

## روزهای اول و دوم

دو روز اول برنامه «پاکسازی 9» برای تنظیم

دوباره بدن و ذهن شما طراحی شده اند

### ناهار

2 عدد کپسول  
فوراور گار سینیا پلاس

20 دقیقه قبل از ژل  
آلوئه ورا فوراور

20 دقیقه صبر

کنید

120 میلی لیتر ژل  
آلوئه ورا فوراور

با حداقل 250 میلی لیتر  
آب

1 عدد قرص  
ترم فوراور

1 پیمانه  
فوراور لایت اولترا  
که با 300 میلی لیتر آب،  
شیر بادام، شیر سویای  
سبک، یا شیر نارگیل میکس  
شده باشد

### میان وعده

1 پاکت

فیبر فوراور

که با 240 تا 300 میلی لیتر آب  
یا سایر نوشیدنی ها میکس  
شده باشد

حتما فیبر فوراور را جدای از  
مکمل های روزانه مصرف  
کنید. فیبر می تواند بر روی  
سایر مواد مغذی و بر جذب  
آنها در بدن تاثیر بگذارد

### صبحانه

2 عدد کپسول  
فوراور گار سینیا پلاس

20 دقیقه قبل از ژل  
آلوئه ورا فوراور

20 دقیقه

صبر کنید

120 میلی لیتر ژل  
آلوئه ورا فوراور

با حداقل 250 میلی لیتر  
آب

1 عدد قرص  
ترم فوراور

حداقل 30 دقیقه  
تمرین سبک

به صفحات 15 و 16 رجوع  
کنید

افزایش مصرف آب در هنگام پاکسازی بدن از اهمیت زیادی برخوردار است!

آب به سلامتی دستگاه گوارش کمک می‌کند و سموم و آلودگی‌ها را از بدن دفع می‌نماید. روزانه مردان باید حدود 3 لیتر و زنان بین 2 تا 2/5 لیتر آب بنوشند.

## عصرانه

120 میلی لیتر ژل  
آلئنه ورا فوراور

با حداقل 250 میلی لیتر  
آب

## شام

2 عدد کپسول  
فوراور کارسینیا پلاس

20 دقیقه قبل از ژل  
آلئنه ورا فوراور

20 دقیقه صبر  
کنید

120 میلی لیتر ژل  
آلئنه ورا فوراور

با حداقل 250 میلی لیتر  
آب

غذاهای آزاد را می‌توانید  
در صفحه 11 مشاهده  
کنید... از این غذاها برای  
رفع گرسنگی استفاده  
کنید و لذت ببرید



در طول این زمان، شروع به دفع سموم از بدن خود می‌کنید. تعهد به اجرای این برنامه، بسیار حیاتی است و سخت‌ترین مرحله، همین دو روز اول است. اهداف‌تان را به یاد بیاورید و بدانید که این سختی‌ها، موقتی است.

## روزهای سوم تا نهم

دقت داشته باشید که ممکن است وزن تان از روزی تا روز دیگر نوسان داشته باشد. به یاد داشته باشید که فقط در روزها اول، سوم، ششم و نهم خود را وزن کنید، و از وزن تان مایوس نشوید. صرف نظر از این که وزنه چه عددی را نشان می‌دهد، خواهید دید که چه تغییرات مثبتی در بدن تان اتفاق می‌افتد. مثلاً شکم تان بهتر کار می‌کند و احساس سرخوشی و سلامتی بسیار بیشتری خواهید کرد.

## ناهار

2 عدد کپسول فوراوور  
کارسینیا پلاس

20 دقیقه قبل از زل  
آلونه ورافوراوور

1 عدد قرص  
ترم فوراوور



### 1 پیمانه

فوراوور لایت اولترا  
که با 300 میلی لیتر آب،  
شیر بادام، شیر سویای  
سبک، یا شیر نارگیل

تقریباً به هدف رسیده‌اید! در  
روز نهم به جای محصول فوراوور  
لایت اولترا، 300 کالری غذا  
می‌خورید. این مرحله، سرآغاز  
ورود به مجموعه فوراوور  
اف‌آی‌تی 1 است.

## میان وعده

### 1 پاکت

فیبر فوراوور  
که با 240 تا 300 میلی لیتر آب  
یا سایر نوشیدنی‌ها میکس  
شده باشد

## صبحانه

2 عدد کپسول فوراوور  
کارسینیا پلاس

20 دقیقه قبل از زل  
آلونه ورافوراوور

120 میلی لیتر زل  
آلونه ورافوراوور

با حداقل 250 میلی لیتر  
آب

1 عدد قرص  
ترم فوراوور

### 1 پیمانه

فوراوور لایت اولترا  
که با 300 میلی لیتر آب،  
شیر بادام، شیر سویای  
سبک، یا شیر نارگیل

حداقل 30 دقیقه

تمرین سبک

به صفحات 15 و 16  
رجوع کنید

20 دقیقه

صبر کنید

## شام

2 عدد کپسول فوراور  
کار سینیا پلاس

20 دقیقه قبل از زل  
آلونه ورا فوراور



600 کالری غذا

برای اطلاع از پیشنهادات  
غذایی، به صفحات 13 و  
14 مراجعه کنید

آقایان می توانند از روز سوم  
تا هشتم، 200 کالری بیشتر  
مصرف کنند.

آنها همچنین می توانند یک شیک  
اضافی یا 200 کالری اضافی به  
غذای خود بیفزایند

## عصرانه

حداقل 250 میلی لیتر آب

برنامه غذایی پاکسازی 9،  
می تواند بدن شما را کاملا  
متناسب نماید

اگر مایل باشید می توانید  
600 کالری غذای خود را  
برای ناهار میل کنید و یک  
شیک که از فوراور لایت  
اولترا تهیه شده را برای شام  
مصرف نمایید



**در روز پایانی به سر می برید. با اتمام**

**برنامه پاکسازی 9، بدن تان احساس**

**انرژی و طراوت بیشتر می کند. اکنون**

**آماده ورود به مرحله بعد باشید**