



# C9



## NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Das **Neun-Tage-Programm** unterstützt dich bei der Veränderung deiner Essgewohnheiten und beim Erreichen eines gesünderen Lifestyles.



FOREVER®

# VERÄNDERE DEINE ERNÄHRUNG

Das einfach zu befolgende C9-Programm von Forever hilft dir dabei, deine Reise zu einem schlankeren und gesünderen Körper zu beginnen. Für viele Menschen ist C9 der zweite Schritt auf der F.I.T.-Reise. C9 ist ein neuntägiges System zur Ernährungsumstellung mit fünf kraftvollen Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln. In Kombination mit leichter Bewegung, leckeren Rezepten für kalorienreduzierte Mahlzeiten und Free Foods, die eine Vielzahl von Obst und Gemüse enthalten, kann das C9-Programm zu einem flacheren Bauch und einer schlankeren Figur verhelfen.

Alle Komponenten des C9-Programms sind so aufeinander abgestimmt, dass sie dir dabei helfen, deine Ernährung positiv zu verändern, dir ein Ziel zu setzen und ein verbessertes Wohlbefinden zu erreichen. C9 hilft dir auch dabei, bessere Entscheidungen in Bezug auf deine Ernährung zu treffen und zeigt dir, wie einfach und sinnvoll es ist, tägliche Bewegung in deinen neuen, gesünderen Lifestyle zu integrieren.

## Hast du weitere Fragen zum Programm?

Dann wende dich gerne an deinen persönlichen Forever Business Owner, welcher dir C9 empfohlen hat. Dein FBO begleitet dich gerne auf dem Weg zu deinen Zielen.



# DIE GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS



**Setze dir ein Ziel**



**Anleitung zur  
Einnahme von  
Lebens- und  
Nahrungsergän-  
zungsmitteln**



**Ausreichende  
Flüssigkeitszufuhr**



**Körperbewusstsein**



**Gesunde  
Rezepte**



**Leichte  
Bewegung**



**Teile oder  
poste deine  
Erfahrungen**



**Feiere deine  
Erfolge**

# DAS IST IN DEINEM C9-PAKET ENTHALTEN



## Forever-Aloe-Getränke

2x 1-Liter-Tetra-Paks

Unsere Forever-Aloe-Getränke verbessern die Aufnahme von Nährstoffen. Wähle zwischen Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™.



## Forever Fiber™

9 Portionsbeutel

Fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen.



## Forever Therm™

18 Presslinge

Unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



## Forever Shape®

9 Softgelkapseln

Enthält hochwertige Faserstoffe aus Kaktusfeigen, Proteine aus Kidneybohnen sowie das wichtige Spurenelement Chrom.



## Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

Ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 21 g Eiweiss.

# BEREITE DICH AUF DEINEN ERFOLG VOR

Der erste Schritt zum Erfolg liegt in der Vorbereitung. Um dich bei deiner C9-Reise zu unterstützen, haben wir hier die wichtigsten Schlüsselemente zusammengefasst.



## KURZTIPPS

- 1) Wiege und messe dich.** Halte am ersten Tag von C9 deine Messungen in dieser Broschüre (Seite 9) oder im Workbook fest. Mache dies direkt nach dem Aufstehen und noch vor dem Frühstück. Wiederhole diese Messungen am ersten Tag nach C9 – nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück – und trage sie auf der gleichen Seite oder im Workbook ein.
- 2) Trage deine tägliche Bewegung, Nahrungsaufnahme und dein Befinden während des Programms in dieser C9-Broschüre oder im C9-Workbook ein.** Auf diese Weise kannst du dich selbst kontrollieren und somit stets am Ball bleiben. Weitere Einzelheiten zur Dokumentation deiner Bewegung und Nahrungsaufnahme findest du auf den folgenden Seiten.
- 3) Trinke viel Wasser.** Wenn du täglich acht Gläser (ca. 2 L) Wasser trinkst, fühlst du dich satter und spülst deinen Organismus durch, womit du gleichzeitig eine gesunde Haut und eine optimale Gesundheit unterstützt.
- 4) Achte auf deinen Salzkonsum.** Salz trägt zu Wassereinlagerungen bei. Würze deine Speisen stattdessen mit Kräutern und Gewürzen, die den Geschmack verstärken und entzündungshemmende Eigenschaften haben, wie z. B. Ingwer, Knoblauch, Basilikum, Zimt, Rosmarin, Thymian und Kurkuma.

## VERZICHTE WÄHREND C9 AUF

- + Alkohol und Koffein
- + Soda, kohlenstoffhaltige Getränke und "zuckerfreie" Getränke
- + Verarbeitete Lebensmittel, einschliesslich Fertiggerichte, Konserven und Gerichte aus Fast-Food-Restaurants
- + Diese Milchprodukte: Milch, Joghurt, Butter, Eiscreme
- + Zuckerzusatz: Rohrzucker, Maissirup, Ahornsirup und Honig
- + Fette: Vermeide alle, auch nur teilweise, gehärteten Fette: Pflanzenöl, Margarine und auch Transfette. Diese verstecken sich häufig in verpackten oder verarbeiteten Lebensmitteln wie Pommes Chips und Kuchen.
- + Fettiges Fleisch (Huhn, Trute und Fisch sind in Ordnung)
- + Getreide: Hafer, Quinoa, Nudeln, Brot, Müesli (Wildreis und Vollkorn-Couscous sind in Ordnung)

**Auf der nächsten Seite findest du eine umfassende Liste der Dos und Don'ts.**

# DO

Beginne mit C9, wenn du einen normalen Tagesablauf hast, der nicht mit grossem Stress, Reisen oder übermässiger körperlicher Anstrengung verbunden ist.

---

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um die entsprechenden Lebensmittel zu besorgen und um alles auszusortieren, was dir nicht guttut oder dich in Versuchung führen könnte.

---

Lass andere wissen, was du tust und dass du deren Unterstützung zu schätzen weisst.

---

Teile deine Erfolge und Schwierigkeiten mit den Menschen in deinem Leben.

---

Plane voraus! Stelle sicher, dass du alle deine Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel für den jeweiligen Tag vorbereitet hast. Wenn nötig, bereite die vom C9-Programm erlaubten Rezepte im Voraus vor.

---

Nimm dir vor, alle neun Tage durchzuziehen.

---

Verwende jegliche vom Programm zugelassenen gesunden Lebensmittel, welche in der entsprechenden Liste aufgeführt sind.

---

Wenn du Bedenken hast, konsultiere deinen Arzt, bevor du startest und nimm weiterhin alle von dir derzeit verwendeten Medikamente ein.

---

Nimm während der Teilnahme am C9-Programm keine anderen Nahrungsergänzungsmittel als die im C9-Programm enthaltenen ein.

---

Wir empfehlen, das C9-Programm 2-mal pro Jahr durchzuführen.

---

Erkenne und feiere kleine Veränderungen. Sei wachsam und finde heraus, was du gelernt hast. Das Gelernte NACH C9 anzuwenden, ist der Punkt, an dem die eigentliche Arbeit beginnt.

---

Achte auf ein gutes Schlafumfeld: Keine Bildschirme im Schlafzimmer, halte den Raum dunkel und kühl, nimm dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen, habe eine feste Schlafenszeit und strebe acht Stunden Schlaf an.

---

Bewege dich jeden Tag moderat.

---

# ✘ DON'T

Warte nicht auf den richtigen Zeitpunkt, z. B. wenn du dich motiviert fühlst. Die Motivation kommt von allein, wenn man im Prozess ist und Erfolgserlebnisse hat!

---

Ersetze nicht willkürlich Lebensmittel oder Getränke. Wenn du optimale Ergebnisse erzielen willst, halte dich an den Plan.

---

Halte dich von Menschen fern, die dich nicht unterstützen und Negativität ausstrahlen.

---

Warte nicht auf ein episches Ereignis, um deine Erfahrungen zu teilen.

---

Stell das Ganze nicht spontan auf die Beine. Der Erfolg wird viel leichter sein, wenn du dir im Voraus die Zeit genommen hast, alles entsprechend vorzubereiten.

---

Lass keine Tage ausfallen und überspringe auch keinen Tag.

---

Nimm keine Änderungen auf eigene Faust vor. Verzichte auf Alkohol, verarbeitete Lebensmittel, gehärtete oder teilweise gehärtete Fette und Koffein.

---

Höre nicht auf, deine verschriebenen Medikamente einzunehmen und ignoriere keine Gesundheitsprobleme, die behandelt werden müssen.

---

Nimm keine anderen Nahrungsergänzungsmittel ein, als diejenigen die im C9-Programm enthalten sind.

---

Mache dir keine Sorgen, wenn du dein Ziel beim ersten Versuch nicht erreicht hast.

---

Nimm deine Sorgen, deinen Stress und deine Gedanken über die Arbeit nicht mit ins Schlafzimmer.

---

Verausgabe dich nicht mit anstrengenden Übungen.

---





# ÜBERWACHE DEINE FORTSCHRITTE

Die Wahrscheinlichkeit, dass du das C9-Programm durchhältst und deine Ziele erreichst, ist grösser, wenn du deine täglichen Fortschritte festhältst. Diese Broschüre hilft dir auf den folgenden Seiten, dies für jeden Tag von C9 zu tun. Hier kannst du nachverfolgen, wie sich dein Körper positiv verändert hat, indem du dein Gewicht und deine Masse zu Beginn und am Ende von C9 (Tag 10, dem Tag nach Abschluss des Programms) aufzeichnest.

## GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms grossen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am zehnten Tag.

TAG 1

TAG 10

## BRUST / RÜCKEN

Leg das Massband genau unter deinen Achseln und um den grössten Punkt deiner Brust an.

TAG 1

TAG 10

## TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Fingerbreit über deinem Bauchnabel.

TAG 1

TAG 10

## HÜFTE

Leg das Massband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

TAG 1

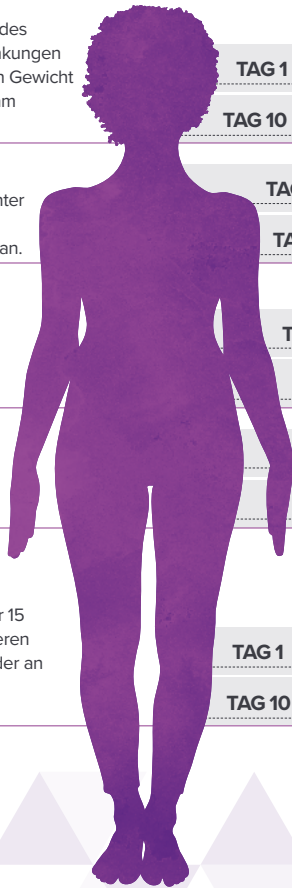
TAG 10

## OBERSCHENKEL

Nimm die Messung ungefähr 15 Zentimeter oberhalb der oberen Kante deiner Kniescheibe oder an der breitesten Stelle deines Oberschenkels vor.

TAG 1

TAG 10



# DU HAST VOR DEM START MIT C9 NICHT DAS DX4™-PROGRAMM GEMACHT? DANN STARTE HIER!



## ZEITPLAN FÜR DIE TAGE 1 & 2



Die ersten beiden Tage des C9-Programms sind darauf ausgelegt, einen Neustart für deinen Körper und deinen Geist hervorzurufen.



Um den Stoffwechsel deines Körpers anzukurbeln, ist eine erhöhte Wasserzufuhr enorm wichtig!

In diesem Zeitraum wirst du deinen Körper runterfahren und von Stressfaktoren befreien. Es ist extrem wichtig, sich zu 100 % auf das Programm einzulassen. Die ersten beiden Tage sind die schwierigsten. Behalte deine Ziele vor Augen und denke stets daran, dass die harten Tage leichter werden.

## FRÜHSTÜCK

120 ml Forever-Aloe-Getränk  
mit mindestens 240 ml Wasser

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser


## SNACK

1 Portionsbeutel Forever Fiber™ mit mindestens 240-300 ml Wasser

Stell sicher, dass du **Forever Fiber™** separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

## MITTAGESSEN

1 Softgelkapsel Forever Shape® mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten, bevor du dein **Forever-Aloe-Getränk** trinkst.

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

## ABENDESSEN

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

120 ml Forever-Aloe-Getränk mit mindestens 240 ml Wasser

# HAST DU VOR DIESEM PROGRAMM DX4™ GEMACHT?

Wenn ja, dann folge dem Zeitplan auf der gegenüberliegenden Seite für die Tage 1 bis 9.



## ZEITPLAN FÜR DIE TAGE 3-9



Dein Gewicht wird von Tag zu Tag schwanken. Wiege dich deshalb nur an den Tagen 1 und 10.



An den Tagen 3 bis 9 (1 bis 9 für all diejenigen, die zuvor DX4™ abgeschlossen haben) nehmen Frauen ca. 1000 Kalorien pro Tag und Männer ca. 1200 Kalorien pro Tag zu sich.



Denke daran, dass du während des C9-Programms jegliches Obst und Gemüse (in moderaten Mengen) von der Liste auf Seite 35 zu dir nehmen kannst.

Ganz egal, welche Zahl auf der Waage zu sehen ist, wirst du womöglich schon positive Veränderungen an deinem Körper bemerken, wie z. B. einen flacheren Bauch oder ein insgesamt besseres Wohlbefinden.

## FRÜHSTÜCK

120 ml Forever-Aloe-Getränk  
mit mindestens 240 ml Wasser

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink

## SNACK

1 Portionsbeutel Forever Fiber™ mit mindestens 240-300 ml Wasser

Stell sicher, dass du **Forever Fiber™** separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

## MITTAGESSEN

1 Softgelkapsel Forever Shape® mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten, bevor du **1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix**

Du isst als Mittagessen eine Mahlzeit mit **maximal 600 Kalorien**. Du hast die Option, deine Mahlzeit alternativ am Abend einzunehmen, wenn dies besser zu deiner Tagesroutine passt. Trinke dann stattdessen den Shake am Mittag.

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

## ABENDESSEN

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink. Du hast die Option, deinen Shake alternativ am Mittag einzunehmen, wenn dies besser zu deiner Tagesroutine passt. Iss dann stattdessen deine Mahlzeit am Abend.

Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzlich 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Mindestens 240 ml Wasser

# LEICHTE BEWEGUNG

Anstelle von Workouts mit mittlerer oder hoher Intensität stehen während des C9-Programms Workouts mit nur geringer Intensität im Fokus. Gehe 30 Minuten lang langsam oder mit moderater Geschwindigkeit spazieren, mache leichte Dehnübungen oder nimm an leichten Yogakursen für Anfänger teil. Du kannst auch leichte Körpergewichtsübungen machen, wie z. B. Kniebeugen, Planks (Unterarmstützen), Side Planks (Seitliche Unterarmstützen), Lunges (Ausfallschritte), Liegestützen, Bird Dogs (Armstütze mit Arm- und Beinheben) oder Dead Bugs (Käferübung). Diese Übungen werden nicht nur deinen Kreislauf und Stoffwechsel stimulieren, sondern werden dir auch dabei helfen, fokussiert und ruhig zu bleiben, wenn deine Transformation beginnt.

## IDEEN FÜR BEWEGUNG MIT GERINGER INTENSITÄT

- + SPAZIEREN GEHEN
- + BEWEGLICHSÜBUNGEN
- + YOGA
- + CROSSTRAINER (LEICHTE INTENSITÄT)
- + TANZEN (LEICHTE INTENSITÄT)
- + LAUFBAND (SCHRITGESCHWINDIGKEIT MIT LEICHTER INTENSITÄT)
- + DEHNÜBUNGEN
- + KÖRPERGEWICHSÜBUNGEN



\*Im Falle von schwächender Müdigkeit, die für mehrere Stunden andauert, oder dem Auftreten von anderen Symptomen, die ärztliche Hilfe erfordern könnten, solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen.



# ANDERE AKTIVITÄTEN

Neben den 30 Minuten leichter Bewegung solltest du deinen Fokus auch darauf setzen, wie du die restlichen Stunden des Tages zubringst. Die Energie, die du nicht für Workouts, Schlafen und Essen verwendest, wird NEAT genannt: Non-Exercise Activity Thermogenesis. Damit sind Aktivitäten wie Putzen, Gartenarbeiten, Wäsche machen, Einkaufen gehen, Reisen und sogar Herumzappeln gemeint. NEAT hilft dir dabei, deine Stoffwechselrate zu erhöhen und spielt im Energiehaushalt eine viel grössere Rolle als Workouts, denn wir machen diese Bewegungen kontinuierlich und den ganzen Tag lang.

Denke darüber nach, wie du NEAT derzeit in deinem Alltagsleben nutzt: Zu Fuss zur Arbeit gehen, weiter weg parken, die Treppen nehmen, alle 30 Minuten aufstehen, sich für Arbeitsmeetings zum Spazieren gehen treffen, etc.

Das Ziel ist es, NEAT zu erhöhen – viel mehr noch seit es so einfach geworden ist, aufgrund des technologischen Fortschrittes viele Aspekte des Lebens im Sitzen zu erledigen. Ein einfacher Weg ist es sich anzugewöhnen, alle 30 Minuten aufzustehen und für 3 Minuten herumzulaufen.

## HIER SIND EIN PAAR VORSCHLÄGE WIE SICH „3-ALLE-30“ IMPLEMENTIEREN LASST:

- + MACHE EINE TOILETTPAUSE
- + ERLEDIGE TELEFONATE IM STEHEN
- + BESORGE DIR EINEN HOCHFAHRBAREN SCHREIBTISCH
- + MACHE EIN PAAR EINFACHE DEHNÜBUNGEN
- + MACHE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN WIE KNIEBEUGEN, LUNGES, LIEGESTÜTZEN UND PLANKS



# DEIN TAGESPLANER



Untersuchungen legen nahe, dass diejenigen Menschen, die aufzeichnen, wie viel sie essen und wie viel sie trainieren, mehr Gewicht verlieren. Dazu kommt, dass diejenigen, die einen Tagesplaner benutzen, zwei- bis dreimal so gute Chancen haben, bei einem Programm am Ball zu bleiben.

Die folgenden Seiten stellen den Platz für dich bereit, um genau das zu tun. So kannst du deine C9-Nahrungsergänzungsmittel abhaken und deine Nahrungs- und Wasserzufuhr, deine tägliche Bewegung, wie gut du geschlafen hast und wie gut du dich fühlst ganz einfach dokumentieren. Dies wird dir einen besseren Einblick in deine Fortschritte erlauben und auch für die Zukunft, wenn du deine Reise zu mehr Gesundheit und weniger Gewicht fortsetzt, kannst du es immer als eine Referenz benutzen.







**ACHTUNG: FALLS DU DAS DX4™ -  
PROGRAMM DIREKT VOR DEM C9-  
PROGRAMM ABSOLVIERT HAST, BEGINNE  
DEIN C9-PROGRAMM AUF SEITE 20!**

# C9-CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück** 1 Pressling Forever Therm™ /  
120 ml Forever-Aloe-Getränk

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-essen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen  
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Abend-essen** 120 ml Forever-Aloe-Getränk

**Vor dem  
Schlafen** 120 ml Forever-Aloe-Getränk

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**


**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück** 1 Pressling Forever Therm™ /  
120 ml Forever-Aloe-Getränk

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

 Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-essen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen  
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Abend-essen** 120 ml Forever-Aloe-Getränk

**Vor dem  
Schlafen** 120 ml Forever-Aloe-Getränk

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

Mache nach  
diesem Tag  
weiter auf  
Seite 22 bei Tag 3.



## DU HAST DAS DX4™-PROGRAMM ABSOLVIERT, BEVOR DU MIT C9 ANGEFANGEN HAST? WENN JA, DANN STARTE HIER!

Wenn du das DX4™-Programm nicht absolviert hast, bevor du mit C9 angefangen hast, dann gehe zurück auf Seite 18 und starte von dort.

# C9-CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser Wasser**

**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittagessen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abendessen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

### TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

<b>30 Minuten Bewegung</b>	<b>5 Minuten dehnen</b>
<b>NEAT-Aktivitäten</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™
	⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
<b>Mittagessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.
<b>Abendessen</b>	1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.
	⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 3

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 3 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

**⚠** Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-essen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abend-essen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

**⚠** Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 4

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 4 ausfüllst.

<b>30 Minuten Bewegung</b>	<b>5 Minuten dehnen</b>
<b>NEAT-Aktivitäten</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™
	<b>⚠</b> Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
<b>Mittagessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.
<b>Abendessen</b>	1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.
	<b>⚠</b> Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 5

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 5 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten Dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

**△** Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittagessen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abendessen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

**△** Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.



# C9-CHECKLISTE TAG 6

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 6 ausfüllst.

<b>30 Minuten Bewegung</b>	<b>5 Minuten Dehnen</b>
<b>NEAT-Aktivitäten</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™
	⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
<b>Mittagessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.
<b>Abendessen</b>	1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.
	⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE

## TAG 7

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 7 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser Wasser**

**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittagessen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abendessen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

### TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 8

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 8 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**


**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**


**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

 Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittagessen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abendessen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

 Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# C9-CHECKLISTE TAG 9

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 9 ausfüllst.

**30 Minuten Bewegung**

**5 Minuten dehnen**

**NEAT-Aktivitäten**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück** 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™.

**Snack** 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können Nährstoffe binden und somit deren Aufnahme beeinflussen.

**Mittagessen** 1 Softgelkapsel Forever Shape® / Warte dann 30 Minuten, bevor eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abendessen** 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiss) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

**Vor dem Schlafen** Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im C9-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

# DU HAST DAS C9-PROGRAMM ABGESCHLOSSEN. UND JETZT?



**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast das C9-Programm erfolgreich abgeschlossen. Einen Tag, nachdem du C9 abgeschlossen hast, solltest du zurück auf Seite 9 gehen und deine „Danach-Messungen“ sowie dein Körpergewicht eintragen, um deinen Fortschritt zu sehen. Nimm dir dann genug Zeit und denke über das Ziel nach, welches du dir gesetzt hast. Erkenne für dich selbst und sei stolz, dass du das Commitment für das Programm aufgebracht hast und dass du deinem Ziel ein Stückchen weit nähergekommen bist – oder es sogar erreicht hast.

## DEIN NÄCHSTES C9



C9 hilft dir dabei, einen Neustart für deine Nahrungsaufnahme und für achtsame Bewegungen herbeizuführen. Wenn du diesen Neustart zweimal pro Jahr machst, wird es dir dabei helfen, deine Ziele zu einem gesünderen Lifestyle zu erreichen. Und es beginnt mit dem Commitment für das, was als nächstes kommt.

**WÄHLE EINEN ZEITPUNKT IN SECHS MONATEN, AN DEM DU C9 DAS NÄCHSTE MAL MACHST:**



**Der Tipp für Profis:** Es ist hilfreich, ein paar Wochen im Voraus eine Kalendererinnerung mit einem Alarm einzurichten. Somit kannst du dich rechtzeitig vorbereiten und sicherstellen, dass du alle C9-Produkte, die du brauchst, griffbereit hast!

# SHAKE-REZEPTE



Diese leckeren Rezepte werden deinen Forever Ultra™ Shake Mix mit manch einer Variation bereichern. Vollgepackt mit Protein und Antioxidantien sind diese Rezepte genau darauf ausgelegt, dich für viele Stunden zu sättigen und voller Energie fühlen zu lassen. Du kannst diese Shakes auch nach den Workouts während F15™ oder Vital5® trinken. Sie sind gesund und lecker und wann auch immer du einen kalorienarmen und nährstoffreichen Boost benötigst, sind sie die absolut richtige Wahl. Jedes Rezept reicht für eine Portion.

202  
Kalorien  
pro  
Portion

## LEAN POWER SHAKE

- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 5 ganze gefrorene Erdbeeren
- 15 g frische Spinatblätter
- 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 Eiswürfel

**Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 420 ml.**

285  
Kalorien  
pro  
Portion

## THE REFRESHER

- 3 Stangen Staudensellerie
- ¼ Avocado
- ½ grüner Apfel
- 250 ml Kokosnusswasser
- 4-6 Eiswürfel
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 60 g Petersilie
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

**Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.**

## MINTY MELON

256  
Kalorien  
pro  
Portion

- 150 g Melone (Cantaloupe, Honigmelone und/oder Casaba-Melone)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlene Leinsamen
- 125 g Eis
- 125 ml Wasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g frische Minze

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

## COOL AS A CUCUMBER

259  
Kalorien  
pro  
Portion

- 1 entkernte Birne
- 1 Gurke
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 4 g frische Korianderblätter
- 1 daumengrosses Stück frische Ingwerwurzel
- 125 g Eis
- 250 ml Kokosnusswasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

## SWEET TART ANTIOXIDANT

274  
Kalorien  
pro  
Portion

- 30 g Spinat
- 30 g Grünkohl
- 100 g gefrorene Acai-beeren
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 250 ml Kokosnusswasser
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

## NUTTY CHOCOLATE BANANA

275  
Kalorien  
pro  
Portion

- 1 Banane
- 2 Esslöffel Erdnussbutterpulver
- 125 g Eis
- 250 ml pflanzenbasierter Milchersatz (ungesüsst)
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

# GERICHTE ZUM ZUBEREITEN



An den Tagen 3 bis 9 bringen diese schnellen und einfachen Gerichte Vielfalt in dein C9-Programm. Jedes Gericht hat ca. 400-600 Kalorien und besteht aus Nahrungsmitteln mit hohem Eiweiss-, und niedrigem Kohlenhydratgehalt, um deinen Kreislauf anzukurbeln. Die ausbalancierten Nährstoffe in jedem Gericht helfen dir ausserdem nicht nur dabei, dich voll und voller Energie zu fühlen, sondern unterstützen auch eine optimale Gesundheit.

## JAPANISCHE YAMS-SUPPE

408 Kalorien pro Portion

- 5 mittelgrosse japanische Yamswurzeln mit Schale (je nach Belieben können auch Süsskartoffeln verwendet werden)
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 grosse Rübe Rote Beete
- ½ kleiner Kohlkopf
- 2000 ml Brühe (Rind, Huhn oder Pute)
- 750 ml Pflanzenmilch (Hanf, Kokos usw.)
- 2 Teelöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel gehackte Walnüsse
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kurkuma

Das Gemüse waschen und klein schneiden, dann 5 Minuten in Kokosnussöl anbraten. Die Brühe hinzufügen. Zugedeckt 30 Minuten lang kochen oder bis das Gemüse weich ist. Den Deckel abnehmen, Pflanzenmilch hinzugeben und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren. Mit gerösteten Walnüssen garnieren. Ergibt 4 Portionen. Jede Portion entspricht etwa 375 ml.

## MEDITERRANER LINSENSALAT MIT LACHS

522 Kalorien pro Portion

- 480 g Wildlachs, geschnitten in 4 Filets à 120g
- 200 g getrocknete braune Linsen
- 2 mittelgrosse Karotten
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 mittelgrosse Staudenselleriestange
- 15 g Petersilie
- 1 Esslöffel gehackter frischer Rosmarin
- 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

Den Lachs vorbereiten und in 4 Filets à 120g schneiden. Ofen auf 200° Umluft einstellen oder einen Grill benutzen. Den Lachs mit einer gehackten Knoblauchzehe und ½ Esslöffel Zitronensaft einreiben. 10 Minuten auf den Grill oder in den Ofen.

Für den Salat das gesamte Gemüse und die Kräuter hacken. Linsen, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Lorbeerblatt und Thymian in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, das Wasser abgessen. Den restlichen Zitronensaft, Petersilie, Rosmarin, schwarzen Pfeffer und Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermischen und mit dem Lachs servieren. Ergibt 4 Portionen.



# HERZHAFTE WAFFELN

384 Kalorien pro Portion

- 2 Eier
- 2 Eiweiss
- 1 mittelgrosse Kartoffel (süss oder weiss); geraspelt
- 1 Teelöffel Schnittlauch
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 15 g gehackter, frischer Spinat
- 2 Esslöffel Salsa
- ¼ Avocado
- 1 Teelöffel Parmesankäse
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Olivenölspray

Das Waffleisen erhitzen (alternativ kann man die Zutaten auch als Pfannkuchen in einer Pfanne zubereiten). Ein Ei und die zwei Eiweiss mit den geraspelten Kartoffeln, Schnittlauch, Knoblauch und Spinat vermengen. Waffleisen leicht mit Olivenölspray einsprühen. Die Hälfte des Teigs einfüllen und backen, bis er leicht knusprig ist. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. In der Zwischenzeit das restliche Ei (pochiert oder als Rühr-, oder Spiegelei) mit einem Teelöffel Olivenöl (falls erforderlich) zubereiten. Die herzhaften Waffeln mit dem Ei, der Salsa, der Avocado und dem Parmesankäse belegen. Ergibt eine Portion.



**Während den Tagen 3 bis 9** wirst du ungefähr 1000 Kalorien pro Tag zu dir nehmen. Männer können zusätzlich 100-200 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, wenn nötig. Hierfür können sie entweder einen zusätzlichen Forever Ultra™ Shake Mix oder 60-90 g mageres Eiweiss zu sich nehmen.

# SESAM-THUNFISCH MIT REIS

459 Kalorien pro Portion

## Thunfisch

- 120 g Ahi (Gelbflossen-Thun)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 150 g Wildreis
- 50 g geschälte Edamame
- 85 g gedünstetes, grünes Gemüse (z. B. Broccoli, Zucchini oder grüne Bohnen)
- 1 Esslöffel hausgemachtes Ingwer-Sesam-Saladressing (siehe Rezept unten)
- Eine Prise getrockneter Ingwer und Knoblauch

## Ingwer-Sesam-Dressing

- 2 Esslöffel roher Ingwer, geschält und gehackt
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel glutenfreie Sojasauce
- 60 ml Reissessig
- 60 ml Avocadoöl
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 2 Esslöffel Stevia
- 1 Teelöffel Sesamsamen

**Für den Ahi:** Den Reis nach den Anweisungen zubereiten. Den Thunfisch mit Olivenöl bestreichen, dann mit Ingwer und Knoblauch bestreuen. In einer sehr heissen, antihafbeschichteten Pfanne oder einer gusseisernen Pfanne auf dem Herd auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Nach Vorlieben kann er auch länger angebraten werden (bis zu 3-4 Minuten pro Seite). Normalerweise wird Ahi von aussen angebraten und innen roh serviert. Edamame und das Gemüse in der Mikrowelle oder auf dem Herd dämpfen. Das Gemüse, den Fisch und den Reis mit dem Sesamdressing anrichten. Ergibt eine Portion.

**Für das Dressing:** Ingwer, Knoblauch und Mandelbutter miteinander verquirlen. Dann langsam die Sojasauce hinzugeben und dabei mit dem Schneebesen rühren, damit sich die Mischung nicht trennt. Nach und nach das Avocadoöl und das Sesamöl einrühren. Sobald die Mischung glatt ist, den Reissessig unter Rühren hinzugeben. Die restlichen Zutaten (Stevia und Sesamsamen) unter die Mischung heben. Vor dem Servieren schütteln. Ergibt ca. 4 Portionen. Im Kühlschrank mindestens bis zu einer Woche haltbar.

# GERICHTE ZUM ZUBEREITEN (FORTGESETZT)

## CURRY CHICKEN

437 Kalorien pro Portion

- 120 g Hühnerbrust
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 90 g Vollkorn Couscous
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 30 g frischer Spinat (gehackt)
- 125 ml Hühnerbouillon
- ¼ Teelöffel Currypulver
- ⅛ Teelöffel Kreuzkümmel
- ⅛ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Wasser

Das Poulet mit Kokosnussöl bestreichen und mit Currypulver, Kreuzkümmel und Zimt würzen. Im Ofen bei 180° 25 Minuten backen. Das Bouillon zum Kochen bringen und den Couscous hinzufügen. Eine Minute ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Die Kichererbsen, den Spinat und die Rosinen in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit dem Wasser vermischen. 90 Sekunden lang kochen. Den Couscous mit den Bohnen, dem Spinat und den Rosinen vermischen und mit dem Poulet belegen. Ergibt eine Portion.

## BURRITO-BOWL

573 Kalorien pro Portion

- 200 g brauner Reis
- 85 g gekochte schwarze Bohnen
- 90 g gebratene oder gegrillte Hühnerbrust in Scheiben (ohne Haut und ohne Knochen)
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 60 ml Salsa
- 40 g gewürfelte Avocado
- 1 Esslöffel Koriander
- 1 Limettenspalte

Alle Zutaten in dieser Reihenfolge in eine Schüssel schichten: Reis, Bohnen, Hühnerbrust, Zwiebeln, Salsa, Avocado und Koriander, dann eine Limettenscheibe darüber drücken. Ergibt eine Portion.

C9 erfordert Commitment und Willenskraft. Glücklicherweise wird der Hunger für die meisten Menschen weniger, je weiter das Programm fortschreitet. Aber wenn du wirklich hungrig bist und das kleine bisschen Extra brauchst, versuche die folgenden Tipps:



### Trinke mehr Wasser.

Wasser hilft dabei, sich gesättigt zu fühlen und kann auch dabei helfen, Heißhungerattacken und Gelüste zu vermeiden.



### Nimm die Free Foods zu dir.

Verbanne den Hunger am Nachmittag mit rohem, aufgeschnittenem Gemüse aus der Free-Foods-Liste. Wenn du spätabends einen Snack brauchst, dann iss eine Portion Obst aus der Free-Foods-Liste.

# FREE FOODS



Die unten aufgeführten Obst- und Gemüsesorten können während des C9-Programms verzehrt werden, um Heißhungerattacken zu überstehen. Diese Lebensmittel sind kalorienarm und liefern Vitamine, Mineralien, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

## ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 1 PORTION):

### 20 GRAMM

- Baumnüsse
- Pekannüsse
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Granatapfelkerne

### 75 GRAMM

- Heidelbeeren
- Weintrauben
- Himbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Kirschen

### GANZE FRUCHT

- 1 Grapefruit
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Pfirsich
- 1 Orange
- 1 Banane
- 2 Pflaumen

Wähle eine Portion aus dieser Liste. Alle Nüsse, Samen und Kerne sollten roh und ungesalzen sein.

## ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 2 PORTIONEN):

### 75 GRAMM

- Rote Beete
- Karotten
- Rosenkohl
- Winterkürbis
- Sommerkürbis
- Grünkohl
- Kohl
- Spargeln (8 Stangen)
- Zuckererbsen
- Stangenbohnen

### 40 GRAMM

- Meeresgemüse

### 150 GRAMM

- Blumenkohl
- Broccoli

Wähle 2 Portionen aus dieser Liste. Dies kann von zwei verschiedenen Lebensmitteln jeweils eines sein.

## ERLAUBTE LEBENSMITTEL (OHNE LIMIT):

- Rucola
- Spinat
- Kopfsalat (alle Sorten)
- Endivie
- Sellerie
- Gurken
- Frühlingszwiebeln

Iss an den Tagen 3 bis 9 von diesen Lebensmitteln so viel wie du willst. (Tag 1 bis 9, wenn du davor DX4™ gemacht hast).

\*Wenn du dich anstatt des Forever Aloe Vera Gels™ für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ entschieden hast, dann nimm keine Lebensmittel aus der ersten Kategorie „Pro Tag 1 Portion“ zu dir.



Das Gemüse sollte roh, oder leicht gedämpft, und ohne Fette, Öle oder Salz verzehrt werden.

# DEINE F.I.T.-REISE GEHT WEITER

Bringe deine F.I.T.-Reise mit zusätzlichen Forever-Programmen, die dir beim Erreichen deiner Ziele helfen, auf das nächste Level.



## DX4™

Gib deinem Körper in nur vier Tagen einen Neustart mit diesem Body-Balancing-System. DX4™ stellt das Gleichgewicht zwischen körperlicher Gesundheit – durch die Verwendung von Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln sowie Clean-Eating-Rezepten – Achtsamkeit, Zielsetzung und Dankbarkeit her. Alle Aspekte des Programms sind darauf ausgelegt, dich zusammen so zu unterstützen, dass du ein verbessertes Körper-Geist-Bewusstsein und ein allgemein besseres Wohlbefinden erleben kannst. DX4™ kann vierteljährlich wiederholt werden und ist der optimale Einstieg in das C9-Programm.



## F15™

Erreiche mit diesem 15-Tage-Programm, das ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung für alle Leistungsstufen anbietet, eine gesunde Fitnessgrundlage. Die Sportübungen und die Ernährungsanleitung werden durch Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel vervollständigt, um dein kontinuierliches Commitment für einen gesunden Lifestyle zu unterstützen. F15™ wird deine Einstellung zu Ernährung und zu Training verändern und gleichzeitig wirst du Muskeln aufbauen. F15™ kann im Anschluss an C9 gemacht werden, um dir dabei zu helfen, mit deinen Ernährungs- und Fitnesszielen auf Kurs zu bleiben.



## Vital5®

Unterstütze deinen dauerhaft gesunden Lifestyle mit diesem Set aus fünf essenziellen Forever-Produkten. Zusammen bilden diese Produkte eine Synergie, um Ernährungslücken zu schliessen und um wichtige Nährstoffe zu liefern. All das braucht dein Körper, um optimal zu funktionieren. Ausserdem beinhaltet das System nicht nur einen einfach zu befolgenden Zeitplan für deine Nahrungsergänzung, sondern auch Tipps zum Lifestyle und sogar optionale Übungen aus dem F.I.T.-Programm. Vital5® kann fortlaufend durchgeführt werden (ausser während DX4™, C9 und F15™).

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, wenn du mit diesen Programmen starten möchtest.

# FAQs



---

## **Ist das C9-Programm sicher?**

Ja. Da das Programm so konzipiert ist, dass es nur neun Tage lang durchgeführt wird, ist es für die meisten Menschen äusserst sicher. Wenn du jedoch eine Vorerkrankung hast oder dich in ärztlicher Behandlung befindest, ist es ratsam, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du mit C9 beginnst.

---

## **Werde ich während C9 hungrig sein?**

Es kann sein, dass du Hunger verspürst, besonders in den ersten beiden Tagen. Das ist normal. Das Hungergefühl sollte jedoch nachlassen. Forever Fiber™ und Forever Ultra™ Shake Mix sind so konzipiert, dass sie das Sättigungsgefühl unterstützen und helfen, den Hunger zu stillen. Auf Seite 35 findest du ausserdem eine Liste von Free Foods, die helfen können, den Hunger zu dämpfen und in Massen gegessen werden sollten.

---

## **Die ersten beiden Tage des Programms sehen hart aus! Muss ich sie genau wie beschrieben absolvieren?**

Ja. C9 wurde speziell entwickelt, um den Startschuss für ein gesundes Gewichtsmanagement zu geben und dabei zu helfen, einen Teil des Ungleichgewichts im Körper zu beseitigen, die sich negativ auf deine allgemeine Gesundheit auswirken kann. Diese ersten beiden Tage helfen, die Fähigkeit deines Körpers zur Reinigung zu verbessern und bilden die Grundlage für die Tage 3 bis 9. Wenn du die Tage 1 und 2 auslässt, kann sich das schon in dieser Phase auf deine Endergebnisse auswirken. Wenn du jedoch DX4™ zuerst abgeschlossen hast, brauchst du die Tage 1 und 2 nicht zu wiederholen (da sie in DX4™ bereits berücksichtigt wurden). Wenn du zuerst DX4™ abgeschlossen hast, kannst du alle neun Tage von C9 absolvieren, indem du dem Zeitplan für die Tage 3 bis 9 folgst (dein C9-Zeitplan beginnt dann auf Seite 20).

---

## **Was sind die Vorteile von Forever Therm™?**

Forever Therm™ bietet eine leistungsstarke Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen, die den Stoffwechsel unterstützen können.

---

## **Warum brauche ich Eiweiss?**

Eiweiss ist der Grundbaustein für jede Zelle in deinem Körper. Um Gewebe und Muskeln aufzubauen oder zu reparieren, benötigt dein Körper Aminosäuren, die nur aus Eiweissen gewonnen werden können. Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr, die keine ausreichenden Mengen an Eiweiss enthält, kann zu einem Verlust an Muskelmasse führen, bevor du anfängst, Fett zu verlieren. Forever Ultra™ Shake Mix kann in Kombination mit einer gesunden Ernährung und einem Sportprogramm dazu beitragen, deine Ziele beim Gewichtsmanagement zu unterstützen.

---

---

### **Warum sollte ich mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag trinken?**

Dein Körper besteht zu etwa 72 % aus Wasser, und du musst diesen Vorrat ständig auffüllen. Wasser wird zur Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels benötigt, da es an fast allen biochemischen Prozessen in deinem Körper beteiligt ist. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr trägt auch dazu bei, dass du dich zwischen den Mahlzeiten satt fühlst.

---

### **Solange ich meine Kalorienzufuhr im Rahmen des C9-Programms überwache, kann ich dann essen, was ich will?**

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Umstellung deines Körpers ist, dass du deine Einstellung zum Essen änderst: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, solltest du das Programm genauso befolgen, wie es in dieser Broschüre beschrieben ist. Kalorienarme Lebensmittel liefern unter Umständen nicht das richtige Gleichgewicht an Nährstoffen, das für die Reinigung erforderlich ist. C9 konzentriert sich auf nährstoffreiche Lebensmittel, die nicht nur bei der Gewichtskontrolle helfen, sondern auch dazu beitragen, dass sich der Körper optimal fühlt und funktioniert.

---

### **Warum sind Aloe-Vera-Gel-Getränke enthalten?**

Wenn du das Aloe-Vera-Gel so wie beschrieben trinkst, kannst du sicherstellen, dass dein Körper mehr der der Schlüsselnährstoffe aufnimmt, die du brauchst, um gut auszusehen und dich wohlzufühlen. Es maximiert die Aufnahme von Nährstoffen. Im Rahmen des C9-Programms kannst du drei Geschmacksrichtungen genießen: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™. Um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen, kannst du das Aloe-Vera-Gel auch nach Abschluss des Programms weiter trinken.

---

### **Warum muss ich möglicherweise die Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ weglassen?**

Wenn du dich für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ als Teil deines C9-Programms entscheidest, wird das Weglassen der Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ den leichten Anstieg der Kohlenhydrate gegenüber Forever Aloe Vera Gel™ ausgleichen. Der Verzicht auf diese Free Foods stellt sicher, dass du auf dem Weg zu deinen Gesundheitszielen bleibst, ohne die empfohlene tägliche Höchstmenge an Zucker zu überschreiten.

---

# NOTIZEN

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.





Lined writing area with horizontal dashed lines.





EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH

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