écrans dans la chambre à coucher, garde la pièce sombre et fraîche, prends le temps de te reposer, aie une heure de coucher fixe et vise huit heures de sommeil.

Fais quotidiennement une activité physique légère.

✘ DON'T

Attends le bon moment, par exemple lorsque tu te sens motivé. La motivation vient d'elle-même lorsque l'on est dans le processus et que l'on a des expériences de réussite!

Remplace les aliment ou une boisson au hasard. Si tu veux obtenir des résultats optimaux, respecte le plan.

Entoure-toi de personnes qui ne te soutiennent pas et qui sont négatives.

Attends avant de partager jusqu'à ce que quelque chose d'épique se produise.

Fais tout ça à la volée. Le succès sera tellement plus facile si tu as préparé tout ce dont tu as besoin à l'avance.

Fais un ou deux jours ou saute des jours entre deux.

Fais des changements de ta propre initiative. Évite l'alcool, les aliments transformés, les graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées et la caféine.

Ignore les médicaments ou les problèmes de santé qui doivent être réglés.

Continue à prendre les suppléments alimentaires de Forever, à l'exception de ceux qui font partie du programme C9..

Inquiète-toi si tu n'as pas atteint ton objectif du premier coup.

Emporte tes soucis, ton stress et tes pensées sur le travail dans la chambre à coucher.

Fais un effort physique intense.

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



TU N'AS PAS FAIT LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DEMARRER C9? ALORS DEMARRE ICI!



JOUR 1 & 2 PROGRAMME



Les deux premiers jours du programme C9 sont conçus pour remettre ton corps et ton esprit à zéro.



Pour favoriser le processus, il est extrêmement important d'augmenter l'apport en eau!

Pendant cette période, tu vas commencer à libérer ton corps de tout ce qui l'encombre et le stresse. Il est crucial de s'engager 100% dans le programme. Les deux premiers jours sont les plus difficiles. Garde tes objectifs en tête et sache que la difficulté n'est que temporaire.

DÉJEUNER

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

1 comprimé **Forever Therm™** avec au moins 240 ml d'eau


SNACK

1 sachet **Forever Fiber™** avec au moins 240 - 300 ml d'eau

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

DÎNER

1 softgel **Forever Shape®** avec au moins 240 ml d'eau

 Attends 30 minutes avant de boire ton **Forever Aloe Drink**.

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

1 mesure rase de **Forever Ultra™ Shake Mix** avec 300 ml d'eau, de lait d'amande, de lait de soja écrémé ou de lait de noix de coco

1 comprimé **Forever Therm™** avec au moins 240 ml d'eau

SOUPER

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

AVANT LE COUCHER

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

AS-TU FAIT DX4™ AVANT CE PROGRAMME C9?

Si c'est le cas, suis le programme de la page suivante pour les jours 1 à 9.



JOURS 3-9 PROGRAMME



Ton poids peut fluctuer d'un jour à l'autre. N'oublie pas de te peser uniquement les jours 1 et 10.



Aux jours 3 à 9 (1 à 9 pour tous ceux qui ont terminé DX4™ auparavant), les femmes consomment environ 1000 calories par jour et les hommes environ 1200 calories par jour.



N'oublie pas que pendant le programme C9, tu peux consommer tous les fruits et légumes (en quantités modérées) de la liste de la page 35.

Quel que soit le chiffre affiché sur la balance, il est possible que tu remarques déjà des changements positifs dans ton corps, comme un ventre plus plat ou un bien-être général.

DÉJEUNER

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

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix avec 300 ml d'eau, de lait d'amande, de lait de soja

SNACK

1 sachet Forever Fiber™ avec au moins 240 - 300 ml d'eau

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

DÎNER

1 softgel Forever Shape® avec au moins 240 ml d'eau

 Attends 30 minutes avant de consommer **1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix**

Tu prends un repas de **600 calories maximum** au déjeuner. Tu as la possibilité de prendre ton repas le soir si cela convient mieux à ta routine quotidienne. Dans ce cas, bois le shake à midi.

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

SOUPER

1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix avec 300 ml d'eau, de boisson aux amandes, au soja ou à la noix de coco. Tu as l'option de prendre ton shake à midi, si cela convient mieux à ta routine quotidienne. Prends ton repas le soir à la place.

Les hommes peuvent consommer soit un shake supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60g-90g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3 à 9 pour atteindre les 1.200 calories par jour.

AVANT LE COUCHER

Bois au moins 240 ml d'eau

ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE

Au lieu de séances d'entraînement d'intensité moyenne ou élevée, le programme C9 met l'accent sur des séances d'entraînement de faible intensité. Marche lentement ou à une vitesse modérée pendant 30 minutes, fais des étirements légers ou participe à des cours de yoga légers pour débutants. Tu peux aussi faire des exercices légers avec le poids du corps, comme des squats, des planks, des side planks, des lunges, des pushups, des bird dogs ou des dead bugs. Ces exercices vont non seulement stimuler ta circulation et ton métabolisme, mais ils vont aussi t'aider à rester concentré et calme lorsque ta transformation commence.

IDÉES POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE

- + MARCHÉ
- + EXERCICES DE MOBILITÉ ET COORDINATION
- + YOGA
- + MACHINE ELLIPTIQUE (INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + DANSE (INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + TAPIS ROULANT (VITESSE DE MARCHÉ AVEC INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + STRETCHING
- + EXERCICES AU POIDS DU CORPS



*En cas de fatigue débilante pendant plusieurs heures ou de l'apparition d'autres symptômes pouvant nécessiter une aide médicale, tu dois absolument consulter un médecin.



AUTRES ACTIVITÉS

En plus des 30 minutes d'exercice léger, tu devrais également te concentrer sur la manière dont tu passes les autres heures de la journée. L'énergie que tu n'utilises pas pour les entraînements, le sommeil et les repas est appelée NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis. Il s'agit d'activités telles que le nettoyage, le jardinage, la lessive, les courses, les voyages et même gigoter. Les NEAT t'aident à augmenter ton taux métabolique et jouent un rôle bien plus important dans l'équilibre énergétique que les séances d'entraînement, car nous les faisons continuellement et tout au long de la journée.

Réfléchis à la manière dont tu gères actuellement tes NEAT dans ta vie quotidienne: aller au travail à pied, parquer plus loin, prendre les escaliers, se lever toutes les 30 minutes, faire des réunions de travail en marchant, etc.

L'objectif est d'augmenter tes NEAT, encore plus depuis qu'il est devenu si facile, grâce aux progrès technologiques, d'accomplir de nombreux aspects de la vie en position assise. Un moyen simple est de prendre l'habitude de se lever toutes les 30 minutes et de marcher pendant 3 minutes.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR METTRE EN ŒUVRE "3 TOUTES LES 30":

- + FAIS UNE PAUSE TOILETTES
- + FAIS TES APPELS TÉLÉPHONIQUES DEBOUT
- + PROCURE-TOI STAND-UP DESK
- + FAIS QUELQUES ÉTIREMENTS SIMPLES
- + FAIS DES SQUATS, DES LUNGES DES PUSHUPS ET DES PLANKS AU POIDS DU CORPS.

TON PLAN QUOTIDIEN



Des études suggèrent que les personnes qui enregistrent la quantité de nourriture qu'elles mangent et la quantité d'exercice qu'elles font perdent plus de poids. De plus, ceux qui utilisent un plan quotidien ont deux à trois fois plus de chances de poursuivre un programme.

Les pages suivantes te fournissent l'espace nécessaire pour faire exactement cela. Tu peux ainsi cocher tes compléments alimentaires C9 et documenter facilement ton apport en nourriture et en eau, ton activité physique quotidienne, la qualité de ton sommeil et ton état de santé. Cela te donnera un meilleur aperçu de tes progrès et tu pourras toujours t'en servir comme référence à l'avenir, lorsque tu poursuivras ton voyage vers une meilleure santé.

