

# Programma Clean 9. Mantenersi in forma a lungo.

Vuoi migliorare la tua forma fisica e sentirti meglio in soli 9 giorni? Il **programma Clean 9 della Forever Living** è il punto di partenza ideale per raggiungere una forma più snella e sana.



Il **Clean 9** ti depura, è efficace, facile da seguire e ti fornisce gli strumenti giusti per iniziare a trasformare sin da oggi il tuo corpo.

Ti sentirai meglio ed avrai un aspetto migliore iniziando ad eliminare le tossine immagazzinate che possono impedire l'assorbimento dei nutrienti contenuti nel cibo.

Sarai più energico e riuscirai a **gestire l'appetito**.

## **Clean 9 Forever Living.**

Il **Clean 9** è il primo passo utile per stabilire delle abitudini di vita che ti aiuteranno a mantenerti **in forma in maniera duratura**.

Questo programma consolidato è la base per i programmi successivi F15 e Vital 5, che ti metteranno nella miglior posizione per raggiungere uno stato di benessere ottimale oltre a depurare il tuo corpo rendendolo più snello.

Ogni prodotto del **Clean 9 Forever Living**, è stato selezionato accuratamente per lavorare insieme sinergicamente.

Utilizza ogni prodotto come illustrato nell'opuscolo contenuto nel kit per il massimo dei risultati!

## FOREVER ALOE VERA GEL.



Aiuta a depurare il sistema digerente e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti.

Ora, nei nuovi kit del Clean 9, puoi scegliere tra Aloe Vera Gel, Aloe Berry Nectar e Aloe Peaches.

### Aloe Berry Nectar.

Forever Aloe Berry Nectar con il 90,7% di gel di aloe vera e miscelato con concentrati di succhi di frutta naturali è un vero nettare di freschezza.

### Aloe Peaches.

Aloe Peaches con l'aggiunta di pesche, fornisce anche un'ottima risorsa di **antiossidanti**.

## FOREVER FIBER.



Fornisce una miscela di 5g di **fibre solubili in acqua** che possono aiutare a promuovere la sensazione di sazietà.

## FOREVER THERM.



Un **brucia grassi termogenico** che offre una potente combinazione di estratti botanici e vitamine.

Personalmente lo uso in palestra nella fase di **definizione muscolare** per **aumentare la mia massa magra**.

## FOREVER GARCINIA PLUS.



Aiuta il corpo a **bruciare i grassi in maniera più efficace e aiuta a placare l'appetito.**

Contiene il tanto importante Cromo per regolare gli zuccheri nel sangue.

## FOREVER LITE ULTRA.



Una ricca **miscela di vitamine e minerali** con 24 g di proteine per porzione. Puoi scegliere tra i gusti vaniglia e cioccolato per tanti shake deliziosi.

Il Clean 9 prevede 2 fasi.

## Giorni 1 e 2 del Clean 9:

### Fase depurativa.

Primi 2 giorni del programma sono destinati a eliminare profondamente le tossine dal tuo organismo.

La determinazione in questo programma è fondamentale e i primi 2 giorni sono i più intensi.

Tieni a mente i tuoi obiettivi e sappi che la difficoltà è solo passeggera.

Aumentare l'apporto d'acqua è importante per **depurare il proprio corpo!**

Nei primi due giorni il programma sarà a basso contenuto calorico. Potresti dunque sentirti meno energico del solito. È normale e non c'è da preoccuparsi.

# Dal 3° al 9° giorno del Clean 9:

## Fase dimagrante intensiva.

Sappi che il tuo peso può oscillare di giorno in giorno.

Ricorda di pesarti solo il primo e l'ultimo giorno.

Indipendentemente da ciò che la bilancia indica, inizierai a notare cambiamenti positivi nel tuo corpo come avere una pancia più piatta e una sensazione di benessere maggiore.

L'ultimo giorno, completato **il programma Clean 9**, il tuo corpo sarà più energico, rigenerato e ti preparerai per i prossimi programmi **Forever F.I.T.**

## Durante il programma Clean 9, l'esercizio fisico ricopre una grande importanza.

Fai una passeggiata per 30 minuti da passo lento a moderato, con alcuni esercizi di stretching lievi o un corso di yoga per principianti.

Queste attività non solo **ti faranno perdere peso** ma aiutano a mantenere la concentrazione durante il cambiamento.

È importante effettuare 30 minuti di esercizi aerobici quotidianamente.

Ci sono molti modi per **bruciare calorie extra durante la giornata.**

Prendi le scale invece dell'ascensore e parcheggia più lontano rispetto alla tua destinazione così da dover camminare.

Faccio il Clean 9 ormai da più di 10 anni almeno 2 volte.

In primavera per depurare il mio organismo dalle scorie invernali e prepararmi all'estate per essere in piena forma.

In autunno per rinforzare il mio sistema immunitario in vista del freddo invernale.

Quello che adoro di questo programma è la semplicità d'uso e la libertà di gestirlo in autonomia grazie all'opuscolo informativo.

Infatti, nel libretto che trovi nel kit ci sono tante informazioni sul tipo di alimentazione da tenere, gli esercizi fisici da fare e tanti altri suggerimenti per portare a termine i 9 giorni senza fatica.

## **Avvertenze sul Clean 9.**

**N.B.** Si consiglia di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni approfondite prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.

Se vuoi iniziare questo percorso mantenerti in forma, registrati come Cliente Club della Forever Living e ordina subito il Clean 9.

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.

**Acquista diventando Cliente Club.**

**Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.**

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**



**Vuoi avere uno sconto che va dal**

# 15% al 30% sui prodotti Forever Living?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium della Forever Living Products.**

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in Cliente Gold cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

**Acquista diventando Cliente Premium.**

**Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.**

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**

