



# BODY BALANCING SYSTEM

Un programme de **quatre jours** qui t'aide à redémarrer et à rééquilibrer ton corps.



FOREVER®

# RÉINITIALISE, RENOUVELLE, RÉGÉNÈRE

Commence ton voyage vers le bien-être avec **DX4™** de Forever, un système de 4 jours qui t'aide à remettre ton corps et ton esprit en forme grâce à un plan alimentaire défini, à notre gel classique Forever Aloe Vera Gel™ et à 6 nouveaux produits innovants disponibles uniquement dans **DX4™**. Le programme **DX4™** te donne le soutien complémentaire dont tu as besoin pendant que tu réduis ton apport calorique et que tu atteins tes objectifs pour un meilleur style de vie.

Pendant les jours 1-2, l'accent est mis sur la réduction des calories, tandis que pendant les jours 3-4, on intègre davantage d'aliments sains, verts et solides dans l'alimentation. Pendant le programme de 4 jours, tu dois être attentif à la façon dont ton corps se sent dans l'ensemble, à la façon dont il réagit aux produits et aux changements que tu constates afin de renforcer le lien entre le corps et l'esprit. Un apport suffisant en eau est un élément essentiel de ce programme et t'aidera à faire plus attention à ta consommation d'eau même après la fin du programme.



# PILIERS DU PROGRAMME



Fixe tes objectifs personnels



Quatre jours de conseils précis sur la prise d'aliments et de compléments alimentaires



Focalisation sur un apport suffisant en liquide



Activités de pleine conscience comme la tenue d'un journal, la méditation et des exercices de mindfulness



Activité physique légère



Partage, publie et/ou vlogue tes propres expériences



Choisis plus consciemment tes aliments

## PRÉPARATION POUR LA RÉUSSITE

**DX4™** t'aide à être plus conscient de ton corps et t'apprend à être attentif tout en mangeant, en bougeant et en organisant ta journée. Au-delà de ces composantes physiques, **DX4™** est aussi une découverte de la santé intérieure et du bien-être. Dans l'ensemble, il soutient la force physique\*, la force mentale\*\*, l'intelligence émotionnelle, la spiritualité personnelle et les interactions sociales saines.

\*Forever Plant Protein™ est riche en protéines qui contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire.  
\*\*Si tu veilles à t'hydrater suffisamment, l'eau favorise le maintien des fonctions physiques et cognitives.

DX4™ BODY BALANCING SYSTEM / 03



# CORRECT

Commence DX4™ lorsque tu as une routine quotidienne normale qui n'implique pas de stress important, de voyages ou d'efforts physiques excessifs.

---

Prends le temps de te procurer tous les aliments appropriés dont tu as besoin et débarrasse-toi de ce qui n'est pas bon pour toi ou qui pourrait te tenter.

---

Fais savoir aux autres ce que tu fais et que tu apprécies leur soutien.

---

Parle à ton groupe de soutien de tes réussites et de tes obstacles.

---

Planifie à l'avance! Assure-toi d'avoir préparé tous les compléments alimentaires, les snacks et les tâches pour le jour en question. Prépare à l'avance les recettes approuvées par le programme DX4™.

---

Assure-toi d'avoir des toilettes à proximité, car tu vas boire plus d'eau que ce à quoi tu es probablement habitué

---

Engage-toi pour les quatre jours complets.

---

N'hésite pas à utiliser toutes les options d'aliments sains mentionnées dans le programme.

---

En cas de doutes, consulte ton médecin avant de participer et continue à prendre tous les médicaments que tu prends actuellement.

---

Ne prends pas de compléments alimentaires Forever autres que ceux contenus dans DX4™ pendant le programme DX4™.

---

Répète le programme DX4™ tous les ans, tous les trimestres ou les six mois.

---

Reconnais et célèbre les petits changements.

---

Un bon sommeil fait des miracles: pas d'écrans dans la chambre, garde la pièce sombre et fraîche, prends le temps de te reposer, aie une heure de coucher fixe et vise huit heures de sommeil.



# FAUX

Attendre le moment parfait où tu te sens motivé.

La motivation vient d'elle-même lorsque tu as commencé et que tu as obtenu des succès!

---

Remplacer les aliments et les boissons au hasard. Si tu veux obtenir des résultats optimaux, tu dois suivre le plan.

---

T'entourer de personnes qui ne te soutiennent pas et qui sont négatives.

---

Attendre que quelque chose de formidable se produise avant de partager.

---

Il suffit de faire tout ensemble et rapidement. Le succès sera bien plus facile si tu as pris le temps de tout préparer.

---

Paniquer parce que tu n'aimes pas l'eau. Il existe de nombreux compléments alimentaires approuvés par le programme qui te permettent de donner à ton eau un goût vraiment délicieux.

---

Ne faire qu'un ou deux jours ou sauter des jours entre les deux.

---

Effectuer tes propres changements. Évite l'alcool, les aliments transformés, riches en graisses ou en sel, les produits animaux ou la viande animale, les produits laitiers, les huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, les céréales, les légumes riches en amidon et la caféine en excès.

---

Ignorer tous les médicaments ou les problèmes de santé qui doivent être traités.

---

Continuer à consommer tous les produits Forever, à l'exception de ceux qui font partie du programme DX4™.

---

Répéter le programme tous les mois. Fais une pause d'au moins deux mois avant ton prochain programme DX4™.

---

T'inquiéter parce que tu n'as pas atteint ton objectif du premier coup. Sois attentif et découvre ce que tu as appris. Si tu appliques ce que tu as appris APRÈS DX4™, alors le vrai travail commence.

---

Emporter ton travail, tes soucis et ton stress au lit.

# CE QUE CONTIENT TON PAQUET DX4™

**DX4™** a été conçu pour t'inspirer à éliminer les mauvaises habitudes et les pensées négatives grâce à une approche attentive, présente et consciente des compléments alimentaires et des objectifs pour un meilleur style de vie. Dans le paquet, tu trouveras six tout nouveaux compléments alimentaires spécialement conçus pour **DX4™** et notre **Forever Aloe Vera Gel™** classique, qui se compose à 99,7% d'Aloe Vera pur extrait de la pulpe des feuilles.



## Forever Therm Plus™

12 comprimés

**Forever Therm Plus™** est un efficace complément alimentaire contenant du thé vert, du guarana, du café vert, de la poudre de safran et des vitamines B12 et C, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement. Cela favorise à son tour un métabolisme et des niveaux d'énergie sains.



## Forever DuoPure™

8 comprimés

**Forever DuoPure™** combine de l'extrait de grenade et de la renouée du Japon avec de la choline, de l'acide folique et des vitamines B6 et B12. La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale, les vitamines B et l'acide folique soutiennent de nombreuses fonctions. La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du système nerveux.



## Forever Multi Fizz™

4 comprimés effervescents

**Forever Multi Fizz™** est un comprimé effervescent au goût rafraîchissant de pastèque qui stimule ton hydratation en donnant à l'eau un goût pétillant. Forever Multi Fizz™ est enrichi en vitamines C, B et E.



## Forever LemonBlast™

4 sachets

Ce sachet pratique mélange des ingrédients végétaux avec de l'eau pour créer un goût âpre et légèrement piquant de citron, de gingembre et de cayenne avec de la poudre de curcuma, que tu peux déguster chaud ou froid. Il contient un mélange unique de fibres solubles et de magnésium qui favorisent l'équilibre électrolytique et la fonction psychique normale.



## Forever Sensatiable™

32 comprimés

**Forever Sensatiable™** sont des comprimés à mâcher au goût de citron et de vanille qui aident à lutter contre les tentations quotidiennes grâce à la combinaison de glucomannane, de protéines de levure et de flocons de son d'avoine.



## Forever Plant Protein™

1 sachet

Avec 17 grammes de protéines par portion, Forever Plant Protein™ est une formule végétalienne qui ne contient ni produits laitiers ni soja. Elle a un délicieux goût de vanille et, par rapport aux autres protéines à base végétale, sa texture est douce et non granuleuse. Les protéines de pois et de courge contribuent à la fonction normale des os et à la croissance et au maintien de la masse musculaire.



## Forever Aloe Vera Gel®

4 x 330 ml

Notre gel d'Aloe Vera de la plus haute qualité est composée du meilleur gel interne d'Aloe Vera récolté à la main, à parfaite maturité. Forever Aloe Vera Gel™ contient également de la vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

# SOUTIENS TON MINDSET

Chaque soir avant de te coucher, suis ce guide qui t'aidera à mieux te connecter à ton corps. Trouve une position assise confortable, sur le sol, le canapé ou le lit. Fais un examen rapide de ton corps de la tête aux pieds, écoute-toi et réponds aux questions suivantes. Pour chaque partie du corps, écris une courte observation dans l'espace prévu à cet effet.

## Tête

Quelles sont les pensées qui se déroulent constamment dans ta tête à propos de toi-même? Sont-elles positives, utiles, négatives, vraies ou te retiennent-elles?

---

---

## Cou et épaules

Quelles sont les choses qui causent du stress et de la tension dans ton esprit et ton corps? S'agit-il de problèmes physiques, mentaux ou émotionnels ou d'un mélange des trois? Peux-tu identifier la ou les sources?

---

---

## Corps et peau

Comment ces zones fonctionnent-elles? Te sens-tu bien nourri et fort? Est-ce que tu te sens lourd ou endolori?

---

---

## Région lombaire et jambes

Ces zones fonctionnent-elles de manière optimale? Tu les sens fortes et capables de te soutenir? Te permettent-elles de faire les choses que tu veux faire ou te retiennent-elles?

---

---

## Pieds

Est-ce que tu les sens ancrés et enracinés par rapport aux choses qui sont importantes pour toi? Qu'est-ce qui t'apporte un équilibre? Est-ce que tu te concentres suffisamment?

---

---





# PRENDS DES NOTES



## LES CHOSES DONT TU DOIS TENIR COMPTE PENDANT LE PROGRAMME DX4™

- + Fréquence de la miction et de la défécation (observe la quantité, la couleur, la consistance, etc.)
- + As-tu eu de fortes fringales et quel jour/à quelle heure?
- + As-tu eu l'impression de "être affamé"?
- + Comment ton corps se sent-il en général?

## ÉVITE CE QUI SUIT PENDANT DX4™

- + Alcool et boissons contenant de la caféine
- + Boissons rafraîchissantes et boissons sucrées
- + Aliments transformés, y compris les plats préparés ou en conserve et les fast food
- + Les produits laitiers: lait, yaourt, beurre, glace, fromage
- + Les sucres: sucre brun, sirop de maïs, sirop d'érable, miel et édulcorants artificiels (les édulcorants végétaux comme la stévia ou le fruit du moine sont tolérés)
- + Graisses: évite tout ce qui est partiellement hydrogéné, l'huile végétale, la margarine et les graisses trans, souvent cachées dans les aliments emballés ou transformés comme les chips et les gâteaux
- + Tous les produits d'origine animale: viande et œufs
- + Céréales: riz, avoine, quinoa, pâtes, pain, flocons de céréales
- + ARG1+®
- + Forever Aloe Peaches™
- + Forever Aloe Berry Nectar™
- + Forever Aloe Mango™
- + Forever Freedom®
- + Forever Shape®
- + Forever Therm™
- + FAB Forever Active Boost™
- + FAB X Forever Active Boost™
- + Forever Bee Pollen™
- + Forever Bee Propolis®
- + Forever Royal Jelly®
- + Forever Bee Honey
- + Forever Supergreens™
- + Forever Ultra™ Shake Mix (Chocolat ou Vanille)
- + Forever FastBreak™

# PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2



MÉLANGER 330ML DE GEL  
D'ALOE VERA FOREVER™ AVEC  
2 LITRES D'EAU, À CONSOMMER  
DANS LA JOURNÉE.

jour 1  jour 2

Pèse-toi le premier jour sans vêtements.  
Note ton poids ici: .....



Coche les cases ci-dessous lorsque tu completes ton programme DX4™ pour le jour 1 et le jour 2.

## AU RÉVEIL

3 comprimés **Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.

-  Attends 30 minutes avant de prendre Forever DuoPure™.

2 comprimés **Forever DuoPure** avec 240 ml d'eau.

## MATIN

Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés **Forever Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

## APRÈS-MIDI

Mélange **Forever Plant Protein™** \* avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

## EN FIN D'APRÈS-MIDI

1 comprimé effervescent **Forever Multi Fizz™** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 7/10 minutes.

Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés de **Forever Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

## SNACK (SEULEMENT LE JOUR 2)

Tu trouveras des **snacks** dans la liste des aliments permis dans le programme DX4™ à la page 27.

## LE SOIR

Mélange **Forever Plant Protein™** \* avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

1 sachet **Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant le coucher.

\*Des informations supplémentaires concernant la prise quotidienne de Forever Plant Protein™ se trouvent à la page 27 des FAQs.

# LES JOURS 3 ET 4



MÉLANGER 330ML DE GEL  
D'ALOE VERA FOREVER™ AVEC  
2 LITRES D'EAU, À CONSOMMER  
DANS LA JOURNÉE.

jour 3  jour 4

Coche les cases ci-dessous lorsque tu completes ton programme DX4™ pour le jour 3 et le jour 4.

## AU RÉVEIL

3 comprimés **Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.

Mélange **Forever Plant Protein™ \*** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

## MATIN

2 comprimés **Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.

Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés de **Forever Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

## DÉJEUNER

Il est temps de préparer une grande salade verte! Pour savoir comment préparer une salade saine, consulte la recette autorisée par le programme DX4™ à la page 28.

## EN FIN D'APRÈS-MIDI

1 comprimé effervescent **Forever Multi Fizz™** dans 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 7/10 minutes.

## SNACK

Tu trouveras des snacks dans la liste des aliments permis dans le programme DX4™ à la page 27.

## LE SOIR

Mélange **Forever Plant Protein™ \*** avec 240 ml de lait végétal (non animal) non sucré. Les boissons de soja, d'avoine, d'amande, de noix de cajou, de noix de coco, etc. sont appropriées.

Tu peux prendre jusqu'à 8 comprimés de **Forever Sensatiable™** par jour, avec suffisamment d'eau.

1 sachet **Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant le coucher.

# JOUR 1: DÉCISION

Ton premier jour de **DX4™** est consacré à la décision qui t'accompagnera sur le chemin d'une meilleure santé. Lorsque tu commences le jour 1, sois conscient que la décision de commencer **DX4™** exige de la détermination. Aujourd'hui, il est important que tu sois présent à 100%. Profite des prochains jours pour te concentrer sur toi-même. Reste dans l'ici et maintenant et profite des connaissances inestimables que tu gagneras en t'engageant pleinement dans le programme.

## TES TÂCHES DU JOUR

Catégorise ta santé intérieure à l'aide du tableau ci-dessous et identifie 1 à 2 domaines que tu souhaites améliorer.



Approfondis ces domaines et découvre 1 ou 2 objectifs spécifiques qui pourraient améliorer ta santé intérieure.



Regarde vers l'avenir. Imagine que tu as réussi à atteindre les objectifs que tu as listés. A quoi cela ressemble-t-il? Comment ta vie s'est-elle améliorée?

## LA PREMIÈRE ÉTAPE: L'AUTORÉFLEXION

Commence par une analyse sans jugement. Sois un observateur de ton corps intérieur et extérieur. Considère ta santé dans différents domaines: physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale. Réfléchis aux domaines où tu te sens bien et à ceux où tu te sens moins bien.



**Les aspects suivants sont importants pour ton bien-être.**  
**Quel est leur impact sur ta vie?**

### PHYSIQUE

- + sommeil
- + repos
- + exercice
- + alimentation
- + énergie

### MENTAL

- + éveillé/alerte
- + anxieux/déprimé
- + changements d'humeur
- + motivé/engagé
- + capacité à apprendre

### EMOTIONNEL

- + résistance au stress
- + intelligence émotionnelle
- + tolérance
- + empathie
- + gentillesse

### SPIRITUEL

- + profiter de la solitude
- + méditation
- + connexion avec quelque chose de plus grand que soi
- + liberté

### SOCIAL

- + limites
- + soutiens
- + communication
- + plaisir à être avec les autres



Coche dans le tableau ce qui décrit le mieux ton état actuel pour chaque aspect.

	OPTIMAL	BON	NÉCESSITE D'AMÉLIORATION	MAUVAIS
PHYSIQUE				
MENTAL				
EMOTIONNEL				
SPIRITUEL				
SOCIAL				

## TA MISSION



Maintenant que tu as identifié les domaines qui pourraient bénéficier d'une attention et d'une concentration accrues, réfléchis à la qualité globale de ta santé et à la valeur qu'aurait un changement dans un ou deux de ces domaines. Imagine comment tu pourrais réussir à mettre en œuvre ce changement et quelle serait sa valeur dans ta vie. Après y avoir réfléchi, fais l'exercice suivant:

**DÉCIDE** sur quel objectif spécifique tu veux te concentrer: .....

**POURQUOI** tu es prêt pour ce changement: .....

**COMMENT** tu vas profiter de ce changement: .....

Sois **RECONNAISSANT** pour ce qui t'a amené à choisir cet objectif et pour les qualités que tu possèdes et qui te mèneront au succès: .....

**POURQUOI** tu vas atteindre cet objectif: .....

**CÉLÈBRE** au moins une petite victoire obtenue aujourd'hui: .....

Transforme les réponses à ces questions en une affirmation, une aspiration ou un mantra avec lequel tu pourras méditer avant de te coucher.



**EXEMPLE D’AFFIRMATION:** *Je suis prêt à avoir un niveau de joie plus élevé dans ma vie parce que j'ai porté ce fardeau assez longtemps. Je peux imaginer une nouvelle version de moi, plus légère, prête à entrer en contact avec de nouvelles personnes et à relever des défis. Je suis reconnaissant d'avoir dû lutter, car cela m'a prouvé que je suis fort et que je peux réussir. Cette force que j'ai découvert est une caractéristique importante qui, en fin de compte, fait de moi la personne que je veux être. Aujourd'hui, mon attitude positive m'a permis de me concentrer sur toutes les bonnes choses de ma vie. Je me réjouis de ma capacité à ne pas rester bloqué sur les choses négatives de la journée.*

# JOUR 2: DÉFINITION

Ton deuxième jour du programme **DX4™** est consacré à la définition de ton point fort du jour 1 dans le contexte du cadre d'objectifs SMART. Un objectif SMART est un acronyme désignant des objectifs qui sont spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et temporels. En définissant un objectif SMART, tu élimines toute ambiguïté concernant ton objectif et tu as ainsi une idée plus claire de ce que tu veux et de la manière dont tu peux l'atteindre.

## TES TÂCHES DU JOUR

Définis ce qu'est un objectif SMART.



Crée un objectif SMART pour ton domaine spécifique.



Prépare tes repas à l'avance, car les jours 3 et 4, tu pourras à nouveau manger quelque chose.

## LA PREMIÈRE ÉTAPE: DÉFINIR DES OBJECTIFS SMART



Des objectifs **SPÉCIFIQUES** éliminent les ambiguïtés et indiquent clairement ce que l'on veut. Si les objectifs sont vagues, ils se transforment en un souhait plutôt qu'en un plan concret. Un plan nécessite des actions, l'objectif initial doit donc offrir la possibilité de réaliser quelque chose. Voici quelques exemples d'objectifs vagues et leur contrepartie spécifique.



Je souhaite améliorer mon alimentation.

Je vais manger à la maison cinq soirs par semaine.

Je veux perdre du poids.

Je vais perdre 5 kg.

J'ai besoin de plus de sommeil.

Je vais avoir 8 heures de sommeil chaque nuit.

Des objectifs **MESURABLES** t'aident à reconnaître tes progrès et/ou tes réussites. Alors que l'objectif de perte de poids peut être mesuré à l'aide d'une balance, d'une taille de vêtement, d'une analyse corporelle ou d'un mètre ruban, d'autres objectifs devront peut-être être mesurés à l'aide d'une échelle auto-déterminée. Par exemple, si ton objectif est d'améliorer ta gestion du stress, tu pourrais commencer par te noter sur une échelle de 1 à 10, en attribuant un 4 à ta capacité à gérer le stress avec succès. Lorsque tu mettras en œuvre tes objectifs spécifiques, tu pourras revoir ce chiffre et voir si tu obtiens une note plus élevée.

Les objectifs **RÉALISABLES** aident à augmenter la motivation pour l'étape suivante en te donnant le sentiment d'avoir accompli quelque chose. Si ton objectif est de courir 10 km, tu peux te fixer des objectifs plus modestes, par exemple courir 2 km à la fois.

Les objectifs **PERTINENTS** sont une prochaine étape appropriée vers le résultat souhaité. Un exemple: ton objectif est de mieux dormir la nuit, et tu décides que ton objectif SMART est de ne plus regarder Netflix. C'est certainement utile, mais pas assez pertinent pour tes habitudes de sommeil la nuit. Un meilleur objectif SMART serait plutôt d'éteindre tous les écrans une heure avant d'aller te coucher.

Les objectifs **LIÉS AU TEMPS** associent le désir d'obtenir un résultat et le temps nécessaire pour atteindre ce résultat. Différents objectifs et différentes personnes ont besoin de différents délais pour atteindre leurs objectifs. Parfois, un programme doit être divisé en phases: le premier objectif est la mise en œuvre du changement et le deuxième objectif est le maintien cohérent (ou l'achèvement) du nouvel objectif pendant une période donnée.

## TA MISSION



Utilise un carnet de notes ou un appareil électronique pour répondre aux questions suivantes:

Mon objectif **SPÉCIFIQUE** est de: .....

Je **MESURE** mes progrès en: .....

Je sais que je peux **RÉALISER** cet objectif, car: .....

Je peux constater la **RELEVANCE** de travailler sur cet objectif, car: .....

Je me suis fixé un **DÉLAI** pour atteindre cet objectif et une date pour la célébration:

**CÉLÈBRE** au moins une petite victoire acquise aujourd'hui: .....

Avant d'aller te coucher, transforme ton objectif SMART en une simple affirmation ou méditation et termine la journée en pensant à quelque chose pour lequel tu es reconnaissant aujourd'hui.



# JOUR 3: DÉCOUVERTE

Lorsque le jour 3 commence, tu te sens peut-être fatigué, frustré, ennuyé, découragé, démotivé ou affamé. Pas tout le monde ressent toutes ces émotions, mais tu en éprouveras probablement quelques-unes. Ce sont des obstacles qui font partie de la vie. Tu ne peux pas les éviter complètement, mais tu peux les gérer en te préparant et en reconnaissant que le succès prend de nombreuses formes. Le succès consiste peut-être à franchir la ligne d'arrivée, mais parfois aussi à apprendre à se pardonner lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu l'espérais.

Garde cela à l'esprit pendant le 3ème jour et imagine comment tu vas atteindre ton nouvel objectif. À quoi ressemble le succès?

## TES TÂCHES DU JOUR

Observe les obstacles auxquels tu es confronté et les problèmes potentiels qui pourraient en découler.



Élabore des solutions à ces obstacles.



Prépare tes repas, car les jours 3 et 4, tu pourras à nouveau consommer quelque chose.





# LA PREMIÈRE ÉTAPE: TROUVER DES SOLUTIONS

Commence par dresser une liste de tous les obstacles qui pourraient te gêner dans ton projet d'adopter un mode de vie plus sain. Ensuite, note les problèmes que cela pourrait te causer et les solutions qui existent pour y remédier.



OBSTACLES POSSIBLES	PROBLÈMES POTENTIELS	SOLUTIONS
Travail		
Famille		
Amis		
Vie sociale		
Habitudes		
Manque de confiance en soi		
Échecs du passé		
Mode de pensée rigide		
Finances		
Entourage		
Stress		
Communauté		
Obligations familiales		
Voyages		
Fatigue		
Maladie		

## TA MISSION



Utilise un carnet de notes ou un appareil électronique pour répondre aux questions suivantes:

Commence par **DÉCOUVRIR** des solutions. Réfléchis aux points suivants: Quelles sont les possibilités de relever ces défis? Qui peut te soutenir? Quelles sont tes ressources? Comment peux-tu aider les autres?

Repense au **POURQUOI** tu as commencé ce voyage. (Regarde tes notes précédentes!)

Découvre et **CÉLÈBRE** une réussite d'aujourd'hui: .....

Relis tes déclarations de **GRATITUDE** et ajoute-en une nouvelle pour aujourd'hui: .....

Avant d'aller te coucher, utilise une méditation audio ou vidéo guidée et médite sur la transformation que tu es en train de vivre. Garde ces mots à l'esprit: j'apprends ... je fais ... je deviens ... je suis.



# JOUR 4: ENGAGEMENT

Profite de ce dernier jour pour être plus attentif et plus présent, comme tu l'as été au cours des quatre derniers jours. Pendant cette période, tu as travaillé dur intérieurement pour progresser sur la voie d'une meilleure santé, tu as soutenu ton corps avec des compléments alimentaires et des aliments importants. Pour intégrer ces nouveaux comportements dans ta vie quotidienne, il est important de revoir où tu as commencé et ce que tu as appris jusqu'à présent, afin de pouvoir planifier ton prochain programme **DX4™**.

## TES TÂCHES DU JOUR

Comprends ce qu'est une mentalité de croissance et comment tu peux l'appliquer.



Examine l'objectif que tu t'es fixé et les changements que tu as constatés pendant ton programme **DX4™**.



Fixe une date de début pour ton prochain programme **DX4™**.

## LA PREMIÈRE ÉTAPE: CONSTRUIRE UNE MENTALITÉ DE CROISSANCE



La manière dont tu perçois une situation et réagis à celle-ci, même si tu te fixes de nouveaux objectifs, dépend de la mentalité que tu adoptes. Il existe deux types de mentalité: la mentalité fixe et la mentalité de croissance. Une mentalité fixe considère les défis comme insurmontables et détermine le résultat à l'avance. Une mentalité de croissance accepte les défis et les considère comme une opportunité d'apprendre et d'évoluer. Il existe neuf qualités qui contribuent à cultiver une mentalité de croissance: l'impartialité, la patience, l'esprit de découverte (également connu sous le nom de curiosité/ouverture), la confiance, ne pas toujours viser quelque chose (se concentrer sur l'ici et maintenant et non sur le résultat), l'acceptation, le lâcher-prise, la générosité et la gratitude.

Réfléchis à la manière dont les quatre derniers jours t'ont permis d'adopter ces caractéristiques et aux domaines dans lesquels tu as peut-être encore des progrès à faire. Par exemple, comment peux-tu mieux faire confiance au processus plutôt que de te concentrer uniquement sur le résultat souhaité?

Que tu en sois conscient ou non, la participation au programme **DX4™** exige une mentalité de croissance. Tu dois être ouvert au changement, lâcher ce qui ne te fait pas progresser et faire preuve de patience et de gratitude envers toi-même.

**Réfléchis:** sur lesquelles de ces qualités pourrais-tu travailler maintenant pour soutenir les progrès que tu as faits jusqu'à présent? Comment peux-tu les appliquer dans ta vie quotidienne?

**Par exemple:** si tu écris chaque soir ce pour quoi tu es reconnaissant, cela favorise la gratitude et la capacité à avoir confiance en soi et à se percevoir.

## TA MISSION



Utilise un carnet de notes ou un appareil électronique pour répondre aux questions suivantes:

Vérifie la première **ÉVALUATION** de toi-même du jour 1. ....

Médite sur les petits **CHANGEMENTS** significatifs que tu as remarqués à partir de ce moment-là. Note trois changements. ....

Analyse les choses pour lesquelles tu es **RECONNAISSANT** chaque jour. Comment se sont-elles développées? .....

Regarde l'**OBJECTIF** initial que tu t'es fixé. Quelles expériences sont nées en toi du travail sur cet objectif? Cette introspection et cette prise de conscience ont-elles révélé un nouveau domaine de ta santé intérieure? .....

Sur quoi veux-tu te **CONCENTRER** la prochaine fois que tu feras le programme DX4™? Prends une décision provisoire dès maintenant et fixe une date de début, .....

Écris un **MANTRA PERSONNEL** qui t'aidera à poursuivre ton nouvel objectif de manière cohérente. Lis-le tous les jours pendant que tu intègres ce nouvel objectif dans ton style de vie.

**Par exemple:** *Dans le passé, je n'ai pas donné la priorité à une alimentation saine. Je suis prêt à fournir à mon corps ce dont il a vraiment besoin. Je suis curieux d'essayer de nouveaux aliments qui sont riches en nutriments et bons pour mon corps. Je suis ouvert à l'idée d'apprendre à préparer des repas simples mais sains. Je suis reconnaissant d'avoir accès à de bons aliments et j'ai hâte d'économiser de l'argent en apprenant à cuisiner à la maison.*

Avant d'aller te coucher, utilise ton mantra personnel comme simple affirmation ou méditation et termine la journée en pensant à quelque chose pour lequel tu es reconnaissant aujourd'hui.





# TU AS TERMINÉ LE PROGRAMME DX4™ : ET MAINTENANT?

**Félicitations!** Tu as décidé de rééquilibrer ton corps, de renforcer ta confiance en toi et de te fixer un nouvel objectif. Prends un peu de temps pour réfléchir à ce que tu ressens à ce moment-là, le moment de l'achèvement.

Pèse-toi le 5ème jour sans vêtements.  
Note ton poids final ici: .....



## PENSES-Y!

Le but du programme **DX4™** n'est pas de créer un nouveau style de vie, mais d'interrompre les comportements, les pensées et les actions auxquels tu es habitué, tout en t'apprenant des habitudes plus saines que tu peux intégrer dans ta vie. Tout le monde a des comportements, des aliments, des personnes et des situations toxiques dans sa vie. Cet allègement aide ton corps à fonctionner de manière efficace et efficiente. Lorsque le corps apprend à quel point il fonctionne bien avec une pause attentive, nous pouvons également voir les effets positifs sur nos pensées, nos habitudes et nos comportements lorsque nous faisons une pause qui nous aide à améliorer.

Les prochaines étapes sont différentes pour chaque personne et dépendent de l'objectif que tu poursuis. Permits-toi d'être présent et de maintenir une mentalité de croissance pendant que tu intègres ces nouvelles habitudes dans ta vie quotidienne.

## VOICI CINQ PRATIQUES DE BASE QUE TU DEVRAIS ENVISAGER:



**Commence ta journée avec de l'eau.** Bois au moins deux litres ou plus par jour. Boire de l'eau avant de manger crée de la prise de conscience et te permet de réfléchir à ce que tu ingères et pourquoi. Prépare ta bouteille d'eau la veille au soir, si cela peut t'aider!



**Mange plus de légumes.** Consomme des légumes tous les jours et à chaque repas. Essaie de les obtenir sous forme crue et complète. Au petit-déjeuner, mélange des épinards à ton smoothie du matin, cela change la couleur et le profil nutritionnel, mais pas le goût. Au déjeuner, essaie des légumes crus et du hummus ou une salade. Pour le dîner, tu peux faire cuire des légumes en grande quantité à la vapeur, à la poêle, dans une friteuse à air chaud ou préparer une soupe de légumes maison afin de pouvoir les manger pendant plusieurs jours.



**Médite.** Chaque matin et chaque soir, prends cinq minutes pour écouter une méditation guidée ou crée ta propre méditation. Qu'as-tu découvert pendant le programme DX4™ dont tu as davantage besoin dans ta vie? Visualise ton désir. Récite ton mantra. Trouve le silence. Sois présent à toi-même. Manifeste ce que tu veux dans la vie. Prends un total de 10 minutes par jour pour te détendre et te recueillir.



**Vérifie tes notes.** Consulte tes notes aussi souvent que possible (au moins une fois par semaine). Continue à travailler sur les objectifs que tu t'es fixés.



**Exerce-toi.** Continue à pratiquer les choses positives que tu as apprises lors de ton processus de découverte avec DX4. C'est en pratiquant que l'on maîtrise. N'oublie pas: il s'agit de progresser, pas d'atteindre la perfection!

# REGARD AU FUTUR: TON PROCHAIN PROGRAMME DX4™

**DX4™** dynamise le corps et l'esprit au niveau essentiel du bien-être grâce à un programme soigneusement élaboré de compléments alimentaires, de conseils nutritionnels et de pratiques de mindfulness.

Ce reset trimestriel t'aide à rééquilibrer ton corps et à développer des habitudes plus saines. Et cela commence déjà par la résolution de répéter bientôt le programme DX4™.



Choisis une date dans trois ou quatre mois pour ton prochain programme DX4™: .....



**Conseil:** il est utile de mettre en place un rappel dans ton calendrier avec une notification quelques semaines à l'avance, afin de pouvoir te préparer à temps et d'être sûr d'avoir tous les produits du programme DX4™ à portée de main!

# TON CADEAU



Chaque fois que tu termines le programme DX4™, tu reçois une perle jaune en bois qui symbolise ton engagement envers ta santé. Chaque perle indique que tu as terminé le programme. Plus souvent tu termines le programme DX4, plus tu reçois de perles. Au total, il y a 11 perles uniques qui représentent chaque pilier de Forever:



1) Fais passer les autres en premier



7) Sois courageux



2) Sois passionné (amour)



8) Sois positif (smile)



3) Sois entreprenant



9) Sois toujours reconnaissant



4) Reste agile



10) Fais preuve d'intégrité, même si personne ne te regarde.



5) Sois créatif



11) Nous ne prenons pas de raccourcis



6) Cherche toujours l'aventure

Tu peux utiliser ces perles pour créer tes propres bijoux ou accessoires (sois créatif et utilise-les, par exemple, pour faire un bracelet, un collier ou un porte-clés) et fais-toi un objectif de collecter toutes les 11 différentes perles en bois. Si, lors de la répétition du programme DX4™, tu obtiens une perle que tu as déjà, il te suffit de l'échanger avec les autres personnes qui ont également terminé le programme. Une occasion idéale pour entrer en contact avec tes partenaires d'équipe et tes clients et pour développer ton réseau.

## PARTAGE TON EXPÉRIENCE

As-tu aimé ce que tu as ressenti pendant et après ta participation au programme DX4™? Partage ton expérience, et les perles que tu as gagnées, sur les médias sociaux pour te connecter avec d'autres personnes qui ont suivi le programme ou qui sont en train de le faire, en utilisant le hashtag #ForeverDX4. N'oublie pas de nous montrer aussi les bijoux uniques que tu as créés avec tes perles!



**ATTENTION: Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.**

Les enfants âgés de 0 à 3 ans peuvent s'étouffer ou avaler les perles. Conserve donc toujours les perles hors de portée des enfants.



# FAQS

## **Qu'est-ce qui différencie le programme DX4™ des autres Body Balancing System sur le marché?**

DX4™ adopte une approche holistique de la façon dont tu considères ton alimentation et pose la question: "Pourquoi as-tu faim"? Ce programme n'est pas nécessairement un programme de perte de poids, mais une évaluation contrôlée de ce dont ton corps a besoin et de ce que ton cerveau veut. Il vise à débarrasser ton corps du fardeau inutile et des facteurs de stress que ton corps absorbe au cours de ta vie trépidante, et à te fournir uniquement les nutriments essentiels qui rééquilibrent ton esprit et ton corps.

## **Puis-je suivre le programme DX4™ plusieurs fois par an?**

Oui, tu peux suivre un programme DX4™ tous les deux ou trois mois, ou lorsque tu sens que ton corps a besoin d'une remise à zéro.

## **Est-ce que je perdrai du poids grâce à DX4™?**

En raison de la nature hypocalorique du programme DX4™, il se peut que tu perdes du poids. Toutefois, ce programme n'est pas conçu pour soutenir la gestion du poids. Nous te recommandons de continuer avec le programme C9 de Forever si tu souhaites gérer ton poids.

## **Je suis surtout intéressée par les produits et les conseils nutritionnels de DX4™. Dois-je également travailler sur mon attitude pour voir des résultats?**

Le programme DX4™ a été conçu pour t'aider à être plus conscient de ton corps et pour t'apprendre à être présent pendant que tu manges, que tu bouges et que tu vis ta journée. Si tu fais chaque jour les activités décrites, le programme DX4™ te permettra d'obtenir des meilleurs résultats et d'atteindre ton objectif.

## **Dois-je suivre le programme DX4™ exactement comme il est décrit?**

Nous recommandons de suivre le programme tel qu'il est décrit pour obtenir des résultats optimaux. Le programme DX4™ combine une approche scientifique de l'alimentation avec une approche méditative et d'auto-observation de notre alimentation.

## **Pourquoi l'emballage de Forever Plant Protein™ indique-t-il 1 portion par jour comme recommandation de consommation, alors que le programme DX4™ indique 2 portions par jour?**

Après avoir consulté nos principaux nutritionnistes et compte tenu également de notre groupe d'essai DX4™, nous avons défini deux portions par jour comme étant l'élément optimal du programme. Cela signifie que la consommation sûre et efficace de protéines contenues dans Forever Plant Protein™ est désormais de 34 g par jour au lieu de 17 g. Nous avons déjà modifié l'emballage dans ce sens et cette information figurera sur les futurs lots.



# RECETTES POUR UNE ALIMENTATION SAINE



Avant d'abandonner ou de céder, utilise ces snacks et recettes optionnels qui t'aideront à surmonter les phases difficiles pendant le programme **DX4™** et à poursuivre ton chemin. Ces snacks ont tous été conçus pour le programme **DX4™** et contiennent des aliments approuvés pour te donner un boost supplémentaire si nécessaire.



## ALIMENTS AUTORISÉS POUR LES JOURS 2, 3 ET 4

Choisis chaque jour un snack dans la liste ci-dessous.

- + 1 banane et 21,5 g de graines non salées
- + 1/2 avocat et 55 g de concombre avec du jus de citron et 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- + Petite poire ou pomme et 21,5 g de noix, amandes, noix de pécan ou noix de cajou (cruës, non salées)
- + 115 g de tomates et 25 g de pois chiches avec 1/2 CS d'huile d'olive et une pincée d'origan
- + Smoothie aux protéines de pois à la vanille (voir recette page 29)
- + Légumes crus et houmous: 200 g de poivrons verts, céleri, concombre, carottes, chou-fleur et/ou brocoli avec 2 cuillères à soupe de houmous maison (voir recette page 29)
- + Pudding aux graines de chia (voir recette page 29)

## MANTRAS POUR LA PRÉPARATION DES REPAS:

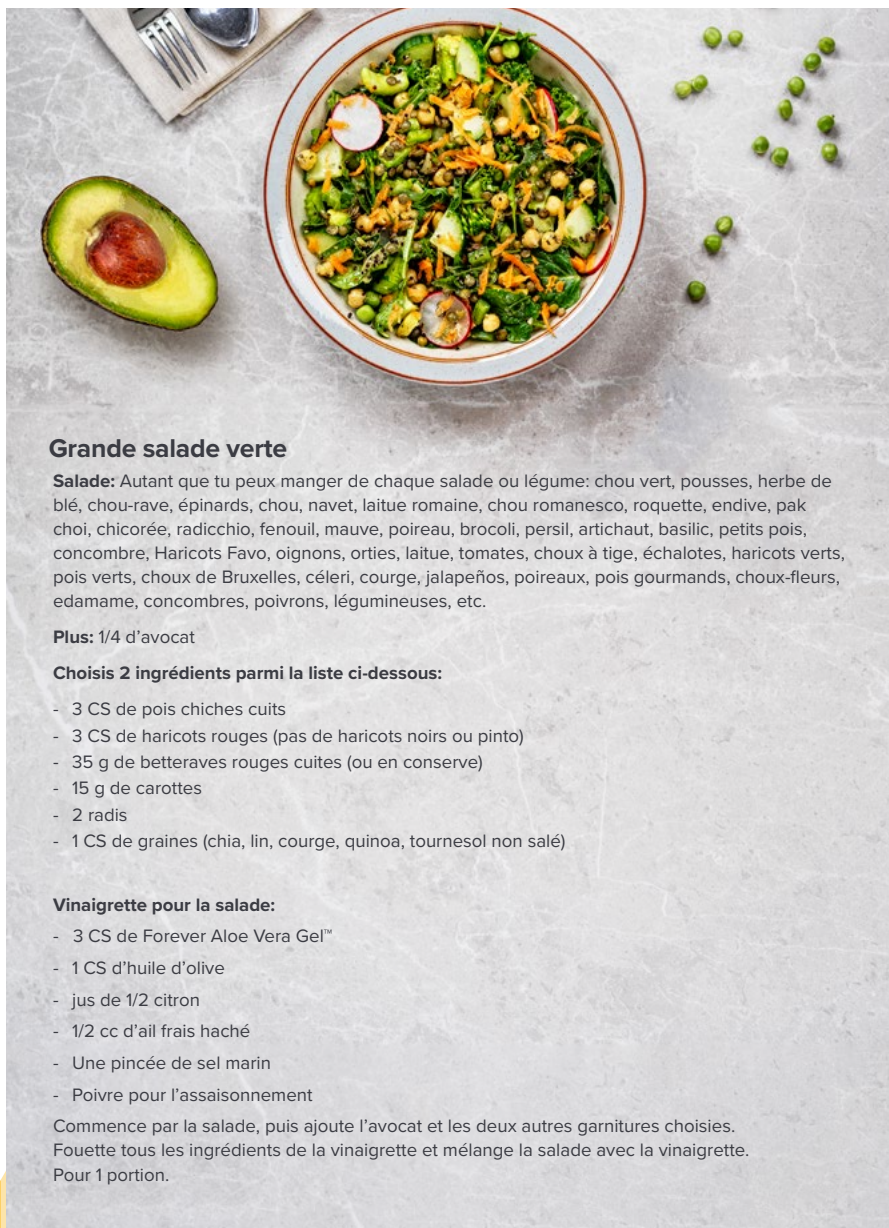
### J'apprends, je fais, je deviens, je suis

Répète ce mantra tous les jours, surtout lorsque tu doutes de toi et que tu es frustré.

Fais un pas de plus. Pendant que tu prépares tes snacks admis au programme **DX4™** la veille des jours 2, 3 et 4, tu prends une résolution et tu l'exprimes à voix haute en utilisant cette structure:

- |                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| <b>1) Ce que tu apprends</b> | ⇒ | J'apprends à nourrir mon corps avec des aliments riches en nutriments.                     |
| <b>2) Ce que tu fais</b>     | ⇒ | Je coupe, j'organise et je prépare tout.   |
| <b>3) Ce que tu deviens</b>  | ⇒ | Je prends conscience des aliments qui font du bien à ma peau, à mon énergie et à ma santé. |
| <b>4) Ce que tu es</b>       | ⇒ | Je pratique un style de vie sain parce que je suis en bonne santé et en forme.             |

# RECETTE POUR LES SALADES DES JOURS 3 ET 4



## Grande salade verte

**Salade:** Autant que tu peux manger de chaque salade ou légume: chou vert, pousses, herbe de blé, chou-rave, épinards, chou, navet, laitue romaine, chou romanesco, roquette, endive, pak choi, chiorée, radicchio, fenouil, mauve, poireau, brocoli, persil, artichaut, basilic, petits pois, concombre, Haricots Favo, oignons, orties, laitue, tomates, choux à tige, échalotes, haricots verts, pois verts, choux de Bruxelles, céleri, courge, jalapeños, poireaux, pois gourmands, choux-fleurs, edamame, concombres, poivrons, légumineuses, etc.

**Plus:** 1/4 d'avocat

**Choisis 2 ingrédients parmi la liste ci-dessous:**

- 3 CS de pois chiches cuits
- 3 CS de haricots rouges (pas de haricots noirs ou pinto)
- 35 g de betteraves rouges cuites (ou en conserve)
- 15 g de carottes
- 2 radis
- 1 CS de graines (chia, lin, courge, quinoa, tournesol non salé)

**Vinaigrette pour la salade:**

- 3 CS de Forever Aloe Vera Gel™
- 1 CS d'huile d'olive
- jus de 1/2 citron
- 1/2 cc d'ail frais haché
- Une pincée de sel marin
- Poivre pour l'assaisonnement

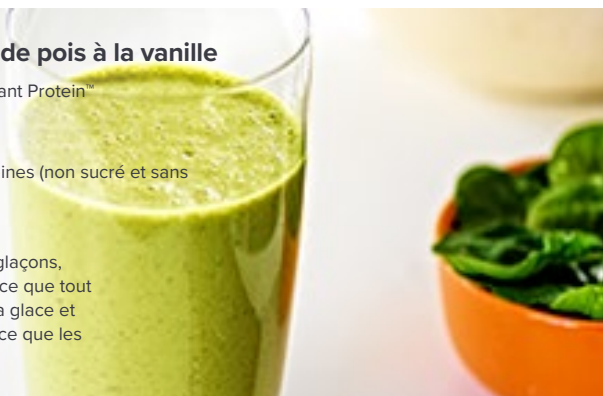
Commence par la salade, puis ajoute l'avocat et les deux autres garnitures choisies. Fouette tous les ingrédients de la vinaigrette et mélange la salade avec la vinaigrette. Pour 1 portion.

# DES RECETTES SAINES

## Smoothie aux protéines de pois à la vanille

- 1 cuillère doseuse de Forever Plant Protein™
- 240 de lait végétal
- 225 g d'épinards
- 1 CS de beurre de noix ou de graines (non sucré et sans graisses supplémentaires)
- 115 g de glaçons

Mets tous les ingrédients, sauf les glaçons, dans un mixeur et mixe-les jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajoute ensuite la glace et mixe à nouveau la boisson jusqu'à ce que les glaçons soient broyés.



## Hummus

- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 3-4 gousses d'ail
- 60 ml d'eau
- 60 g Tahini
- 2 CS de persil haché
- ½ cc de paprika fumé en poudre
- 1 citron (pressé)

Mets tous les ingrédients dans un robot de cuisine ou un mixeur. Mixe jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.



## Chia Pudding

- 240 ml de lait d'avoine
- 40 g de graines de chia
- Une pincée d'extrait de vanille
- 30 g de pommes coupées en dés
- 2 CS de beurre de tournesol
- 20 amandes

Prends deux petits verres à conserve. Mets 20 g de graines de chia, 120 ml de lait d'avoine et un soupçon d'extrait de vanille dans chaque verre. Secoue les verres pour y mélanger les ingrédients. Place les verres au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit. Secoue légèrement et/ou remue avant d'ajouter les autres ingrédients de la garniture. Pour 2 portions.



# NOTES



**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**



FOREVER  
LIVING  PRODUCTS <sup>®</sup>

Exclusively distributed by **Forever Living Products<sup>®</sup>**  
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

Version: avril 2023 | Sous réserve d'erreurs et de modifications.

  
FOREVER<sup>®</sup>