



BODY BALANCING SYSTEM

یک برنامه چهار روزه برای کمک به تعادل و
تنظیم مجدد بدن



FOREVER®

RESET, RENEW, REJUVENATE

سفر سلامتی خود را با Forever's DX4™ شروع کنید.

یک سیستم چهار روزه که به شما کمک می کند سلامت خود را بازنشانی کنید

از طریق ترکیبی قدرتمند از محصولات غذایی

و مکمل هایی که به سیری، هیدراتاسیون و

تغذیه خود را بهینه کنید.

چه بخواهید تعادل بدن خود را حفظ کنید، هوس های خود را کاهش دهید، یا به

سادگی در مورد سلامت کلی خود احساس بهتری داشته باشید، همه اینها با DX4

امکان پذیر است. با این راهنمای ساده برای غذاها و روشهای مغذی که توسط

هفت محصول و مکمل تغذیه ای ارائه می شود، بهتر به نظر برسید، احساس بهتری

داشته باشید و به نحوه غذا خوردن خود توجه بیشتری داشته باشید.*

ستون های برنامه



تنظیم و متعهد شوید
یک هدف شخصی



از غذای راهنمایی شده و مصرف
مکمل پیروی کنید



گنجاندن
هیدراتاسیون مناسب



ذهن آگاهی را تمرین کنید
تمریناتی مانند
روزنامه نگاری و مدیتیشن



نور را اجرا کنید
فعالیت بدنی



اشتراک گذاری و پست در مورد
تجربه شما



موفقیت خود را جشن
بگیرید



در مورد انتخاب های غذایی خود عمدی
تر باشید

آماده شدن برای موفقیت

DX4 به شما کمک می کند تا از بدن خود آگاه تر شوید و به شما یاد می دهد که چگونه در هنگام غذا خوردن، حرکت و ادامه زندگی خود حضور داشته باشید. هر روز به یک موضوع اختصاص داده شده است: تصمیم بگیرید، تعریف کنید، کشف کنید و اختصاص دهید. در طی این چهار روز، برای بهبود سلامت کلی به سمت افزایش ارتباط ذهن و بدن هدایت خواهید شد.

هنگام آماده شدن برای انجام DX4، باید چند نکته را در نظر داشته باشید تا خود را برای موفقیت آماده کنید. در صفحه بعد در مورد آنها بخوانید.

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته شده است.

انجام دادن

DX4 را زمانی شروع کنید که یک برنامه معمولی دارید که شامل استرس شدید، مسافرت یا فعالیت بدنی بیش از حد نیست.

برای تهیه تمام غذای مناسب مورد نیاز خود وقت بگذارید و آنچه را که به شما کمک نمی کند یا ممکن است شما را سوسه کند، مشخص کنید.

بگذارید دیگران بدانند که شما چه کار می کنید و از حمایت شما قدرانی خواهید کرد.

با موفقیت ها و مبارزات خود به گروه پشتیبانی خود برسید.

از پیش برنامه ریزی! مطمئن شوید که تمام مکمل‌ها، میان وعده‌ها و تکالیف خود را برای جایی که در هر روز خواهید بود آماده کرده‌اید. دستور العمل های مورد تایید برنامه DX4 را از قبل آماده کنید.

اطمینان حاصل کنید که یک حمام در نزدیکی خود دارید زیرا بیشتر از چیزی که احتمالاً به آن عادت کرده اید آب می نوشید.

به چهار روز کامل متعهد شوید.

از هر یک از گزینه های غذایی سالم مورد تایید برنامه همانطور که در لیست ذکر شده است استفاده کنید.

در صورت داشتن هر گونه نگرانی قبل از شرکت با پزشک خود مشورت کنید و به مصرف تمام داروهای مورد نیازی که در حال حاضر استفاده می کنید ادامه دهید.

نگه دارا در مورد مصرف محصولات تغذیه ای غیرمجاز فوراً فهرست شده در صفحه 9.

DX4 را هر سه ماه یکبار تکرار کنید.

تغییرات کوچک را بشناسید و جشن بگیرید.

بهداشت خواب را به خوبی رعایت کنید: در اتاق خواب هیچ صفحه نمایشی وجود نداشته باشد، اتاق را تاریک و خنک نگه دارید، زمانی را برای خوابیدن اختصاص دهید، زمان خواب ثابتی داشته باشید و برای هشت ساعت خواب تلاش کنید.

نگن

زمانی که انگیزه دارید منتظر زمان عالی باشید. هنگامی که در این فرآیند هستید و موفقیت را تجربه می کنید، انگیزه روشن می شود!

خودسرانه غذا و نوشیدنی را جایگزین کنید. اگر به دنبال نتایج مطلوب هستید، به برنامه پایبند باشید.

اطراف خود را با کسانی که حمایت نمی کنند و منفی هستند احاطه کنید.

منتظر اشتراک گذاری باشید تا اتفاقی حماسی بیفتد.

این را در آخرین لحظه با هم بریزید. موفقیت بسیار آسان تر خواهد بود، اگر برای آماده کردن هر چیزی که نیاز دارید از قبل وقت بگذارید.

اگر آب دوست ندارید وحشت کنید. مکمل‌های مورد تأیید برنامه‌های زیادی وجود دارد که به افزایش هیدراتاسیون کمک می‌کنند.

این کار را یک یا دو روز انجام دهید یا روزها را از بین ببرید.

اصلاحات خود را انجام دهید بدون الکل، غذاهای فرآوری شده، محصولات حیوانی یا گوشت حیوانات، لبنیات، روغن های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه، غلات، سبزیجات نشاسته ای، شیرین کننده های مصنوعی، یا کافئین.

هر گونه دارو یا مشکلات سلامتی را که باید برطرف شود نادیده بگیرید.

مکمل را با محصولات غیرمجاز فوراً ادامه دهید. برای فهرستی از مکمل‌های فوراً که باید در طول برنامه DX4 از مصرف آنها اجتناب کنید، به صفحه 9 مراجعه کنید.

ماهانه تکرار کنید. بین هر برنامه DX4 حداقل سه ماه فاصله داشته باشید.

اگر بار اول به هدف خود نرسیدید نگران باشید. مراقب باشید و آنچه را که یاد گرفتید کشف کنید. استفاده از آنچه که بعد از DX4 آموخته اید، جایی است که کار واقعی شروع می شود.

کار، نگرانی و استرس خود را به اتاق خواب خود ببرید.

آنچه شما سیستم DX4 شامل می شود

هر محصول در DX4 به طور هم افزایی برای تغذیه بدن، تعادل مجدد سیستم های آن و تقویت ارتباط ذهن و بدن کار می کند.



Forever Therm Plus™

12 برابر قرص

این مکمل قدرتمند از متابولیسم سالم و سطوح انرژی با ویتامین های B و C و کائین که به طور طبیعی از چای سبز، گوارانا و سبز Colee مشتق شده است، پشتیبانی می کند. همچنین دارای پودر Salron است، یک آدپتوژن که احساس شادی و رضایت را تشویق می کند.*



Forever DuoPure™

8 قرص

Forever DuoPure ترکیبی از عصاره انار، کولین و علف کش ژاپنی برای حمایت از عملکرد سالم کبد، محافظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو و پاکسازی سیستم شما است.



Forever Multi Fizz™

4 قرص جوشان

با طعم ترد و طراوت هندوانه، Forever Multi Fizz یک قرص گرم کننده است که به شما کمک می کند تا با افزایش طعم حباب دار آب، هیدراتاسیون خود را شروع کنید. این ویتامین با ویتامین های B، C و E تقویت شده است که از انواع عملکردهای بدن، انرژی و متابولیسم پشتیبانی می کند.



Forever LemonBlast™

بسته های 4 تباری

این بسته چوبی قابل حمل با آب مخلوط می شود و طعم ترش و کمی تند لیمو-زنجبیل-کاین تولید می کند که می توان آن را به عنوان یک نوشیدنی گرم یا سرد میل کرد. دارای ترکیبی منحصر به فرد از فیبر محلول، منیزیم، پودر زردچوبه و مواد گیاهی برای حمایت از دستگاه گوارش و کمک به تعادل الکترولیت ها است.



Forever Sensatiable™

32 عدد قرص جویدنی

گرسنگی را با این قرص خوش طعم و جویدنی سیر کنید که به کاهش هوس کمک می کند. فرمول کم کالری با طعم لیمو و وانیل، ترکیبی از جو و پروتئین مخمر به شما کمک می کند تا احساس سیری طولانی تری داشته باشید، تری گلیسرید با زنجیره متوسط که ممکن است به کاهش چربی بدن و فیبر کمک کند.*



Forever Plant Protein™

1 عدد کیسه

پروتئین گیاهی فوراور با بسته بندی 17 گرم پروتئین در هر وعده، با فرمول گیاهی بدون لبنیات و سویا از سبزی، توده عضلانی و استخوان های سالم پشتیبانی می کند. طعم وانیل خوشمزه و طبیعی آن از گیاهان مشتق شده است و برخلاف بسیاری از پروتئین های گیاهی، بافتی صاف و بدون ریگ دارد.*



ژل آلوئه ورا فوراور

کارتن 4x330 میلی لیتری

ژل آلوئه ورا فوراور سیستم ایمنی سالم را تقویت می کند، از جذب مواد مغذی حمایت می کند و به حفظ سطح انرژی طبیعی کمک می کند. برای دستیابی به حداکثر فواید، آن را به مایعات مصرفی روزانه خود اضافه کنید.*

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

آمادگی ذهنی توجه داشته باشید



هر شب هنگام خوابیدن، راههای آگهی بدن را دنبال کنید تا به شما کمک کند تا با بدن خود ارتباط بیشتری برقرار کنید. یک حالت نشستن راحت روی زمین، میل یا تخت پیدا کنید.

مواردی که باید در طول DX4 رعایت کنید

با مشاهده دقیق و پاسخ دادن به سوالات زیر، یک ارزیابی سریع از سر تا پا انجام دهید. یک مشاهده مختصر برای هر منطقه در یک مجله یا دستگاه الکترونیکی بنویسید.
+ تکرار ادراک و اجابت مزاج (به مقدار، رنگ، بافت و غیره توجه کنید)

+ آیا هوس شدید پیدا کردید و چه روز/ ساعتی؟

+ با هوس هایت چه احساساتی داشتی؟ (بی حوصله، غمگین، تنها، شاد،

پرانرژی و ...)

+ آخر برنامه چند کیلو کم کردی؟

+ به طور کلی بدن شما چه حسی دارد؟ (کاهش درد، افزایش تحرک مفاصل، شکم صاف، بهبود خلق و خو، بهبود نفخ)

سر

چه افکاری را مدام در ذهن خود درباره خود تکرار می کنید؟
آیا آنها مثبت، مفید، منفی، واقعی هستند که شما را عقب نگه می دارند؟

گردن و شانه ها

چه چیزهایی باعث ایجاد استرس و تنش در ذهن و بدن شما می شوند؟ آیا آنها فیزیکی، ذهنی، عاطفی یا ترکیبی هستند؟ آیا می توانید منبع (ها) را شناسایی کنید؟

هسته و میکروبیوم

این مناطق چگونه کار می کنند؟ آیا احساس تغذیه و انرژی می کنید؟
آیا احساس نفخ و درد می کنید؟

کمر و پاها

آیا این مناطق عملکرد مطلوبی دارند؟ آیا آنها احساس قوی و حمایت می کنند؟
آیا آنها به شما اجازه می دهند کارهایی را که می خواهید انجام دهید یا شما را عقب می اندازند؟

پا

آیا آنها احساس می کنند که در چیزهای مهم ریشه دارند و ریشه دارند؟
چه چیزهایی در مرکز شما هستند؟ آیا تمرکز کافی در آنجا دارید؟

چیزهایی که در طول DX4 باید از آنها اجتناب کنید

+ الکل و کافئین

+ نوشابه و نوشیدنی های "بدون قند".

+ غذاهای فرآوری شده از جمله

غذاهای آماده یا کنسرو شده و

رستوران های فست فود

+ لبنیات: شیر، ماست، کره، بستنی، پنیر

+ قندهای اضافه شده: شکر، شربت ذرت، شربت

افرا، عسل و شیرین کننده های مصنوعی (شیرین

کننده های گیاهی مانند استویا یا مونک

میوه خوب است)

+ چربی ها: از هر چیزی که نیمه هیدروژنه شده

است، روغن گیاهی، مارگارین و چربی های

ترانس که اغلب در غذاهای بسته بندی شده یا

فرآوری شده مانند چیپس و کیک سبب زمینی

پنهان می شوند، اجتناب کنید.

+ تمام محصولات حیوانی: گوشت و تخم

مرغ

+ غلات: برنج، جو، کینوا، پاستا، نان، غلات

+ ARG1

+ Forever Aloe Peaches

+ برای همیشه لطفا برای آلوئه بری شهید

+ برای همیشه آزادی

+ Forever Pomesteen Power

+ Forever Garcinia Plus

+ Forever Lean

+ 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 Lite Ultra (شکلات و وائیل)

+ برای همیشه سریع FastBreak

روز 1 و 2 برنامه

در روزهای 1 و 2 برنامه DX4 روزه گرفته و شروع به مصرف مواد غذایی موجود در برنامه می کنید. در اینجا، تمام جزئیات را بررسی می کنیم تا به شما کمک کنیم تا به روز 3 برسید!



روز 1 و 2 برنامه



300 میلی لیتر برای همیشه مخلوط کنید
زل آلوده ورا با
2 لیتر آب و
در کل مصرف کنید
هر روز

روز 1 روز 2

هنگامی که در روز اول از خواب بیدار شدید، خود را برهنه وزن کنید. در اینجا به وزن خود توجه کنید:



هنگام تکمیل برنامه DX4 برای روز 1 و روز 2، اندازه‌های زیر را علامت بزنید.

صبح



3 قرص Forever Therm Plus™ با 8 اونس، آب با معده خالی



قبل از مصرف 30 Forever DuoPure™ دقیقه صبر کنید



2 قرص Forever DuoPure™ با 8 fl.oz از آب.

اواسط صبح



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ با 8 fl.oz مصرف می شود. آب در صورت نیاز برای کمک به مهار هوس.

بعد از ظهر



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1 پیمانه با 8 fl.oz شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.

اواسط بعد از ظهر



1 قرص فوراور Multi Fizz™ elervescent با 10 اونس، آب و اجازه دهید حل شود.



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ با 8 fl.oz مصرف می شود. آب در صورت نیاز برای کمک به مهار هوس.

میان وعده (فقط روز دوم)



برای دریافت تغذیات و دستور العمل های سالم به اسنک های مورد تایید برنامه DX4 در صفحه 29 مراجعه کنید.

عصر



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1 پیمانه با 8 fl.oz شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.



بسته 1 برابری Forever LemonBlast™ با 8 fl.oz آبلای اونس، آب گرم یا سرد قبل از خواب

روز: 1

تصمیم گرفتن

اولین روز شما از DX4 به تصمیم شما برای قرار دادن خود در مسیر بهتر شدن بستگی دارد

سلامتی، همانطور که روز 1 را شروع می کنید، بدانید که تصمیمی که برای شروع DX4 گرفته اید مستلزم تصمیم گیری است. امروز مهم است که 100% حضور داشته باشید. از شفافیت چند روز آینده برای تمرکز روی خود استفاده کنید. در لحظه بمانید و از بینش ارزشمندی که با حضور کامل به دست خواهید آورد، بهره ببرید.

کار امروز

سلامت عمیق تر خود را از طریق بازتاب خود طبقه بندی کنید

تجزیه و تحلیل و شناسایی یک حوزه که می تواند از بهبود استفاده کند.



بیشتر در این زمینه ها جستجو کنید و 1-2 هدف خاص را کشف کنید که سلامت عمیق تر شما را بهبود می بخشد.



لنز آینده را اعمال کنید. تصور کنید که به اهدافی که فهرست کرده اید با موفقیت دست یافته اید.

شبه چیه؟ زندگی شما چگونه بهبود یافته است؟

شروع به کار: خود انعکاس

با یک تحلیل بدون قضاوت شروع کنید. ناظر بدن درونی و بیرونی خود باشید. به سلامت خود در زمینه های مختلف فکر کنید: جسمی، ذهنی، عاطفی، معنوی و اجتماعی. در نظر بگیرید که کجا در حال پیشرفت هستید و کجا بهترین احساس را ندارید.



در اینجا چند بخش خاص از هر منطقه از سلامتی برای کمک به شما آورده شده است:

عاطفی

- +مقاومت در برابر استرس
- +هشدار/تیز
- +مضطرب/افسرده
- +حرکت خلاق و خو
- +تغذیه
- +پادگیری
- +بخوان
- +ریکاری
- +حرکت
- +تغذیه
- +اندزی

فیزیکی

- +از تنهایی لذت ببرید
- +مدیتیشن/نیش عاطفی
- +بخشش/تعال
- +به همزیاریگر از خود
- +مهربانی
- +فضای مقدس

اجتماعی

- +مزرها
- +سیستم های پشتیبانی
- +ارتباط
- +لذت بردن از دیگران



از نمودار به عنوان راهنمای ارزیابی وضعیت فعلی سلامتی خود در هر منطقه استفاده کنید.

	بهبود	خوب	متوسط	ضعیف
فیزیکی				
ذهنی				
عاطفی				
معنوی				
اجتماعی				

تکلیف شما



اکنون که مناطقی را که می توانند از توجه و تمرکز شما بهره مند شوند را شناسایی کرده اید، در نظر بگیرید که سلامت کلی شما چقدر بهبود یافته و تغییر در یکی از این زمینه ها چقدر ارزشمند است. خود را در حال اجرای موفقیت آمیز این تغییر و ارزشی که برای زندگی شما به ارمغان می آورد تصور کنید. پس از اندکی فکر کردن، تمرین زیر را در یک دفترچه یادداشت یا دستگاه الکترونیکی انجام دهید.

تصمیم بگیرید که روی کدام هدف متمرکز به فرد تمرکز کنید:

چرا برای این تغییر آماده هستید:

چگونه از این تغییر سود خواهید برد:

قدرتانی را برای آنچه شما را به انتخاب این هدف سوق داده است و برای ویژگی هایی که دارید و شما را به موفقیت می رساند، بیابید:

چرا به این هدف خواهید رسید:

حداقل یک پیروزی کوچک امروز را جشن بگیرید:

از پاسخهای خود به عنوان الهام بخش برای تأیید یا یک مانترا استفاده کنید که می توانید قبل از خواب روی آن مدیتیشن کنید.



مثال تأیید: من آماده هستم که سطح شادی بیشتری در زندگی خود داشته باشم زیرا این بار برای مدت طولانی با خود حمل کرده ام. من می توانم نسخه تکامل یافته ای از خودم را تصور کنم که آماده ارتباط با افراد جدید و مقابله با چالش ها باشد. از اینکه با این مشکل مبارزه کردم سپاسگزارم زیرا ثابت کرد که قوی هستم و می توانم بر آن غلبه کنم. این قدرتی که من کشف کرده ام، ویژگی قدرتمندی است که در نهایت مرا به سمت شخصی که دارم می شوم سوق می دهد. ذهنیت مثبت امروز من باعث شد روی همه چیزهای خوب زندگی تمرکز کنم. من توانایی خود را در قطع نکردن تلفن های منفی امروز جشن می گیرم.

روز 2: تعریف کردن

دومین روز شما از DX4 در مورد تعیین حوزه تمرکز شما از روز اول در چارچوب چارچوب هدف SMART است. هدف SMART مخفف اهدافی است که عبارتند از: خاص، قابل اندازه گیری، مرتبط و زمانبندی. با تعریف یک هدف SMART هرگونه ابهام در مورد تنظیم هدف خود را از بین می برد، در نتیجه به شما ایده واضح تری از آنچه می خواهید و چگونه به آن دست یابید، می دهد.

کار امروز



شروع شدن: تعریف اهداف هوشمند



اهداف خاص ابهام را برطرف می کند و آنچه را که می خواهید به وضوح نشان می دهد. وقتی اهداف مبهم هستند، بیشتر به یک آرزو تبدیل می شوند تا یک برنامه. یک طرح مستلزم اقدام است. بنابراین تمرکز اولیه باید فرصت انجام کاری قابل اجرا را فراهم کند. در اینجا چند نمونه از اهداف مبهم و همتای خاص آنها آورده شده است.



هفته آینده رژیم غذایی را تغییر دهم.
من بلیت هواپیما را بخرم.
من یک برنامه ورزشی برای خودم طراحی کنم.

اهداف قابل اندازه گیری به شما کمک می کند پیشرفت و/یا دستاورد خود را تشخیص دهید. در حالی که اهداف کاهش وزن را می توان به طور ملموس اندازه گیری کرد، سایر اهداف ممکن است نیاز به اندازه گیری با یک مقیاس خود تعیین کنند. به عنوان مثال، اگر هدف شما بهبود مدیریت استرس است، ممکن است از یک مقیاس 1-10 برای ارزیابی میزان موفقیت خود در مدیریت استرس استفاده کنید و در طول زمان دوباره این موضوع را مرور کنید.

اهداف دست یافتنی به انگیزه ادامه دادن به مرحله بعدی با ایجاد حس موفقیت مداوم کمک می کند. اگر هدف شما دوییدن 10K است، شروع به تعیین اهداف کوچکتر مانند دوییدن دو مایل در یک زمان کنید.

اهداف مرتبط گام بعدی مناسب به سوی نتیجه مطلوب شما هستند. به عنوان مثال، شاید هدف شما این باشد که خواب بهتری داشته باشید و تصمیم بگیرید که هدف SMART شما این باشد که تماشای نتفلیکس را متوقف کنید. اگرچه این مطمئناً کمک خواهد کرد، اما به اندازه کافی با عادات خواب شبانه مرتبط نیست. در عوض، یک هدف SMART بهتر خواهد بود به نوبه خود! همه صفحه ها یک ساعت قبل از خواب

اهداف TIMEBOUND میل به یک نتیجه را با زمان مورد نظری که برای دستیابی به آن نتیجه طول می کشد پیوند می دهد. اهداف متفاوت و افراد مختلف برای دستیابی به اهداف به بازه های زمانی مختلفی نیاز دارند. گاهی اوقات یک جدول زمانی باید مرحله ای باشد: هدف اول اجرای تغییر است و هدف دوم این است که هدف جدید را برای مدت زمان مشخصی به طور مداوم حفظ کنید (یا تکمیل کنید).

تکلیف شما



از یک مجله یا دستگاه الکترونیکی برای پاسخ به درخواستهای زیر استفاده کنید.

هدف خاص من این است:

من پیشرفت خود را با موارد زیر اندازه گیری خواهم کرد:

من می دانم که می توانم به این هدف برسم زیرا:

من می توانم اهمیت کار برای این هدف را ببینم زیرا:

من یک TIMELINE برای تکمیل این هدف تعیین کرده ام:

حداقل یک پیروزی کوچک را که امروز داشتهید جشن بگیرید:

قبل از خواب، هدف SMART خود را در یک تکیه یا مدیریتش ساده قرار دهید و با سپاسگزاری خود برای اتفاقی که امروز رخ داده است، پایان دهید.



روز 3 و 4 برنامه

در روزهای 3 و 4 برنامه DX4 محصولات و مکمل های غذایی فوراور خود را خواهید داشت و همچنین غذاهای منتخب را به آن اضافه می کنید. در اینجا، ما تمام جزئیات را بررسی خواهیم کرد تا دو روز آخر شما را به موفقیت برسانیم!



روز 3 و 4 برنامه



300میل لیتر برای همیشه مخلوط کنید
زل آلوده ورا با
2لیتر آب و
در کل مصرف کنید
هر روز

روز 3 روز 4



هنگام تکمیل برنامه DX4 برای روز 3 و روز 4، درهای زیر را علامت بزنید.

صبح



3قرص Forever Therm Plus™ یا 8اونس. آب یا معده خالی



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1پیمانه یا 8 fl.oz. شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان). سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.

اواسط صبح



2قرص Forever DuoPure™ یا 8 fl.oz. از آب.



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz. مصرف می شود. آب در صورت نیاز برای کمک به مهار هوس.

ناهار



زمان برای یک سالاد سبزی بزرگ! برای تهیه سالاد سالم به دستور العمل تایید شده توسط برنامه DX4 در صفحه 31مراجعه کنید.

اواسط بعد از ظهر



1قرص فوراور Multi Fizz™ elverscent یا 10اونس. آب و اجازه دهید حل شود.

تنقلات، خوراکی مختصر



برای دریافت میان وعده های سالم به تنقلات مورد تایید برنامه DX4 در صفحه 29مراجعه کنید و دستور العمل ها

عصر



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1پیمانه یا 8 fl.oz. شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان). سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz. مصرف می شود. آب در صورت نیاز برای کمک به مهار هوس.



بسته 1برابری Forever LemonBlast™ یا 8لای اونس. آب گرم یا سرد قبل از خواب

شروع: راه حل ها را بیابید

در ژورنال خود فهرستی از موانعی که به طور بالقوه می توانند تلاش شما برای داشتن یک سبک زندگی سالم تر را مختل کنند، تهیه کنید. سپس، بنویسید که با چه مشکلاتی ممکن است به خاطر آنها با آن مواجه شوید و راه حل های ممکن را بنویسید. در اینجا چند ایده وجود دارد.



مشکلات بالقوه راه حل	موانع احتمالی
	کار کنید
	خانواده
	دوستان
	زندگی اجتماعی
	عادات
	خودگویی منفی
	شکست های گذشته
	ذهنیت ثابت
	امور مالی
	محیط
	فشار
	انجمن
	تعهدات مراقبتی
	مسافرت رفتن
	خستگی
	بیماری

تکلیف شما



از یک مجله یا دستگاه الکترونیکی برای پاسخ به درخواستهای زیر استفاده کنید.

شروع به کشف راه حل ها کنید. راه های هدایت مبارزات چیست؟
چه کسی می تواند از شما حمایت کند؟ چه منابعی دارید؟ چگونه می توانید به دیگران کمک کنید؟

مرور کنید چرا این سفر را شروع کردید. (به یادداشت های قبلی خود نگاه کنید!)

یک چیز موفق امروز را کشف و جشن بگیرید:

اظهارات GRATITUDE خود را مرور کنید و یک مورد جدید برای امروز اضافه کنید:

قبل از خواب، از مدیتیشن صوتی یا تصویری هدایت شده استفاده کنید و در مورد رفتار تحول آفرینی که تجربه می کنید مراقبه کنید.



روز 3: کشف کردن

با شروع روز سوم، ممکن است احساس خستگی، ناامیدی، بی حوصلگی، دلسردی، مشغولیت، بی انگیزگی یا گرسنگی پیدا کنید.

همه اینها را همه احساس نمی کنند، اما احتمالاً برخی از آنها را تجربه خواهید کرد. اینها موانعی هستند که ذاتی هستند

بخشی از زندگی. در حالی که نمی توانید به طور کامل از آنها اجتناب کنید، می توانید آنها را از طریق آماده سازی و اذعان به اینکه موفقیت اشکال مختلفی دارد مدیریت کنید. شاید موفقیت عبور از خط پایان هدف شما باشد، اما گاهی اوقات یاد می گیرید که خودتان را ببخشید وقتی همه چیز آنطور که انتظار داشتید جمع نمی شود.

همانطور که از روز 3 عبور می کنید، این را در ذهن داشته باشید و خود را با هدف جدید خود تجسم کنید. موفقیت چگونه به نظر می رسد و چه احساسی دارد؟

کار امروز

موانعی را که با آن روبرو هستید و مشکلات احتمالی که ممکن است به دلیل آنها به وجود بیاید را مشاهده کنید.



راه حل های طوفان فکری برای آن موانع.



آماده سازی غذا، زیرا غذا بخشی از برنامه DX4 شما برای روزهای 3 و 4 است.

روز چهارم: اختصاص دهید

از این روز پایانی استفاده کنید تا خودتان را وقف حضور بیشتر و هوشیارتر کنید، همانطور که در طول DX4 بوده‌اید. شما کار سخت داخلی را انجام داده‌اید تا شما را به سمت سلامتی عمیق تر سوق دهید - و با محصولات و غذاهای مغذی به بدن خود کمک کرده‌اید. برای جذب این رفتارهای جدید در روال روزانه خود، مهم است که مرور کنید که از کجا شروع کرده‌اید، چه چیزی یاد گرفته‌اید و برنامه‌ها را برای DX4 بعدی خود تنظیم کنید.

کار امروز

هدفی که تعیین کرده‌اید و آن را به یاد داشته باشید. چه نوع شروعی برای سبک زندگی بعدی DX4 خود تعیین کنید.

یک نکته را یادداشت کنید که در طول روز به یاد داشته باشید و آن را به یاد داشته باشید.

یک نکته را یادداشت کنید که در طول روز به یاد داشته باشید و آن را به یاد داشته باشید.

شروع به کار: ساخت و ساز یک ذهنیت رشد



نحوه درک و پاسخ شما به هر موقعیتی، از جمله تعیین اهداف جدید، توسط طرز فکر شما تعیین می‌شود. دو نوع ذهنیت وجود دارد: ثابت و رشد.

یک ذهنیت ثابت، چالش‌ها را غیرقابل حل می‌داند و نتیجه را از قبل تعیین می‌کند. ذهنیت رشد چالش‌ها را در بر می‌گیرد و آنها را فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد می‌داند. لویژگی وجود دارد که به یک طرز فکر رشد کمک می‌کند: قضاوت نکردن، صبر، صراحت، اعتماد، تمرکز بر فرآیند، پذیرش، رها کردن، سخاوت و سیاست‌گذاری.

به این فکر کنید که چگونه چهار روز گذشته شما را به چالش کشیدند تا این ویژگی‌ها را بپذیرید و کجا ممکن است کارهای بیشتری انجام دهید. به عنوان مثال، چگونه می‌توانید به جای رقابت برای رسیدن به نتیجه دلخواه، به فرآیند اعتماد بهتری داشته باشید؟

شرکت در DX4 نیاز به ذهنیت رشد دارد. شما باید برای تغییر باز باشید، آنچه را که دیگر به شما خدمت نمی‌کند رها کنید، و برای خود صبر و شکرگزاری داشته باشید.

در نظر بگیرید: کدام یک از این ویژگی‌ها برای شما مفید است که در حال حاضر روی آن کار کنید تا به پیشرفتی که تاکنون داشته‌اید کمک کند؟ یکی از راه‌هایی که می‌توانید آن را در زندگی خود به کار ببرید چیست؟

به عنوان مثال: ادامه به یادداشت هر شب آنچه که برای آن سپاسگزار هستید، قدردانی و توانایی اعتماد و تصدیق خود را در خود پرورش می‌دهد.



تکلیف شما

از یک مجله یا دستگاه الکترونیکی برای پاسخ به درخواستهای زیر استفاده کنید.

از روز اول، تحلیل اولیه خود بازتابی خود را دوباره مرور کنید.

روی تغییرات کوچک و معنی‌داری که از آن زمان به بعد متوجه آن شده‌اید، مراقبه کنید. سه شیفت را یادداشت کنید.

اظهارات GRATITUDE خود را از هر روز مرور کنید. آنها چگونه تکامل یافته‌اند؟

GOAL اولیه‌ای که در روز دوم ایجاد کردید را مرور کنید. تجربه کار در جهت این هدف در شما چه چیزی را بیدار کرده است؟ آیا این انعکاس خود و وضوح، حوزه جدیدی را در سلامت عمیق تر شما روشن کرده است؟

دوست دارید دفعه بعد که رژیم DX4 را دنبال می‌کنید روی چه چیزی تمرکز کنید؟ اکنون یک تصمیم اولیه بگیرید و تاریخ شروع را تعیین کنید.

یک مانترا شخصی بنویسید که به شما کمک می‌کند تا به طور مداوم به هدف جدید خود پایبند باشید. همانطور که همچنان این هدف جدید را در سبک زندگی خود ادغام می‌کنید، روزانه آن را بخوانید.

به عنوان مثال: من در گذشته تغذیه سالم را در اولویت قرار ندادم. من آماده هستم تا بدنم را با آنچه برای رشد نیاز دارد تامین کنم. من کنجکاو هستم که غذاهای جدیدی را امتحان کنم که دارای مواد مغذی متراکم هستند و برای بدنم مفید هستند. من آماده یادگیری نحوه تهیه غذاهای ساده و سالم هستم. از اینکه به غذای خوب دسترسی دارم، سپاسگزارم. و از اینکه در خانه یاد می‌گیرم غذا درست کنم، بسیار سپاسگزارم.

از مانترای شخصی خود به عنوان یک تأکید یا مدیتیشن ساده استفاده کنید و با سیاست‌گذاری خود برای اتفاقی که امروز رخ داده است به پایان برسانید.



شما برنامه DX4 را کامل کردید: حالا چه؟



تبریک می‌گویم! شما متعهد شده‌اید که بدن خود را دوباره متعادل کنید، خودآگاهی خود را افزایش دهید و به یک هدف جدید متعهد شوید. کمی وقت بگذارید تا به احساس خود در این لحظه، لحظه تکمیل فکر کنید.

هنگامی که در روز پنجم از خواب بیدار شدید، خود را برهنه وزن کنید. در اینجا به وزن نهایی خود توجه کنید:



یاد آوردن!

هدف DX4 ایجاد یک سبک زندگی جدید نبود، بلکه هدف از ایجاد یک مکث بود در مورد رفتارها، افکار و اعمالی که معمولاً انجام می‌دهید و در عین حال عاداتهای سالمی را به شما آموزش می‌دهند که در زندگی شما مؤثر واقع شوند. هر فردی در زندگی خود رفتارها، غذاها، افراد و موقعیت‌های سمی دارد.

هر از چند گاهی، حذف این موارد مفید است و به خود اجازه می‌دهیم تا التیام، ترمیم و بازیابی کنیم. DX4 در داخل با کاهش کاری که کبد باید انجام دهد تا به طور طبیعی بدن را متعادل کند، شروع می‌شود. مصرف فقط غذاهای ضد التهابی در مقادیر کم همراه با مکمل‌های حمایتی و هیدراتاسیون مناسب به تعادل بدن شما کمک می‌کند. با مکث آگاهانه، می‌توانیم عواقب مثبت افکار، عادات و رفتارهای خود را در حین مکث، تنظیم مجدد و بهبود مشاهده کنیم.*

مراحل بعدی برای هر فرد منحصر به فرد خواهد بود و به هدف شما بستگی دارد
رو به جلو حرکت می کند. به خود اجازه حضور بدهید، با نیت عمل کنید و الف را حفظ کنید

ذهنیت رشد در حالی که به سمت گنجاندن این عادات جدید در روال خود

پیش می روید. نگاه به آینده: برنامه بعدی DX4 شما تمرین اساسی وجود دارد برای در نظر گرفتن اجرا:



روز خود را با آب شروع کنید، به نوشیدن حداقل دو لیتر یا بیشتر در روز ادامه دهید. نوشیدن آب قبل از غذا باعث ایجاد ذهن آگاهی می شود و به شما این امکان را می دهد که در مورد چه چیزی و چرا مصرف کنید فکر کنید. اگر کمک کرد، بطری آب خود را از شب قبل آماده کنید!



سبزی بیشتر بخورید هر روز و در هر وعده غذایی سبزی بخورید. سعی کنید آنها را به صورت خام و کامل تهیه کنید. برای صبحانه، اسفناج را با اسمونی صبحگاهی خود مخلوط کنید - رنگ و مشخصات غذایی آن را تغییر می دهد، اما طعم آن را تغییر نمی دهد. برای ناهار، سبزیجات خام و هوموس یا سالاد را امتحان کنید. برای شام، سبزیجات را بخارپز کنید، کباب کنید، یا در هوا به صورت فله سرخ کنید، یا سوپ سبزیجات خانگی را تهیه کنید تا برای چند روز آماده مصرف شوند.



مدیتیشن کنید. هر روز صبح و شب پنج دقیقه را به گوش دادن به مدیتیشن هدایت شده اختصاص دهید یا مدیتیشن خود را ایجاد کنید. در طول DX4 چه چیزی را کشف کردید که در زندگی خود به آن نیاز بیشتری دارید؟ نیت خود را تعیین کنید مانتراهای خود را بخوانید. سکون را پیدا کن حضور داشته باشید.
آنچه را که در زندگی می خواهید آشکار کنید. 10 دقیقه (در مجموع) در روز را به تنظیم مجدد اختصاص دهید. آزمایش پیدا کنید و چک کردن



یادداشت های خود را مرور کنید تا جایی که می توانید (حداقل هر هفته) به یادداشت های مجله خود از DX4 مراجعه کنید. به کار روی اهدافی که تعیین کرده اید ادامه دهید.



تمرین. به تمرین چیزهای مثبتی که از فرآیند کشف خود آموختید یا DX4 ادامه دهید. تمرین باعث پیشرفت می شود. به یاد داشته باشید، نکته پیشرفت است، نه کمال!

DX4 بدن و ذهن را در سطح اساسی حیاتی سلامتی از طریق برنامه های دقیق از محصولات و مکمل های تغذیه ای، راهنمای تغذیه و شیوه های طرز فکر راه اندازی مجدد می کند. از طریق همه اینها، محیط میکروبیوم بهبود می یابد، که به بدن در تعادل سیستم های داخلی کمک می کند. در این محیط، سیستم ایمنی رشد می کند، هوس ها و عادات ناسالم کاهش می یابد، و می توان سلامت عمیق تری را کشف کرد. طیف کامل سلامتی

انجام این تنظیم مجدد در هر سه ماهه به تعادل بدن شما و پرورش ذهنیت سالم تری کمک می کند. و با تعهد به برنامه بعدی DX4 شما شروع می شود.



زمانی را از سه ماه انتخاب کنید

اکنون برنامه بعدی DX4 خود را انجام دهید:



نکته حرفه ای: تنظیم یادآوری تقویم با یک هشدار از چند هفته قبل به شما کمک می کند تا بتوانید زودتر آماده شوید و مطمئن شوید که تمام محصولات DX4 مورد نیاز خود را آماده کرده اید!

سوالات متداول

چه چیزی برنامه DX4 را از سایر سیستم های متعادل کننده بدنه موجود در بازار متمایز می کند؟

Forever's DX4 رویکردی جامع به نحوه نگاه شما به غذا دارد و این سوال را می پرسد که "چرا احساس گرسنگی می کنید؟" این برنامه لزوماً یک برنامه کاهش وزن نیست. در عوض، این یک ارزیابی کنترل شده از آنچه بدن شما به آن نیاز دارد در مقابل آنچه مغز شما می خواهد است. در نظر گرفته شده است که بدن شما را از شلوغی های غیر ضروری و عوامل استرس زا که در طول زندگی پرمشغله خود مصرف می کنید پاکسازی کند و فقط تغذیه ضروری را برای تمرکز مجدد ذهن و بدن شما فراهم کند.

آیا تکمیل برنامه DX4 چندین بار در سال بی خطر است؟

بله، DX4 را می توان چندین بار در سال انجام داد اما نباید انجام شود پشت به پشت. زیرا این برنامه می تواند کالری را محدود کند. اگر به طور کلی هستید بالغ سالم که در طول سال به یادآوری نیاز دارد، تکمیل آن بی خطر است DX4 را چندین بار برنامه ریزی کنید، اما هر گونه تغییر شدید در رژیم غذایی شما باید باشد با پزشک خود مشورت کرده اید

آیا با تکمیل برنامه DX4 وزن کم می کنم؟

هدف DX4 این است که به شما کمک کند رابطه خود را با غذا و سبک زندگی خود ارزیابی کنید. به احتمال زیاد ممکن است مقداری وزن کم کنید، اما هدف باید این باشد که بر رابطه خود با غذا تمرکز کنید و مشخص کنید که آیا باید پس از اتمام برنامه تغییراتی ایجاد کنید یا خیر. توصیه می کنیم اگر در سفر مدیریت وزن هستید، برنامه C9 را ادامه دهید.

من بیشتر به راهنمای محصولات/تغذیه DX4 علاقه مند هستم. آیا برای دیدن نتایج باید کار ذهنی انجام دهم؟

Forever's DX4 ابزاری است که به شما کمک می کند تا به مواد غذایی و تغذیه ای که در بدنتان می گذارید توجه بیشتری داشته باشید. مانند هر ابزار دیگری، توصیه می کنیم از آن همانطور که در نظر گرفته شده است استفاده کنید تا بتوانید از مزایای کامل آن بهره مند شوید. زیرا هر یک از عملکردهای برنامه به گونه ای طراحی شده اند که با دیگری کار کنند.

آیا باید برنامه DX4 را دقیقاً همانطور که گفته شد دنبال کنم؟

ما توصیه می کنیم که برای نتایج بهینه ذهن و بدن، برنامه را همانطور که ذکر شد دنبال کنید. DX4 یک رویکرد علمی به تغذیه را با یک رویکرد مراقبه و درون نگر در مورد نحوه نگاه ما به غذا ترکیب می کند.

غذا خوردن تمیز

دستور بهت

قبل از تسلیم شدن یا تسلیم شدن، از این میان وعده ها و دستور العمل های اختیاری استفاده کنید تا به شما کمک کند تا از دست اندازه های سختی که ممکن است در حین انجام برنامه DX4 با آن مواجه شوید خلاص شوید و به شما کمک کند در مسیر خود بمانید. این تنقالت همگی برای برنامه DX4 با غذاهای تایید شده ایجاد شده اند تا در صورت نیاز به شما تقویت کنند.

غذای مورد تایید برنامه

برای روزهای 2، 3 و 4

هر روز یک میان وعده از لیست زیر انتخاب کنید.

1+ موز و 1/8 فنجان دانه خام و بدون نمک

1/2+ آووکادو و 1/2 فنجان خیار با آب لیمو و 1 قاشق غذاخوری تخمه آفتابگردان

+ گلابی یا سیب کوچک و 1/8 فنجان گردو، بادام، گردو یا بادام هندی (خام، بدون نمک)

1/2+ فنجان گوجه فرنگی و 1/8 فنجان نخود با 1/2 قاشق غذاخوری روغن زیتون و کمی پونه کوهی

+ اسموتی پروتئین نخود وانیلی (دستور العمل در صفحه 30)

+ هوموس سالم و سبزیجات خام: 2 فنجان قفل سبز، کرفس، خیار، هویج، گل کلم و/یا کلم بروکلی با 2 قاشق غذاخوری هوموس خانگی (دستور العمل در صفحه 30)

+ پودینگ چیا (دستور العمل در صفحه 30)

+ سالاد سبزی بزرگ (دستور العمل در صفحه 31)

مانترا آماده غذا

دارم یاد می‌گیرم، انجام می‌دهم، می‌اشوم، هستم

این مانترا را در طول هر روز تمرین کنید، به خصوص اگر به خود شک دارید و ناامید هستید.

یک قدم جلوتر برو. در حالی که در آستانه روزهای 2، 3 و 4 میان وعده های مورد تایید برنامه DX4 خود را آماده می کنید، یک هدف تعیین کنید و آن را با صدای بلند با استفاده از این چارچوب بیان کنید:



در آن لحظه من گلابی را می‌خورم، به بلوغ می‌رسم، غنی از مواد مغذی تغذیه کنم.

در آن لحظه من کرفس را می‌خورم، به بلوغ می‌رسم، آماده سازی را انجام می‌دهم.

در آن لحظه من گوجه فرنگی را می‌خورم، به بلوغ می‌رسم، برای من مفید است

میکروبیوم، انرژی و سلامتی من

من در حال تمرین یک سبک زندگی سالم هستم زیرا سالم و مناسب اندام هستم. (4) نتیجه هستی

RECIPES

Vanilla Pea Protein Smoothie

- **1 scoop** of Forever Plant Protein™
- **8 fl.oz.** of plant-based milk
- **1 cup** spinach
- **1 tbsp** nut or seed butter (unsweetened & no additional fats)
- **1/2 cup** ice cubes

Instructions:

Place all ingredients except ice in a blender and process until smooth. Add ice and blend again until smooth. Makes 1 serving.



Healthy Hummus

- **15.5 oz.** canned chickpeas
- **3-4** cloves garlic
- **1/4 cup** water
- **1/4 cup** tahini
- **2 tbsp** chopped parsley
- **1/2 tsp** smoked paprika
- **1** lemon (juiced)

Instructions:

Place all ingredients in a food processor or blender. Process until smooth. Makes approx. 15 servings.



Chia Pudding

- **1 cup** oat milk
- **1/4 cup** chopped apples
- **1/4 cup** chia seeds
- **2 tbsp** sunflower butter
- **Splash** vanilla extract
- **20** almonds

Instructions:

Take 2 small mason jars. Place 1/2 cup chia seeds, 1/2 cup oat milk, and a splash of vanilla extract in each jar. Shake the jar to mix in the chia seeds. Refrigerate at least 2 hours or overnight. Shake gently and/or stir before adding the remaining ingredients for toppings. Makes 2 servings.



Big Green Salad

Salad base: As much as you can eat of any green leaf or vegetable: kale, microgreens, wheat grass, collard greens, spinach, cabbage, beet greens, dandelion greens, watercress, romaine, swiss chard, arugula, endive, bok choy, turnip greens, black mustard, wild sorrel, chicory, fennel, mallow, lamb's quarters, wild leeks, hoary mustard, charlock, smooth sow thistle, broccoli, parsley, artichokes, basil, peas, cucumber, fava beans, fiddleheads, green onions, okra, lettuce, tomatillo, rapini, salsify, shallots, green beans, green peas, Brussels sprouts, celery, jalapenos, kohlrabi, leeks, snow peas, zucchini, cauliflower, edamame, etc.

Plus: 1/4 avocado

Pick 2 from the list below:

- **3 tbsp** cooked chickpeas
- **3 tbsp** red beans (no black or pinto)
- **1/4 cup** cooked (or canned) beetroot
- **1/4 cup** carrots
- **2** radishes
- **1 tbsp** seeds (chia, flax, pumpkin, quinoa, unsalted sunflower)

Salad dressing:

- **3 tbsp** Forever Aloe Vera Gel®
- **1 tbsp** olive oil
- **1/2** lemon juice
- **1/2 tsp** minced fresh garlic
- **Pinch** sea salt
- **Pinch** pepper to taste

Instructions: Start with the salad base, then add the avocado and your other two selected toppings. Whisk all the ingredients for the dressing together, then toss the salad with dressing. Makes 1 serving.

مراكز منتجات فوريفر ليفينج برودكتس بالشرق الأوسط دفتر و مراكز تولید محصولات فوراور لیوینگ در خاورمیانه

دبی - امارات متحده عربی Middle East QQ Forever ساختمان سرمایه گذاری الشقر، مغازه شماره 1، جاده شیخ زاید، القوز صنعتی 1، دبی، امارات متحده عربی. صندوق پستی شماره 54305 تلفن: +971 4 520 5800	تلفن: فکس: +966 135731817 جزان - عربستان سعودی خیابان شاهزاده سلطان بن عبدالعزیز - الروضه روبروی IJazan STC (شرکت مخابراتی عربستان سعودی) روبروی مرکز خرید الرشید - جزان - عربستان سعودی
دیره، دبی - امارات مركز واربا، خیابان صلاح الدین، دفتر شماره M34، المراقبات - دبی تلفن: +971 4 3980452	سلمیه - کویت مجمع دلال طیفه نیم طیفه سلمیه، خیابان سالم مبارک، کویت تلفن: +965 2 220 4142
شارجه - امارات پشت خیابان النهضه، ساختمان عبدالعزیز، پلاک 3 النهضه - شارجه، امارات تلفن: +971 6 561 7296	شهر کویت - کویت خیابان فهد سالم، جنب کی اف سی مالیه، برج پاناسونیک، طیفه مرانی
ابوظبی - امارات ویلا 3/7، خیابان المورر، نزدیک صرافى الفردان همان خط با جامعه تعاونی ابوظبی، ابوظبی، امارات تلفن: +971 2 621 5131	مسقط - عمان ویلا پلاک 240، خیابان عزیزه پشت زیر اتومبیل، عزابه، مسقط. تلفن: +968 2 461 8098
ریاض، عربستان سعودی السلمانیه، خیابان موسی بن نصیر، روبروی مرکز خرید الجزیره، ریاض، عربستان سعودی تلفن: فکس: +966 11 21 51971	- FBRI عمان روبروی پارک السلیف زمین شماره 7338 بزرگراه مسقط-ایری، ایری، تلفن: +968 2 578 4990
الخبر - عربستان سعودی مغازه طیفه همکف شماره 65، مرکز خرید الخبر خیابان ملک عبدالعزیز در امتداد دمام بزرگراه الخبر در کنار هتل سیگنچر و ردنگ تلفن: فکس: +966 13 8878462	منامه - بحرین مرکز خرید Al Aali، شماره فروشگاه: 07-08 1F دروازه اصلی طیفه 1، بزرگراه شیخ خلیفه بن سلمان، ناحیه سیف منامه، پادشاهی بحرین تلفن: +973 175 64171
جده، عربستان سعودی مرکز تجاری الورد، جاده شاهزاده مجید منطقه الورد 3، جده-13512، عربستان سعودی تلفن: +966 50 606 1621	دوحه، قطر الدحیل - عضدان 24، ساختمان شماره 2 نام منطقه: منطقه الهیات پلاک 31-خیابان 978 تلفن: فکس: +974 44789234
الاحساء - عربستان سعودی مرکز خرید ستاره - دفتر شماره: SF18، طیفه دوم تقاطع خیابان شاهزاده طلال بن عبدالعزیز با خیابان شاه خالد شرقی و خیابان شاه فهد، غرب، الاحساء، عربستان سعودی	



به طور انحصاری توسط Forever Living Products توزیع شده است
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

*لم نضع المعلومات الواردة في هذا الكتيب لتقييم إدارة الغذاء والدواء (الولايات المتحدة). المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي لأغراض التعلیمیة فقط وليس المقصود فحص أو غيره من متخصصی الرعاية الصحية الموهوبین للحصول على مزيد من المعلومات منها شخصي أي مرض أو حاله أو معالجه أو معالجه أو الوقایة معی رضی استشارة طبيیب ج ا أي دواء أو فحص علاج طبي لمشكله صحیه موجوده مسبقا. **لا تكتسبون علاجاً طبيعياً** أي برنامج تعالیمی أو استفساره از أي م و م
معلومات این نشریه توسط سازمان غذا و دارو (وزارت صحت مدینه آمریکا) ازبانی شده است. اطلاعات موجود در اینجا فقط برای اهداف آموزشی ارائه شده است و برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از آزمون نیست. لطفاً قبل از شروع هر برنامه ورزشی یا استفاده از هر مکمل غذایی، با یک پزشک مجرب یا سایر متخصصین مراقبت های بهداشتی وادش مشورت برای کسب اطلاعات بیشتر مشورت کنید. به خصوص اگر در حال حاضر دارویی مصرف می کنید یا تحت درمان پزشکی برای سلامتی ایلی هستید.

