

C9

**COSTRUISCI LE BASI
PER STARE IN FORMA
E PER SENTIRTI MEGLIO**

FOREVER®

©2014

F.I.T.TM
C9 F1 F2
Look Better. Feel Better.

C9





Perché?



Lo stile di vita:

- Sedentarietà
- Alimentazione sbilanciata
- Idratazione scorretta
- Scarsa o inesistente qualità del cibo



L'ambiente:

- Inquinamento ambientale
- Stress fisico e psichico
- Cattive abitudini
- Batteri e virus
- Difese organiche



Conseguenze visibili!

Accumuli indesiderati:

- Tossine
- Adipe
- Scorie metaboliche

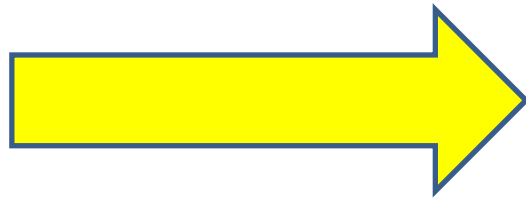
Peso corporeo (la linea)

- Aspetto
- Salute
- Predisposizione a malattie
- Perdita di benessere fisico e psichico

OBIETTIVO: DETOSSINARE PER ----- LOOK BETTER FEEL BETTER



Cosa contiene?



Cosa include il tuo Clean 9:

- Forever Aloe Vera Gel**
2 Flaconi da 1 L.
- Forever Garcinia Plus**
54 Softgels
- Forever Lite Ultra Shake Mix**
1 Busta
- Forever Fiber**
9 Bustine
- Forever Therm**
18 Compresse
- 1 Metro**



COSA ASPETTARSI DOPO AVER COMPLETATO I 9 GIORNI

TI SENTIRAI MEGLIO ED AVRAI UN ASPETTO
MIGLIORE INIZIANDO AD ELIMINARE LE TOSSINE
IMMAGAZZINATE CHE POSSONO IMPEDIRE
L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI CONTENUTI
NEL CIBO.



F.I.T.™
C9 F1 F2
Look Better. Feel Better.

OVVERO?



- ✓ **AVREMO LA PERCEZIONE DI UN AUMENTATO BENESSERE FISICO**
- ✓ **AVREMO LA PERCEZIONE DI UN AUMENTATO BENESSERE PSICHICO**
- ✓ **LE NOSTRE MISURE SARANNO RIDOTTE**
- ✓ **MOLTO PROBABILMENTE IL PESO CORPOREO SARA' DIMINUITO**



L'ESERCIZIO FISICO



INIZIARE SENZA ESAGERARE

preferibile una passeggiata a piedi per 30 minuti da passo lento a moderato, con alcuni esercizi di stretching lievi o un corso di yoga per principianti.

UN PASSO AVANTI

ESERCIZI A BASSO-MEDIO IMPATTO

CAMMINATA A RITMO
SOSTENUTO
NUOTO
AEROBICA IN ACQUA
YOGA
MACCHINA ELLITTICA
CICLISMO

STEP
AEROBICA
ESCURSIONI
ARRAMPICATA
DANZA
ROLLERBLADE
TAPIS ROULANT