



C9



NUTRITIONAL CHANGE SYSTEM

Un programme de **neuf jours** pour t'aider à transformer tes habitudes alimentaires et à adopter un mode de vie plus sain.



FOREVER®

AMÉLIORE TA NUTRITION

Le programme C9 de Forever, facile à suivre, t'aide à démarrer ton voyage vers une meilleure santé. Deuxième étape du programme F.I.T. pour de nombreuses personnes, C9 est un système de changement nutritionnel de neuf jours composé de cinq produits et compléments alimentaires efficaces. En les associant à des mouvements légers, à de délicieuses recettes de repas à teneur réduite en calories et à des aliments libres comprenant une variété de fruits et de légumes, le programme C9 peut contribuer à une meilleure gestion du poids.

Tous les aspects du programme C9 travaillent en synergie pour t'aider à améliorer ton alimentation, à te fixer un objectif et à accroître ton bien-être. C9 t'entraînera à prendre de meilleures décisions concernant ton alimentation et te montrera à quel point il est facile et bénéfique d'intégrer l'activité physique quotidienne dans un nouveau mode de vie plus sain.

As-tu d'autres questions concernant le programme?

N'hésite pas à contacter le Forever Business Owner qui t'a recommandé C9. Ton FBO de référence t'accompagnera volontiers sur le chemin de tes objectifs.



PILIERS DU PROGRAMME



Fixe un objectif



**Guide alimentaire
et de prise de
compléments
alimentaires**



**Bonne
hydratation**



**Conscience
du corps**



**Recettes
saines**



**Activité
légère**



**Partage
ou publie
ton
expérience**



**Célébre
ton succès**

CE QUE COMPREND TON SYSTÈME C9



Forever's Aloe Drinks

2X Tetra Pak de 1 lt.

Nos Forever Aloe Drink améliorent l'absorption des nutriments. Choisis entre Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ ou Forever Aloe Berry Nectar™.



Forever Fiber™

9 sachets

Favorise la sensation de satiété grâce à un mélange spécial de 5 g de fibres solubles dans l'eau.



Forever Therm™

18 comprimés

Soutient le métabolisme grâce à une combinaison d'extraits végétaux et de vitamines.



Forever Shape®

9 gélules

Contient des fibres de haute qualité issues de figes de Barbarie, des protéines de haricots ainsi que l'oligo-élément important qu'est le chrome.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 sachet

Est riche en vitamines et en minéraux et contient 21 g de protéines par portion.

PRÉPARE-TOI POUR TON SUCCÈS

La première étape vers le succès est la préparation. Nous allons passer en revue quelques étapes clés qui t'aideront dans ton parcours C9.



CONSEILS

- 1) Pèse-toi et mesure-toi.** Le premier jour de C9, note tes mesures dans cette brochure (page 9). Fais-le juste après le lever et avant le petit-déjeuner. Reprends ces mesures le jour suivant la fin de ton programme C9, au lever et avant le petit-déjeuner, et reporte-les sur la même page.
- 2) Note tes activités quotidiennes, ta consommation de nourriture et ce que tu ressens pendant le programme dans ce guide C9 ou dans le C9 Workbook.** Cela t'aidera à rester sur la bonne voie avec le programme. De plus amples informations sur le suivi des activités et de l'alimentation sont disponibles dans les pages suivantes.
- 3) Bois beaucoup d'eau.** Boire huit verres (2 lt) d'eau par jour peut contribuer à une sensation de satiété et à l'élimination des toxines, tout en favorisant une peau saine et une santé optimale.
- 4) Fais attention à ta consommation de sel.** Le sel contribue à la rétention d'eau. Au lieu de cela, assaisonne tes plats avec des herbes et des épices qui ajoutent un supplément de saveur et des propriétés anti-inflammatoires, comme le gingembre, l'ail, le basilic, la cannelle, le romarin, le thym et le curcuma.

ABSTIENS-TOI PENDANT C9

- + Alcool et caféine
- + Sodas, boissons gazeuses et boissons "sans sucre"
- + Les aliments transformés, y compris les plats préparés ou en conserve et les fast-foods
- + Ces produits laitiers: lait, yaourt, beurre, glace
- + Sucres ajoutés: sucre de canne, sirop de maïs, sirop d'érable et miel
- + Graisses: évite tout ce qui est partiellement hydrogéné, l'huile végétale, la margarine et les graisses trans qui se cachent souvent dans les aliments emballés ou transformés comme les chips et les gâteaux
- + Viandes grasses (poulet, dinde et poisson sont acceptables)
- + Céréales: avoine, quinoa, pâtes, pain, céréales (le riz sauvage et le couscous complet sont acceptables)

Une liste exhaustive des choses à faire (DO) et à ne pas faire (DON'T) se trouve à la page suivante.



Commence C9 si tu as un rythme de vie normal, qui n'implique pas de stress important, de voyages ou d'efforts physiques excessifs.

Prends le temps nécessaire pour te procurer les aliments appropriés et pour éliminer tout ce qui n'est pas bon pour toi ou qui pourrait te tenter.

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

Partage tes réussites et tes difficultés avec les personnes qui t'entourent.

Planifie à l'avance ! Assure-toi d'avoir préparé tous tes aliments et compléments alimentaires pour le jour concerné. Si nécessaire, prépare à l'avance les recettes que le programme C9 autorise.

Prends la résolution d'aller jusqu'au bout tous les neuf jours.

Utilise tous les aliments sains autorisés par le programme et mentionnés dans la liste.

Si tu as des doutes, consulte ton médecin avant de commencer le programme et continue à prendre tous les médicaments que tu utilises habituellement.

Ne prends pas de compléments alimentaires autres que ceux inclus dans le programme C9 pendant le temps où tu suis le programme C9.

Nous conseillons d'effectuer le programme C9 deux fois par an.

Identifie et célèbre les petits changements. Sois attentif et découvre ce que tu as appris. Utilise cela aussi APRÈS C9, c'est là que le vrai travail commence.

Veille à créer une bonne routine de sommeil: pas d'écrans dans la chambre à coucher, garde la pièce sombre et fraîche, prends le temps de te reposer, aie une heure de coucher fixe et vise huit heures de sommeil.

Fais quotidiennement une activité physique légère.

✘ DON'T

Attends le bon moment, par exemple lorsque tu te sens motivé. La motivation vient d'elle-même lorsque l'on est dans le processus et que l'on a des expériences de réussite!

Remplace les aliment ou une boisson au hasard. Si tu veux obtenir des résultats optimaux, respecte le plan.

Entoure-toi de personnes qui ne te soutiennent pas et qui sont négatives.

Attends avant de partager jusqu'à ce que quelque chose d'épique se produise.

Fais tout ça à la volée. Le succès sera tellement plus facile si tu as préparé tout ce dont tu as besoin à l'avance.

Fais un ou deux jours ou saute des jours entre deux.

Fais des changements de ta propre initiative. Évite l'alcool, les aliments transformés, les graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées et la caféine.

Ignore les médicaments ou les problèmes de santé qui doivent être réglés.

Continue à prendre les suppléments alimentaires de Forever, à l'exception de ceux qui font partie du programme C9..

Inquiète-toi si tu n'as pas atteint ton objectif du premier coup.

Emporte tes soucis, ton stress et tes pensées sur le travail dans la chambre à coucher.

Fais un effort physique intense.

SUIVI DE TES PROGRÈS

Tu auras plus de chances de respecter le programme C9 et d'atteindre tes objectifs si tu enregistres tes progrès quotidiens. Dans les pages suivantes, ce guide t'aidera à le faire pour chaque jour du programme C9. Suis l'évolution de ton corps en notant ton poids et tes mensurations au début et à la fin du programme C9 (jour 10, le lendemain de la fin du programme).

POIDS

Ton poids peut fluctuer tout au long du programme. Enregistre ton poids uniquement les jours 1 et 10.

JOUR 1

JOUR 10

POITRINE / DOS

Place le mètre-ruban juste sous tes aisselles et à la hauteur de tes mamelons.

JOUR 1

JOUR 10

TAILLE

Mesure la largeur de ton tour de taille naturel à environ deux doigts au-dessus de ton nombril.

JOUR 1

JOUR 10

HANCHES

Mesure la partie la plus large de tes hanches.

JOUR 1

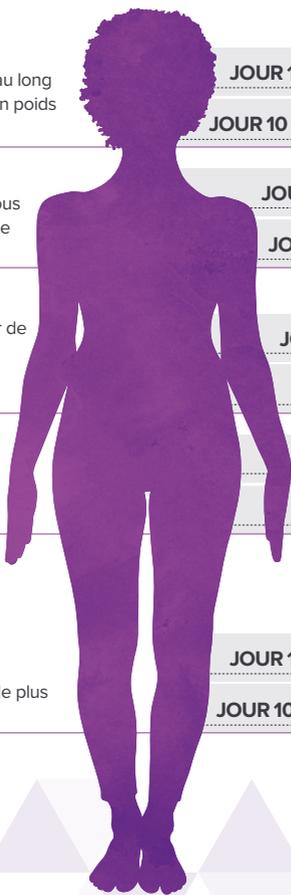
JOUR 10

CUISSES

Prends la mesure à l'endroit le plus large de la cuisse.

JOUR 1

JOUR 10



TU N'AS PAS FAIT LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DEMARRER C9? ALORS DEMARRE ICI!



JOUR 1 & 2 PROGRAMME



Les deux premiers jours du programme C9 sont conçus pour remettre ton corps et ton esprit à zéro.



Pour favoriser le processus, il est extrêmement important d'augmenter l'apport en eau!

Pendant cette période, tu vas commencer à libérer ton corps de tout ce qui l'encombre et le stresse. Il est crucial de s'engager 100% dans le programme. Les deux premiers jours sont les plus difficiles. Garde tes objectifs en tête et sache que la difficulté n'est que temporaire.

DÉJEUNER

120 ml **Forever Aloe Drink**
avec au moins 240 ml d'eau

1 comprimé **Forever Therm™** avec au moins 240 ml d'eau

SNACK

1 sachet **Forever Fiber™** avec au moins 240 - 300 ml d'eau

Assure-toi de prendre **Forever Fiber™** séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

DÎNER

1 softgel **Forever Shape®** avec au moins 240 ml d'eau

 Attends 30 minutes avant de boire ton **Forever Aloe Drink**.

120 ml **Forever Aloe Drink** avec au moins 240 ml d'eau

1 mesure rase de **Forever Ultra™ Shake Mix** avec 300 ml d'eau, de lait d'amande, de lait de soja écrémé ou de lait de noix de coco

1 comprimé **Forever Therm™** avec au moins 240 ml d'eau

SOUPER

120 ml **Forever Aloe Drink** avec au moins 240 ml d'eau

AVANT LE COUCHER

120 ml **Forever Aloe Drink** avec au moins 240 ml d'eau

AS-TU FAIT DX4™ AVANT CE PROGRAMME C9?

Si c'est le cas, suis le programme de la page suivante pour les jours 1 à 9.



JOURS 3-9 PROGRAMME



Ton poids peut fluctuer d'un jour à l'autre. N'oublie pas de te peser uniquement les jours 1 et 10.



Aux jours 3 à 9 (1 à 9 pour tous ceux qui ont terminé DX4™ auparavant), les femmes consomment environ 1000 calories par jour et les hommes environ 1200 calories par jour.



N'oublie pas que pendant le programme C9, tu peux consommer tous les fruits et légumes (en quantités modérées) de la liste de la page 35.

Quel que soit le chiffre affiché sur la balance, il est possible que tu remarques déjà des changements positifs dans ton corps, comme un ventre plus plat ou un bien-être général.

DÉJEUNER

120 ml Forever Aloe Drink
avec au moins 240 ml d'eau

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix avec 300 ml d'eau, de lait d'amande, de lait de soja

SNACK

1 sachet Forever Fiber™ avec au moins 240 - 300 ml d'eau

Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption.

DÎNER

1 softgel Forever Shape® avec au moins 240 ml d'eau

 Attends 30 minutes avant de consommer un repas de 600 calories.

Tu prends un repas de **600 calories maximum** au déjeuner. Tu as la possibilité de prendre ton repas le soir si cela convient mieux à ta routine quotidienne. Dans ce cas, bois le shake à midi.

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

SOUPER

1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix avec 300 ml d'eau, de boisson aux amandes, au soja ou à la noix de coco. Tu as l'option de prendre ton shake à midi, si cela convient mieux à ta routine quotidienne. Prends ton repas le soir à la place.

Les hommes peuvent consommer soit un shake* supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60g-90g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3 à 9 pour atteindre les 1.200 calories par jour.

AVANT LE COUCHER

Bois au moins 240 ml d'eau

*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE

Au lieu de séances d'entraînement d'intensité moyenne ou élevée, le programme C9 met l'accent sur des séances d'entraînement de faible intensité. Marche lentement ou à une vitesse modérée pendant 30 minutes, fais des étirements légers ou participe à des cours de yoga légers pour débutants. Tu peux aussi faire des exercices légers avec le poids du corps, comme des squats, des planks, des side planks, des lunges, des pushups, des bird dogs ou des dead bugs. Ces exercices vont non seulement stimuler ta circulation et ton métabolisme, mais ils vont aussi t'aider à rester concentré et calme lorsque ta transformation commence.

IDÉES POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE

- + MARCHÉ
- + EXERCICES DE MOBILITÉ ET COORDINATION
- + YOGA
- + MACHINE ELLIPTIQUE (INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + DANSE (INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + TAPIS ROULANT (VITESSE DE MARCHÉ AVEC INTENSITÉ LÉGÈRE)
- + STRETCHING
- + EXERCICES AU POIDS DU CORPS



*En cas de fatigue débilante pendant plusieurs heures ou de l'apparition d'autres symptômes pouvant nécessiter une aide médicale, tu dois absolument consulter un médecin.



AUTRES ACTIVITÉS

En plus des 30 minutes d'exercice léger, tu devrais également te concentrer sur la manière dont tu passes les autres heures de la journée. L'énergie que tu n'utilises pas pour les entraînements, le sommeil et les repas est appelée NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis. Il s'agit d'activités telles que le nettoyage, le jardinage, la lessive, les courses, les voyages et même gigoter. Les NEAT t'aident à augmenter ton taux métabolique et jouent un rôle bien plus important dans l'équilibre énergétique que les séances d'entraînement, car nous les faisons continuellement et tout au long de la journée.

Réfléchis à la manière dont tu gères actuellement tes NEAT dans ta vie quotidienne: aller au travail à pied, parquer plus loin, prendre les escaliers, se lever toutes les 30 minutes, faire des réunions de travail en marchant, etc.

L'objectif est d'augmenter tes NEAT, encore plus depuis qu'il est devenu si facile, grâce aux progrès technologiques, d'accomplir de nombreux aspects de la vie en position assise. Un moyen simple est de prendre l'habitude de se lever toutes les 30 minutes et de marcher pendant 3 minutes.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR METTRE EN ŒUVRE "3 TOUTES LES 30":

- + FAIS UNE PAUSE TOILETTES
- + FAIS TES APPELS TÉLÉPHONIQUES DEBOUT
- + PROCURE-TOI STAND-UP DESK
- + FAIS QUELQUES ÉTIREMENTS SIMPLES
- + FAIS DES SQUATS, DES LUNGES DES PUSHUPS ET DES PLANKS AU POIDS DU CORPS.

TON PLAN QUOTIDIEN



Des études suggèrent que les personnes qui enregistrent la quantité de nourriture qu'elles mangent et la quantité d'exercice qu'elles font perdent plus de poids. De plus, ceux qui utilisent un plan quotidien ont deux à trois fois plus de chances de poursuivre un programme.

Les pages suivantes te fournissent l'espace nécessaire pour faire exactement cela. Tu peux ainsi cocher tes compléments alimentaires C9 et documenter facilement ton apport en nourriture et en eau, ton activité physique quotidienne, la qualité de ton sommeil et ton état de santé. Cela te donnera un meilleur aperçu de tes progrès et tu pourras toujours t'en servir comme référence à l'avenir, lorsque tu poursuivras ton voyage vers une meilleure santé.





ATTENTION: SI TU AS SUIVI LE PROGRAMME DX4™ JUSTE AVANT LE PROGRAMME C9, COMMENCE TON PROGRAMME C9 À LA PAGE 20!

C9 CHECKLIST JOUR 1

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 1.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

**8 verres
d'eau**

Déjeuner 1 comprimé de Forever Therm™ / 120 ml de Forever Aloe Drink

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / Attends ensuite 30 minutes avant de consommer 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Souper 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

**Avant le
coucher** 120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....
Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.



AS-TU SUIVI LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE COMMENCER C9? SI OUI, COMMENCER ICI!

Si tu n'as pas suivi le programme DX4™ avant C9, retourne à la page 18 et commence là.

C9 CHECKLIST JOUR 1

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist C9 pour le jour 1.

30 minutes d'activité physique

5 minutes d'étirement

Activités NEAT

**8 verres
d'eau**

Déjeuner 120 ml de Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé de Forever Therm™.

Snack 1 sachet de Forever Fiber™

⚠ Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier les nutriments et donc influencer leur absorption

Dîner 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de 600 calories maximum / 1 comprimé de Forever Therm™. Tu peux aussi choisir d'échanger et de manger ton repas le soir.

Souper 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix ou les restes de Forever Plant Protein™. Tu peux aussi choisir de changer et de boire le shake à midi.

⚠ Les hommes peuvent consommer soit un shake* supplémentaire soit 200 calories supplémentaires (par exemple 60-90 g de protéines maigres) avec leur repas les jours 3-9 pour atteindre les 1200 calories par jour.

**Avant le
coucher** Bois au moins 240 ml d'eau

NOTES

Prends des notes ici concernant ton activité physique, ce que tu as mangé (y compris les aliments libres), comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le C9 Workbook, tu as encore plus de place pour ajouter des notes.

*Portion de shake supplémentaire non incluse dans le kit. À acheter séparément.

TU AS COMPLETÉ LE PROGRAMME C9, ET APRÈS?



Félicitations! Tu as terminé le programme C9 avec succès. Un jour après avoir terminé C9, tu devrais retourner à la page 9 et y inscrire tes mesures "après", ainsi que ton poids corporel, afin d'analyser tes progrès. Prends ensuite suffisamment de temps pour réfléchir à l'objectif que tu t'es fixé. Sois fier de t'être engagé dans le programme et de t'être rapproché de ton objectif, voire de l'avoir atteint.

TON PROCHAIN C9



C9 t'aide à prendre un nouveau départ dans ton alimentation et à faire de l'activité physique. Si tu fais ce reset deux fois par an, tu pourras atteindre tes objectifs pour un mode de vie plus sain. Et cela commence par un engagement pour ce qui va suivre.

CHOISIS UN DATE DANS 6 MOIS POUR TON PROCHAIN C9:



Conseil: Il est utile de mettre en place un rappel de calendrier avec une alarme quelques semaines à l'avance. Ainsi, tu peux te préparer à temps et t'assurer que tu as tous les produits C9 dont tu as besoin à portée de main!

RECETTES SHAKE



Ces délicieuses recettes enrichiront ton Forever Ultra™ Shake Mix de quelques variations. Remplies de protéines et d'antioxydants, ces recettes sont précisément conçues pour te rassasier et donner le plein d'énergie. Tu peux également utiliser ces idées de shake pour F15™ et Vital5™, comme drink après l'entraînement. Ils sont sains et délicieux, et chaque fois que tu as besoin d'un boost hypocalorique et nutritif, ils te combleront de bonheur. Chaque recette suffit pour une portion.

LEAN POWER SHAKE

202
calories
par
portion

- 240 ml de lait de coco non sucré
- 100 g de myrtilles surgelées
- 5 fraises entières surgelées
- 15 g de feuilles d'épinards frais
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 420 ml.

THE REFRESHER

285
calories
par
portion

- 3 tiges de céleri
- ¼ avocat
- ½ pomme verte
- 250 ml d'eau de noix de coco
- 4-6 glaçons
- ½ citron, pressé
- 60 g de persil
- une pincée de sel
- une pincée de poivre de Cayenne
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Vanille

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 - 600 ml.

MINTY MELON

256
calories
par
portion

- 150 g de melon (cantaloup, melon de miel et/ ou melon d'hiver)
- 1 CS de beurre d'amande
- 1 cc de graines de lin moulues
- 125 g de glaçons
- 125 ml d'eau
- 1x mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g de menthe fraîche

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

COOL AS A CUCUMBER

259
calories
par
portion

- 1 poire évidée
- 1 concombre
- ½ citron, pressé
- 4 g de feuilles de coriandre
- 1 cm de gingembre frais
- 125 g de glaçons
- 250 ml d'eau de noix de coco
- 1 mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 - 600 ml.

SWEET TART ANTIOXIDANT

274
calories
par
portion

- 30 g d'épinards
- 30 g chou kale
- 100 g de baies d'açaï surgelées
- 100 g de myrtilles surgelées
- 250 ml d'eau de noix de coco
- ½ citron, pressé
- 1 mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

NUTTY CHOCOLATE BANANA

275
calories
par
portion

- 1 banane
- 2 CS de beurre de cacahuètes en poudre butter (p. ex. PB2)
- 125 g de glaçons
- 250 ml de substitut de lait à base végétale (non sucré)
- 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Donne environ 480 ml.

PLATS À PRÉPARER



Ces idées de repas rapides et faciles ajoutent de la variété à ton programme C9 pendant les jours 3 à 9. Chaque repas compte environ 400 à 600 calories et se compose d'aliments riches en protéines et pauvres en glucides pour accélérer ton métabolisme. Les nutriments équilibrés contenus dans chaque repas favorisent la satiété et l'énergie tout en contribuant à une santé optimale.

SOUPE SO YAMMY

408 calories par portion

- 5 patates douces japonaises de taille moyenne avec leur peau (ou des patates douces)
- 1 gros oignon
- 3 tiges de céleri
- 4 gousses d'ail (hachées)
- 1 grosse betterave rouge (hachée)
- ½ petit chou
- 2 l de bouillon (bœuf, poulet ou dinde)
- 750 ml de lait végétal (chanvre, noix de coco, etc.)
- 2 cc d'huile de coco
- 1 CS de noix hachées
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de curcuma

Laver et couper les légumes en petits morceaux, puis les faire revenir 5 minutes dans l'huile de noix de coco. Ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le couvercle, ajouter le lait végétal et réduire le feu. Laisser mijoter 5 minutes. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur ou d'un mixeur. Garnir de noix grillées. Donne 4 portions. Chaque portion correspond à environ 375 ml.

SALADE MÉDITERRANÉE DE LENTILLES AVEC SAUMON

522 calories par portion

- 480 g de saumon sauvage, coupé en 4 filets de 120 g chacun
- 200 g de lentilles brunes sèches
- 50 g de carottes
- 50 g d'oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cc de thym séché
- 2 CS de jus de citron frais
- 50 g de céleri
- 15 g de persil
- 1 CS de romarin frais haché
- 1 prise de poivre
- 50 g d'huile d'olive

Préparer le saumon et le couper en 4 filets de 120g. Régler le four sur 200° à chaleur tournante ou utiliser un gril. Frotter le saumon avec 1 gousse d'ail hachée et ½ cuillère à soupe de jus de citron. Mettre sur le gril ou au four pendant 10 minutes.

Pour la salade, hacher tous les légumes et les herbes. Mettre les lentilles, les carottes, les oignons, l'ail, le céleri, la feuille de laurier et le thym dans une casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes. Lorsque les lentilles sont cuites, égoutter l'eau. Ajouter le reste du jus de citron, le persil, le romarin, le poivre noir et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout et servir avec le saumon. Donne 4 portions.

GAUFRES SALÉES

384 calories par portion

- 2 oeufs
- 2 blancs d'oeufs
- 100 g de pomme de terre (douce ou blanche) râpée
- 1 cc de ciboulette
- 1 gousse d'ail pressée
- 15 g d'épinards frais hachés
- 2 CS de salsa
- ¼ avocat en tranches
- 1 cc de parmesan râpé
- 1 cc d'huile d'olive
- Spray de cuisson à l'huile d'olive

Faire chauffer le gaufrier (on peut aussi préparer les ingrédients comme des crêpes dans une poêle). Mélanger un oeuf et les deux blancs d'oeufs avec les pommes de terre râpées, la ciboulette, l'ail et les épinards. Vaporiser légèrement le gaufrier avec un spray d'huile d'olive. Verser la moitié de la pâte et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croustillante. Répéter l'opération avec le reste de la pâte. Pendant ce temps, préparer l'oeuf restant (poché ou brouillé, ou au plat) avec une cuillère à café d'huile d'olive (si nécessaire). Garnir les gaufres salées avec l'oeuf, la salsa, l'avocat et le parmesan. Donne une portion.



Pendant les jours 3 à 9, tu consommeras environ 1000 calories par jour. Les hommes peuvent consommer 100-200 calories supplémentaires par jour si nécessaire. Pour cela, ils peuvent soit prendre un Forever Ultra™ Shake Mix supplémentaire, ou 60-90 g de protéines maigres.

THON AU SÉSAME ET RIZ

459 calories par portion

Thon

- 120 g de thon ahi (thon albacore), frais
- 1 cc d'huile d'olive
- 150 g de riz sauvage
- 50 g d'edamame pelé
- 85 g de légumes verts cuits à la vapeur (p. ex. brocoli, courgette ou haricots verts)
- 1 CS de vinaigrette maison au gingembre et sésame (voir recette ci-dessous)
- une pincée de gingembre et d'ail séchés

Vinaigrette au gingembre et sésame

- 2 CS de gingembre frais, pelé et haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 CS de sauce soja sans gluten
- 60 ml de vinaigre de riz
- 60 ml d'huile d'avocat
- 1 cc d'huile de sésame
- 1 CS de beurre d'amande
- 2 CS de stévia
- 1 cc de graines de sésame

Pour le thon: préparer le riz selon les instructions. Badigeonner le thon d'huile d'olive, puis le saupoudrer de gingembre et d'ail. Le faire revenir dans une poêle anti-adhésive très chaude ou une poêle en fonte sur la cuisinière pendant deux minutes de chaque côté. Selon les préférences, il peut être saisi plus longtemps (jusqu'à 3-4 minutes de chaque côté). En général, l'ahi est cuit à l'extérieur et servi cru à l'intérieur. Faire cuire l'edamame et les légumes à la vapeur au micro-ondes ou sur la cuisinière. Servir les légumes, le poisson et le riz avec la vinaigrette au sésame. Donne une portion.

Pour la vinaigrette: fouetter ensemble le gingembre, l'ail et le beurre d'amande. Ajouter ensuite lentement la sauce soja en remuant avec un fouet pour que le mélange ne se sépare pas. Incorporer peu à peu l'huile d'avocat et l'huile de sésame. Dès que le mélange est lisse, ajouter le vinaigre de riz en remuant. Incorporer le reste des ingrédients (stévia et graines de sésame) au mélange. Remuer avant de servir. Donne environ 4 portions. Se conserve au moins jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

PLATS À PRÉPARER

(SUITE)

POULET AU CURRY

437 calories par portion

- 120 g de blanc de poulet
- 1 cc d'huile de noix de coco
- 90 g de couscous complet
- 40 g de pois chiches cuits
- 1 CS de raisins secs
- 1 CS de pignons de pin
- 30 g d'épinards frais (hachés)
- 125 ml de bouillon de poulet
- une pincée de curry en poudre
- une pincée de cumin
- une pincée de cannelle
- ½ CS d'eau

Badigeonner le poulet d'huile de noix de coco et l'assaisonner avec de la poudre de curry, du cumin et de la cannelle. Cuire au four à 180° pendant 25 minutes. Porter le bouillon de poulet à ébullition et ajouter le couscous. Laisser reposer une minute, puis aérer avec une fourchette. Mélanger les pois chiches, les épinards et les raisins secs dans un bol adapté au micro-ondes. Faire cuire pendant 90 secondes. Mélanger le couscous avec les haricots, les épinards et les raisins et ajouter la viande de poulet. Donne une portion.

BURRITO BOWL

573 calories par portion

- 200 g de riz brun
- 85 g de haricots noirs cuits
- 90 g de blanc de poulet rôti ou grillé en tranches (sans peau et sans os)
- 10 g d'oignon haché
- 60 ml de salsa
- 40 g d'avocat coupé en dés
- 1 CS de coriandre
- 1 quartier de citron vert

Disposer tous les ingrédients dans un saladier dans cet ordre: riz, haricots, poulet, oignons, salsa, avocat et coriandre, puis presser une rondelle de citron vert par-dessus. Donne une portion.

C9 demande de l'engagement et de la volonté. Heureusement, pour la plupart des personnes, la faim diminue au fur et à mesure que le programme progresse. Mais si tu as vraiment faim et que tu as besoin de ce petit quelque chose en plus, essaie les conseils suivants:



Bois plus d'eau.

L'eau aide à se sentir rassasié et peut également aider à éviter les fringales et les envies.



Consomme les aliments libres.

Bannis la faim de l'après-midi en mangeant des légumes crus en morceaux de la liste des aliments libres. Si tu as besoin d'un en-cas tard le soir, mange une portion de la liste des aliments libres.

ALIMENTS LIBRES



Les fruits et légumes mentionnés ci-dessous peuvent être consommés pendant le programme C9 afin de surmonter les fringales. Ces aliments sont pauvres en calories et fournissent des vitamines, des minéraux, des phytonutriments et des fibres.

ALIMENTS AUTORISÉS (1 PORTION PAR JOUR):

20 GRAMMES

- Noix
- Noix de pécan
- Graines de courge
- Amandes
- Graines de chanve
- Graines de lin
- Graines de grenade

75 GRAMMES

- Myrtilles
- Raisins
- Framboises
- Mûres
- Fraises
- Cerises

FRUIT ENTIER

- 1 pamplemousse
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 pêche
- 1 orange
- 1 banane
- 2 prunes

Choisis une portion dans cette liste. Tous les fruits à coque, les graines et les pépins doivent être crus et non salés.

ALIMENTS AUTORISÉS (2 PORTIONS PAR JOUR):

75 GRAMMES

- Betterave rouge
- Carottes
- Choux de Bruxelles
- Courge
- Courgette
- Kale
- Choux
- Asperges (8 tiges)
- Pois mange-tout
- Haricots

40 GRAMMES

- Légumes / algues de mer

150 GRAMMES

- Chou-fleur
- Broccoli

Choisis deux portions dans cette liste. Il peut s'agir d'une portion de deux aliments différents.

ALIMENTS AUTORISÉS (SANS LIMITE):

- Roquette
- Épinards
- Laitue (toutes variétés)
- Endive
- Célerie
- Concombres
- Ciboule

Mange autant que tu souhaites de ces aliments les jours 3 à 9 (jours 1 à 9 si tu as fait DX4™ avant).

*Si tu as choisi Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Peaches™ au lieu de Forever Aloe Vera Gel™, ne consomme pas d'aliments de la première catégorie "1 portion par jour".



Les légumes doivent être consommés crus, ou légèrement cuits à la vapeur, et sans graisses, huiles ou sel.

TON VOYAGE F.I.T. CONTINUE

Fais évoluer ton voyage F.I.T. au niveau supérieur grâce à ces programmes Forever supplémentaires qui t'aideront à atteindre tes objectifs.



DX4™

Donne à ton corps un nouveau départ en seulement quatre jours grâce à notre Body Balancing System. DX4™ établit un équilibre entre la santé physique, en utilisant des aliments et des compléments alimentaires ainsi que des recettes clean eating, la prise de conscience, la fixation d'objectifs et la gratitude. Tous les aspects du programme sont conçus pour te soutenir ensemble de manière à ce que tu puisses faire l'expérience d'une meilleure conscience corps-esprit et d'un meilleur bien-être général. DX4™ peut être répété tous les trimestres et constitue une introduction optimale au programme C9.



F15™

Atteins de saines bases de fitness avec ce programme de 15 jours qui offre un équilibre entre alimentation et exercice pour tous les niveaux de performance. Les exercices sportifs et les instructions nutritionnelles sont complétés par des aliments et des compléments alimentaires pour soutenir ton engagement continu envers un mode de vie sain. F15™ changera ton approche de l'alimentation et de l'entraînement. F15™ peut être fait après C9 pour t'aider à rester sur la bonne voie avec tes objectifs de nutrition et de fitness.



Vital5®

Soutiens ton style de vie sain et à long terme avec ce set de cinq produits Forever essentiels. Ensemble, ces produits forment une synergie qui permet de combler les lacunes nutritionnelles et de fournir des nutriments importants pour plus de puissance et de bien-être. Ton corps a besoin de tout cela pour fonctionner de manière optimale. De plus, le programme ne comprend pas seulement un plan de supplémentation facile à suivre, mais aussi des conseils sur le style de vie et même des exercices optionnels du programme F.I.T.. Vital5® peut être suivi en continu (sauf pendant DX4™, C9 et F15™).

Contacte ton **Forever Business Owner** de confiance si tu souhaites en savoir plus sur ces programmes.

FAQs



Le programme C9 est-il sûr?

Oui. Comme le programme est conçu pour n'être suivi que pendant neuf jours, il est extrêmement sûr pour la plupart des personnes. Toutefois, si tu as des antécédents médicaux ou si tu suis un traitement médical, il est conseillé d'en parler à ton médecin avant de commencer C9.

Est-ce que je vais avoir faim pendant C9?

Il se peut que tu aies faim, surtout les deux premiers jours. C'est normal. La sensation de faim devrait toutefois s'atténuer. Forever Fiber™ et Forever Ultra™ Shake Mix sont conçus pour favoriser la sensation de satiété et aider à calmer la faim. À la page 35, tu trouveras également une liste de aliments libres qui peuvent aider à réduire la faim et qui doivent être consommés avec modération.

Les deux premiers jours du programme ont l'air difficiles! Dois-je les suivre exactement comme décrit?

Oui. C9 a été spécialement conçu pour donner le signal de départ d'une gestion saine du poids et pour aider à éliminer une partie des déséquilibres du corps qui peuvent avoir un impact négatif sur ta santé générale. Ces deux premiers jours aident à améliorer la capacité de ton corps à se libérer et constituent la base des jours 3 à 9. Si tu sautes les jours 1 et 2, cela peut avoir un impact sur tes résultats finaux dès cette phase. Cependant, si tu as terminé DX4™ en premier, tu n'as pas besoin de répéter les jours 1 et 2 (car ils ont déjà été pris en compte dans DX4™). Si tu as terminé DX4™ en premier, tu peux compléter les neuf jours de C9 en suivant le programme des jours 3 à 9 (ton programme de C9 commence alors à la page 20).

Quels sont les avantages de Forever Therm™?

Forever Therm™ offre une combinaison efficace d'extraits végétaux et de vitamines qui peuvent soutenir le métabolisme.

Pourquoi ai-je besoin de protéines?

Les protéines sont les éléments de base de chaque cellule de ton corps. Pour développer ou réparer les tissus et les muscles, ton corps a besoin d'acides aminés qui ne peuvent être obtenus qu'à partir de protéines. Une restriction de l'apport calorique qui ne contient pas de quantités suffisantes de protéines peut entraîner une perte de masse musculaire avant que tu ne commences à perdre de la graisse. Forever Ultra™ Shake Mix, associé à une alimentation saine et à un programme d'exercice physique, peut contribuer à soutenir tes objectifs de gestion du poids.

Pourquoi devrais-je boire au moins huit verres d'eau par jour?

Les protéines sont les éléments de base de chaque cellule de ton corps. Pour développer ou réparer les tissus et les muscles, ton corps a besoin d'acides aminés qui ne peuvent être obtenus qu'à partir de protéines. Une restriction de l'apport calorique qui ne contient pas de quantités suffisantes de protéines peut entraîner une perte de masse musculaire avant que tu ne commences à perdre de la graisse. Forever Ultra™ Shake Mix, associé à une alimentation saine et à un programme d'exercice physique, peut contribuer à soutenir tes objectifs de gestion du poids.

Tant que je surveille mon apport calorique dans le cadre du programme C9, puis-je manger ce que je veux?

L'un des aspects les plus importants de la transformation de ton corps est que tu changes ton attitude vis-à-vis de la nourriture: pour obtenir les meilleurs résultats, tu dois suivre le programme exactement comme il est décrit dans cette brochure. Les aliments à faible teneur en calories ne fournissent peut-être pas le bon équilibre de nutriments nécessaire pour une saine gestion du poids. C9 se concentre sur les aliments riches en nutriments qui aident non seulement à contrôler le poids, mais qui contribuent également à ce que le corps se sente et fonctionne de manière optimale.

Pourquoi les boissons à base de gel d'Aloe Vera sont-elles incluses?

En buvant le gel d'Aloe Vera de la manière décrite, tu peux t'assurer que ton corps absorbe davantage des nutriments clés dont tu as besoin pour avoir bonne mine et te sentir bien. Le gel d'Aloe Vera maximise l'absorption des nutriments. Dans le cadre du programme C9, tu peux profiter de trois saveurs: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ ou Forever Aloe Berry Nectar™. Pour obtenir des résultats à long terme tu peux continuer à boire le gel d'Aloe Vera même après la fin du programme.

Pourquoi dois-je peut-être omettre les aliments libres dans la catégorie "1 portion par jour"?

Si tu choisis Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Peaches™ dans le cadre de ton programme C9, l'omission des aliments libres dans la catégorie "1 portion par jour" compensera la légère augmentation des glucides par rapport à Forever Aloe Vera Gel™. L'omission de ces aliments libres garantit que tu restes sur la voie de tes objectifs de santé sans dépasser la quantité maximale de glucides recommandée par jour.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



DISTRIBUTION EXCLUSIVE PAR

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.[®]