





















+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI

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

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stück Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
 120ml Forever Aloe Vera Gel TM	 120ml Forever Aloe Vera Gel TM	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....













.....

.....











.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI

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

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stück Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
 120ml Forever Aloe Vera Gel TM	 120ml Forever Aloe Vera Gel TM	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....








.....

.....











.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

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

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix  30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stick Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  600-Kalorien-Mahlzeit 	<ul style="list-style-type: none">  240ml Wasser 	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....











.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

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

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix  30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stick Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  600-Kalorien-Mahlzeit 	<ul style="list-style-type: none">  240ml Wasser 	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....