

99

תוכנית
בינלאומית



FOREVER[®]

בניית היסודות
להיראות טוב יותר.
להרגיש טוב יותר.

האם זה אפשרי להיראות ולהרגיש טוב יותר תוך 9 ימים בלבד? - כן!

תוכנית Clean 9 היא תוכנית ניקוי יעילה וקלה למעקב שתספק לכם את הכלים להם אתם זקוקים על מנת לגרום לכם להרגיש טוב יותר. אם מטרתכם להתחטב, תוכנית Clean 9 היא תחילתו של המהפך האישי שלכם.

למה אפשר לצפות במהלך תשעת הימים הבאים?

לא רק תיראו ותרגישו טוב יותר, אלא גם תתחילו לסלק רעלים אגורים שיתכן ומונעים מכם ספיגה מקסימלית של החומרים המזינים שבאוכל שלכם. התוכנית מבוססת על משקאות ג'ל האלוורה שלנו, שעוזרים להגביר את ספיגת החומרים המזינים ולקדם תהליך עיכול בריא. כמו כן, תתחילו להרגיש יותר קלים במשקל ומלאים באנרגיה ברגע שתצליחו להוכיח שביכולתכם לקחת שליטה על התיאבון שלכם ולראות שהגוף שלכם מתחיל להשתנות.

המעבר לסגנון חיים בריא יותר אינו משימה קלה...

... אבל יש דברים שכדאי להתאמץ עבורם. תוכנית Clean 9 הינה השלב הראשון בביסוס הרגלים לכל החיים, אשר יסייעו לכם להשיג ניהול אמיתי ומתמשך של המשקל שלכם. מערכת ניקוי מוכחת זו שמבוססת על משקאות האלוורה בשילוב עם 4 מוצרים עוצמתיים תביא אתכם למקום טוב יותר על מנת שתוכלו להגיע לבריאות אופטימלית, תנקה את גופכם ותהפוך אתכם לאדם חטוב ורזה יותר.

כל מוצר בתוכנית Clean 9 נבחר בקפידה במטרה לפעול יחד בצורה סינרגטית. קחו כל מוצר בהתאם להוראות שבלוח הזמנים להשגת תוצאות מרביות!



Aloe Vera Gel Drinks משקאות ג'ל אלווה

הג'ל שלנו, שמכיל עד 96% אלווה טהור, מסייע בניקוי מערכת העיכול ומגביר למקסימום את כושר ספיגת החומרים המזינים. לבחירתכם משקה ג'ל אלווה, משקה אלווה ואפרסקים או משקה אלווה עם חמוציות.



Fields of Greens עשב דגנים

מולטי-ויטמין ומולטי-מינרל מצוין המשלב את היתרונות התזונתיים של שעורה ירוקה צעירה, אלפלפה וחיטה. העשירים בסיבים תזונתיים ותורמים לתחושת השובע.



Forever Lean פוראוור לין

תוסף המסייע להקטין ולדכא באופן זמני את ספיגת הקלוריות מסוכר, בעזרת צמח הצבר ושעועית לבנה. שני רכיבים נהדרים ועוצמתיים.

או



Forever Garcinia Plus פוראוור גרסיניה פלוס

יכול לסייע לגוף לשהוף שומנים ביעילות רבה יותר ולסייע בדיכוי התיאבון באמצעות העלאת רמות הסרוטונין



Bee Pollen בי פולן

פולן (אבקני פרחים), "המזון המושלם" מהכורת ידוע כמגביר חילוף חומרים וספק אנרגיה. מכיל מגוון של ויטמינים ומינרלים.

פוראוור לין
120 כמוסות

עשב דגנים
80 טבליות

משקה
ג'ל אלווה
לבחירה
2 בקבוקים
של 1 ליטר

מארז Clean 9
כולל את המוצרים
הבאים:

בי פולן
100 טבליות

סרט מדידה

מגוון
מתכוני ארוחות
לבחירה

אם הנכם נוטלים תרופות או שיש לכם בעיה רפואית, אנא היועצו עם רופא מוסמך או איש מקצוע מוסמך אחר בתחום הרפואה, לקבלת מידע מפורט יותר לפני תחילת כל תוכנית אימונים או שימוש בתוסף תזונה.

מגיע לכם את התוצאות הטובות ביותר.

עיקבו אחר העצות הבאות על מנת להשיג את התוצאות הטובות ביותר שלכם.

1

שיקלו ומדדו את עצמכם לפני שאתם מתחילים.
רשמו את המדידות שלכם בעלון זה וחשבו את ההפרש עם השלמת תוכנית **Clean 9**.

2

תעדו בחוברת Clean 9 את האימונים היומיים שלכם, את צריכת המזון שלכם וכיצד אתם מרגישים במהלך התוכנית.
תיעוד הוא חלק בסיסי וחשוב בתוכנית ויתרום להצלחתה.

3

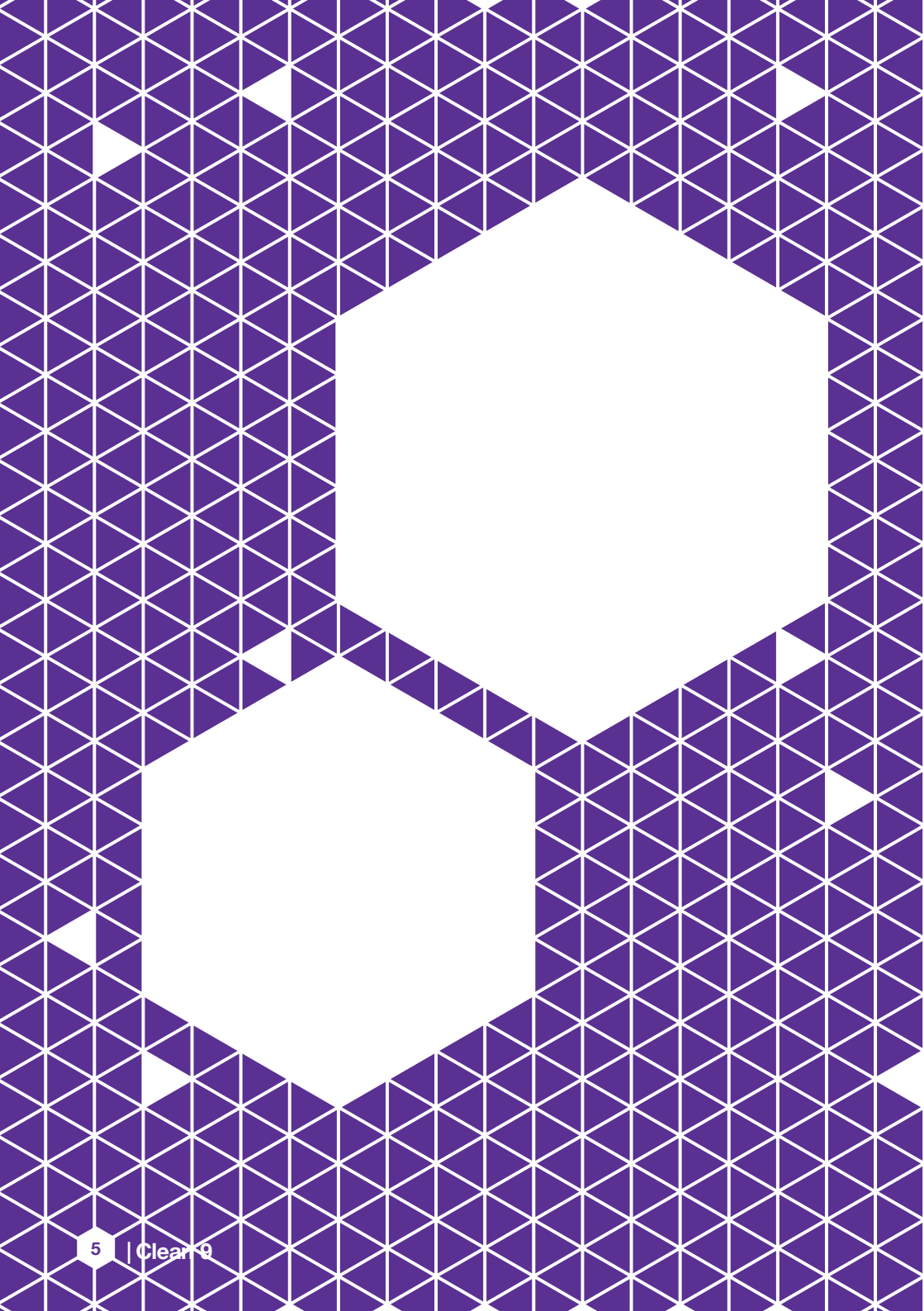
שתו כמות גדולה של מים.
שתיית שמונה כוסות (כ-2 ליטר) של מים ביום יכולה להגביר את תחושת השובע שלכם, לשטוף החוצה רעלים, לתמוך בעור בריא ולהעניק לכם בריאות אופטימלית.

4

הניחו למלחייה.
מלח תורם לאגירת נוזלים. תבלו את המזונות שלכם במקום זה בעשבי תיבול ובתבלינים.

5

הימנעו משתיית משקאות ממותקים קלים או מוגזים.
משקאות ממותקים קלים או מוגזים, במראה טבעי או צלולים כמים מאיצים את צבירת הקלוריות ומזיקים לגוף.



האם אתם מוכנים? בואו נגדיר את מטרות ה-Clean 9 שלכם.

בחרו מטרה אחת שבכוונתכם להשיג במהלך תוכנית **Clean 9**.
המטרה יכולה להיות כל דבר החל מהשלת מספר קילוגרמים ועד
להגברת אנרגיה.

מה תעשו על מנת להשלים את התוכנית?

ניתן להוריד
אפליקציה (באנגלית)
בשם F.I.T. כדי לעקוב
אחרי ההתקדמות שלכם,
לפקח על שתיית המים
ולשמור על מוטיבציה!
F.I.T. למארוי (מ)
(בארה"ב)

הניסיון שלנו מראה
שסביר יותר שתתמידו
בתוכנית Clean 9 ותשיגו
את המטרות שלכם אם
תרשמו את ההתקדמות
היומיומית שלכם.

משקל גוף ומדידות

משקל / משקלכם עשוי להשתנות במהלך התוכנית.

רשמו את משקלכם רק ביום 1 ו-9.

חזה / מדדו מתחת לבית השחי סביב החלק הקדמי של בית החזה בזמן
שהזרועות משוחררות לצדי גופכם.

השריר הדו ראשי / מדדו במחצית המרחק בין בית השחי לבין המרפק בזמן
שהזרועות שלכם משוחררות לצד גופכם.

בטן / מדדו את היקף הבטן בגובה הטבור שלכם.

היקף אגן / מדדו סביב החלק הרחב ביותר של הירכיים ושל העכה שלכם.

ירך / מדדו בנקודה הרחבה ביותר של הירך כולל את הנקודה הגבוהה ביותר של
פנים הירך שלכם.

שוקיים / מדדו סביב החלק העבה ביותר של השוקיים, בדרך כלל במחצית הדרך
בין הברך לקרסול, בזמן שהשוקיים שלכם רפויות.

מדידות לפני תוכנית Clean 9:











	ירך		חזה
	שוקיים		השריר הדו-ראשי
	משקל		בטן
			היקף אגן

מדידות בסיום תוכנית Clean 9:

	ירך		חזה
	שוקיים		השריר הדו-ראשי
	משקל		בטן
			היקף אגן

ימים 2 - 1

היומיים הראשונים של תוכנית Clean 9 נועדו לאתחל את הגוף והנפש שלכם.

<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלורה</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p> להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת משקה ג'ל אלורה</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת בוקר</p>
	<p>חשוב ליטול את מנת עשב הדגנים עם 2 כוסות מים על מנת לייעל את העיכול ואת ספיגת החומרים המזינים בגוף.</p>	<p>2 טבליות עשב דגניים</p> <p>עם לפחות שתי כוסות מים</p> 	<p>ארוחת ביניים</p>
<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלורה</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p> להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת משקה ג'ל אלורה</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת צהריים</p>
<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלורה</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p> להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת משקה ג'ל אלורה</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת ערב</p>
<p>תוכנית Clean 9 היא תוכנית בינלאומית. בישראל, יש להישמע להמלצות השימוש המצוינות על תוויות המוצרים. המידע הכלול בזאת מסופק לכם למטרות מידע בלבד ואינו מיועד לאבחון, לטפל, לרפא או למנוע מחלות מכל סוג שהוא. אנא היוועצו עם רופא מוסמך או עם איש מקצוע מוסמך אחר בתחום הבריאות לקבלת מידע מעמיק יותר טרם תחילת כל תוכנית אימונים או שימוש בתוספי תזונה מכל סוג שהוא, במיוחד אם אתם נוטלים כרגע תרופה או עוברים טיפול רפואי בשל עניין בריאותי שהיה קיים עוד קודם לכן.</p>	<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלורה</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>לפני השינה</p>	

אתם יכולים ליהנות מרשימת ה"מזונות ללא הגבלה"
במהלך כל התוכנית, כולל ביומיים הראשונים
בהתאם לפירוט בעמוד 12



הגברת
צריכת המים
שלכם חשובה
לתהליך ניקוי
הרעלים
מהגוף!

אימון בעצימות נמוכה
במשך 30 דקות לפחות

ראו עמוד 22

2 טבליות בי פולן
עם לפחות
240 מ"ל מים



2 טבליות
בי פולן

עם לפחות
240 מ"ל מים



שייק בריאות

בחרו והכינו שייק בריאות
המכיל 200-300 קלוריות
ממגוון המתכונים המופיעים
בעמוד 14-15



2 טבליות בי פולן
עם לפחות
240 מ"ל מים












במהלך פרק זמן זה, תתחילו
לנקות רעלים מהגוף שלכם.
התחייבות לתוכנית היא דבר
קריטי, והיומיים הראשונים
הם הקשים ביותר. זכרו את
המטרות שלכם ודעו כי הקושי
הוא ענין זמני בלבד.

משרד הבריאות הנחה אותנו לשתות
ממשקאות האלוורה 5 מ"ל ביום עם כוס מים.
התכניות השונות Vital 5-1 F15, C9
הן תוכניות ביולאומיות. כל פרטי התכניות
והכמויות המוגדרות בתוכניות אלו הם תרגום
של התוכניות הביולאומיות.
בארץ, הנחיות משרד הבריאות מחייבות.

ימים 9 - 3

שימו לב שהמשקל שלכם עשוי להתנדנד מיום ליום. שקלו את עצמכם אך ורק ביום הראשון וביום שלאחר סיום התוכנית.

<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלווה</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	 <p>להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת משקה ג'ל אלווה</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת בוקר</p>
	<p>יש ליטול את מנת עשב הדגנים עם 2 כוסות מים על מנת לייעל את העיכול ואת ספיגת החומרים המזינים בגוף.</p>	<p>2 טבליות עשב דגנים</p> <p>עם לפחות שתי כוסות מים</p> 	<p>ארוחת ביניים</p>
<p>ארוחת צוהריים או ערב</p> <p>ימים 3-9:</p> <p>שייק לארוחת צוהריים (עמ' 15-14) וארוחת ערב של 600 קלוריות (עמ' 17-16).</p> <p>או</p> <p>ארוחת צוהריים של 600 קלוריות (עמ' 17-16) ולארוחת ערב אחד מהשייקים המפורטים בעמ' 15-14.</p> <p>יש לכם את החופש לבחור באפשרות המתאימה יותר לסגנון חייכם.</p>	 <p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת פוראוור לין</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת צוהריים</p>
	 <p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת פוראוור לין</p>	<p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	<p>ארוחת ערב</p>
	<p>240 מ"ל מים לפחות</p> 	<p>לפני השינה</p>	

ללא קשר למה שמראה לכם המשקל, יתכן ותתחילו לראות שינויים חיוביים בגופכם כגון בטן שטוחה יותר ותחושת רווחה גדולה יותר.



זכרו שאתם יכולים ליהנות מכל הפירות והירקות (במתינות) המפורטים בעמוד 12 במהלך כל התוכנית.

גברים יכולים לצרוך עד 200 קלוריות יותר בימים 3 עד 9.

2 טבליות בי פולן
עם לפחות
240 מ"ל מים



שייק מזין וטעים
בחרו שייק ממגוון השייקים המפורטים בעמ' 14-15



אימוץ בעצימות
בינונית במשך
30 דקות לפחות
ראו עמ' 18-19

2 טבליות בי פולן
עם לפחות
240 מ"ל מים



2 טבליות בי פולן
עם לפחות
240 מ"ל מים



ביום האחרון, לאחר שתשלימו את תוכנית Clean 9, גופכם יהיה טעון באנרגיות ורענן לקראת המעבר לשלב הבא!

פירות וירקות מזונות מופחתי קלוריות

לפניכם רשימה של פירות וירקות הניתנים לצריכה במהלך תוכנית **Clean 9** במטרה לסייע לכם להתגבר על תחושות הרעב. מזונות אלו מופחתים בקלוריות ומספקים ויטמינים, מינרלים, תרכובות פיטונוטרייטיים וסיבים.

מזונות של מנה אחת

תיהנו ממנה אחת של פירות וירקות אלו בכל יום אם לא בחרתם במשקה ג'ל אלוורה עם חמוציות או משקה ג'ל אלוורה ואפרסקים*.

פרי / ירק	גודל מנה	פרי / ירק	גודל מנה	פרי / ירק	גודל מנה
משמש	3	תאנים	2 קטנות	שזיף	1 בינוני
תפוח	1 בינוני	ענבים	3/4 כוס	שזיפים מיובשים	2 בינוניים
ארטישוק	1 בינוני	אשכולית	1/1 בינונית	פטל	1 כוס
אוכמניות שחורות	1 כוס	קיווי	1 בינוני	פולי סויה	1/4 כוס מקולפים
אוכמניות כחולות	3/4 כוס	תפוח	1 קטן	תותים	8 בינוניים
גרגרי יער	1/2 כוס	אפרסק	1 בינוני		
דובדבנים	1/2 כוס	אגס	1 קטן		

מזונות של שתי מנות

תיהנו משתי מנות של פירות וירקות אלו בכל יום.

פרי / ירק	גודל מנה
אספרגוס	8 חתיכות
כרובית	1/5 ראש
גמבה אדומה	1 בינונית
אפונה סינית או אפונה פריכה	3/4 כוס
עגבנייה	1 בינונית

מזונות ללא הגבלה

תיהנו מכמות בלתי מוגבלת של פירות וירקות אלו בכל יום. מזונות אלה כה מופחתים בקלוריות כך שאין עליהם הגבלת כמות במהלך תוכנית **Clean 9**.

עלי רוקט	עולש	קייל
סלרי	ברוקולי	כרישה
בצל ירוק	מלפפון	תרד
חסה (כל הסוגים)	חציל	שעועית ירוקה

ניתן לצרוך
את הירקות שאין
עליהם הגבלת
כמות גם בצורות
מיץ ושייק

בחרתם
להכין מיץ או שייק?
מומלץ במיוחד
מיץ סלרי סחוט,
התורם לניקוי ולשיפור
חילוף החומרים. הסלרי ידוע
כנוגד חמצון חזק ותורם
לניקוי רעלים

*

אם בחרתם במשקה
ג'ל אלוורה עם חמוציות
או במשקה
ג'ל אלוורה ואפרסקים
במקום הג'ל הרגיל, תצטרכו
לוותר על מזונות של מנה
אחת מהעמוד שמימין.

יש לאכול
את הירקות כשהם
לא מבושלים (למעט
ארטישוק ופולי סויה)
או מאודים במקצת
ללא שומנים או
שמנים.

מגוון שייקים 200-300 קלוריות

לפניכם כמה רעיונות להכנה מהירה ופשוטה של שייקים מזינים ועשירים בחלבון שימלאו אותכם באנרגיה למשך שעות, ומכילים בין 200 ל-300 קלוריות.

שייק הכוח הירוק

200 קלוריות למנה

דרך מצוינת להגייב פנימה מנה נוספת של עלים ירוקים ומזינים, שייק זה טעים ומזין באופן מפתיע.

חצי גביע יוגורט 20 גר' חלבון צמחי | **60 מ"ל** חלב צמחי לא ממותק | **חצי כוס** אוכמניות קפואות | **5 תותים** טריים או קפואים | **חצי כוס** עלי תרד טריים | 4-6 קוביות קרח קטנות / ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות
הגישו מיד

שייק קרם בוטנים

290 קלוריות למנה

שייק עשיר בחלבון צמחי וטבעי, טעים ומשביע ועשוי ללא אבקת חלבון. הוא מוכן עם 6 מרכיבים פשוטים ותוך 5 דקות בלבד!

240 מ"ל חלב סויה לא ממותק | בננה אחת | **1 כפית** זרעי צ'יה | **1 כף** קוואקר אינסטנט | **1 כפית** חמאת בוטנים ללא סוכר | **1 כפית** אבקת קקאו ללא סוכר | ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות
הגישו מיד

להתאושש עם דובדבנים וג'ינג'ר

219 קלוריות למנה

השייק המושלם לאמצע היום שיכול לסייע לכם לאושש את השרירים ולהגדיל את יתרונות שגרת האימונים שלכם.

חצי גביע יוגורט 20 גר' חלבון צמחי | **200 מ"ל** חלב צמחי לא ממותק | **חצי כוס** דובדבנים טריים או קפואים | **חצי כפית** ג'ינג'ר טחון | 4-6 קוביות קרח קטנות | ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות
הגישו מיד

פירות וירקות

מתוך רשימת המזון
החופשי שלכם שבועמוד 12
ניתנים לערבוב ולהתאמה
יחד עם מגוון השייקים
באינספור
דרכים

שייק פירות יער

כ-300 קלוריות למנה

כוס חלב צמחי | חצי כוס פירות יער
תערובת קפואה או אוכמניות טריות |
בננה, רצוי קפואה | חופן גדול, או חצי
קופסה של נבטי חמניה או נבטי ברוקולי
| כפית גדושה זרעי צ'יה | כף שטוחה
חמאת בוטנים או 6 אגוזים מושרים
ערבבו על מהירות גבוהה

הגישו מיד

שייק קייצי

200 קלוריות למנה

שייק פירות קיץ מרענן, בעל מתיקות טבעית
כוס חלב צמחי או מים | כוס קוביות מלון, אבטיח,
או 2 אפרסקים קטנים | תמר מוגלען
ערבבו על מהירות גבוהה

הגישו מיד

שייק ירוקים רעננים

290 קלוריות למנה

שייק מרענן ועשיר בעשרות ויטמינים, סיבים
תזונתיים ונוגדי חמצון.

1 תפוח עץ חתוך לקוביות | 2 מקלות סלרי |
2 עלי קייל או חסה | 1 מלפפון |
1 כוס מים קרים + קרח | 1 כף צ'יה | כף שטוחה
חמאת בוטנים או 6 אגוזים מושרים
ערבבו על מהירות גבוהה

הגישו מיד

שייק סופרפוד

כ-300 קלוריות למנה

שייק המספק עוצמה של מזונות-על
ונוגדי חמצון חשובים.

1 כוס מים קרים מאוד + קרח או חלב צמחי |
1 שיקי סופרגרינס | חופן או חצי קופסה נבטי
חמניה | כף זרעי צ'יה | 2 כפות ממרח שקדים
או בוטנים ללא סוכר
ערבבו על מהירות גבוהה

הגישו מיד

הרגישו חופשיים להשתמש בתחליפי חלב

אתם יכולים להשתמש בחלב אורז,
משקה שקדים לא ממותק, חלב קוקוס
לא ממותק או משקה סויה לא ממותק
בכל אחד מהמתכונים שכאן. בדקו את
התווית על מנת לוודא כי התחליף לחלב
אותו בחרתם מספיק קרוב ל- 50 עד 60
קלוריות לכל 240 מ"ל.

ארוחות ערב טעימות 500-600 קלוריות

לפניכם כמה רעיונות להכנה מהירה ופשוטה של ארוחות אשר יעשירו ויגונו את תוכנית **Clean 9** שלכם במהלך ימים 9-3. **כל ארוחה מכילה 500-600 קלוריות** ומורכבת ממזונות עתירי חלבון במטרה להאיץ את מערכת חילוף החומרים שלכם. החומרים המזינים והמאוזנים בכל ארוחה יסייעו גם לתחושת השובע והאנרגיה שלכם תוך כדי תמיכה בתהליך ניקוי רעלים אופטימלי. אתם יכולים לגוון את הארוחות שלכם באמצעות שימוש במזונות המפורטים בטבלה בעמודים 18-21. הקפדה על כמויות נכונות תתרום להצלחת התוכנית.

פשוט, סלמון בערך 527 קלוריות

120 גרם דג סלמון, מוקפץ בתוספת של **1 כף** שמן זית כתית מעולה / **1** בטטה בינונית אפוייה מתובלת בקינמון / **מנה של** ירקות

עוף ואורז

בערך 584 קלוריות

150 גרם חזה עוף, ללא עור וללא עצמות / **3/4 כוס** אורז חום מבושל / **2 כוסות** ירקות מעורבים (מתוך רשימת המזונות שלכם לצריכה בלתי מוגבלת) / **15** שקדים טבעיים

קערת בוריטו

בערך 545 קלוריות

הכניסו את המרכיבים הבאים לתוך קערה גדולה: **1** כוס אורז חום מבושל / **1/2** כוס שעועית שחורה או מנומרת מבושלת / **90 גרם** חזה עוף מבושל או צלוי, ללא עור וללא עצמות / **כוס** בצל קצוץ עם רוטב סלסה עגבניות / **1/4 כוס** אבוקדו חתוך לקוביות או גואקמולי / **1 כף** עלי כוסברה קצוצים / מיץ מפלח ליים

ארוחת הודו צלוי

בערך 584 קלוריות

120 גרם חזה הודו, אפוי ללא עור / **1** תפוח אדמה בינוני אפוי עם **1 כפית** שמן זית ובצל ירוק קצוץ / **1/2 כוס** תרד מוקפץ עם **2** שיני שום קצוץ ב-**2** כפיות שמן זית כתית מעולה / **1** אגס קטן מושרה במים ביחד עם **1** כפית תמצית וייל וקינמון מפוזר מעל

האם כמות המזון הזו מספיקה עבורי?

במהלך ימים 3 עד 9 של התוכנית, תצרכו 1000 קלוריות ביום. גברים יכולים להוסיף 100 עד 200 קלוריות נוספות ביום במידת הצורך באמצעות אכילת 60 - 90 גרם נוספים של חלבון רזה.

תוכנית Clean 9 דורשת מחויבות וכוח רצון.
למרבה המזל, מרבית האנשים מגלים כי תחושת
הרעב שלהם פוחתת עם כל יום שעובר, אולם במידה
אתם מרגישים רעבים באמת חקוקים למשהו נוסף,
נסו את הטיפים הנוספים הללו:



<p>אכלו מנת פרי מתוך רשימת המזונות המותרים לצריכה בתור חטיף ערב.</p> 	<p>גרשו את הרעב של אחר הצהריים בעזרת ירקות חתוכים מרשימת הירקות המותרים ללא הגבלה.</p> 	<p>שתו כמות גדולה יותר של מים: המים מסייעים לכם להרגיש שבעים ויכולים לרסן רעב ותשוקות לאוכל.</p>
---	---	---

טבעוני

מרק עדשים וירקות כתומים

עד 600 קלוריות

מחממים בסיר 1 כף שמן זית ומוסיפים: 1 בצל קצוץ / 1 גזר חתוך לקוביות/ 1 בטטה **בינונית** חתוכה לקוביות / 100 גר' דלעת או דלורית חתוכה לקוביות / **מעט** ג'ינג'ר טרי קצוץ ומטגנים עד להשתמה. מוסיפים **2/3** כוס עדשים כתומות שטופות, מערבבים ומתבלים בכורכום, כמון ופלפל. מוסיפים מים ומבשלים כ-40 דקות. טוחנים את המרק במוט ומוסיפים כוסברה או פטרוזיליה ומיץ מ-1 לימון. מקפיצים במחבת **100 גר'** טופו חתוך לקוביות עם תרסיס שמן זית ומוסיפים לצלחת המרק.

המבורגר הודו וצ'יפס

בערך 588 קלוריות

120 גרם חזה הודו טחון רזה על לחמנייה נטולת גלuten עם חרדל / **120 גרם** קוביות בטטה (רססו תרסיס שמן לבישול ופזרו אבקת צ'ילי או קינמון; אפו בטמפרטורה של **200°C** במשך 30 דקות או עד שמתרכך) / **2 כוסות** חסה מעורבת עם עגבניות ובצל סגול, מתובל ב-**2 כפיות** נוספות של שמן זית כתית ו-**2 כפיות** של חומץ בלסמי.

טבעוני

תבשיל אורז עם קטניות ועשבי תיבול

עד 600 קלוריות

משמנים סיר, מוסיפים 1 בצל קצוץ ו-1 גזר מגורר ומטגנים, מוסיפים **1/2** כוס אורז בסמטי מלא ומערבבים. מוסיפים כוס אחת של חמוס **או** שעועית לבנה **או** שעועית אדומה **או** פולי סויה (אפשר קפואים), מטבלים בתבלין בהרט / פלפל / כורכום ומכסים במים, מבשלים כ-40 דקות ולאחר שהתבשיל מוכן מוסיפים עשבי תיבול שאוהבים.

סלט פסטה

בערך 585 קלוריות

85 גרם עוף בגריל, ללא עור וללא עצמות, חתוך / **1 כוס** פסטה ללא גלuten עם **1 כוס** רוטב מרינדה ו-**1/2 כוס** פטריות / שתי כוסות עלי חסה עם עגבניות קצוצות ומלפפונים מתובל ב-**2 כפיות** של שמן זית כתית מעולה ו-**2 כפיות** של חומץ בלסמי.

הכינו לעצמכם ארוחה מושלמת.

כאמצעי מהיר ופשוט לגיוון ארוחת הערב שלכם (המכילה 500-600 קלוריות), בחרו באחת מהאפשרויות הבאות. התנהלות על פי טבלאות אלו מבטיחה שתשיגו את האיזון הנכון בין כמות החלבונים, הפחמימות והשומנים הבריאים, כך שתישארו בטווח הקלוריות המומלץ עבורכם.

פחמימות.

גודל מנה		סוג	קטגוריה
200 קלוריות	125 קלוריות		
1 1/3 כוס (מבושלת) או 2/3 כוס (יבשה)	1 כוס (מבושלת) או 1/2 כוס (יבשה)	שיבולת שועל	שיבולת שועל
1 כוס (מבושלת) או 1/2 כוס (יבשה)	2/3 כוס (מבושלת) או 1/3 כוס (יבשה)	שיבולת שועל גסה	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	קינואה	דגנים
1 כוס (מבושל)	2/3 כוס (מבושל)	אורז (פרא או חום)	
1 1/4 כוס (מבושל)	3/4 כוס (מבושל)	אורז שחור	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	שעורה	
לחמניה גדולה (185 קלוריות ללחמניה)	1 לחמניה קטנה (125 קלוריות ללחמניה)	לחמניה מחיטה מלאה	לחם
2 פרוסות (100 קלוריות לפרוסה)	פרוסה (100 קלוריות לפרוסה)	לחם מחיטה מלאה	
2 טורטיות (100 קלוריות לטורטייה)	1 טורטייה (100 קלוריות לטורטייה)	טורטייה מחיטה מלאה	
4 קטנות (60 קלוריות לטורטייה)	2 קטנות (60 קלוריות לטורטייה)	טורטיית תירס	
1/2 מאפיין (120 קלוריות למאפיין)	1 מאפיין (120 קלוריות למאפיין)	מאפיין מלוח	
2 כוסות (מבושלת)	3/4 כוס (מבושל)	פסטה מעדשים אדומים או אפונה ללא גלוטן	פסטה
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	פסטה מחיטה מלאה	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	פסטה נטולת גלוטן (קינואה, אורז)	
1 כוס (שטופה ומבושלת)	2/3 כוס (שטופה ומבושלת)	שעועית שחורה, חמוס, שעועית פינטו	קטניות
2 בינוניים	2 קטנים	תפוח אדמה אדום אפוי	ירקות עתירי עמילן
1/2 כוס	1 כוס	בטטה אפוייה	
2 כוסות (מבושלת)	1/4 כוס (מבושלת)	דלעת או דלעת ערמונים	

חלבונים.

גודל מנה		סוג	קטגוריה
170-200 קלוריות	130-150 קלוריות		
150 גר'	120 גר'	הליבוט, אמנון, בקלה, טונה, דניס, בס	דגים
6-7 פרוסות (170 קלוריות)	4 פרוסות (130 קלוריות)	פסטרמה הודו	בשר הודו
140 גר'	100 ג'	חזה הודו צלוי	
150 גר'	120 גר'	הודו טחון	
100 גר'	80 גר'	שווארמה הודו	
150 גר'	120 גר'	חזה עוף	בשר עוף
150 גר'	120 גר'	עוף טחון	
120 גר'	80 גר'	כרעיים ללא עור	
120 גר'	90 גר'	בקר טחון רזה	בשר בקר
120 גר'	80 גר'	צלי כתף בקר	
2 שלמות	1 שלמה	ביצה	ביצה
340 גר'	240 גר'	תחליף לביצה	
1 1/3 כוס	1 כוס	יוגורט טבעי	מוצרי חלב
1 כוס	2/3 כוס	גבינת קוטג' 3%	
360 מ"ל	280 מ"ל	חלב 1%	
1 1/2 כפות מדידה (125 קלוריות לכף)	1 כף מדידה (125 קלוריות לכף)	חלבון מי חלב	
3/4 כוס (מבושלים)	1/2 כוס (מבושלים)	עדשים	צמחוני
3/4 כוס (מושרית ומבושלת)	2/3 כוס (מושרית ומבושלת)	שעועית שחורה	
280 גר'	240 גר'	טופו	
1 כוס	3/4 כוס	אדממה (מקולפוט)	
1 1/2 קציצות (125 קלוריות לקציצה)	קציצה (125 קלוריות לקציצה)	המבורגר צמחוני	

פירות וירקות

גודל מנה		סוג	קטגוריה	
60-75 קלוריות	50-60 קלוריות			
1 בינוני	1 בינוני	תפוח	פירות (טריים או קפואים)	
4	3	משמש		
1 גדולה	1 קטנה	בננה		
1 כוס	1 כוס	פירות יער (כל הסוגים)		
1 כוס	1 כוס	מלון		
1/2 גדולה	1/2 גדולה	אשכולית		
1 כוס	1 כוס	ענבים		
1 בינוני או 2 קלמנטינות	1 בינוני או 2 קלמנטינות	תפוח		
1 בינוני	1 בינוני	אפרסק		
1 בינוני	1 בינוני	אגס		
1 כוס	1 כוס	אננס		
1 כוס	1 כוס	עגבייה		
1/8 כוס	1/8 כוס	צימוקים		פירות מיובשים
4	3	שזיפים		
1 גדול (שלם)	1 גדול (שלם)	ארטישוק	ירקות טריים או מוקפאים חיים או מאודים	
1 כוס	1 כוס	גזר		
18	16	אספרגוס		
1 שלם	1 שלם	קלח תירס		

שומנים.

גודל מנה		סוג	קטגוריה
120 קלוריות	90 קלוריות		
1 ½ כפות	1 כף	חמאת אגוז (בוטנים, שקדים, קשיו)	אגוזים (לא קלויים)
18 יח'	12 יח'	שקדים (שלמים ולא מלוחים)	
10 חצאים	7 חצאים	אגוזי מלך (חצאים)	
10 יח'	7 יח'	אגוזי קשיו (שלמים ולא מלוחים)	
30 יח'	20 יח'	פיסטוקים	
1/2 אבוקדו	1/3 אבוקדו	אבוקדו	פירות
1/3 כוס	1/4 כוס	פתיתי קוקוס (לא ממותקים)	
10 יח'	9 יח'	זיתים	
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי דלעת	זרעים
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי חמוייה	
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי צ'יה	
1 ½ כפות	1 כף	זרעי פשתן	
3 כפיות	2 כפיות	שמן זית	שמן בכבישה קרה
3 כפיות	2 כפיות	שמן קוקוס	
3 כפיות	2 כפיות	שמן חמויית	
45 גר'	30 גר'	גבינת מוצרלה	מוצרי חלב
45 גר'	30 גר'	גבינה דלת שומן	
21 גר'	14 גר'	גבינה שמנה מלאה	
21 גר'	14 גר'	שוקולד מריר (לפחות 70% קקאו)	

אפשרויות אימון

ימים 1 - 2

אתם תצרכו דיאטה מופחתת קלוריות ביומיים הראשונים. בשל כך, יתכן ותרגישו כאילו שיש לכם פחות אנרגיה מהרגיל. תופעה זו נחשבת לתקינה ובדרך כלל אינה מהווה סיבה לדאגה.*

אתם יכולים לחלק את האימון שלכם לשני אימונים של 15 דקות, אך בהחלט עדיף להתאמן במשך 30 דקות ברציפות, על מנת להכניס את הגוף למצב של שריפת שומנים.

איזו כמות מספיקה? חשוב לערוך 30 דקות של אימון אירובי בכל יום.

בעוד שלהתאמן הינו דבר חיוני, מומלץ לבצע אימונים בעצימות נמוכה ובינונית במהלך שלב זה של **Clean 9**. צאו להליכה של **30 דקות** בקצב איטי עד בינוני, בצעו תרגילי מתיחה עדינים או השתתפו בשיעור יוגה מאופק שנועד למתחילים. פעילויות מהסוג הזה לא רק יגרו את מערכת חילוף החומרים שלכם, הם אף יסייעו לכם גם להישאר מרוכזים ורגועים בזמן שאתם מתחילים בשינוי שלכם.

ישנן הזדמנויות רבות לשרוף קלוריות נוספות במהלך היום. במקום לרדת ולעלות במעלית, למשל, עשו זאת באמצעות המדרגות, או החנו את הרכב במרחק גדול יותר מהיעד שלכם וצעדו לשם ברגל.

אנא וודאו לקחת לעצמכם שתי דקות לתרגילי מתיחה וחמש דקות לחימום טרם השלמת אימון של 30 דקות. הכנת הגוף והשרירים שלכם מבטיחה שתפיקו את התועלת המרבית מהאימון שלכם ושתתאוששו מהר יותר.

ימים 3-9

הגיע הזמן להגביר הילוך! עכשיו שאתם צורכים יותר קלוריות, סביר להניח שתרגישו יותר אנרגטיים ומוכנים לבצע יותר פעילות גופנית. במהלך חלק זה של Clean 9, עליכם להתמקד באימונים אירוביים השורפים קלוריות כמו הדוגמאות שלמטה. מחקרים מראים כי פעילויות אירוביות כגון ריצה או ריקוד שורפות יותר קלוריות מאימונים אחרים.

תרגילים בעצימות נמוכה-בינונית

+ רכיבה על אופניים
+ אירובי מדרגה
+ הליכה מהירה
+ צעידה
+ שחייה
+ אירובי במים
+ יוגה

+ מכשיר אליפטי
+ TRX
+ ריקוד
+ החלקה על רולרבליידס
+ הליכון
+ מתיחות

* עליכם לבדוק מול הרופא שלכם אם אתם סובלים מעייפות מחלישה הנמשכת יותר ממספר שעות או מבחינים בתופעות שעשויות להצריך התייחסות רפואית במהלך תוכנית זו.

לוח התכנון היומי שלכם.

עקבו אחר הדרך שבה הגוף
שלכם משתפר באמצעות
ביצוע שקילה בתחילת
התוכנית ובסיומה.

מחקרים מראים שאנשים
הרושמים את מה שהם
אוכלים ואת כמות האימונים
שלהם, מורידים יותר
במשקל. לאלו הפועלים
על פי לוח תכנון יומי ישנה
סבירות של פי 2 או 3 יותר
לדבוק ולהתמיד בתוכנית
Clean 9.

דבר זה לא רק יספק
לכם סקירה מצוינת של
ההתקדמות שלכם, הדבר
יספק לכם גם נקודת ייחוס
טובה בשלב מאוחר יותר
כשאתם ממשיכים במסע
לשיפור הבריאות שלכם
ולהפחתה במשקל.

תעדו כל מזון שאתם
אוכלים מעבר לתוכנית, את
הפעילות הגופנית שאתם
מבצעים בכל יום, את איכות
השינה שלכם ואת ההרגשה
שלכם באופן כללי.

- יום 9
- יום 8
- יום 7
- יום 6
- יום 5
- יום 4
- יום 3
- יום 2
- יום 1

Clean 9 + : רשימת תיוג - יום 1

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
---------------	--------------	---------------

	8 כוסות מים
--	-------------

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית

ארוחת צוהריים	ארוחת ביניים	ארוחת בוקר
<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראוור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה שייק בריאות: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 	<ul style="list-style-type: none"> 2 טבליות עשב דגניים 	<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראוור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 2 טבליות בי-פולן 30 דקות אימון בעצימות נמוכה

לפני השינה	ארוחת ערב
<ul style="list-style-type: none"> 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 	<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראוור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 2 טבליות בי-פולן

+ מזון

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

- יום 1
- יום 2
- יום 3
- יום 4
- יום 5
- יום 6
- יום 7
- יום 8
- יום 9

Clean 9+: רשימת תיוג - יום 2

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> </div> <div style="text-align: right;"> 8 כוסות מים </div> </div>		

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית

ארוחת צוהריים	ארוחת ביניים	ארוחת בוקר
<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה שייק בריאות: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 	<ul style="list-style-type: none"> 2 טבליות עשב דגנים 	<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 30 דקות אימון בעצימות נמוכה 2 טבליות בי-פולן

לפני השינה	ארוחת ערב
<ul style="list-style-type: none"> 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 	<ul style="list-style-type: none"> 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה 2 טבליות בי-פולן

+ מזון

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

יום 2 הסתיים! עברתם כמעט 25% מהדרך!

**כל הכבוד!
השלמתם כבר יומיים
מתוכנית Clean 9.
המשיכו בתוכנית.
אתם יכולים לעשות
זאת!**

זכרו, מחר התוכנית משתנה,
בדקו את לוח הזמנים הנכון לימים 3-9
(עמודים 10-11).

Clean 9+: רשימת תיוג - יום 3

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
8 כוסות מים 		

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראזור לין  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגנים 	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראזור לין  120 מ"ל משקה ג'ל אלווה  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן  30 דקות אימון בעצימות בינונית 
	לפני השינה כוס מים 	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראזור לין  ארוחה של 600 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 

מזון +

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9 + : רשימת תיוג - יום 4

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
---------------	--------------	---------------

8 כוסות מים 

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראאור לין שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגניים	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 30 דקות אימון בעצימות בינונית
---	--	---

לפני השינה כוס מים	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראאור לין ארוחה של 600 קלוריות 2 טבליות בי-פולן
------------------------------	--

+ מזון

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9+: רשימת תיוג - יום 5

30 דקות אימון 	5 דקות חימום 	2 דקות מתיחות 
 8 כוסות מים 		

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראזור לין  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגנים 	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראזור לין  120 מ"ל משקה ג'ל אלווה  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן  30 דקות אימון בעצימות בינונית 
	לפני השינה כוס מים 	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראזור לין  ארוחה של 600 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 

מזון +

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9 + : רשימת תיוג - יום 6

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
---------------	--------------	---------------

8 כוסות מים 

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראאור לין שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגנים	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 30 דקות אימון בעצימות בינונית
---	---	---

לפני השינה כוס מים	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראאור לין ארוחה של 600 קלוריות 2 טבליות בי-פולן
------------------------------	--

+ מזון

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9+: רשימת תיוג - יום 7

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
8 כוסות מים 		

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראזור לין  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגנים 	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראזור לין  120 מ"ל משקה ג'ל אלווה  שייק: 200-300 קלוריות  2 טבליות בי-פולן  30 דקות אימון בעצימות בינונית 
	לפני השינה כוס מים 	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראזור לין  ארוחה של 600 קלוריות  2 טבליות בי-פולן 

מזון +

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9 + : רשימת תיוג - יום 8

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
---------------	--------------	---------------

8 כוסות מים 

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראאור לין שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגניים	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלורה שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 30 דקות אימון בעצימות בינונית
---	--	---

לפני השינה כוס מים	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראאור לין ארוחה של 600 קלוריות 2 טבליות בי-פולן
------------------------------	--

+ מזון

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

Clean 9+: רשימת תיוג - יום 9

30 דקות אימון	5 דקות חימום	2 דקות מתיחות
---------------	--------------	---------------

8 כוסות מים 

משך הפעילות	הערות (דרגת העוצמה, משקל, חזרות וכו')	פעילות גופנית
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ארוחת צוהריים 2 כמוסות פוראאור לין שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן	ארוחת ביניים 2 טבליות עשב דגנים	ארוחת בוקר 2 כמוסות פוראאור לין 120 מ"ל משקה ג'ל אלוורה שייק: 200-300 קלוריות 2 טבליות בי-פולן 30 דקות אימון בעצימות בינונית
	לפני השינה כוס מים	ארוחת ערב 2 כמוסות פוראאור לין ארוחה של 600 קלוריות 2 טבליות בי-פולן

מזון +

(רשמו את המזונות שבאפשרותכם לאכול ללא הגבלה על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

כל הכבוד! השלמתם בהצלחה את תוכנית Clean 9. עשיתם זאת!

עברו לעמוד 7 ורשמו את המדדים שלכם
"לאחר" השלמת תוכנית Clean 9 על מנת
לעקוב אחר ההתקדמות שלכם.

שאלות נפוצות

כמה משקל אני יכול לצפות להפחית בעקבות תוכנית Clean 9?

כמות המשקל שתפחיתו במהלך תוכנית Clean 9 תלויה בגורמי נתוני קו הבסיס שלכם לרבות משקל ההתחלה וסגנון החיים שלכם כשהתחלתם את התוכנית.

האם תוכנית Clean 9 בטוחה לביצוע?

כן. מכיוון שהתוכנית נועדה להתבצע במשך 9 ימים בלבד, היא בטוחה מאוד לביצוע עבור מרבית האנשים. אולם, במידה ואתם סובלים ממצב בריאותי לפני תחילת התוכנית או שאתם תחת מעקב טיפול של רופא, עליכם להיוועץ עם הרופא המטפל לפני שאתם מתחילים עם תוכנית Clean 9 או כל תוכנית אחרת המיועדת לטיפול במשקל שלכם.

האם ארגיש רעב במהלך תוכנית Clean 9?

יתכן ותרגישו רעבים, במיוחד במהלך הימים הראשונים. תופעה זו תקינה. אולם, תחושת הרעב אמורה לפחות. המוצרים בתוכנית נועדו לתמוך בתחושת השבע ולסייע בעצירת הרעב.

היומיים הראשונים של התוכנית נראים קשים! האם עליי לנהוג בדיוק כפי שמצוין בתוכנית?

כן. תוכנית Clean 9 נוצרה במטרה להתניע תוכנית טיפול במשקל בריא ולסייע בסילוק רעלים היכולים להשפיע בצורה שלילית על הבריאות הכללית שלכם. היומיים הראשונים האלה מסייעים לאתחל את יכולת הגוף להתנקות מרעלים ולהכין אותו לימים 3 עד 7. דילוג על ימים 1 ו-2 יכול להשפיע על התוצאות הסופיות במהלך שלב זה של התוכנית.

מה עושה פראוור לין?

פראוור לין מכיל 3 רכיבים עיקריים. הרכיב הראשון הוא סיב ייחודי המופק מצמח הצבר השואב לתוכו שומנים ובכך מסייע לצמצום קליטת קלוריות. הרכיב השני הוא חלבון שמקורו בשעועית לבנה המפחית את קליטת הסוכרים במעי הדק. הרכיב השלישי הוא טריכלוריד הכרום שמסייע באיזון רמות הסוכר בדם, והינו חשוב לפעילות התקינה של חילוף החומרים בגוף.

מדוע אני זקוק לחלבון?

חלבון מהווה אבן יסוד בסיסי של כל תא בגוף שלכם. על מנת לבנות או לתקן רקמות ושירים, הגוף שלכם זקוק לחומצות אמינו המופקות מהחלבון בלבד. המחקרים מראים כי החלבון חיוני לירידה מוצלחת במשקל. צמצום קלוריות אשר אינו כולל

כמויות מתאימות של חלבון, יכול לגרום לאובדן מסת שריר לפני שאתם מתחילים לאבד שומן. דיאטה בריאה ותוכנית אימונים, יכולות לסייע לכם לאבד שומן, ולא שריר.

מדוע עליי לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום?

כ-72% מהגוף שלכם מורכב ממים, ועליכם למלא את המאגרים שלו בעקביות. מים דרושים על מנת לשמור על חילוף חומרים בריא, מכיוון שהם מעורבים כמעט בכל תהליך ביוכימי בגוף שלכם. וידוא כי הגוף שלכם מכיל מספיק מים יכול גם לסייע לכם להרגיש תחושת שובע בין הארוחות.

כל עוד אני עוקב אחר צריכת הקלוריות שלי כך שתישאר בגבולות הערכים המצוינים בתוכנית Clean 9, האם אני יכול לאכול כל סוג מזון שאני רוצה?

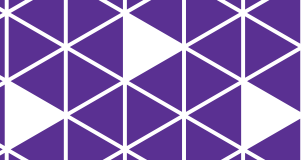
אחד החלקים החשובים ביותר בתהליך שינוי בגוף שלכם הוא לשנות את דרך החשיבה שלכם בכל הקשור למזון. להשגת התוצאות הטובות ביותר, אנו ממליצים לכם לנהוג בדיוק לפי התוכנית כמצוין בעלון זה. מזונות עם ערך קלורי נמוך עשויים שלא לספק לכם את האיזון הנכון של החומרים המזינים, ההכרחי לניקוי הרעלים מהגוף ולהפחתה במשקל.

מדוע משקאות ג'ל אלווה כלולים בתוכנית?

שתיית ג'ל אלווה לפי ההוראות תעזור לספיגה טובה יותר של החומרים המזינים שגופכם זקוק להם כדי שתרגישו ותיראו במיטבכם. היא גם מקדמת את העיכול הבריא ומסייעת בתהליך הניקוי.

מדוע עלי לוותר על מנה מתוך מזונות של מנה אחת (עמ' 12)?

אם בחרתם במשקה ג'ל אלווה עם חמוציות או משקה ג'ל אלווה ואפרסקים כחלק מהתוכנית F.I.T. שלכם, ויתור על מנה אחת מתוך מזונות של מנה אחת יפצה על עליה קלה בכמות הפחמימות במשקאות אלו לעומת משקה ג'ל אלווה הרגיל. ויתור על מזונות של מנה אחת יעזור לכם להישאר על המסלול לקראת השגת המטרות שלכם, בלי לחרוג מהגבלת הצריכה היומית של סוכר.



למידע נוסף היכנסו:
WWW.FLPIL.COM/FIT

ממשיכים לחיות בריא גם אחרי 9 ימים עם F15

אורח חיים בריא ממשיך גם לאחר תכנית Clean 9. מציאת האיזון בחייכם בין תזונה בריאה, שמירה על מאזן קלורי נכון ועשיית ספורט יכולה להיות מאתגרת. בדיקו בשביל זה פותחה תכנית F15. התכנית למתחילים תיקח אתכם לצעד הבא במסע שלכם, המתמקדת בבנייה והתמדה באורח חיים בריא.

לא צריך אפילו לקנות את הערכה. מוצרי F15 כבר אצלכם!



בי פולן



פוראוור לין /
פוראוור גרסיניה פלוס



עשב דגנים



משקאות ג'ל אלווורה

רוכשים 2 בקבוקים
לפי טעמכם האישי








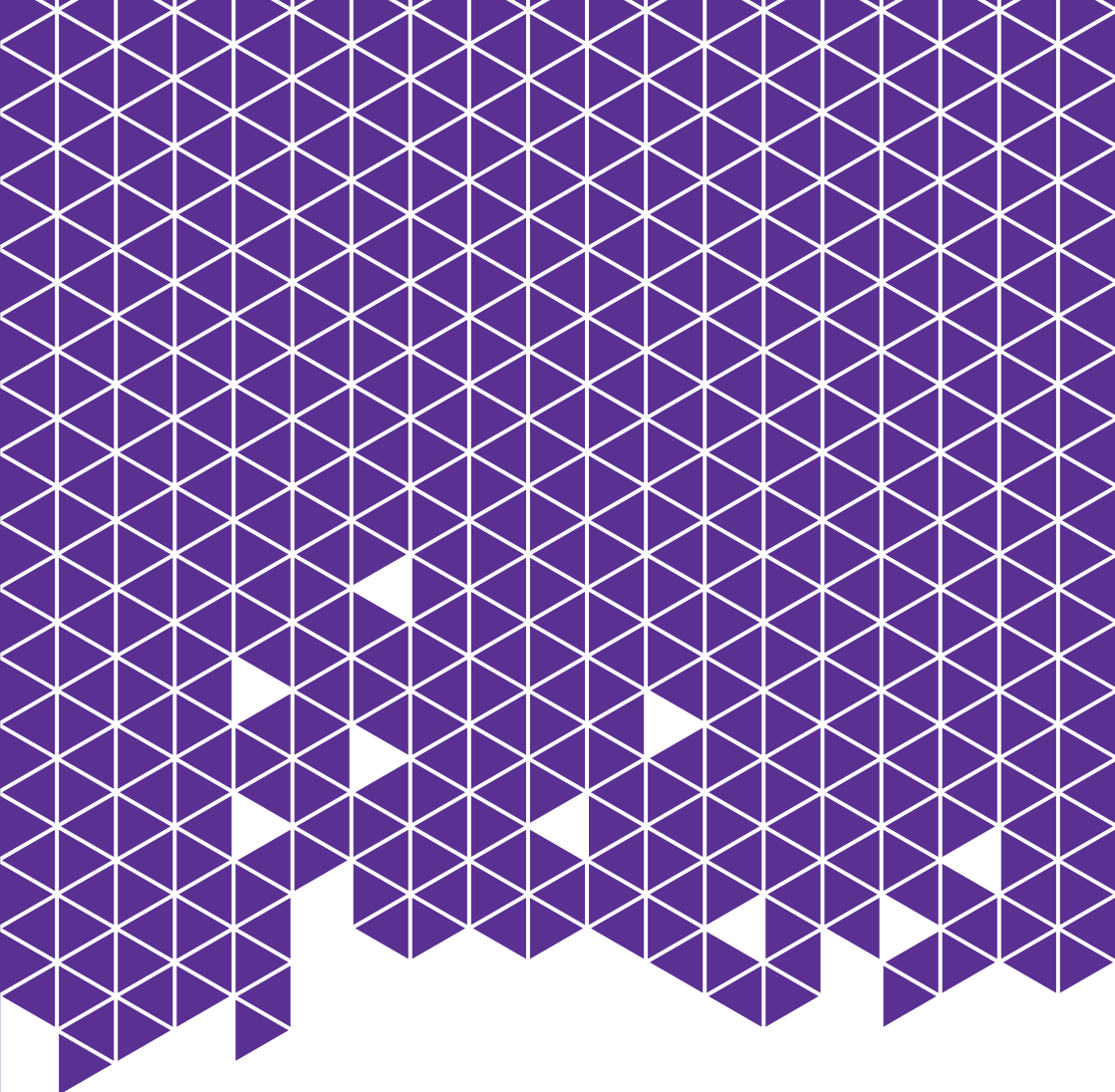
איך ממשיכים?

סורקים את קוד ה-QR, מקבלים את חוברת F15 וממשיכים לשמור על אורח חיים בריא!

החוברת כוללת תפריט יומי, דגש על אימונים יומיים מפורטים ומגוון שייקים וארוחות שיעזרו לכם לשמור על תזונה נכונה וגוף בריא.

תכנית תוספי התזונה לשלב א' של F15 אצלכם כבר עכשיו!

 <p>2 טבליות בי פולן</p>	 <p>ארוחה קלה בחרו והכינו ארוחה המכילה 200-300 קלוריות מהמתכונים בחוברת</p>	<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלווה עם לפחות 240 מ"ל מים</p> 	 <p>להמתין 30 דקות לפני נטילת משקה ג'ל אלווה</p>	 <p>כמוסה אחת פוראוור לין</p> <p>ארוחת בוקר</p>
<p>ארוחה של 200 קלוריות לנשים</p> <p>ארוחה של 300 קלוריות לגברים</p>	<p>חשוב ליטול את מנת עשב הדגנים עם 2 כוסות מים על מנת לייעל את העיכול ואת ספיגת החומרים המזינים בגוף.</p>	 <p>2 טבליות עשב דגנים עם לפחות שתי כוסות מים</p> <p>ארוחת ביניים</p>		
 <p>2 טבליות בי פולן</p>	<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים</p> <p>ארוחה של 550 קלוריות לגברים</p>	 <p>להמתין 30 דקות אחרי נטילת פוראוור לין</p>	 <p>2 כמוסות פוראוור לין</p> <p>ארוחת צהריים</p>	
<p>* ההמלצה לקחת שתי כמוסות פוראוור לין היא לפני הארוחה הגדולה ביום * גברים יכולים לצרוך חטיף נוסף ביום</p>	<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים</p> <p>ארוחה של 550 קלוריות לגברים</p>	 <p>להמתין 30 דקות אחרי נטילת פוראוור לין</p>	 <p>כמוסה אחת פוראוור לין</p> <p>ארוחת ערב</p>	
<p>250 מ"ל מים לפחות</p>  <p>לפני השינה</p>				



F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



FOREVER[®]

משווק בלעדית ע"י Forever Living Products (ישראל) בע"מ,
בנין דימול, ז'בוטינסקי 1, רמת גן 5252001
www.flpil.co.il