

CLEAN9 TAG 6

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 120ml Forever-Aloe-Getränk <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™	<input type="checkbox"/> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 600-kcal-Mahlzeit (♀) <input type="checkbox"/> 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<input type="checkbox"/> 240ml Wasser

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 7

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 120ml Forever-Aloe-Getränk <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™	<input type="checkbox"/> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 600-kcal-Mahlzeit (♀) <input type="checkbox"/> 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<input type="checkbox"/> 240ml Wasser

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 8

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 120ml Forever-Aloe-Getränk <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™	<input type="checkbox"/> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 600-kcal-Mahlzeit (♀) <input type="checkbox"/> 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<input type="checkbox"/> 240ml Wasser

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 9

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 120ml Forever-Aloe-Getränk <input type="checkbox"/> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™	<input type="checkbox"/> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™	<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 300-kcal-Mahlzeit (♀) <input type="checkbox"/> 300-kcal-Mahlzeit (♂) <input type="checkbox"/> 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<input type="checkbox"/> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ <input type="checkbox"/> 600-kcal-Mahlzeit (♀) <input type="checkbox"/> 800-kcal-Mahlzeit (♂)	<input type="checkbox"/> 240ml Wasser

+ Ernährung



C9

YOUR
DAILY
PLAN

CLEAN9 TAG 1

+ CLEAN9-Programm Tag* EINS UND ZWEI

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk ○ 1 Pressling Forever Therm™ 	<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 Portion Forever Ultra™ Shake Mix ○ 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 120ml 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 Wasser		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk ○ 1 Pressling Forever Therm™ 	<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 Portion Forever Ultra™ Shake Mix ○ 1 Pressling Forever Therm™

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk**

+ Ernährung

** Trinke mindestens 240ml Wasser dazu.

CLEAN9 TAG 3

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk ○ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix ○ 1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Portionsbeutel Forever Fiber™ 	<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"> ○ 240ml Wasser

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 4

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk ○ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix ○ 1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Portionsbeutel Forever Fiber™ 	<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"> ○ 240ml Wasser

+ Ernährung

CLEAN9 TAG 5

+ CLEAN9-Programm* Tag DREI BIS NEUN

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

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Softgelkapseln Garcinia Plus™ ○ 120ml Forever-Aloe-Getränk ○ 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix ○ 1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Portionsbeutel Forever Fiber™ 	<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"> ○ 240ml Wasser

+ Ernährung
