



FOREVER®
THE ALOE VERA COMPANY

C9

YOUR

DAILY

PLAN **HJK**

Alive-essence-at.net

CLEAN9 TAG

+ CLEAN9-Programm Tag* EINS UND ZWEI



Zwei Minuten
Dehnübungen



Fünf Minuten
aufwärmen



30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück 8 Uhr	Snack 9-10 Uhr	Mittagessen 12.30
<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix1 Pressling Forever Therm™
Abendessen 18-19 U	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 Kristall-Wasser								

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<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 Pressling Forever Therm™	<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
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120ml Forever-Aloe-Getränk1 Pressling Forever Therm™	<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

4

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen

 30 Minuten
Bewegung

 Acht Gläser
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  120 ml Forever-Aloe- Getränk  1 Pressling Forever Therm™	 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	 240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG

5

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



Zwei Minuten
Dehnübungen



Fünf Minuten
aufwärmen



30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120ml Forever-Aloe-Getränk1 Pressling Forever Therm™	<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

6

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten
Dehnübungen

 Fünf Minuten
aufwärmen

 30 Minuten
Bewegung

 Acht Gläser
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<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 Pressling Forever Therm™	<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

7

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



Zwei Minuten
Dehnübungen



Fünf Minuten
aufwärmen



30 Minuten
Bewegung



Acht Gläser
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Pressling Forever Therm™	<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 8

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none"> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120ml Forever-Aloe-Getränk 1 Pressling Forever Therm™	<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
Kristall-Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<ul style="list-style-type: none">2 Softgelkapseln Garcinia Plus™120 ml Forever-Aloe-Getränk1 Pressling Forever Therm™	<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
