

Clean9 - Ablauf

Ist es möglich, sich in nur neun Tagen besser zu fühlen und besser auszusehen?
Wir sagen **JA!**



Mit Clean9 von Forever erhältst Du mehr Energie und Power im Alltag, eine schönere Haut, tieferen Schlaf, gute Laune und ein besseres Immunsystem. Ein angenehmer Nebeneffekt: überschüssige Kilos purzeln, die Silhouette wird schlanker und ästhetischer geformt und die Haut an den richtigen Orten gestrafft. Nach diesen neun Tagen wirst Du Dich fühlen, als könntest Du Bäume ausreißen. Du wirst weniger Lust auf Süßes/Salziges verspüren und **KEINEN Jojo-Effekt** haben.

Wie ist das möglich?

Clean9 ist **keine Diät**, sondern ein Reinigungsprogramm für den Körper. Bei einem Cleansing-Programm wird der Körper sanft unterstützt, damit er Fett abbauen und Giftstoffe ausleiten kann. Der Stoffwechsel wird optimiert. Der Körper wird mit allen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen versorgt, was zu mehr Energie und Vitalität führt. Das Programm ist unkompliziert und kann **flexibel** in den Alltag integriert werden. Das Clean9-Programm wurde auf der Basis der ältesten und bekanntesten Heil- und Schönheitspflanze der Welt entwickelt – der Aloe Vera. Tausende, darunter auch Stars wie Victoria Beckham, sind begeistert von dem Programm.



Was erwartet Dich in den neun Tagen?

Unser einzigartiges Aloe Vera Getränk bildet die Basis des Clean9 Programms. Es enthält über 270 Vital- und Nährstoffe, die Dich auf natürliche Weise mit der Power aus der Natur versorgen. Ebenfalls im Programm inbegriffen ist ein hochwertiger Vanille oder Schoko Shake zum Trinken. Er beinhaltet alle notwendigen Vitalstoffe und ersetzt eine vollwertige Mahlzeit. Der Shake basiert auf Soja-Protein (wertvolles Sojaisolat und kein Sojakonzentrat!). Protein gilt als *der* Muskeltreibstoff schlechthin. Gleichzeitig hält es lange satt und sagt lästigen Kilos den Kampf an. Weitere Nahrungsergänzungen regen den Energiestoffwechsel und die Verdauung an. Ab Tag drei darfst Du Dir jeweils eine 600-800 Kalorien-Mahlzeit zubereiten.

Gemeinsam statt einsam

Dein Erfolg ist uns wichtig. Deshalb bist Du nicht auf dich allein gestellt. Nach dem Motto „lieber gemeinsam statt einsam“, ‚cleanen‘ wir in der Gruppe. Erkundige dich bei der Person, die dich in die Shape Your Body Facebook-Gruppe eingeladen hat, wann die nächste Gruppe startet.

Wir wünschen Dir viel Spass und Erfolg mit Clean9! Du darfst dich jederzeit an deinen Clean 9-Coach wenden, wenn Du Fragen zu Programm, Inhaltsstoffen, weiteren Produkten etc. hast. Sehr gerne darfst Du deine Resultate auch in der WhatsApp-Gruppe teilen.

Clean9 Vanille (475) oder Schokolade (476)

- 2 x Forever Aloe Vera
- 1 x Forever Ultra Vanille oder Schokolade Shake Mix
- Forever Therm (18 Presslinge)
- Forever Garcinia (54 Kapseln)
- Forever Fiber (9 Sticks)
- F.I.T.-Messband
- F.I.T.-Broschüre






Im Preis enthalten sind ebenfalls die Betreuung während der neun Tage durch deinen Clean 9-Coach wie auch ein persönliches Beratungsgespräch für **Dein Wohlbefinden** nach den 9 Tagen.

TAGE EINS UND ZWEI

Frühstück	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	30 min warten	120ml Aloe Vera Gel Ein Glas Wasser dazu trinken		1 Forever Therm (brauner Pressling)	*30min leichte Sportübungen
Vormittag	Forever Fiber (gelbe Tüte) in einem Glas Wasser oder lauwarmem Kräutertee auflösen und trinken. Immer 1Std. davor und danach nichts anderes essen.					vormittags ODER nachmittags
Mittag	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	30 min warten	120ml Aloe Vera Gel Ein Glas Wasser dazu trinken	1 Portion Forever Ultra Shake Gemischt mit 300ml Flüssigkeit**	1 Forever Therm (brauner Pressling)	
Nachmittag	Forever Fiber (gelbe Tüte) in einem Glas Wasser oder lauwarmem Kräutertee auflösen und trinken. Immer 1Std. davor und danach nichts anderes essen					vormittags ODER nachmittags
Abend	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	30 min warten	120ml Aloe Vera Gel Ein Glas Wasser dazu trinken			
Nacht			120ml Aloe Vera Gel Ein Glas Wasser dazu trinken			vor dem Schlafen

TAGE DREI BIS NEUN

Frühstück	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	 30 min warten	120ml Aloe Vera Gel Ein Glas Wasser dazu trinken	1 Portion Forever Ultra Shake Gemischt mit 300ml Flüssigkeit	1 Forever Therm (brauner Pressling)	*30min leichte Sportübungen
Vormittag	Forever Fiber (gelbe Tüte) in einem Glas Wasser oder lauwarmem Kräutertee auflösen und trinken. Immer 1Std. davor und danach nichts anderes essen					vormittags ODER nachmittags
Mittag	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	 30 min warten		1 Portion Forever Ultra Shake Gemischt mit 300ml Flüssigkeit	1 Forever Therm (brauner Pressling)	
Nachmittag	Forever Fiber (gelbe Tüte) in einem Glas Wasser oder lauwarmem Kräutertee auflösen und trinken. Immer 1Std. davor und danach nichts anderes essen					vormittags ODER nachmittags
Abend	2 Forever Garcinia (graue Kapsel) mit Wasser einnehmen	 30 min warten		600/800 kcal Mahlzeit*** (Frauen/ Männer)		Freu Dich auf leckere Rezeptideen
Nacht				Ein Glas Wasser vor dem Schlafen		

*Die Sportübungen kannst Du auch über den Tag verteilt machen. Wichtig ist, dass Du dich bewegst, z.B. mit leichtem Jogging, einem zügigen Spaziergang, Radfahren, Zumba, Kraftübungen, etc.

** Wasser, Kokosmilch, Sojamilch oder Mandelmilch. Den Shake kannst Du ab Tag 3 auch mit Magerquark und frischen Beeren verfeinern.

***Mahlzeit ab Tag 3: Gemüse und/oder Salat, dazu Fleisch, Fisch, Tofu oder Hüttenkäse. Verzichte möglichst auf komplexe Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Brot), Zucker, Kaffee und Alkohol. Die Mahlzeit kannst Du auch mittags zu Dir nehmen. Dann sieht der Plan so aus:
Am Mittag Forever Garcinia mit Wasser und 30 Minuten später die Mahlzeit und das Forever Therm.
Am Abend nimmst Du dann nur Forever Garcinia und den Shake.

Solltest Du zwischendurch Heißhunger verspüren, darfst Du frisches Gemüse und Obst (bis 16 Uhr) von der Liste auf Seite 25 der FIT Broschüre essen.