



**YOUR
DAILY
PLAN**



FOREVER®

ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2



VERMISCHE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN
MIT 2 L WASSER UND TRINKE
ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2

Wiege dich am 1. Tag ohne Kleidung.

Notiere dein Gewicht hier:



Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 1 und Tag 2 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN



3 Presslinge **Forever Therm Plus™** mit 240 ml Wasser einnehmen.



Warte 30 Minuten, bevor du **Forever DuoPure™** einnimmst



2 **Forever DuoPure™**-Presslinge mit 240 ml Wasser einnehmen.

VORMITTAGS



Forever-Sensatiable™-Presslinge können bis zu 8 Mal eingenommen werden am Tag, mit ausreichend Wasser.

NACHMITTAGS



Forever Plant Protein™ * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

SPÄTNACHMITTAGS



1 Brausetablette **Forever Multi Fizz™** mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen lassen.



Forever-Sensatiable™-Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis.

SNACKS (NUR AM 2. TAG)



Gesunde Snacks findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel auf Seite 27 in der Online-Broschüre.

ABENDS



Forever Plant Protein™ * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch. In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.



1 Stick **Forever LemonBlast™** mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

DIE TAGE 3 UND 4



VERMISCHE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL™ ZUSAMMEN
MIT 2 L WASSER UND TRINKE
ES IM LAUFE DES TAGES.

☐ Tag 3

☐ Tag 4



Kreuze die Kästchen unten an, wenn du deinen DX4™-Zeitplan für Tag 3 und Tag 4 ausfüllst.

NACH DEM AUFSTEHEN



3 Presslinge **Forever Therm Plus™** mit 240 ml Wasser einnehmen.



Forever Plant Protein™ * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.

VORMITTAGS



2 Presslinge **Forever DuoPure™** mit 240 ml Wasser einnehmen.



Forever Sensatiable™-Presslinge nach Bedarf einnehmen, um Versuchungen zu widerstehen.

MITTAGESSEN



Zeit für einen großen grünen Salat! Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du in dem vom DX4™-Programm zugelassenen Rezept auf Seite 28.

SPÄTNACHMITTAGS



1x **Forever Multi Fizz™** Brausetablette mit 240 ml Wasser auflösen lassen.

SNACKS



Gesunde Snacks findest du in der Liste der im DX4™-Programm zugelassenen Nahrungsmittel auf Seite 27 in der Online-Broschüre.

ABENDS



Forever Plant Protein™ * mische ihn mit 240 ml ungesüßter pflanzlicher (nicht tierischer) Milch.
In Frage kommen Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Kokosdrink etc.



Forever Sensatiable™ -Presslinge entsprechend der empfohlenen Tagesdosis.



1 Stick **Forever LemonBlast™** mit 240 ml warmen oder kalten Wasser vor dem Schlafengehen.

SCANNE DEN QR-CODE FÜR DIE DX4™-BROSCHÜRE

