

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