



FOREVER®

C9

YOUR
DAILY
PLAN

CLEAN9 TAG

+ CLEAN9-Programm Tag* EINS UND ZWEI

 **Zwei Minuten
Dehnübungen**

 **Fünf Minuten
aufwärmen**









 **30 Minuten
Bewegung**



**Acht Gläser
Wasser**



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe-Getränk 1 Pressling Forever Them™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe-Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Them™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe-Getränk	<ul style="list-style-type: none"> 120 ml Forever-Aloe-Getränk**	

+ Ernährung







*Ausführliche Informationen rund um das Clean9-Programm erhältst du in unserer F.I.T.-Broschüre oder unter www.tuedirwasgutes.com.

CLEAN9 TAG 2

+ CLEAN9-Programm* Tag EINS UND ZWEI

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung						
 Acht Gläser Wasser								

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk	<ul style="list-style-type: none"> 120 ml Forever-Aloe- Getränk**	

+ Ernährung

** Trinke mindestens 240 ml Wasser dazu.

CLEAN9 TAG

3

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen


 30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none"> 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

4

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen

 30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none"> 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

5

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen

 30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none"> 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

6

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



Zwei Minuten
Dehnübungen



Fünf Minuten
aufwärmen



30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™600-kcal-Mahlzeit (♀)800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none">240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

7

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen

 30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none"> 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung						
 Acht Gläser Wasser								

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none"> 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



Zwei Minuten
Dehnübungen



Fünf Minuten
aufwärmen



30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™300-kcal-Mahlzeit (♀)300-kcal-Mahlzeit (♂)1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™600-kcal-Mahlzeit (♀)800-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none">240 ml Wasser	

+ Ernährung
