



BODY BALANCING SYSTEM

Un programma di **quattro giorni** che ti aiuta a far ripartire e riequilibrare il tuo corpo.



FOREVER®

RESETTA, RINNOVA, RINGENERA

Inizia il tuo viaggio verso un maggiore benessere con **DX4™** di Forever, un programma di 4 giorni che ti aiuta a resettare il tuo corpo e la tua mente con un piano nutrizionale definito, il nostro classico Forever Aloe Vera Gel™ e 6 nuovi e innovativi prodotti innovativi disponibili unicamente per **DX4™**. Il programma **DX4™** ti dà il supporto complementare di cui hai bisogno mentre riduci il tuo apporto calorico e raggiungi i tuoi obiettivi per uno stile di vita migliore.

Nei giorni 1-2 l'attenzione è rivolta alla riduzione delle calorie, mentre nei giorni 3-4 vengono integrati alimenti più sani, verdi e solidi. Durante il programma di 4 giorni, dovresti prestare attenzione a come il tuo corpo si sente in generale, come reagisce ai prodotti e quali cambiamenti noti per rafforzare la connessione tra mente e corpo. Un adeguato apporto di acqua è una parte essenziale di questo programma e ti aiuterà a rimanere più consapevole alla tua assunzione di liquidi anche dopo la fine del programma.



I PILASTRI DEL PROGRAMMA



Fissa i tuoi obiettivi personali



Quattro giorni di indicazioni dettagliate su come assumere cibo e integratori alimentari



Focus su una sufficiente assunzione di liquidi



Attività di presa di coscienza come il diario, la meditazione e gli esercizi di auto consapevolezza



Leggera attività fisica



Condividi, pubblica e/o fai un vlog sulle tue esperienze



Scegli i tuoi alimenti in modo più consapevole

COME PUOI PREPARARTI AL SUCCESSO

DX4™ ti aiuta a prendere coscienza del tuo corpo e ti insegna a essere consapevole mentre mangi, ti muovi e crei la tua giornata. Oltre a queste componenti fisiche, **DX4™** è anche una scoperta in termini di salute e benessere interiore. Nel complesso, sostiene la forza fisica*, la forza mentale**, l'intelligenza emotiva, la propria spiritualità e le interazioni sociali sane.

*Forever Plant Protein™ è ricco di proteine, queste contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare.

**Cerca di essere sempre ben idratato, l'acqua aiuta a mantenere le funzioni fisiche e cognitive.



GIUSTO

Inizia il programma DX4™ quando hai una normale routine quotidiana, senza troppo stress, viaggi o eccessivo sforzo fisico.

Prenditi il tempo necessario per procurarti tutto il cibo consentito di cui hai bisogno ed elimina ciò che non ti fa bene o che potrebbe tentarti.

Fai sapere agli altri cosa stai facendo e che apprezzi il loro sostegno.

Parla al tuo gruppo di supporto dei tuoi successi e delle tue difficoltà.

Pianifica in anticipo! Assicurati di avere preparato tutti gli integratori, gli spuntini e i compiti da svolgere per la giornata. Cucina con anticipo le ricette approvate dal programma DX4™.

Assicurati di avere un bagno nelle vicinanze poiché dovrai bere più acqua di quella a cui sei probabilmente abituato.

Sfrutta tutti i quattro giorni.

Non esitare a utilizzare una qualsiasi delle opzioni alimentari sane elencate nel programma.

Se hai dei dubbi, consulta il tuo medico prima di partecipare al programma. Non interrompere l'assunzione dei farmaci prescritti dal tuo medico.

Non assumere integratori Forever diversi da quelli inclusi in DX4™ durante il programma DX4™.

Ripeti DX4™ annualmente, semestralmente o trimestralmente.

Si riconosce e si celebrano i piccoli cambiamenti.

Una buona notte di sonno fa miracoli: niente apparecchi elettronici nella camera da letto, mantieni la stanza buia e fresca, prenditi del tempo per riposare, abbi un orario fisso per andare a letto e punta a otto ore di sonno.



SBAGLIATO

Aspetti il momento perfetto, quello in cui ti senti motivato. La motivazione arriva in modo naturale, quando riscontri i primi successi!

Sostituisci cibi e bevande a caso. Se vuoi ottenere risultati ottimali, devi attenerti al piano nutrizionale.

Circondarti di persone che non sono di supporto e/o negative.

Aspetti a condividere finché non succede qualcosa di grandioso.

Prepari tutto velocemente. Il successo sarà molto più facile se ti sei preso il tempo per preparare tutto con calma.

Vai in panico perché non ti piace l'acqua. Ci sono molti integratori approvati dal programma che possono dare alla tua acqua un sapore davvero delizioso.

Fai solo uno o due giorni o ignori i giorni intermedi.

Apporti le tue modifiche al programma. Evita l'alcol, i cibi elaborati, grassi o salati, i prodotti animali o la carne, i latticini, gli oli idrogenati o parzialmente idrogenati, i cereali, le verdure amidacee e l'eccesso di caffeina.

Tralasci qualsiasi farmaco prescritto o problema di salute che deve essere trattato.

Continui ad assumere tutti i prodotti Forever tranne quelli che fanno parte del programma DX4™.

Ripeti il programma mensilmente. Prenditi una pausa di almeno due mesi prima di iniziare il tuo prossimo programma DX4™.

Ti preoccupi perché non hai raggiunto il tuo obiettivo al primo tentativo. Sii consapevole e riconosci ciò che hai imparato. Se applichi ciò che hai imparato anche DOPO DX4™, il vero lavoro inizia lì.

Porta il tuo lavoro, le tue preoccupazioni e il tuo stress a letto con te.

COSA CONTIENE IL TUO DX4™

DX4™ è progettato per ispirarti ad eliminare le cattive abitudini e i pensieri negativi con un approccio attento, presente e consapevole agli integratori e agli obiettivi per uno stile di vita migliore. Nella confezione troverai sei nuovissimi integratori studiati appositamente per **DX4™** e il nostro classico Forever **Aloe Vera Gel™**, che consiste nel 99,7% di purissimo gel di Aloe Vera estratto dalla polpa fogliare della pianta di Aloe.



Forever Therm Plus™

12 compresse

Forever Therm Plus™ è un efficace integratore alimentare contenente tè verde, guaranà, caffè verde, zafferano in polvere e vitamine B12 e C, che contribuiscono al normale metabolismo energetico e a ridurre stanchezza e affaticamento. Questo a sua volta, supporta un metabolismo e livelli di energia sani.



Forever DuoPure™

8 compresse

Forever DuoPure™ combina estratti di melograno e di poligono giapponese con colina, acido folico e vitamine B6 e B12. La colina aiuta a mantenere la normale funzione epatica, mentre le vitamine del gruppo B e l'acido folico supportano varie funzioni. La vitamina B6, per esempio, contribuisce alla normale funzione del sistema nervoso.



Forever Multi Fizz™

4 compresse effervescenti

Forever Multi Fizz™ è una compressa effervescente al rinfrescante gusto di anguria che aumenta la tua idratazione aggiungendo un gusto frizzante all'acqua. Forever Multi Fizz™ è arricchito con vitamine C, B ed E.



Forever LemonBlast™

4 bustine

Questa pratica bustina unisce ingredienti a base vegetale con l'acqua per creare un sapore aspro e leggermente piccante di limone, zenzero e pepe di cayenna con polvere di curcuma che puoi gustare sia caldo che freddo. Contiene una miscela unica di fibre solubili e magnesio per sostenere l'equilibrio elettrolitico e la normale funzione mentale.



Forever Sensatiable™

32 compresse

Forever Sensatiable™ sono compresse masticabili al gusto di limone e vaniglia che aiutano a combattere le tentazioni quotidiane grazie a una combinazione di glucomannano, proteine del lievito e fiocchi di crusca d'avena.



Forever Plant Protein™

1 busta

Forever Plant Protein™ è una formula vegana che non contiene né latte, né soia. Ha un delizioso sapore di vaniglia e una consistenza delicata, non granulosa, rispetto ad altre proteine a base vegetale. Le proteine dei piselli e della zucca contribuiscono alla normale funzionalità delle ossa e alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.



Forever Aloe Vera Gel®

4 x 330 ml

La nostra Aloe Vera è di altissima qualità in quanto è composta dal miglior gel fogliare di Aloe Vera raccolto a mano, esclusivamente a perfetta maturazione.

Forever Aloe Vera Gel™ contiene anche vitamina C, che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

SOSTIENI IL TUO MINDSET

Ogni sera prima di coricarti, segui questa guida per aiutarti a essere meglio connesso con il tuo corpo. Siediti in una posizione comoda sul pavimento, sul divano o sul letto. Fai un rapido check del tuo corpo dalla testa ai piedi, ascoltati e rispondi alle seguenti domande. Scrivi una breve osservazione per ogni area nell'apposito spazio.

Testa

Quali pensieri hai costantemente nella testa riguardo a te stesso? Sono positivi, utili, negativi, veri o ti trattengono?

Collo e spalle

Quali cose stanno causando stress e tensione nella tua mente e nel tuo corpo? Sono problemi fisici, mentali o emotivi o un insieme dei tre? Puoi identificarne la fonte (o le fonti)?

Centro del corpo e pelle

Come si comportano queste aree? Ti senti ben nutrito e pieno di energia? Ti senti appesantito o dolorante?

Zona lombare e gambe

Queste zone funzionano in modo ottimale? Le senti forti e in grado di sostenerti? Ti permettono di fare le cose che desideri o ti trattengono?

Piedi

Li senti ben piantati e radicati in relazione alle cose che sono importanti per te? Cosa ti porta all'equilibrio? Ti concentri sufficientemente?



PRENDI APPUNTI



COSE DA TENERE A MENTE DURANTE IL PROGRAMMA DX4™

- + Frequenza della minzione e della defecazione (osservare la quantità, il colore, la consistenza, ecc.)
- + Hai avuto forti attacchi di fame e in quale giorno/ora?
- + Hai avuto la sensazione di essere “affamato”?
- + Come si sente il suo corpo in generale?

RINUNCIA A QUANTO SEGUE DURANTE DX4™

- + Alcol e bevande con caffeina
- + Soft drink e bevande zuccherate
- + Alimenti preconfezionati, compresi i pasti pronti o il cibo in scatola e i fast food
- + Prodotti lattiero-caseari: latte, yogurt, burro, gelato, formaggio
- + Zuccheri aggiunti: zucchero di canna, sciroppo di mais, sciroppo d'acero, miele e dolcificanti artificiali (dolcificanti a base vegetale come stevia o monk fruit sono consentiti).
- + Grassi: evita tutto ciò che è parzialmente idrogenato, olio vegetale, margarina e grassi trans, che spesso sono nascosti nei cibi confezionati o lavorati come chips e torte
- + Tutti i prodotti di origine animale: carne e uova
- + Cereali: riso, avena, quinoa, pasta, pane, fiocchi di cereali
- + ARGH+®
- + Forever Aloe Peaches™
- + Forever Aloe Berry Nectar™
- + Forever Aloe Mango™
- + Forever Freedom®
- + Forever Shape®
- + Forever Therm™
- + FAB Forever Active Boost™
- + FAB X Forever Active Boost™
- + Forever Bee Pollen™
- + Forever Bee Propolis®
- + Forever Royal Jelly®
- + Forever Bee Honey
- + Forever Supergreens™
- + Forever Ultra™ Shake Mix (Chocolate o Vanilla)
- + Forever FastBreak™

PROGRAMMA DEI GIORNI 1 E 2



MESCOLA 330 ML DI FOREVER ALOE VERA GEL™ CON 2 LITRI D'ACQUA, E CONSUMA DURANTE IL GIORNO.

giorno 1 giorno 2

Pesati il 1° giorno senza vestiti. Registra qui il tuo peso:



Spunta le caselle qui sotto quando completi il tuo programma DX4™ per i giorni 1 e 2.

AL RISVEGLIO

3 compresse **Forever Therm Plus™** con 240 ml di acqua.

Attendi 30 minuti prima di assumere Forever DuoPure™

2 compresse **Forever DuoPure™** con 240 ml di acqua..

MATTINA

Puoi assumere fino a 8 compresse **Forever Sensatiable™** al giorno, con sufficiente acqua.

POMERIGGIO

Mescola **Forever Plant Protein™** * con 240 ml di latte vegetale (non animale) non zuccherato. Latte di soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, ecc. sono adatti.

TARDO POMERIGGIO

1 compressa effervescente **Forever Multi Fizz™** con 240 ml di acqua, far sciogliere per 7/10 minuti.

Puoi assumere fino a 8 compresse **Forever Sensatiable™** al giorno, con sufficiente acqua.

SNACK (SOLO IL 2° GIORNO)

Per spuntini, consulta la lista degli alimenti consentiti nel programma DX4™ a pagina 27.

SERA

Mescola **Forever Plant Protein™** * con 240 ml di latte vegetale (non animale) non zuccherato. Latte di soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, ecc. sono adatti.

1 bustina **Forever LemonBlast™** con 240 ml di acqua calda o fredda prima di coricarti

*Ulteriori informazioni sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein™ possono essere trovate alla pagina 27, nelle FAQ.

GIORNI 3 E 4



MESCOLA 330 ML DI FOREVER ALOE VERA GEL™ CON 2 LITRI D'ACQUA, E CONSUMA DURANTE IL GIORNO.

giorno 3 giorno 4

Spunta le caselle qui sotto quando completi il tuo programma DX4™ per i giorni 3 e 4.

AL RISVEGLIO

3 compresse **Forever Therm Plus™** con 240 ml di acqua.

Mescola **Forever Plant Protein™*** con 240 ml di latte vegetale (non animale) non zuccherato. Latte di soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, ecc. sono adatti.

MATTINA

2 compresse **Forever DuoPure™** con 240 ml di acqua.

Puoi assumere fino a 8 compresse **Forever Sensatiable™** al giorno, con sufficiente acqua.

PRANZO

È il momento di una grande insalata verde! Scopri come preparare una sana insalata nella ricetta del programma DX4™ a pagina 28.

TARDO POMERIGGIO

1 x compressa effervescente **Forever Multi Fizz™** con 240 ml di acqua, lascia scogliere per 7/10 minuti.

SNACKS

Per spuntini, consulta la lista degli alimenti consentiti nel programma DX4™ a pagina 27.

SERA

Mescola **Forever Plant Protein™*** con 240 ml di latte vegetale (non animale) non zuccherato. Latte di soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, ecc. sono adatti.

Puoi assumere fino a 8 compresse **Forever Sensatiable™** al giorno, con sufficiente acqua.

1 bustina **Forever LemonBlast™** con 240 ml di acqua calda o fredda prima di coricarti.

*Ulteriori informazioni sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein™ possono essere trovate alla pagina 27, nelle FAQ.

GIORNO 1: DECISIONE

Il tuo primo giorno di **DX4™** consiste nel prendere la decisione che ti guiderà sulla strada verso una salute migliore. Mentre inizi il giorno 1, sii consapevole che la decisione di iniziare **DX4™** richiede determinazione. Oggi è importante che tu sia presente al 100%. Approfitta dei prossimi giorni per concentrarti su te stesso. Resta nel qui e ora e approfitta delle inestimabili conoscenze che otterrai impegnandoti pienamente nel programma.

I TUOI COMPITI DI OGGI

Categorizza la tua salute interiore usando la tabella qui sotto e identifica 1-2 aree che vorresti migliorare.



Approfondisci queste aree e scopri 1-2 obiettivi specifici che potrebbero migliorare la tua salute interiore.



Guarda nel futuro. Immagina di aver raggiunto con successo gli obiettivi che hai elencato. Com'è andata? Come è migliorata la sua vita?

IL PRIMO PASSO: L'AUTO-RIFLESSIONE

Inizia con un'analisi senza giudizio. Sii un osservatore del tuo corpo interno ed esterno. Guarda la tua salute sotto vari punti di vista: fisico, mentale, emotivo, spirituale e sociale. Considera dove ti senti bene e dove non ti senti così bene.



I seguenti aspetti sono importanti per il tuo benessere.
Come influenzano la tua vita?

FISICO

- + Sonno
- + Riposo
- + Attività fisica
- + Alimentazione
- + Energia

MENTALE

- + Vigile/attento
- + Ansioso/depresso
- + Sbalzi d'umore
- + Motivato/impegnato
- + Capacità di apprendimento

EMOZIONALE

- + Resistenza allo stress
- + Intelligenza emotiva
- + Tolleranza
- + Empatia
- + Gentilezza

SPIRITUALE

- + Apprezzare la solitudine
- + Meditazione
- + Connessione con qual cosa di più grande di noi stessi
- + Libertà

SOCIALE

- + Confini/barriere
- + Supporti
- + Comunicazione
- + Piacere di stare con gli altri



Spunta nella tabella quello che meglio descrive il tuo stato attuale per ogni aspetto.

	OTTIMO	BUONO	NECESSITA MIGLIORAMENTO	SCARSO
FISICO				
MENTALE				
EMOZIONALE				
SPIRITUALE				
SOCIALE				

IL TUO COMPITO



Ora che hai identificato le aree che potrebbero beneficiare di maggiore attenzione e concentrazione, pensa alla qualità della tua salute generale e a quanto sarebbe prezioso un cambiamento in una o due di queste aree. Immagina come potresti implementare con successo questo cambiamento e quale valore porterebbe alla tua vita. Dopo aver riflettuto, fai il seguente esercizio:

DECIDI su quale obiettivo specifico desideri concentrarti:

PERCHÉ pensi di essere pronto per questo cambiamento:

COME beneficerei di questo cambiamento:

Sii **GRATO** per ciò che ti ha portato a scegliere questo obiettivo, per le qualità che hai e che ti porteranno al successo:

PERCHÉ raggiungerai questo obiettivo:

FESTEGGIA almeno una piccola vittoria ottenuta oggi:

Trasforma le risposte date a queste domande in un'affermazione, un'aspirazione o un mantra con il quale meditare prima di coricarti.



ESEMPIO DI AFFERMAZIONE: *Sono pronto ad avere un livello maggiore di gioia nella mia vita, perché ho portato questo peso per troppo tempo. Posso immaginare una nuova versione più leggera di me stesso, pronta a connettersi con nuove persone e ad affrontare le sfide. Sono grato di aver lottato, perché mi ha dimostrato che sono forte e posso farcela. Questa forza che ho scoperto è una qualità importante che alla fine mi rende la persona che voglio essere. Oggi, il mio atteggiamento positivo, mi ha fatto concentrare su tutte le cose buone della mia vita. Mi rallegro della mia capacità di non fissarmi sulle cose negative della giornata.*

GIORNO 2: DEFINIZIONE

Il tuo secondo giorno di DX4™ riguarda la definizione del tuo focus del giorno 1 nel contesto della struttura degli obiettivi SMART. Un obiettivo SMART è un acronimo per obiettivi che sono specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e limitati nel tempo. Definendo un obiettivo SMART, elimini ogni ambiguità sul tuo obiettivo e hai un'idea più chiara di ciò che vuoi e di come raggiungerlo.

I TUOI COMPITI DI OGGI

Definisci cos'è un obiettivo SMART.



Crea un obiettivo SMART per la tua area di interesse.



Prepara con anticipo i tuoi pasti, nei giorni 3 e 4 potrai nuovamente mangiare.

IL PRIMO PASSO: DEFINIRE GLI OBIETTIVI SMART



Gli obiettivi **SPECIFICI** eliminano l'ambiguità e mostrano chiaramente ciò che desideri. Se gli obiettivi sono vaghi, diventano un desiderio piuttosto che un piano concreto. Un piano richiede azione, quindi il focus iniziale deve fornire l'opportunità di realizzare qualcosa. Ecco alcuni esempi di obiettivi vaghi e la loro controparte specifica.



Vorrei migliorare la mia dieta.

Mangio a casa 5 sere a settimana.

Desidero perdere peso.

Perderò 5 chili.

Ho bisogno di dormire di più.

Dormirò 8 ore per notte.

Gli obiettivi **MISURABILI** ti aiutano a vedere i tuoi progressi e/o risultati. Mentre l'obiettivo della perdita di peso può essere misurato con una bilancia, la taglia del vestito, l'analisi della composizione corporea o il metro a nastro, altri obiettivi possono aver bisogno di essere misurati con una scala autodeterminata. Per esempio, se il tuo obiettivo è quello di migliorare la tua gestione dello stress, potresti inizialmente darti un 4 su una scala da 1 a 10 su quanto hai successo nella gestione dello stress. Man mano che metti in pratica i tuoi obiettivi specifici, puoi rivedere questo numero e vedere se ottieni un punteggio più alto.

Gli obiettivi **RAGGIUNGIBILI** aiutano ad aumentare la motivazione per il passo successivo dandoti la sensazione di aver raggiunto qualcosa. Se il tuo obiettivo è quello di correre 10 km, puoi fissare obiettivi più modesti, come correre 2 km alla volta.

Gli obiettivi **RILEVANTI** sono un passo successivo appropriato verso il risultato desiderato. Per esempio: il tuo obiettivo è dormire meglio la notte e decidi che il tuo obiettivo SMART è smettere di guardare Netflix. Anche se questo è certamente utile, non è abbastanza rilevante per le tue abitudini di sonno notturno. Invece, un migliore obiettivo SMART sarebbe quello di spegnere tutti gli schermi un'ora prima di andare a letto.

Gli obiettivi **LEGATI AL TEMPO** collegano il desiderio di un risultato con il tempo necessario per raggiungerlo. Obiettivi diversi e persone diverse hanno bisogno di tempi diversi per raggiungere i loro obiettivi. A volte un programma deve essere diviso in fasi: Il primo obiettivo è quello di implementare il cambiamento e il secondo obiettivo è quello di mantenere costantemente (o completare) il nuovo obiettivo per un periodo di tempo.

IL TUO COMPITO



Usa un quaderno o un dispositivo elettronico per rispondere alle seguenti domande:

Il mio obiettivo **SPECIFICO** è:

MISURERÒ, i miei progressi con:

So che posso **REALIZZARE** questo obiettivo perché:

Capisco l'**IMPORTANZA** di lavorare per questo obiettivo perché:

Mi sono fissato una **SCADENZA** per raggiungere questo obiettivo e una data per la celebrazione:

CELEBRA almeno una piccola vittoria ottenuta oggi:

Prima di andare a dormire, trasforma il tuo obiettivo SMART in una semplice affermazione o meditazione e termina la giornata pensando a qualcosa di cui sei stato grato oggi.



GIORNO 3: SCOPERTA

All'inizio del terzo giorno, potresti sentirti stanco, frustrato, annoiato, scoraggiato, stressato, demotivato o affamato. Non tutti provano tutti queste sensazioni, ma probabilmente ne avvertirai alcune. Sono ostacoli che fanno parte della vita. Non puoi evitarli del tutto, ma puoi superarli preparandoti e riconoscendo che il successo assume molte forme. Forse il successo è tagliare il traguardo, ma a volte è imparare a perdonare se stessi quando le cose non vanno come speravi. Tienilo a mente durante il 3° giorno e immagina di raggiungere il tuo nuovo obiettivo. Che aspetto ha il successo?



I TUOI COMPITI DI OGGI

Osserva gli ostacoli e i potenziali problemi che potrebbero sorgere.



Trova delle soluzioni a questi ostacoli.



Prepara con anticipo i tuoi pasti, nei giorni 3 e 4 potrai nuovamente mangiare.

IL PRIMO PASSO: TROVARE DELLE SOLUZIONI

Per prima cosa, fai una lista di tutti gli ostacoli che potrebbero impedirti di vivere uno stile di vita più sano. Poi scrivi quali problemi potresti dover affrontare e quali soluzioni ci sono.



POTENZIALI OSTACOLI	POTENZIALI PROBLEMI	SOLUZIONI
Lavoro		
Famiglia		
Amici		
Vie sociale		
Abitudini		
Mancanza di autostima		
Fallimenti passati		
Mentalità rigorosa		
Finanze		
Ambiente		
Stress		
Comunità		
Impegni familiari		
Viaggi		
Stanchezza		
Malattia		

IL TUO COMPITO



Usa un quaderno o un dispositivo elettronico per rispondere alle seguenti domande

Inizia con lo **SCOPRIRE** le soluzioni. Pensa ai seguenti punti: Quali sono i modi per superare queste sfide? Chi può sostenerti? Quali risorse possiedi? Come puoi aiutare gli altri?

Ripensa al **PERCHÉ** hai iniziato questo viaggio. (Guarda le tue note precedenti!)

Scopri e **FESTEGGIA** almeno un successo ottenuto oggi:.....

Rivedi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** e aggiugnine una nuova per oggi:

Prima di andare a dormire, usa una meditazione guidata audio o video e medita sulla trasformazione che stai vivendo. Tieni a mente queste parole: imparo... faccio... divento... sono...



GIORNO 4: IMPEGNO

Usa quest'ultimo giorno per essere più attento e presente, come lo sei stato negli ultimi quattro giorni. Durante questo periodo, hai lavorato duramente internamente per progredire sulla strada verso una salute migliore, sostenendo il tuo corpo con integratori e cibi importanti. Per integrare questi nuovi comportamenti nella tua vita quotidiana, è importante rivedere da dove sei partito e cosa hai imparato finora, in modo da poter pianificare il tuo prossimo programma **DX4™**.

I TUOI COMPITI DI OGGI

Scopri cos'è la mentalità di crescita e come puoi applicarla.



Rivedi l'obiettivo che ti sei prefissato e i cambiamenti che hai notato durante il tuo programma **DX4™**.



Fissa una data d'inizio per il tuo prossimo programma **DX4™**.

IL PRIMO PASSO: SVILUPPARE UNA MENTALITÀ DI CRESCITA



Il modo in cui percepisci e reagisci a una situazione, anche quando stabilisci nuovi obiettivi, dipende dalla tua mentalità. Ci sono due tipi di mentalità: quella fissa e quella di crescita. Una mentalità fissa vede le sfide come insormontabili e determina il risultato in anticipo. Una mentalità di crescita accetta le sfide e le vede come opportunità per imparare e svilupparsi. Ci sono nove qualità che contribuiscono a coltivare una mentalità di crescita: imparzialità, pazienza, spirito di scoperta (noto anche come curiosità/apertura mentale), fiducia, non sforzarsi sempre per qualcosa (concentrandosi sul qui e ora piuttosto che sul risultato), accettazione, lasciare andare, generosità e gratitudine.

Pensa a come gli ultimi quattro giorni ti hanno portato ad adottare queste qualità e dove potresti aver bisogno di fare di più. Per esempio, come puoi avere più fiducia nel processo piuttosto che concentrarti solo sul risultato desiderato?

Che tu ne sia cosciente o meno, la partecipazione al programma **DX4™** richiede una mentalità di crescita. Devi essere aperto al cambiamento, lasciare andare ciò che non ti fa progredire e avere pazienza e gratitudine per te stesso.

Pensa: su quale di queste qualità potresti lavorare ora per sostenere i progressi che hai fatto finora? Come puoi applicarli nella tua vita quotidiana?

Per esempio: se scrivi ogni sera per cosa sei grato, questo promuove la gratitudine e la capacità di avere fiducia in te stesso e di percepirti.

IL TUO COMPITO



Usa un quaderno o un dispositivo elettronico per rispondere alle seguenti domande:

Rivedi la **VALUTAZIONE** iniziale di te stesso del 1° giorno.

Medita sui piccoli ma significativi **CAMBIAMENTI** che hai notato da allora. Scrivi tre cambiamenti.

Passa in rassegna le cose per le quali sei **GRATO** ogni giorno. Come si sono sviluppate? ...

Riguarda l'**OBIETTIVO** originale che ti eri prefissato. Quali esperienze ha risvegliato in te il lavoro svolto su questo obiettivo? Questa auto-riflessione e presa di coscienza ha portato alla luce una nuova parte della tua salute interiore?

Su cosa vuoi **CONCENTRARTI** la prossima volta che svolgi il programma DX4™? Ora puoi prendere una decisione provvisoria e fissare una data d'inizio.

Scrivi un **MANTRA PERSONALE** che ti aiuterà a perseguire coerentemente il tuo nuovo obiettivo. Leggilo quotidianamente mentre integri questo nuovo obiettivo nel tuo stile di vita.

Per esempio: *In passato non ho dato la priorità al cibo sano. Sono pronto a fornire al mio corpo ciò di cui ha veramente bisogno. Sono curioso di provare nuovi cibi che siano ricchi di nutrienti e buoni per il mio corpo. Sono disponibile a imparare a preparare pasti semplici ma sani. Sono grato di avere accesso al buon cibo e non vedo l'ora di risparmiare denaro imparando a cucinare a casa.*

Prima di andare a dormire, usa il tuo mantra personale come una semplice affermazione o meditazione e termina la giornata con qualcosa per cui essere grato oggi.





HAI COMPLETATO IL PROGRAMMA DX4™: E ADESSO?

Congratulazioni! Hai deciso di riportare il tuo corpo in equilibrio, di rafforzare la tua autostima e di prefiggerti un nuovo obiettivo. Prenditi del tempo per riflettere su come ti senti in questo momento, il momento della realizzazione.

Pesati il 5° giorno senza vestiti. Registra qui il tuo peso finale:



RICORDA CHE:

L'obiettivo del programma **DX4™** non è quello di creare un nuovo stile di vita, ma di sconvolgere i comportamenti, i pensieri e le azioni a cui sei abituato, insegnandoti delle nuove abitudini più sane che puoi integrare nella tua vita quotidiana. Tutti hanno comportamenti, cibi, persone e situazioni tossiche nella loro vita. Questo “alleggerimento” aiuta il tuo corpo a lavorare in modo efficiente ed efficace. Quando il corpo impara gli enormi benefici di una pausa consapevole, è possibile vedere gli impatti positivi sui nostri pensieri, abitudini e comportamenti, questo ci aiuta a migliorare.

I passi successivi possono variare da persona a persona, e dipendono dall'obiettivo scelto. Sii presente e cerca di mantenere una mentalità di crescita mentre inserisci queste nuove abitudini nella tua vita quotidiana.

ECCO CINQUE PRATICHE DI BASE CHE DOVRESTI PRENDERE IN CONSIDERAZIONE:



Inizia la tua giornata con dell'acqua. Bevi almeno due litri o più al giorno. Bere acqua prima di mangiare crea consapevolezza e ti permette di pensare a cosa stai mangiando e perché. Prepara la tua bottiglia d'acqua la sera prima, se questo ti aiuta!



Mangia più verdure. Consuma verdure ogni giorno e ad ogni pasto. Cerca di ottenerle in forma grezza e intera. Aggiungi degli spinaci al tuo smoothie mattutino per la colazione, cambia il colore e il profilo nutrizionale, ma non il gusto. Per pranzo, prova verdure crude, hummus o un'insalata. Per cena, puoi cuocere le verdure al vapore in grandi quantità, grigliarle, cuocerle in una friggitrice ad aria calda o fare una zuppa di verdure fatta in casa in modo da poterle mangiare anche per i giorni successivi.



Medita. Prenditi cinque minuti ogni mattina e sera per ascoltare una meditazione guidata o crearne una tua. Cosa hai scoperto durante il programma DX4™ che può esserti maggiormente utile nella tua vita? Visualizza il tuo desiderio. Recita il tuo mantra. Cerca il silenzio. Sii presente. Manifesta ciò che vuoi nella vita. Prenditi un totale di 10 minuti al giorno per rilassarti e concentrarti.



Rivedi i tuoi appunti. Guarda i tuoi appunti il più spesso possibile (almeno settimanalmente). Continua a lavorare sugli obiettivi che ti sei prefissato.



Fai pratica. Continua a mettere in pratica le cose positive che hai imparato nel tuo processo di scoperta con DX4™. La pratica rende maestri. Ricorda: si tratta di progresso, non di perfezione!

GUARDA AL FUTURO: IL TUO PROSSIMO PROGRAMMA DX4™

DX4™ rigenera il corpo e la mente al livello essenziale del benessere attraverso un programma attentamente studiato di integratori, guide nutrizionali e pratiche di mindfulness.

Questo reset trimestrale può aiutarti a riequilibrare il tuo corpo e a sviluppare delle abitudini più sane. Questo inizia con la risoluzione di svolgere nuovamente il programma DX4™.



Scegli un periodo tra tre o quattro mesi per il tuo prossimo programma **DX4™**:



Suggerimento: è utile fare un promemoria nell'agenda e impostare una notifica qualche settimana in anticipo, così sarai sicuro di avere tutti i prodotti del programma **DX4™** a portata di mano!

IL TUO REGALO



Ogni volta che completi il programma DX4™, ricevi una perla gialla in legno che simboleggia il tuo impegno per la tua salute. Ogni perla è un simbolo che hai completato il sistema. Più volte completi il programma DX4™, più perle riceverai. In totale, ci sono 11 perle uniche che rappresentano ogni pietra miliare di Forever:



1) Metti gli altri al primo posto



7) Sii coraggioso



2) Sii appassionato (amore)



8) Sii positivo (smile)



3) Sii intraprendente



9) Sii sempre grato



4) Resta agile



10) Mostra integrità anche quando nessuno sta guardando



5) Sii creativo



11) Non prendiamo scorciatoie



6) Cerca sempre l'avventura

Puoi usare queste perle per creare i tuoi gioielli o i tuoi accessori (per esempio, puoi creare un braccialetto, una collana o un portachiavi) e punta a collezionare tutte le 11 perle di legno diverse. Se quando ripeti il programma DX4™ ottieni una perla che già possiedi, puoi semplicemente scambiarla con le altre persone che hanno completato il programma. È un ottimo modo per entrare in contatto con i team partner e i clienti e sviluppare la propria rete.

CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA

Sei soddisfatto di come ti sei sentito durante e dopo la partecipazione al programma DX4™? Condividi la tua esperienza, e le perle che guadagni, sui social media per entrare in contatto con altre persone che hanno partecipato o stanno partecipando al programma utilizzando l'hashtag #ForeverDX4. Non dimenticate di mostrarci anche i gioielli unici che hai creato con le tue perle!



ATTENZIONE: Non adatto ai bambini di età inferiore ai tre anni.

I bambini da 0 a 3 anni potrebbero soffocare con le perle. Pertanto, conserva sempre le perle fuori dalla portata dei bambini.

FAQ



Cosa rende DX4™ diverso dagli altri Body Balancing System presenti sul mercato?

DX4™ adotta un approccio olistico nei confronti della tua alimentazione e ti pone la seguente domanda: "Perché hai fame?" Questo programma non è necessariamente un programma di perdita di peso, ma una valutazione controllata di ciò che il tuo corpo ha bisogno e ciò che il tuo cervello vuole. È concepito per liberare il tuo corpo da un fardello inutile e dai fattori di stress che il tuo corpo assorbe nel corso della tua vita frenetica, e fornirti solo i nutrienti essenziali che riequilibreranno la tua mente e il tuo corpo.

Posso svolgere il programma DX4™ più volte all'anno?

Sì, puoi svolgere il programma DX4™ ogni due o tre mesi o quando senti che il tuo corpo ha bisogno di un reset.

Perderò peso con DX4™?

A causa della natura ipocalorica del programma DX4™, potresti perdere peso. Tuttavia, questo programma non è stato concepito per sostenere la gestione del peso. Ti consigliamo di continuare con il programma C9 di Forever se desideri tenere sotto controllo la gestione del tuo peso.

Sono principalmente interessato ai prodotti e ai consigli nutrizionali di DX4™. Devo anche lavorare sul mio atteggiamento per vedere dei risultati?

Il programma DX4™ è concepito per aiutarti a diventare più consapevole del tuo corpo e insegnarti a essere consapevole mentre mangi, ti muovi e vivi la tua giornata. Facendo le attività descritte ogni giorno, il programma DX4™ ti aiuterà a ottenere migliori risultati e a raggiungere il tuo obiettivo.

Devo seguire il programma DX4™ esattamente come descritto?

Ti consigliamo di seguire il programma come descritto al fine di ottenere risultati ottimali per il corpo e per la mente. DX4™ combina un approccio scientifico alla nutrizione con un approccio meditativo e auto-osservante alla nostra alimentazione.

Perché la confezione di Forever Plant Protein™ indica 1 porzione al giorno come dose giornaliera raccomandata, mentre il programma DX4™ indica 2 porzioni al giorno?

Dopo aver consultato i nostri principali nutrizionisti e anche il nostro gruppo che ha testato DX4™, abbiamo stabilito che due porzioni al giorno sono la porzione ottimale per il programma. Questo significa che l'apporto sicuro ed efficace di proteine contenute in Forever Plant Protein™ è ora di 34 g al giorno invece di 17 g. Abbiamo già adeguato l'imballaggio in tal senso e questa informazione sarà inclusa nei lotti futuri.



RICETTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA



Prima di arrenderti o cedere, usa questi spuntini e ricette per aiutarti a superare i momenti difficili durante il programma DX4™ e rimanere in pista. Questi snack sono tutti concepiti per il programma DX4™ e contengono alimenti consentiti, questi ti daranno una spinta in più in caso di bisogno.



ALIMENTI CONSENTITI PER I GIORNI 2, 3 E 4

Scegli il tuo snack quotidiano dalla lista qui sotto.

- + 1 banana e 21,5 g di semi non salati
- + 1/2 avocado e 55 g di cetriolo con succo di limone e 1 cucchiaino di semi di girasole
- + Piccola pera o mela e 21,5 g di noci, mandorle, noci Pecan o anacardi (crudi, non salati)
- + 115 g di pomodori e 25 g di ceci con 1/2 CC di olio d'oliva e un pizzico di origano
- + Smoothie di proteine di piselli alla vaniglia (vedi ricetta a pagina 29)
- + Verdure crude e hummus: 200 g di peperoni verdi, sedano, cetrioli, carote, cavolfiori e/o broccoli con 2 cucchiaini di hummus fatto in casa (vedi ricetta a pagina 29)
- + Pudding ai semi di chia (vedi ricetta a pagina 29)

MANTRA PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO:

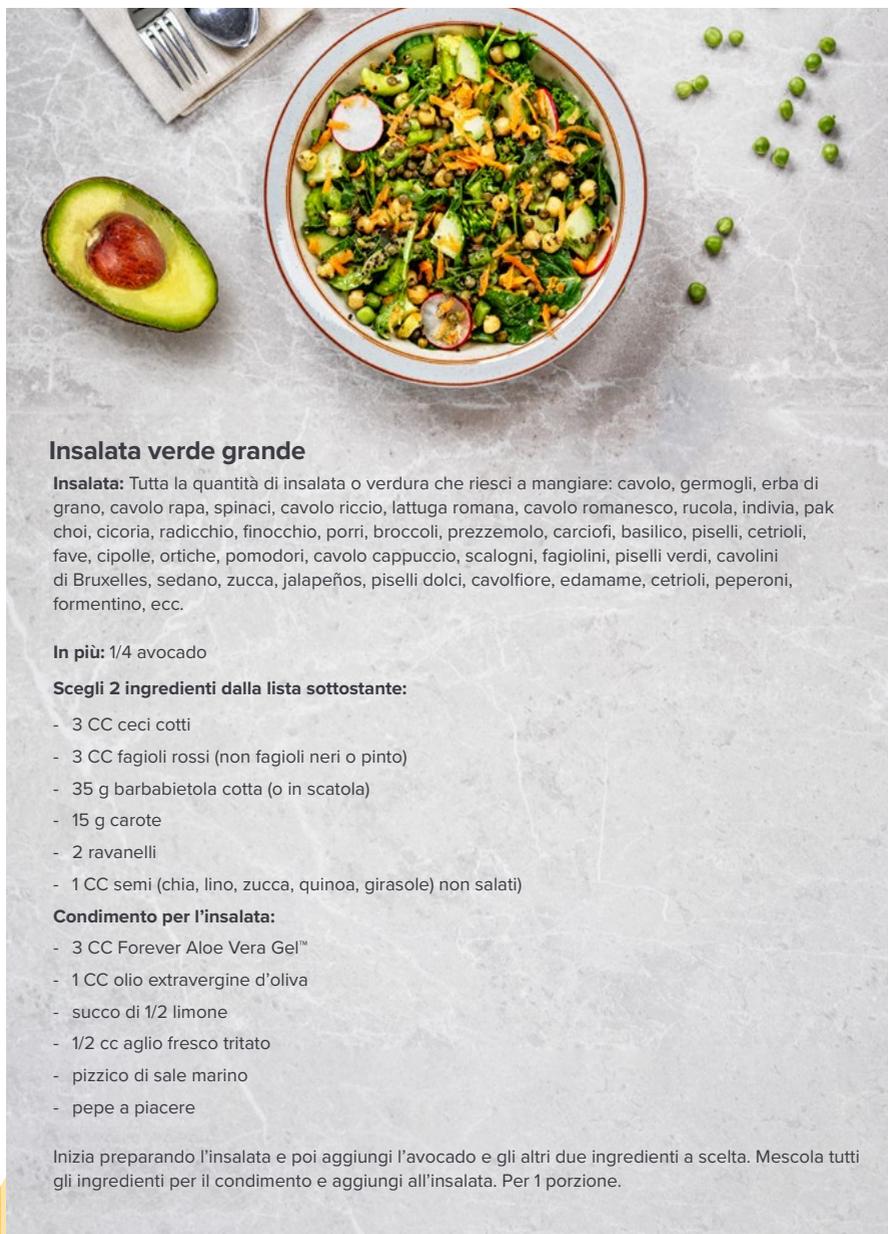
Imparo... faccio... divento... sono...

Pratica questo mantra ogni giorno, specialmente quando hai dubbi e frustrazioni.

Fai un ulteriore passo avanti. Mentre prepari i tuoi snack approvati per il programma DX4™ alla vigilia dei giorni 2, 3 e 4, fai una promessa e dilla ad alta voce usando questo schema:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1) Cosa diventi | ⇒ | Sto imparando ad alimentare il mio corpo con cibi ricchi di nutrienti. |
| 2) Cosa fai | ⇒ | Taglio, affetto, organizzo e preparo tutto. |
| 3) Cosa diventi | ⇒ | Divento consapevole di quali cibi sono buoni per la mia pelle, la mia energia e la mia salute. |
| 4) Cosa sei | ⇒ | Pratico uno stile di vita sano perché sono sano e in forma. |

RICETTA PER L'INSALATA DEI GIORNI 3 E 4



Insalata verde grande

Insalata: Tutta la quantità di insalata o verdura che riesci a mangiare: cavolo, germogli, erba di grano, cavolo rapa, spinaci, cavolo riccio, lattuga romana, cavolo romanesco, rucola, indivia, pak choi, cicoria, radicchio, finocchio, porri, broccoli, prezzemolo, carciofi, basilico, piselli, cetrioli, fave, cipolle, ortiche, pomodori, cavolo cappuccio, scalogni, fagiolini, piselli verdi, cavolini di Bruxelles, sedano, zucca, jalapeños, piselli dolci, cavolfiore, edamame, cetrioli, peperoni, formentino, ecc.

In più: 1/4 avocado

Scegli 2 ingredienti dalla lista sottostante:

- 3 CC ceci cotti
- 3 CC fagioli rossi (non fagioli neri o pinto)
- 35 g barbabietola cotta (o in scatola)
- 15 g carote
- 2 ravanelli
- 1 CC semi (chia, lino, zucca, quinoa, girasole) non salati)

Condimento per l'insalata:

- 3 CC Forever Aloe Vera Gel™
- 1 CC olio extravergine d'oliva
- succo di 1/2 limone
- 1/2 cc aglio fresco tritato
- pizzico di sale marino
- pepe a piacere

Inizia preparando l'insalata e poi aggiungi l'avocado e gli altri due ingredienti a scelta. Mescola tutti gli ingredienti per il condimento e aggiungi all'insalata. Per 1 porzione.

RICETTE SANE

Smoothie di proteine di piselli alla vaniglia

- 1 misurino di Forever Plant Protein™
- 240 ml di latte vegetale
- 225 g spinaci
- 1 CC di burro di noci o semi (non zuccherato e senza grassi aggiunti)
- 115 g cubetti di ghiaccio

Metti tutti gli ingredienti tranne il ghiaccio in un mixer e frulla fino a quando tutto è ben amalgamato. In seguito, aggiungi il ghiaccio e frulla di nuovo il tuo drink fino a quando i cubetti di ghiaccio saranno tritati.



Hummus

- 1 barattolo di ceci sgocciolati
- 3-4 spicchi d'aglio
- 60 ml acqua
- 60 g Tahina
- 2 CC prezzemolo tritato
- ½ cc paprika affumicata in polvere
- 1 limone (spremuta)

Metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore. Frulla fino a quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati.



Chia Pudding

- 240 ml latte d'avena
- 40 g semi di Chia
- un pizzico di estratto di vaniglia
- 30 g mela a dadini
- 2 CC burro di semi di girasole
- 20 mandorle

Prendi 2 piccoli barattoli da conserva. Aggiungi 20 g di semi di chia, 120 ml di latte di avena e un pizzico di estratto di vaniglia in ogni barattolo. Agita i barattoli per mescolare gli ingredienti. Conserva in frigorifero per almeno 2 ore o durante la notte. Agita e/o mescola delicatamente prima di aggiungere il resto degli ingredienti di contorno. Per 2 porzioni.



APPUNTI



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4



FOREVER
LIVING  PRODUCTS [®]

Exclusively distributed by **Forever Living Products[®]**
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

Versione: aprile 2023 | Salvo errori e omissioni.


FOREVER[®]