CLEAN9 TAG 6

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen

Frühstück

□ 2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
□ 120ml Forever-AloeGetränk
□ 1 Portion Forever
Ultra™ Shake Mix
□ 1 Pressling Forever
Therm™

□ 2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
□ 1 Portion Forever Ultra™
Shake Mix
□ 1 Pressling Forever
Therm™

□ 2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
□ 1 Portion Forever Ultra™
Shake Mix
□ 1 Pressling Forever
Therm™

□ 2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™

+ Ernährung

600-kcal-Mahlzeit (9 800-kcal-Mahlzeit (9 CLEAN9 TAG 7

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O120 ml Forever-Aloe- Getränk O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
O 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O 600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	◯240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 8

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O120ml Forever-Aloe- Getränk O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	◯240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 9

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
O 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O 120 ml Forever-Aloe- Getränk O 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O 1 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	Softgelkapseln Garcinia Plus™ 300-kcal-Mahlzeit (♀) 300-kcal-Mahlzeit (♂) 1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
◯2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ◯600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	◯ 240 ml Wasser	

+ Ernährung







+ CLEAN9-Programm Tag* EINS UND ZWEI



+ Notizen

120 i Getra

*Ausführliche Informationen rund um das Clean9-Programm erhältst du in unserei

F.I.T.-Broschüre oder unter www.tuedirwasgutes.com

+ Ernährung

+CLEAN9-Programm* Tag EINS UND ZWEI



+ Notizen

ihstück	Snack	Mittagessen	Frühstück	Snack	Mittagessen
Softgelkapseln arcinia Plus™ :0 ml Forever-Aloe- stränk Pressling Forever erm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O 120 ml Forever-Aloe- Getränk O 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O 1 Pressling Forever Therm™	Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120 ml Forever-Aloe- Getränk 1 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O120 ml Forever-Aloe- Getränk O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™
endessen	Vor dem Schlafengehen		Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
Softgelkapseln arcinia Plus™ 10 ml Forever-Aloe- etränk	0120ml Forever-Aloe- Getränk**		○2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○120 ml Forever-Aloe- Getränk	120 ml Forever-Aloe- Getränk**	

+ Ernährung

** Trinke mindestens 240 ml Wasser dazu.

CLEAN9 TAG 2

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

CLEAN9 TAG 3



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ 120ml Forever-Aloe- Getränk 11 Portion Forever Ultra™ Shake Mix 11 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O1 Portion Forever Ultra Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
)2 Softgelkapseln Garcinia Plus™)600-kcal-Mahlzeit (♀) 800-kcal-Mahlzeit (♂)	◯240 ml Wasser	

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 4

+CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen



+ Ernährung

CLEAN9 TAG 5

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™)120 ml Forever-Aloe- Getränk)1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix)1 Pressling Forever Therm™	○1 Portionsbeutel Forever Fiber™	O2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ O1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix O1 Pressling Forever Therm™
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
◯ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ◯ 600-kcal-Mahlzeit (Ç) 800-kcal-Mahlzeit (づ')	240 ml Wasser	

+ Ernährung