



F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.

**DAS KONZEPT FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT, BESSERES
AUSSEHEN UND MEHR WOHLBEFINDEN.**



SCHWEIZ

FOREVER®

DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT –

Ganzheitlich · Effektiv · Nachhaltig

INHALT:

DAS F.I.T.-KONZEPT	3
PROGRAMME IM DETAIL	4
DX4™-PROGRAMM	6
DX4™: DEIN PAKET	7
DX4™: DEIN TAGESPLAN	8
C9™-PROGRAMM	12
C9™: DEIN PAKET	13
C9™: DEIN TAGESPLAN	14
F15™-PROGRAMM	18
F15™: DEIN PAKET	19
F15™: DEIN TAGESPLAN	20
F15™: DEIN TRAININGSPLAN	22
F15™ BEGINNER 1	24
F15™ BEGINNER 2	26
F15™ INTERMEDIATE 1	28
F15™ INTERMEDIATE 2	30
F15™ ADVANCED 1	32
F15™ ADVANCED 2	34
VITAL 5®-PROGRAMM	36
VITAL 5®: DEIN PAKET	37
VITAL 5®: DEIN TAGESPLAN	38
F.I.T. PROGRAMME	40
FAQ	41

Entdecke mehr auf:
www.tuedirwasgutes.com

DAS F.I.T.-KONZEPT – SCHRITT FÜR SCHRITT ZU DEINEM ZIEL

Es gibt viele Wege, um körperlich und mental in Balance zu kommen. Egal, ob du mehr Energie suchst, deine Ernährung verbessern möchtest oder dich zu mehr Bewegung und Selbstmotivation inspirieren lassen willst – unsere Programme helfen dir, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und dein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Du kannst jedes unserer Programme einzeln nutzen oder sie in Kombination durchführen – für die besten Ergebnisse empfehlen wir die Reihenfolge aller vier Programme.



DIE F.I.T. PROGRAMME IM DETAIL



DX4™

4-Tage Body-Balancing- Programm

Hilft dir, deinen Körper neu zu starten und wieder in Balance zu bringen. In nur vier Tagen bietet dir DX4™ die ideale Unterstützung, um ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen und den Körper zu entlasten. Dank Cholin, das die normale Leberfunktion unterstützt, ist DX4™ auch der perfekte Einstieg vor dem C9™-Programm.



C9™

9-Tage Reinigungs- und Gewichtsmanagement- Programm

Leicht durchzuführen, entlastet das C9™-Programm den gesamten Organismus, unterstützt innere Reinigungsprozesse und lässt den Körper wieder spürbar werden. In nur neun Tagen legst du die Basis für nachhaltiges Gewichtsmanagement und ein starkes Wohlbefinden.



F15™
**15-Tage Fitness- und
Gewichtsmanagement-
Programm**

Mit F15™ erreichst du in 15 Tagen neue Fitness- und Gewichtsmanagement-Ziele, egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. Mit gezieltem Training, kalorienbewusster und ausgewogener Ernährung steigerst du deine Stärke und Energie. Entwickle gesunde Gewohnheiten und spüre, wie du deinen Körper formst und mehr Power für deinen Alltag gewinnst.



VITAL5®
30-Tage Basisversorgung

Egal, ob du die gesamte Abfolge der Programme – DX4™, C9™ und F15™ – durchläufst oder nur einzelne Pakete wählst, Vital5® ist der ideale Abschluss.

Es sorgt dafür, dass dein Körper nach jedem Programm weiterhin optimal mit essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen versorgt wird. Wir empfehlen Vital5® als ganzjährige Basisversorgung, um deinen Körper kontinuierlich zu unterstützen und dein Wohlbefinden langfristig zu stärken.

DX4™

4-TAGE BODY- BALANCING- PROGRAMM

1

Dein Neustart für Körper und Geist:

Starte deinen Reset mit dem **DX4™**-Programm: In nur vier Tagen hilft dir dieses effektive Programm, Körper und Geist in Einklang zu bringen und eine gesunde Basis für deinen neuen Lebensstil zu schaffen. Durch eine Kombination aus einem strukturierten Ernährungsplan, dem bewährten Forever Aloe Vera Gel™ und sechs innovativen Produkten unterstützt **DX4™** dich dabei, deinen Körper nachhaltig zu entlasten, zu reinigen und erste, positive Veränderungen zu erleben.

DX4™ fördert achtsame Entscheidungen und gesunde Gewohnheiten, die dir neue Energie und langfristiges Wohlbefinden schenken. Ob als eigenständiges Programm oder als perfekte Vorbereitung auf nachfolgende Programme wie **C9™** und **F15™** – **DX4™** bietet dir genau die ganzheitliche Unterstützung, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

WAS ERWARTET DICH MIT DX4™?

Du entlastest deinen Körper und richtest deine Gewohnheiten neu aus.

Du fühlst dich klarer und energiegeladener, während die Balance von Körper und Geist dein Wohlbefinden steigert.

WAS DEIN DX4™-PAKET BEINHALTET

Das Paket enthält speziell für DX4™ entwickelte Nahrungsergänzungsmittel mit Zutaten von höchster Qualität. Im Mittelpunkt steht unser klassisches Forever Aloe Vera Gel™, das zu 99,7 % aus reinem Blattmark der Aloe Vera besteht – einer der ältesten und vielseitigsten Heilpflanzen.



Forever Aloe Vera Gel™

4 x 330 ml

Reines Aloe Vera Gel mit 99,7 % Blattmark, angereichert mit Vitamin C.



Forever Plant Protein™

1 Beutel

Ein cremiger Shake mit hochwertigem Erbsen- und Kürbiseiweiß.



Forever Sensatible™

32 Presslinge

Ballaststoffreiche Presslinge – perfekt, um süsse Versuchungen zu meistern.



Forever LemonBlast™

4 Sticks

Mit löslichen Ballaststoffen und Magnesium, das zu einem normalen Elektrolytgleichgewicht beiträgt.



Forever Multi Fizz™

4 Brausetabletten

Unterstützt deine tägliche Wasserzufuhr.



Forever DuoPure™

8 Presslinge

Mit Cholin, das zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion beiträgt.



Forever Therm Plus™

12 Presslinge

Mit grünem Tee, Guarana und Koffein für mehr Energie.

Alle Produkte für DX4™ sind sorgfältig aufeinander abgestimmt – für einen maximalen Synergie-Effekt!

Für beste Ergebnisse folge deinem Forever-Ernährungsplan.

ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2

NACH DEM
AUFSTEHEN



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



VORMITTAGS



Forever-Sensatiable™
Presslinge können bis zu achtmal täglich mit ausreichend Wasser eingenommen werden

MITTAGS



Forever Plant Protein™
Mische 1 gestrichenen Messlöffel mit **240 ml** ungesüßtem Mandel-, Cashew- oder Kokos-Drink (keine tierische Milch)

NACHMITTAGS



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

SNACK
(NUR AM 2. TAG)

Optionale gesunde Snacks findest du in der Liste der im DX4™-Programm empfohlenen Lebensmittel – mehr dazu im DX4™ Booklet oder auf www.tuedirwasgutes.com unter Ernährung.

ABENDS



Forever Plant Protein™
Mische 1 gestrichenen Messlöffel mit **240 ml** ungesüßtem Mandel-, Cashew- oder Kokos-Drink (keine tierische Milch)



Vermische 330 ml
Forever Aloe Vera Gel™
zusammen mit **2 L** Wasser und trinke
es im Laufe des Tages.



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



Forever-Sensatiable™
Presslinge entsprechend der
empfohlenen Tagesdosis



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

ZEITPLAN FÜR TAG 3 UND 4

NACH DEM
AUFSTEHEN



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

VORMITTAGS



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

MITTAGS

Zeit für einen grossen grünen Salat!

Wie du einen gesunden Salat zubereitest, erfährst du im DX4™ Booklet oder unter www.tuedirwasgutes.com im Bereich Ernährung

NACHMITTAGS



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

SNACK

Optionale gesunde Snacks findest du in der Liste der im DX4™-Programm empfohlenen Lebensmittel – mehr dazu im DX4™ Booklet oder auf www.tuedirwasgutes.com unter Ernährung

ABENDS



Forever Plant Protein™
Mische 1 gestrichenen Messlöffel
mit **240 ml** ungesüßtem
Mandel-, Cashew- oder Kokos-
Drink (keine tierische Milch)



Forever Sensatiable™
Presslinge entsprechend der
empfohlenen Tagesdosis



Vermische 330 ml
Forever Aloe Vera Gel™
zusammen mit **2 L** Wasser und trinke
es im Laufe des Tages.



Forever Plant Protein™
Mische 1 gestrichenen Messlöffel
mit **240 ml** ungesüßtem Mandel-,
Cashew- oder Kokos-Drink (keine
tierische Milch)



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



Forever Sensatiable™
Presslinge entsprechend der
empfohlenen Tagesdosis



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

C9™

9-TAGE REINIGUNGS- UND GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

2

Bist du bereit für positive Veränderung?

Im Anschluss an **DX4™** kannst du mit unserem **C9™**-Programm weitermachen oder es unabhängig von **DX4™** beginnen. **C9™** ist ein 9-tägiges Reinigungs- und Gewichtsmanagement-Programm, das dir hilft, deinen Körper von unnötigem Ballast zu befreien und eine gesunde Basis zu schaffen. Durch eine gezielte Kalorienreduktion in Kombination mit sorgfältig ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt **C9™** deinen Körper optimal mit wichtigen Nährstoffen. Das Programm fördert zudem leichte Bewegung, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lässt, und hilft dir so, deinen Körper sanft zu stärken.

So bietet **C9™** dir die perfekte Grundlage für eine nachhaltige Verbesserung deines Wohlbefindens und einen gesünderen Lebensstil.

WAS ERWARTET DICH MIT C9™?

Dein Körper reinigt sich, Nährstoffe werden optimal aufgenommen. Du fühlst dich leichter und kraftvoller, lernst deinen Hunger zu kontrollieren und spürst erste körperliche Veränderungen.

WAS DEIN C9™-PAKET BEINHALTET

Das C9™-Paket enthält sorgfältig ausgewählte Produkte, die dich während des 9-tägigen Programms optimal unterstützen.



Forever-Aloe-Getränke

2x 1-Liter

Reines Aloe Vera Gel mit 99,7 % Blattmark, angereichert mit Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt. Wahlweise auch Aloe Berry Nectar™, Aloe Peaches™ oder Aloe Mango™.



Forever Fiber™

9 Portionsbeutel

Mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen. Ideal zur Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung.



Forever Therm™

18 Presslinge

Enthält grünen Tee, Guarana und Koffein sowie die Vitamine B6, B12 und C, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.



Forever Shape®

9 Softgelkapseln

Mit Chrom, das zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

Ein leckerer Shake mit hochwertigem Sojaweiß, angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen. Perfekt als Mahlzeitersatz. Wahlweise Vanilla oder Chocolate.

**Alle Produkte für C9™ sind sorgfältig aufeinander abgestimmt –
für einen maximalen Synergie-Effekt!**

Für beste Ergebnisse folge dem Forever Ernährungs- und Bewegungsplan.

ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2

FRÜHSTÜCK



1 Pressling
Forever Therm™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



120 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**

SNACK



1 Portionsbeutel
Forever Fiber™
Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungsergänzungen ein. Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

MITTAGESSEN



1 Softgelkapsel
Forever Shape®
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



120 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**

ABENDESSEN



120 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**

VOR DEM
SCHLAFENGEHEN



120 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**

* 1 gestrichenen Messlöffel mit 240 ml Wasser, ungesüßtem Mandel-, Cashew- oder Kokosdrink mischen. (Möglichst keine tierische Milch verwenden.)

An den ersten beiden Tagen des C9™-Programms
musst du Körper und Geist auf null zurückfahren.

Mindestens
30 Minuten leichte
Sportübungen

DX4™

WENN DU DAS DX4™-
PROGRAMM DURCHGE-
FÜHRT HAST,
überspringe diese Tages-
pläne und mache weiter
auf S.16.



1 Portion
Forever Ultra™
Shake Mix*



1 Pressling
Forever Therm™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Während dieser Phase reinigst
du deinen Körper. Du solltest
dich an die Vorgaben halten
– gerade die ersten beiden Tage
sind entscheidend. Behalte
deine Ziele im Hinterkopf und
bedenke, dass der Anfang am
schwersten ist.



Während des gesamten
C9™-Programms kannst
du Früchte und Gemüse
aus der **Free-Foods-**
Liste in gemäßigter
Menge genießen.

Während du deinen
Körper reinigst, ist es
wichtig, deine
Wasseraufnahme zu
steigern!

ZEITPLAN FÜR TAG 3 UND 9

FRÜHSTÜCK



1 Pressling
Forever Therm™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



120 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**

SNACK



1 Portionsbeutel
Forever Fiber™
Gemischt mit
240 – 300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungsergänzungen ein. Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

MITTAGESSEN



1 Softgelkapsel
Forever Shape®
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



Mittag- oder Abendessen

1 Portion **Forever
Ultra™ Shake Mix***



ABENDESSEN

Entscheide selbst, ob du
**den Shake zum Mittagessen und
die Mahlzeit am Abend oder umgekehrt**
einplanst – passe es an deinen Tagesablauf an!

oder

Genieße eine Mahlzeit mit **600 kcal** zum Mittagessen und nimm den **Forever Ultra™ Shake** zum Abendessen zu dir. Du kannst für dich selbst wählen, welche Option am besten zu deinem Tagesablauf passt.

VOR DEM
SCHLAFENGEHEN



Mindestens
240 ml Wasser
trinken

Variiere deine Mahlzeiten mit unseren leckeren **Forever-Rezepten** – du findest sie auf unserer Forever F.I.T.-Website www.tuedirwasgutes.com.



Achtung: dein Gewicht kann von Tag zu Tag variieren! Wiege dich nur an den Tagen **eins** und **neun**.



1 Portion
**Forever Ultra™
Shake Mix***

DX4™

**HALTE DICH AN DIESE
TAGESPLÄNE FÜR DIE
TAGE 1-9,**

wenn du vor C9™ bereits
das DX4™-Programm durch-
geführt hast.

Fast geschafft!

Nimm an **TAG NEUN** statt des Forever Ultra™ Shake Mix eine Mahlzeit mit **300 kcal** ein. Dies erleichtert dir den Übergang in das **F15™**-Programm.



1 Pressling
Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

**Männer dürfen an den Tagen
drei bis neun bis zu 200 kcal
mehr zu sich nehmen, z. B.
einen zusätzlichen Shake oder
eine zusätzliche Mahlzeit mit
200 kcal.**

Mindestens
30 Minuten
Bewegung auf
niedrig-mittlerem
Sportniveau.

*1 gestrichenen Messlöffel mit 240 ml Wasser, ungesüßtem Mandel-, Cashew- oder Kokosdrink mischen. (Möglichst keine tierische Milch verwenden.)

F15™

15-TAGE FITNESS- UND GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

3

Erreiche deine Bestform: Forme deinen Körper

Im Anschluss an **C9™** kannst du mit **F15™** – unserem 15-tägigen Fitness- und Gewichtsmanagement-Programm – deine Reise fortsetzen. **F15™** ist perfekt abgestimmt auf verschiedene Fitnesslevels: Beginner, Intermediate und Advanced. Es festigt deine Fortschritte aus **C9™** und bietet dir eine intensivere Kombination aus gezielter Ernährung, Workouts und Ausdauertraining. So unterstützt es dich dabei, deine Fitness zu steigern, gesunde Gewohnheiten weiter auszubauen und einen nachhaltig aktiveren Lebensstil zu etablieren.

Natürlich kannst du **F15™** auch unabhängig von **C9™** als eigenständiges Programm nutzen, um gezielt deine Ernährungsgewohnheiten zu verbessern und deine Fitness zu steigern.

WAS ERWARTET DICH MIT F15™?

In 15 Tagen spürst du, wie du stärker, energiegeladener und fokussierter wirst. Mit gezielten Workouts und kalorienbewusster Ernährung formst du deinen Körper und erlebst ein besseres Körpergefühl.

WAS DEIN F15™ -PAKET BEINHALTET

Die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel unterstützen dich optimal während des Programms und helfen dir dabei, deinen Körper zu stärken und deinen Lebensstil nachhaltiger und aktiver auszurichten.



Forever Aloe Vera Gel™

2x 1-Liter

Reines Aloe Vera Gel mit 99,7 % Blattmark, angereichert mit Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt.



Forever Fiber™

15 Portionsbeutel

Mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen. Ideal zur Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung.



Forever Therm™

30 Presslinge

Enthält grünen Tee, Guarana und Koffein sowie die Vitamine B6, B12 und C, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.



Forever Shape®

15 Softgelkapseln

Mit Chrom, das zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

Ein leckerer Shake mit hochwertigem Sojaweiß, angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen. Perfekt als Mahlzeitersatz. Wahlweise Vanilla oder Chocolate.

**Alle Produkte für F15™ sind sorgfältig aufeinander abgestimmt –
für einen maximalen Synergie-Effekt!**

Für beste Ergebnisse folge deinem Forever Ernährungs- und Trainingsplan.

ZEITPLAN FÜR JEDEN TAG

FRÜHSTÜCK



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™



1 Portion
Forever Ultra™ Shake Mix*

SNACK



1 Portionsbeutel
Forever Fiber™
Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungsergänzungen ein. Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

MITTAGESSEN



1 Pressling
Forever Therm™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



Mittagessen mit 450 kcal
für Frauen
Mittagessen mit 550 kcal
für Männer

ABENDESSEN



1 Softgelkapsel
Forever Shape®
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



Abendessen mit 450 kcal
für Frauen
Abendessen mit 550 kcal
für Männer

VOR DEM
SCHLAFENGEHEN



Mindestens
240 ml
Wasser trinken

Variiere deine Mahlzeiten mit unseren leckeren **Forever-Rezepten** – du findest sie auf unserer Forever F.I.T.-Website www.tuedirwasgutes.com.



1 Pressling
Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Snack mit 200 kcal
für Frauen

Snack mit 300 kcal
für Männer

F.I.T.-TIPP

Mische deine tägliche Portion Aloe mit **ARGI+®** (separat erhältlich, Art. 473). **ARGI+®** enthält pro Portion **2,5 g L-Arginin** sowie eine Kombination aus Vitaminen, die deinen Körper den ganzen Tag über optimal unterstützen.

120 ml Forever Aloe Vera Gel™, einen **halben ARGI+®-Stick** und **240 ml Wasser** nach Belieben mit Eiswürfeln in einen Shaker geben, gut schütteln – und schon ist dein leckerer Energiespender fertig!



Art. 473

*1 gestrichenen Messlöffel mit 240 ml Wasser, ungesüßtem Mandel-, Cashew- oder Kokosdrink mischen. (Möglichst keine tierische Milch verwenden.)

DEIN TRAININGSPLAN MIT F15™ – INDIVIDUELL UND EFFEKTIV

F15™ bietet dir einen massgeschneiderten Trainingsplan, der sich optimal an dein Fitnesslevel anpasst. Egal, ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung mit regelmässigen Workouts hast – bei F15™ findest du genau das richtige Level:

- **BEGINNER 1 & 2**
- **INTERMEDIATE 1 & 2**
- **ADVANCED 1 & 2**

SO FUNKTIONIERT ES:

- **Wähle dein Level:** Wenn du das Programm zum ersten Mal durchführst, kannst du entweder dein Fitnesslevel frei wählen – je nachdem, wie fit du dich fühlst.

oder

- **Stufenweise Steigerung:** Alternativ ist F15™ so konzipiert, dass du im Idealfall ein Level nach dem anderen durchläufst, um deine Fortschritte kontinuierlich zu steigern. Jedes Level dauert 15 Tage und steigert deine Fitness Schritt für Schritt.
- **Aufbauende Workouts:** Die Übungen in jedem Level bauen aufeinander auf und fördern gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sodass du kontinuierlich Fortschritte machst.

Auf den folgenden Seiten findest du die Trainingseinheiten für jedes Level – passend für deine individuellen Ziele und dein Fitnessniveau.

Mit F15™ legst du den Grundstein für eine langfristige Verbesserung deiner Fitness und fühlst dich von Tag zu Tag stärker und motivierter!

BRING DICH IN BESTFORM



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ BEGINNER 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmässig trainierst.

Das **F15™-BEGINNER 1**-Programm verbindet drei einfache Work-outs mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!



AUSDAUERTRAINING IST WICHTIG.

Zum Ausdauertraining gehören alle Bewegungen, die deine Herzfrequenz und Durchblutung steigern. Das Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Pro Woche solltest du an **zwei bis drei Tagen** Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

Wenn deine Zeit knapp ist, kannst du das Training in Einheiten von je **15 Minuten** aufteilen. Die Intensität sollte auf einer Skala von eins (leicht) bis zehn (extrem anspruchsvoll) etwa bei fünf bis sieben liegen.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

- | | |
|------------------|-------------|
| + Gehen | + Yoga |
| + Laufen | + Radfahren |
| + Treppensteigen | + Wandern |
| + Crosstrainer | + Aerobic |
| + Rudern | + Tanzen |
| + Schwimmen | + Kickboxen |

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ BEGINNER 2

DEIN TRAININGSPLAN



Diese Workouts kannst du nahezu überall und ohne spezielle Ausrüstung absolvieren.

BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-BEGINNER 2**-Programm baut auf den drei Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ INTERMEDIATE 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regel-mässig trainierst.

Das **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programm kombiniert zwei Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!



INTENSIVIERE DEIN AUSDAUERTRAINING.

Ausdauertraining erhöht die Herzfrequenz, unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Während des **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programms solltest du an etwa zwei bis drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

In **F15™ BEGINNER 1&2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, sich herauszufordern, um seinem Ziel von der Traumfigur und Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ INTERMEDIATE 1**.

AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm baut auf den Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

HIGH- INTENSITY- AUSDAUERTRAINING.

Mit **High Intensity Interval Training (HIIT)** Workouts kannst du dein Ausdauertraining abwechslungsreicher gestalten.

Diese energiegeladenen Workouts erhöhen die Herzfrequenz und verbrennen mehr Fett und Kalorien in kürzerer Zeit. Aber du bekommst nichts geschenkt: HIIT-Workouts erfordern vollen Einsatz für maximale Ergebnisse.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm sorgt mit zwei verschiedenen HIIT-Ausdauerworkouts für mehr Abwechslung bei deinem Ausdauertraining. Die temporeichen Übungen kannst du überall absolvieren – alles, was du dazu brauchst, sind 16 Minuten Zeit und einen Stuhl.

F.I.T.-TIPP

Plane pro Woche ein **F15™-HIIT-Ausdauer-Workout** in Kombination mit einer Steady-State-Ausdauerübung ein, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

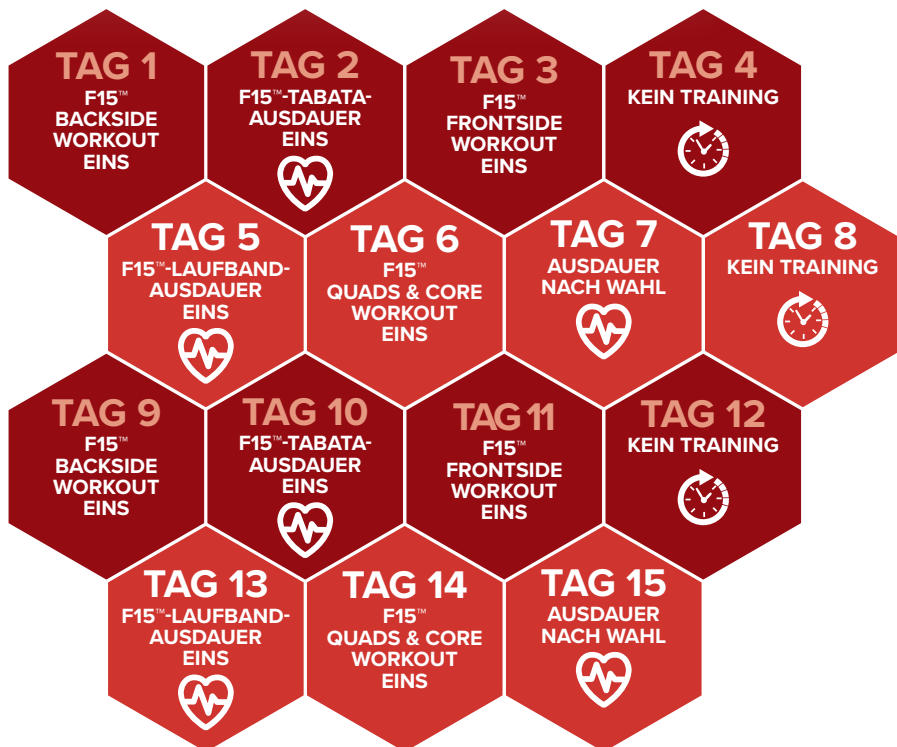
Die Steady-State-Ausdauerübung sollte **30 – 60 Minuten** dauern, wobei die Intensität auf einer Skala von 1 (leicht) bis 10 (extrem anspruchsvoll) etwa bei 5–7 liegen sollte.

Steady-State-Ausdauerübungen findest du unter www.tuedirwasgutes.com

VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN



JETZT BEGINNT DAS TRAINING!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst, die deinen Körper mit Energie versorgen, und gezieltem Training, das dir hilft, Kalorien zu verbrennen und fettfreie Muskelmasse aufzubauen.

Das **F15™-ADVANCED 1**-Programm verbindet drei Eigengewichtsübungen mit zwei Ausdauerübungen, die dich so richtig in Schwung bringen werden.

In **F15™ INTERMEDIATE 1&2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, dich herauszufordern, um deinem Ziel von deiner Traumfigur und mehr Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ ADVANCED 1**.

INTENSIVIERE DEIN AUSDAUERTRAINING.

Du weisst bereits, wie wichtig Ausdauertraining für ein gesundes Gewichtsmanagement ist. Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Im Rahmen des **F15™-ADVANCED 1**-Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den grösstmöglichen Effekt zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

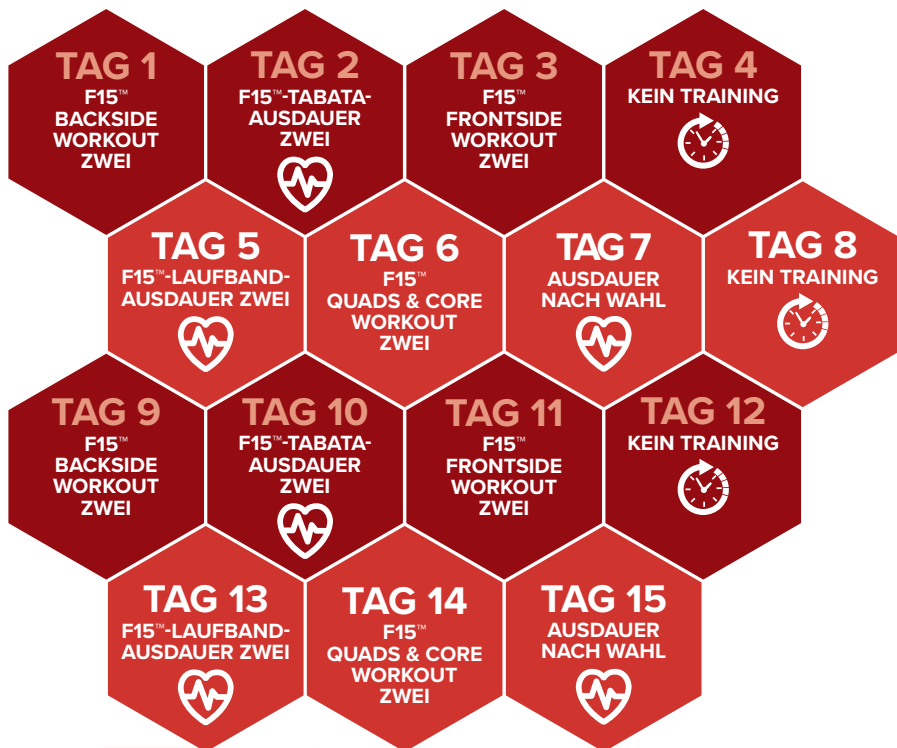
AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen

VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-ADVANCED 2**-Programm baut auf den gezielten Eigengewichtsübungen im Tabata-Stil auf und kombiniert sie mit Ausdauerübungen auf dem Laufband, die dich so richtig in Schwung bringen werden.



VITAL5®

30-TAGE BASISVERSOR- GUNG IM ANSCHLUSS



Vital5® – die tägliche Basisversorgung

Unabhängig davon, mit welchem Programm du startest – um langfristig fit und gesund zu bleiben, empfehlen wir dir, am Ende auf **Vital5®** zu setzen. **Vital5®** bietet deinem Körper eine umfassende tägliche Basisversorgung und stellt sicher, dass er alle essenziellen Nährstoffe erhält, die er benötigt. Da es oft schwer ist, allein über die Ernährung alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, sorgt **Vital5®** für eine perfekte Ergänzung.

Durch die Integration von **Vital5®** in deine tägliche Routine erhältst du eine stabile Grundversorgung, die dein Wohlbefinden nachhaltig stärkt und dir hilft, den Schwung deiner Reise zu einem gesünderen Lebensstil beizubehalten.

WAS ERWARTET DICH MIT VITAL5®?

Du spürst anhaltende Energie und Power. Vital5® stärkt deinen Körper und unterstützt dich dabei, die Ergebnisse vorheriger Programme zu erhalten – für eine langfristige Basis, auf die du bauen kannst.



**AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG**



**REGELMÄSSIGE
BEWEGUNG**



**TÄGLICHE BASIS-
VERSORGUNG
MIT VITAL5®**

WAS DEIN VITAL5®-PAKET BEINHALTET

Mit Vital5® erhältst du alles, was du brauchst, um deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und dich rundum wohlfühlen.



Forever-Aloe-Getränke

4x 1-Liter

Der Drink aus reinem Aloe Vera Gel – Sorgfältig aus dem Blattmark gewonnen, liefert er wertvolle Vital- und Nährstoffe direkt ins Glas. Wahlweise Forever Aloe Vera Gel™, Aloe Peaches™, Aloe Berry Nectar™ oder Aloe Freedom™.



Forever daily™

60 Presslinge

Eine optimal abgestimmte Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen mit wertvollen Extrakten aus Früchten und Gemüse.



Forever Active Pro-B™

30 Kapseln

Für ein gutes Bauchgefühl. Forever Active Pro-B™ kombiniert Pro- und Präbiotika in einer einzigartigen Mischung.



Forever Arctic Sea®

120 Softgelkapseln

Forever Arctic Sea® liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und daher über die Ernährung aufnehmen muss.



Forever ARG1®

30 Sticks

Eine erfrischende Kombination aus L-Arginin und einem hochwertigen Vitamin-Cocktail. Die Vitamine C, B6 und B9 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Alle Produkte für Vital5® sind sorgfältig aufeinander abgestimmt – für einen maximalen Synergie-Effekt!

Für beste Ergebnisse setze zusätzlich auf eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung.

ZEITPLAN FÜR JEDEN TAG

FRÜHSTÜCK



1 Kapsel
Forever Active Pro-B™
Nüchtern unzerkaut
einnehmen



40 ml*
Forever-Aloe-Getränk
mit 240 ml Wasser
mischen und trinken*

MITTAGESSEN



40 ml*
Forever-Aloe-Getränk
mit 240 ml Wasser
mischen und trinken*



1 Softgelkapsel
Forever Arctic Sea®
Unzerkaut mit mindestens
240 ml Wasser einnehmen

NACHMITTAGS



½ **ARGI+® Stick**
Ergibt, gemischt mit 240 ml
Wasser, einen leckeren Drink
und aktiviert jede Faser
deines Körpers



1 Pressling
Forever daily™
Unzerkaut mit mindestens
240 ml Wasser einnehmen

ABENDESSEN



40 ml*
Forever-Aloe-Getränk
mit 240 ml Wasser
mischen und trinken*



1 Softgelkapsel
Forever Arctic Sea®
Unzerkaut mit mindestens
240 ml Wasser einnehmen

*Bitte beachte, dass bei Forever Freedom® die täglich empfohlene Verzehrmenge bei maximal 40 ml liegt.

Variiere deine Mahlzeiten mit unseren leckeren **Forever-Rezepten** – du findest sie auf unserer Forever F.I.T.-Website www.tuedirwasgutes.com.



1 Pressling
Forever daily™

Unzerkaut mit mindestens
240 ml Wasser einnehmen

TIPP:

Wenn es mittags schnell gehen muss, mixe eine Portion **Forever Ultra™ Shake Mix** – optional mit frischem Obst. Ein praktischer Mahlzeitersatz für kalorienbewussten Genuss.

EMPFEHLUNG:













Ersetze das Abendessen gelegentlich durch eine Portion **Forever Ultra™ Shake Mix** – optional mit frischem Obst. Eine einfache Möglichkeit, dich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

**FÜR DEINE
GESUNDHEIT:**

- + Iss täglich Obst und Gemüse
- + Treibe regelmässig Sport
- + Meide fett-, zucker- und salzreiche Speisen
- + Vermeide Zwischenmahlzeiten



ÜBERSICHT ALLER F.I.T. PROGRAMME

MERKMAL	DX4™	C9™	F15™	VITAL5®
Fokus auf: gesünderer Lebensstil (begleitend)				
Fokus auf: Gewichtsmanagement				
Fokus auf: Reinigung des Körpers (Reset)				
Änderung des Mindset				
Achtsamkeit				
Fitness / Bewegung	leicht	leicht bis moderat	moderat bis intensiv	beliebig
Tage /Dauer	4	9	15	30
Häufigkeitsempfehlung	4 x im Jahr	2 x im Jahr	beliebig	12 x im Jahr (optimal für tägliche Begleitung)
Geschmacksrichtungen / Varianten	1	8	2	4

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Für wen sind die Programme geeignet?

Unsere Programme sind für alle Erwachsenen geeignet, die ihre Ernährung verbessern, ihre Fitness steigern oder gesunde Routinen entwickeln möchten.

Kann ich die Programme bei gesundheitlichen Einschränkungen machen?

Es wird empfohlen, vor Beginn eines Programms deinen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn du gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen hast.

Sind die Programme auch für einen vollen Terminkalender geeignet?

Viele unserer Produkte sind praktisch portioniert und ideal für unterwegs. Sie lassen sich leicht transportieren und flexibel in deinen Alltag integrieren, damit du auch unterwegs am Programm festhalten kannst.

Kann ich die Produkte in den Programmen ersetzen?

Wir empfehlen, die Produkte wie vorgesehen zu verwenden, da sie speziell entwickelt wurden, um die Programme optimal zu ergänzen. Jede Komponente wurde gezielt auf die anderen abgestimmt, um dir die bestmöglichen Ergebnisse zu liefern. Ein Austausch der Produkte könnte die Effektivität des Programms beeinträchtigen.

Muss ich die Programme in einer bestimmten Reihenfolge machen?

Nein, jedes Programm kann individuell durchgeführt werden. Für die besten Ergebnisse empfehlen wir jedoch die Reihenfolge: DX4™, C9™, F15™ und Vital 5®.

Egal, ob du nur eines der Programme oder eine Kombination aus DX4™, C9™ und F15™ absolvierst – wir empfehlen jedoch immer, mit Vital 5® abzuschliessen, um deinen Körper langfristig mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Muss ich während der Programme eine spezielle Ernährung einhalten?

Unsere Programme enthalten Empfehlungen für eine ausgewogene und zielgerichtete Ernährung, die dich dabei unterstützen, das Beste aus jedem Programm herauszuholen. Während des Programms profitierst du von klaren Vorschlägen, welche Lebensmittel dich optimal unterstützen und welche du vermeiden solltest. Diese Ernährungstipps sind einfach umzusetzen – insbesondere mit Hilfe unserer vielseitigen Rezeptideen, die dir Inspiration für jede Mahlzeit liefern.

Was mache ich nach Abschluss eines Programms?

Nach dem Abschluss eines Programms wie DX4™, C9™ oder F15™ empfehlen wir, mit Vital 5® weiterzumachen, um langfristig eine optimale Basisversorgung sicherzustellen.

Kann ich die Programme wiederholen?

Ja, die Programme können mehrfach durchgeführt werden, je nach deinen Zielen. Viele Teilnehmer nutzen sie regelmässig, um ihre Ergebnisse zu festigen oder neue Ziele zu erreichen.

**MEHR ÜBER FOREVER F.I.T.
ERFÄHRST DU AUF:
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM**



STARTE JETZT DURCH - MIT FOREVER F.I.T. AN DEINER SEITE!

Nutze die verschiedenen Bausteine unseres **F.I.T.-Konzepts** für deine individuellen Ziele zu **mehr Energie und Wohlbefinden!**



Du hast bereits einen Vertriebspartner?

Kontaktiere ihn am besten gleich, erhalte seine FBO-ID und starte noch heute.





EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH

FOREVER
LIVING  PRODUCTS[®]

Forever Living Products Germany GmbH | München
Forever Living Products Austria GmbH | Korneuburg
Forever Living Products Switzerland GmbH | Frauenfeld

F.I.T.[™] 
Look Better. Feel Better.

02/2025