



**NUTRITIONAL
CHANGE SYSTEM
WORKBOOK**



FOREVER®

MIT C9 HAST DU EINE GUTE WAHL GETROFFEN

C9 ist ein neuntägiges Programm mit fünf Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln, welches dir dabei hilft, deine Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern und einen gesünderen Lifestyle zu entwickeln.

Das Programm beinhaltet zudem leichte Bewegung, leckere Rezepte für kalorienreduzierte Mahlzeiten und persönliche Zielsetzungen, damit du auch nach den neun Tagen bessere Entscheidungen in Bezug auf deine Ernährung und deinen Lebensstil treffen kannst.

Auf den folgenden Seiten findest du einen detaillierten Ablaufplan für jeden Tag von C9. Damit kannst täglich abhaken, welchen Teil des Programms du erledigt und was du zu dir genommen hast. Es gibt auch eine Anleitung, wie du C9 machst, falls du DX4™ direkt davor absolviert hast.



DU HAST DEINE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN. JETZT IST ES AN DER ZEIT, DICH AUF DEINEN WEG ZU EINER BESSEREN ERNÄHRUNG ZU BEGEBEN.

Hast du weitere Fragen zum Programm?

Dann wende dich gerne an deinen persönlichen Forever Business Owner, welcher dir C9 empfohlen hat. Dein FBO begleitet dich gerne auf dem Weg zu deinen Zielen.

LADE DIR DAS VOLL-STÄNDIGE C9- BOOKLET HERUNTER



Wie du dich auf
deinen Erfolg
vorbereitest



Do's und Don'ts



Alle Vorteile der
Produkte in der
Box



Ein Zeitplan mit
genauer An-
gabe, was jeden
Tag zu tun ist



Gesunde
Rezepte für
Shakes und
Mahlzeiten



Ideen für
leichte
Bewegung



Wie es nach
C9 weitergeht



FAQs



LEGE JETZT LOS UND LADE
DIR DAS C9-BOOKLET
HERUNTER



ÜBERWACHE DEINE FORTSCHRITTE

Die Wahrscheinlichkeit, dass du das C9-Programm durchhältst und deine Ziele erreichst, ist größer, wenn du deine täglichen Fortschritte festhältst. Diese Broschüre hilft dir auf den folgenden Seiten, dies für jeden Tag von C9 zu tun. Hier kannst du nachverfolgen, wie sich dein Körper positiv verändert hat, indem du dein Gewicht und deine Maße zu Beginn und am Ende von C9 (Tag 10, dem Tag nach Abschluss des Programms) aufzeichnest.

GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms großen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am zehnten Tag.

TAG 1

TAG 10

BRUST / RÜCKEN

Leg das Maßband genau unter deinen Achseln und um den größten Punkt deiner Brust an.

TAG 1

TAG 10

TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Fingerbreit über deinem Bauchnabel.

TAG 1

TAG 10

HÜFTE

Leg das Maßband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

TAG 1

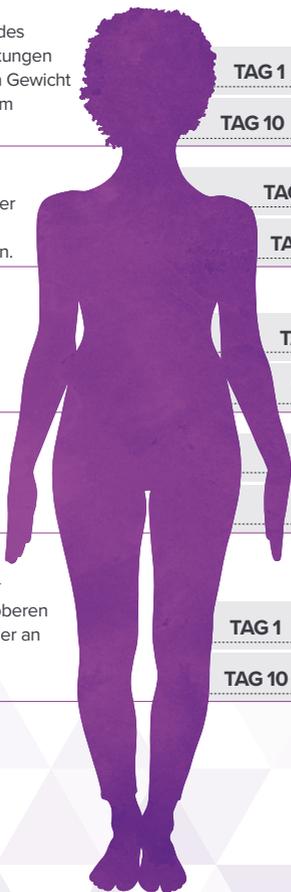
TAG 10

OBERSCHENKEL

Nimm die Messung ungefähr 15 Zentimeter oberhalb der oberen Kante deiner Kniescheibe oder an der breitesten Stelle deines Oberschenkels vor.

TAG 1

TAG 10



**ACHTUNG: FALLS DU DAS DX4™ -
PROGRAMM DIREKT VOR DEM C9-
PROGRAMM ABSOLVIERT HAST, BEGINNE
DEIN C9-PROGRAMM AUF SEITE 8!**

C9-CHECKLISTE TAG 1



ERFAHRE MEHR ÜBER MODERATE BEWEGUNG UND NEAT-AKTIVITÄTEN,
INDEM DU DAS KOMPLETTE C9-BOOKLET ÜBER DEN QR-CODE AUF
SEITE 3 HERUNTERLÄDST.

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 Pressling Forever
Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™



Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Abend-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk zu dir nimmst.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Bitte beachte: 40 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 240 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

| | |
|----------------------------|--|
| 30 Minuten Bewegung | 5 Minuten dehnen |
| NEAT-Aktivitäten | 8 Gläser Wasser |
| Frühstück | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. |
| Snack | 1 Portionsbeutel Forever Fiber™ |
| |  Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen. |
| Mittagessen | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. |
| Abendessen | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 40 ml Forever-Aloe-Getränk zu dir nimmst. |
| Vor dem Schlafen | Mindestens 240 ml Wasser |

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast, wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 40 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 240 ml Wasser einzunehmen.

Mache nach
diesem Tag
weiter auf
Seite 10 bei Tag 3.



DU HAST DAS DX4™-PROGRAMM ABSOLVIERT, BEVOR DU MIT C9 ANGEFANGEN HAST? WENN JA, DANN STARTE HIER!

Wenn du das DX4™-Programm nicht absolviert hast, bevor du mit C9 angefangen hast, dann gehe zurück auf Seite 6 und starte von dort.

C9-CHECKLISTE TAG 1



ERFAHRE MEHR ÜBER MODERATE BEWEGUNG UND NEAT-AKTIVITÄTEN, INDEM DU DAS KOMPLETTE C9-BOOKLET ÜBER DEN QR-CODE AUF SEITE 3 HERUNTERLÄDST.

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

8 Gläser
Wasser

Frühstück

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

Mittag-essen

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abend-essen

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

Vor dem Schlafen

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

| | |
|----------------------------|--|
| 30 Minuten Bewegung | 5 Minuten dehnen |
| NEAT-Aktivitäten | 8 Gläser Wasser |
| Frühstück | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. |
| Snack | 1 Portionsbeutel Forever Fiber™ |
| | ⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen. |
| Mittagessen | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen. |
| Abendessen | 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken. |
| | ⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen. |
| Vor dem Schlafen | Mindestens 240 ml Wasser |

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 3

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 3 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit
mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abend-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien
(z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu
erreichen.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 5

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 5 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten Dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack 1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

Mittagessen 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

Abendessen 2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst. Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien (z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu erreichen.

Vor dem Schlafen Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 7

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 7 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit
mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abend-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien
(z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu
erreichen.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

C9-CHECKLISTE TAG 9

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine C9-Checkliste für Tag 9 ausfüllst.

30 Minuten Bewegung

5 Minuten dehnen

NEAT-Aktivitäten

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix /
120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™

⚠ Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können Nährstoffe binden und somit deren Aufnahme beeinflussen.

**Mittag-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit
mit maximal 600 Kalorien / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und abends die Mahlzeit essen.

**Abend-
essen**

2 Softgelkapseln Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 1 gestrichenen
Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix oder Reste des Forever Plant Protein™ zu dir nimmst.
Du kannst auch tauschen und mittags den Shake trinken.

⚠ Männer können an den Tagen 3 bis 9 entweder einen zusätzlichen Shake oder zusätzliche 200 Kalorien
(z. B. 60-90 g mageres Eiweiß) zu ihrer Mahlzeit zu sich nehmen, um die 1200 Kalorien pro Tag zu
erreichen.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast (inklusive Free Foods), wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachte: 120 ml Forever-Aloe-Getränk sind immer mit zusätzlich 720 ml Wasser einzunehmen.

DU HAST DAS C9-PROGRAMM ABGESCHLOSSEN. UND JETZT?



Herzlichen Glückwunsch! Du hast das C9-Programm erfolgreich abgeschlossen. Einen Tag, nachdem du C9 abgeschlossen hast, solltest du zurück auf Seite 5 gehen und deine „Danach-Messungen“ sowie dein Körpergewicht eintragen, um deinen Fortschritt zu sehen. Nimm dir dann genug Zeit und denke über das Ziel nach, welches du dir gesetzt hast. Erkenne für dich selbst und sei stolz, dass du das Commitment für das Programm aufgebracht hast und dass du deinem Ziel ein Stückchen weit nähergekommen bist – oder es sogar erreicht hast.

DEIN NÄCHSTES C9



C9 hilft dir dabei, einen Neustart für deine Nahrungsaufnahme und für achtsame Bewegungen herbeizuführen. Wenn du diesen Neustart zweimal pro Jahr machst, wird es dir dabei helfen, deine Ziele zu einem gesünderen Lifestyle zu erreichen. Und es beginnt mit dem Commitment für das, was als nächstes kommt.

WÄHLE EINEN ZEITPUNKT IN SECHS MONATEN, AN DEM DU C9 DAS NÄCHSTE MAL MACHST:



Der Tipp für Profis: Es ist hilfreich, ein paar Wochen im Voraus eine Kalendererinnerung mit einem Alarm einzurichten. Somit kannst du dich rechtzeitig vorbereiten und sicherstellen, dass du alle C9-Produkte, die du brauchst, griffbereit hast!

NOTIZEN



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH

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.®