

+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität

Notizen

(Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)

Dauer

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stück Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM 	<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM 	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität

Notizen

(Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)

Dauer

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen 	<ul style="list-style-type: none">  1 Stück Forever FiberTM 	<ul style="list-style-type: none">  1 Kapsel Forever Shape[®]  120ml Forever Aloe Vera GelTM  1 Pressling Forever ThermTM  1 Portion Forever UltraTM Shake Mix
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM 	<ul style="list-style-type: none">  120ml Forever Aloe Vera GelTM 	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer

Frühstück  120ml Forever Aloe Vera Gel TM  1 Pressling Forever Therm TM  1 Portion Forever Ultra TM Shake Mix  30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel	Snack  1 Stick Forever Fiber TM	Mittagessen  1 Pressling Forever Therm TM  1 Portion Forever Ultra TM Shake Mix
Abendessen  1 Kapsel Forever Shape [®]  600-Kalorien-Mahlzeit	Vor dem Schlafengehen  240ml Wasser	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer

Frühstück  120ml Forever Aloe Vera Gel TM  1 Pressling Forever Therm TM  1 Portion Forever Ultra TM Shake Mix  30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel	Snack  1 Stick Forever Fiber TM	Mittagessen  1 Pressling Forever Therm TM  1 Portion Forever Ultra TM Shake Mix
Abendessen  1 Kapsel Forever Shape [®]  600-Kalorien-Mahlzeit	Vor dem Schlafengehen  240ml Wasser	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....