

FABULOUS @40

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



Forever F.I.T. programma C9

In dit document kun je alvast voorbereidende informatie vinden voor een goede start! Het C9 programma heeft een ontgiftende werking en bevat alle benodigde vezels, vitaminen en mineralen om een fitter mens te worden.

In de box vind je:

1. 2 gele flacons met Aloë Vera gel
2. 1 zak Ultra Lite Shake (eiwit shake)
3. 1 doosje met hierin voedingssupplementen en de fibersticks (ook wel “snack” genoemd)
4. Een shake beker
5. Een meetlint
6. De handleiding voor de komende 9 dagen. Lees deze goed door voordat je begint met de kuur.

De voorbereidingen:

Waarschijnlijk heb je voor jezelf al bepaald wanneer je wilt beginnen. Begin je in het weekend, besef dan dat je 2 weekenden hebt waarin de kuur valt. Het kan voordelen hebben om te beginnen als je vrij bent; mocht je je slap voelen, kan je thuis even gaan liggen.

Begin je op een werkdag, kan je werk je juist ook afleiding geven en is er vaak niets te “snaaien” op je werk dat er thuis wel is.

Voordat je begint met de C9 is het raadzaam om 4 dagen van te voren al te beginnen met het afbouwen van cafeïne, suiker en rood vlees. Dit om ervoor te zorgen dat je lichaam minder hard hoeft te werken om de kuur in te zetten. Verder vermindert het ook de kans op bijwerkingen.

Ga een aantal boodschappen doen, voor de 1e dagen. Haal bijv. in huis:

- Vetvrije amandelmelk, sojamelk of ongeconcentreerde kokosmelk als je de shake niet met water aan wil maken;
- De shakes zijn vrij zoet. Je kan er voor kiezen om naturel whey poeder te mengen met het shakepoeder voor een minder zoete variant. Dan kan je dat eventueel ook bij Fabulous@40 aanschaffen.

FABULOUS @40

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

- Bevroren vruchten voor in de shake;
- Groente en fruit van de lijst in het pakket
- Verse munt of gember, voor in de thee. (Je mag tijdens de gehele kuur geen koffie en thee! Je mag wel verse gember of muntthee, of thee zonder theïne. Forever heeft ook een heerlijke thee die tijdens de kuur gedronken mag worden);

Onderstaand per item uit de box een uitleg over het product.

1 De gele flessen met Aloë Vera gel (2x)



Pure gestabiliseerde Aloë Vera gel die de natuurlijke gel uit de plant met 200 verschillende bouwstoffen zo goed mogelijk benaderd. Deze rijke bron van voedingsstoffen biedt de perfecte aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon. Helpt de immuniteit te verhogen, bevordert gewichtsverlies, stimuleert de spijsvertering en zorgt voor een fitter gevoel.

Zet het koel in de koelkast. Sommige mensen hebben moeite met het drinken van de gel. Je kunt dit het beste in 1 slok opdrinken en daarna een flinke slok water er achteraan drinken. Krijg je het echt niet weg, dan mag je het mengen (maar liever niet) met VERSE jus d'orange of onze JOOST.

Het advies is om de Aloë Vera op een nuchtere maag te nemen en niet te combineren met warme dranken. Dit houdt in dat je 30 minuten voor en 30 minuten na het innemen van de Aloë Vera beter geen warme drank tot je kan nemen. Omdat onze aloë vera wordt gemaakt via een koud stabilisatie proces blijven de vele werkzame voedingsstoffen gespaard. Wanneer je dan de Aloë Vera zou combineren met warme drank zullen deze voedingsstoffen verloren gaan.

Tijdens het 9-daagse programma zal je lichaam gaan beginnen met schoonmaken. Het is dan ook heel belangrijk dat je je aan het programma blijft houden en te onthouden dat de eerste 2 dagen het zwaarste zijn! Zie de handleiding voor dag 1 en 2 op pagina 8 en 9. De dagen 3 t/m 9 hebben een iets andere eet-indeling en staan op pagina 10 en 11.

2 Ultra Lite Shake



De Forever Lite Ultra is een smaakvolle proteïne rijke drank die prima past als onderdeel van een gewicht beheersingsprogramma. Deze shakes zijn verkrijgbaar in twee verschillende smaken en bevatten vitaminen, mineralen en niet-genetisch gemanipuleerde soja proteïne. Soja is een proteïne met een laag vetgehalte en is lactose vrij. Forever Lite Ultra Vanilla en Chocolate zijn ook geschikt als aanvullende snack voor sporters. Standaard wordt de Vanille bij de Clean 9 besteld. In de zak zit een maatschepje. Het maatschepje moet voor 1 shake tot het bovenste streepje gevuld worden. De eerste 2 dagen mag je de shake ook in de avond nemen in plaats van 's middags. Je kunt deze shake pimpen met (bevroren) vruchten. Dit mag maar hoeft niet. Zie voor ideeën de handleiding.

FABULOUS @40



Eiwitten zijn noodzakelijk om jouw spieren fit te houden. De aminozuren in jouw spieren zijn een makkelijk toegankelijke brandstof voor jouw lichaam, makkelijker dan vet. Daarom breek je dagelijks spieren af voor de verbranding. Gelukkig bouw je ze ook dagelijks op, mits je genoeg essentiële eiwitten in jouw lichaam hebt. Essentiële eiwitten krijg je alleen binnen met de juiste eiwitrijke voeding.

Het is belangrijk meer op te bouwen dan af te breken, zeker omdat je na je dertigste 1% spiermassa per jaar verliest.

Als je traint heeft je lichaam extra eiwitten nodig om de conditie van de spieren aan te kunnen passen aan de gewenste trainingsintensiteit. Een gemiddelde amateursporter heeft 0,8 tot 1 x zijn lichaamsgewicht in grammen nodig per dag.

De Forever Lite Ultra shake van Forever Living bevat voldoende eiwitten en zorgt ervoor dat je spiermassa tijdens de kuur op pijl blijft.

3 Paarse doosje



In het paarse doosje zitten voor 9 dagen voedingssupplementen (Garcinia Plus en Forever Therm). Je hebt voor iedere dag 1 rij voedingssupplementen nodig (Breakfast, lunch en dinner). Als je achterop de pillenstrip kijkt, zie je op de doordruk welk voedingssupplement de Garcinia Plus is en welke de Therm is. De Therm neem je niet 's avonds doordat het energie leverend is.

Lees goed in de handleiding wanneer je de voedingssupplementen moet innemen.

Forever Therm bevat een unieke combinatie van planten extracten (guarana, robusta koffieplant, theestruik) en vitamines. Vitaminen B6 en B12 dragen bij aan het energie leverend metabolisme terwijl vitamine C een bijdrage levert aan de bescherming van lichaamscellen tegen oxidatieve stress.

Het kan zijn dat je je energie pas na de Clean voelt.

N.B. Bevat het allergene soja!

Verder zitten er voor 9 dagen *Fibersticks* in. (In de handleiding ook wel "snack" genoemd.)

Deze *Fibersticks* bevatten (groente) vezels, voor een goede stoelgang tijdens de C9. In de handleiding staat dat je deze 's morgens moet nemen. Het tijdstip waarop je dit neemt maakt op zich niet zoveel uit, als je het maar wel dagelijks neemt. Krijg je toch last van obstipatie, neem dan een lepel olijfolie of koop bij de supermarkt 'stoelgang thee' van Zonnatura.

Zorg ervoor dat je de Forever Fiber niet tegelijk met andere dagelijkse supplementen inneemt, omdat Fiber sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.

Forever Garcinia Plus bevat *Garcinia Cambogia* dat het hongergevoel of de eetlust vermindert. Het zorgt voor een verminderde opslag van vet in vetweefsel. Chroom draagt bij tot een normaal metabolisme (stofwisseling) van macronutriënten (voedingsstoffen, die in grote hoeveelheden voorkomen, te verdelen in 3 groepen; koolhydraten, vetten en eiwitten) en de instandhouding van normale bloedsuikergehalten.

4 Shakebeker



De shake beker bevat een los gedeelte dat je onder je beker kunt schroeven. Hierin kun je je Forever Lite Ultra poeder in meenemen. Het zeefje blijft in het drinkgedeelte, zodat je geen poederballetjes drinkt. Even afhankelijk van het soort baan dat je hebt, zou je je ochtend-voedingssupplementen, Aloë Vera en shake 's morgens thuis kunnen nemen en voor 's middags je spullen mee te nemen in je shake beker. De spullen voor de avond zijn dan weer thuis te pakken.

5 Meetlint



Het meetlint waarmee je op dag 1, dag 3, dag 6 en dag 9 (of 's ochtends op dag 10) van de kuur je lichaam kan opmeten. Let hierbij op dag 1 goed op, dat je precies weet waar je je gemeten hebt. Dit zodat je zeker weet dat wat je op dag 3 gaat meten, op dezelfde plek is gemeten als op dag 1. Kijk hiervoor bijvoorbeeld naar moedervlekken op de huid waarop je het meetlint legt. Je hoeft je overigens niet te meten! Er zijn ook mensen die zich alleen wegen en waar het niet om de cm's en kilo's gaat, maar om de fitheid. Let op: de eerste 2 dagen wordt het reinigingsproces in gezet. Vanaf dag 3 ga je weer eten en is het een logisch gevolg dat je op dag 3 in verhouding meer kwijt bent aan kilo's en cm's dan op dag 6. Dit om teleurstellingen te voorkomen en de laatste 3 dagen nog even goed door te zetten.

6 De handleiding



Lees de handleiding goed door voordat je begint. Schrijf je doel op! Ook kun je hier gezonde snacks vinden die je mag eten, met mate! De laatste pagina's zijn om bij te houden wat je hebt gegeten en hoeveel je hebt gedronken. Ook kan je hier noteren wat je hebt gegeten van de snack lijst. Er staan recepten in voor 6 dagen met 600 calorieën. Dit zijn voorbeelden. Je mag een ander recept maken, als het maar 600 calorieën is. Mannen mogen meer calorieën namelijk 800. Zorg in ieder geval dat je een gezonde maaltijd nuttigt.

Mogelijke bijwerkingen tijdens de 9-daagse kuur

Tijdens de kuur kun je "last" krijgen van:

- Hoofdpijn, misselijkheid
- Zwart zien bij te snel opstaan
- Rillerig/kou

FABULOUS @40



- Futloos/weinig energie
- Anders ruikend zweet

- Slechte adem/droge mond

Waarschijnlijk is je lichaam heel hard aan het werk om al je afvalstoffen weg te krijgen. Drink daarom zeker 2-3 liter water per dag. Hiervan moet je uiteraard meer naar de wc. Geadviseerd wordt dat je dan ook meteen gaat om je afvalstoffen af te voeren. Ook na de kuur wordt voldoende water drinken aangeraden!

Als je ècht honger hebt kun je wat van de snack lijst pakken om je beter te voelen. Probeer voor jezelf het *onderscheid* te maken of je het neemt omdat je zin hebt om te eten, of omdat je een lage suikerspiegel hebt. Dit moet natuurlijk wel met mate! Probeer het gebruik van medicijnen als *paracetamol* dan ook te vermijden tijdens de kuur. De eerste 2 dagen zullen het zwaarst zijn, aangezien je dan niet veel eet, en dus ook minder energie binnen krijgt. Bedenk dat dit maar 2 dagen duurt, want vanaf dag 3 ga je 's avonds weer eten. Je zult dan waarschijnlijk al merken dat je maag niet zoveel voedsel meer aankan als voor de kuur! *Suikervrije kauwgom* wordt afgeraden. Je geeft namelijk je maag het gevoel dat er eten aan komt, waarmee je waarschijnlijk nog meer honger gaat krijgen. Voeg zo weinig mogelijk zout toe aan je avondeten, breng je maaltijden op smaak met verse kruiden! Deze kan je ook prima invriezen!

Aloë Vera

Ik adviseer je om in ieder geval door te gaan met het drinken van de Aloë Vera. Het helpt de immuniteit te verhogen, stimuleert de spijsvertering en zorgt voor een fitter gevoel. Drink het om een gezonde levensstijl te ondersteunen en om lekker in je vel te zitten. Deze is er ook nog in andere smaken welke allemaal de voordelen kennen van Aloë Vera maar dan met wat extra's namelijk:

- Aloë Berry Nectar (bevat 90,6 % pure Aloë Vera ipv 96%). Alle voordelen van Forever Aloë Vera Gel gecombineerd met een zoet mengsel van appel en cranberry sap. Deze drank smaakt fris en fruitig en is erg populair bij kinderen.
- Bits 'n Peaches, waarbij het Aloë vruchtvlees gedrenkt zijn in perzik concentraat. Goed voor de huid! Het percentage Aloë Vera is hierbij 91,2%
- Forever Freedom: Deze drank bevat naast 88,9% Aloë Vera. De Freedom bevat naast alle voordelen van de Forever Aloë Vera Gel ook MSM, glucosamine en chondroïtine. Hiermee is het niet alleen een perfecte basis aanvulling van voedingsstoffen maar ook de ideale drank voor sporters en voor iedereen die ook op

FABULOUS @40

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



oudere leeftijd nog actief wil blijven. Uitstekend geschikt voor sporters en ouder wordende mensen. Het kan helpen het bewegingsapparaat, kraakbeen en spieren te versoepelen.

Note: De Berry en Peaches zijn zeer geschikt voor kinderen.

Ook kun je er voor kiezen om door te gaan met de F15. Deze zijn in combinatie met sporten op elk niveau.

F15

F15 is in het Forever F.I.T. programma de volgende stap, na C9, op jouw weg er beter uit te zien en beter te voelen. Sport je nog niet (regelmatig) of zoek je juist een nieuwe uitdaging?

Afhankelijk van jouw eigen sportniveau kies je voor F15 BEGINNER, F15 INTERMEDIATE, of F15 ADVANCED. Elk F15 niveau kent een programma van 15 dagen, met passende workouts en recepten, dat je zo vaak als je wilt kunt herhalen. Binnen hetzelfde niveau kun je er ook voor kiezen om door te gaan met de volgende 15 dagen of de stap nemen naar het volgende niveau.

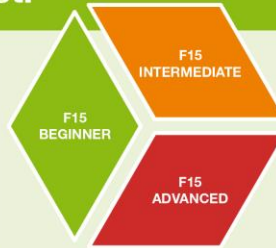
Je gaat je in alle gevallen energiever voelen dan ooit!

F15 bevat: Forever Aloë Vera GelTM (2X 1 Liter), Forever Lite UltraTM (15 Maaltijden) verkrijgbaar in twee smaken, Forever Garcinia PlusTM (90 Softgels), LeanTM (60 Capsules), Forever ThermTM (30 Tabletten), Forever FiberTM (15 Sticks), F15 Brochure (F15 BEGINNER, F15 INTERMEDIATE of F15 ADVANCED) - De brochures behandelen de 15 dagen van het programma en bevatten tevens het voedings- en bewegingsprogramma voor de opeenvolgende 15 dagen van datzelfde niveau.

Bepaal hier welk F15 niveau het beste bij u past.

F15

Eet u bewust gezond & gevarieerd en sport u twee keer of vaker per week?



Nee

Bent u

Ja

Bent u



Hier leert u het fundament van gezonde voeding en lichaamsbeweging. Met 3 workout routines waaronder de basis van cardio oefeningen.

... iemand die regelmatig sport en klaar is om uw sportieve activiteiten op te voeren en uw gezonde leefstijl goed vol te houden én verder te verdiepen met kennis en gewoontes?



Sport meer, met cardio, interval cardio en F.I.T. yoga.

...een doorgewinterde sporter, op zoek naar een geavanceerd programma om uw doelen te bereiken en specifieke delen van uw lichaam te trainen?



Intensievere en meer uitdagende oefeningen, vaker en gericht sporten afgestemd op uw lichaamstype.

De F15 kost € 155,61.

Je kunt op google kijken voor bijvoorbeeld: 600 calorieën maaltijden.

FABULOUS @40



Vital5

OP ZOEK NAAR GOEDE DAGELIJKSE VOEDING?

Het leven kan soms druk zijn en vaak kiezen we dan niet voor de goede voeding waardoor ons lichaam niet genoeg vitaminen en mineralen binnen krijgt. Daarom hebben we dit laatste deel van het Forever F.I.T. programma ontwikkeld.

Vital 5 biedt de vijf sleutelproducten die samen de basis vormen voor een vitaal leven. Maar het is zoveel meer dan alleen maar de juiste vitaminen. Het voedingsprogramma om u er beter uit te laten zien en zich beter te voelen met Forever Aloë Vera Gel, Forever Active Probiotic, Forever Arctic Sea, ARG1+ en verrijkt met Forever Daily - combineert 55 perfect uitgebalanceerde voedingsstoffen, om iedere dag opnieuw een optimale gezondheid en vitaliteit te ondersteunen.

Gebruik **Vital 5** wanneer je je streefgewicht hebt bereikt en op gewicht wilt blijven of ter aanvulling op je dagelijks geavanceerde voeding wanneer je geen gewicht wilt verliezen.

FABULOUS @40

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



Veel gestelde vragen

1. Is het een crash dieet?

Een crash dieet is een programma waarbij je veel verliest op korte termijn.

Bij een crash dieet verlies je vooral spiermassa en vermager je te snel. Je vetmassa gaat langzaam weg maar je spiermassa verdwijnt door calorieën tekort. Crash diëten zijn meestal te laag in calorieën. Je houdt het dus moeilijk vol.

C9 is geen dieet en zeker geen crash dieet. C9 is gericht op de reiniging van het lichaam op een gezonde en vooral verantwoorde manier. Gedurende deze dagen krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

2. De 9 dagen van C9 zitten er op maar ik zit nog niet op m'n streefgewicht.

Hoe nu verder? Dat is afhankelijk van het aantal kilo's dat je nog kwijt wilt. Je kunt doorgaan zoals je bent geëindigd op dag 8 of 9... omdat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt is het geen probleem de clean uit te breiden tot langer dan 9 dagen. Let wel, je hebt meer producten nodig omdat er in de C9 box alleen producten zitten voor de 9 dagen. Ga je langer door heb je dus meer nodig en zal je deze los moeten na bestellen.

Je kunt uiteraard ook doorgaan met het Forever weightcare programma (FIT15 en Vital5).

3. Tijdens het programma voelde ik me beter dan normaal. Ik had veel meer energie terwijl ik juist het tegenovergestelde had verwacht. Hoe is dat te verklaren?

Dat komt omdat je met de Aloë Vera Gel de voedingsstoffen binnen krijgt die je lichaam nodig heeft maar die je normaliter niet meer uit je dagelijkse voeding haalt. Al je organen worden goed gevoed en je lichaam fleurt op. Dat verschil merken veel mensen – een prettige constatering.

4. Waarom spreekt het programma over het kwijtraken van centimeters i.p.v. kilo's?

Men is doorgaans erg gefocust op de stand op de weegschaal terwijl je met Forever Weight Care juist vet kwijtraakt. Vet weegt niet veel maar is wel massa. Een kilo vet is veel meer dan een kilo spieren of vocht. Je merkt het als eerste aan de centimeters en dus aan wat je ziet. De spiegel en je kleding vertellen je hoe het gaat.

5. Ik heb het koud. Krijg ik wel genoeg voedingsstoffen binnen?

Ja je krijgt genoeg voedingsstoffen binnen en dat je het koud hebt is normaal. In het bijzonder tijdens de eerste dagen. Je lichaam is aan het verbranden en verbruikt daarvoor veel energie.

6. Ik heb vandaag een verjaardag. Kan ik nu wat meer eten en dat morgen weer compenseren door minder te eten?

Nee, dat klinkt logisch maar is niet verstandig. Het een heft het ander niet op. Je hebt een dagelijkse behoefte berekend via je BMI. Meer nemen is slecht omdat je lichaam het teveel opslaat en niet als buffer 'bewaart' voor de volgende dag als je minder calorieën inneemt.

7. Ik had geen honger en heb vandaag zelfs 100 calorieën minder genomen dan ik eigenlijk mag. Ben ik nu goed bezig?

Nee, dit is niet goed. Calorieën zijn niet per definitie slecht of goed maar noodzakelijk voor je lichaam. Als je te weinig calorieën binnen krijgt, gaat je lichaam daar zelf naar op zoek en haalt het die uit je spieren. Het gevolg is dat je je lichaam onnodig verzwakt.

8. Ik moet veel vaker naar de wc. Drink ik misschien teveel water?

Veel plassen is normaal. Je drinkt immers ook meer dan voorheen.

9. Ik heb kramp in mijn darmen. Moet ik minder Aloë Vera drinken?

Omdat de Aloë Vera z'n werk in je darmen doet, kun je dat in het begin merken. Wat je merkt, is dat je lichaam gereinigd wordt en dat is juist goed. Gewoon doorgaan. Alle schadelijke toxische stoffen uit je vetcellen worden afgebroken en afgevoerd.

10. Ik ben nu 3 dagen bezig maar volgens mij werkt het bij mij niet. Ik ben nog niet eens 1 kilo kwijt.

FABULOUS @40

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



Het is begrijpelijk dat je meteen resultaat wilt zien. Ga niet teveel op de weegschaal staan. Je gaat het merken aan de centimeters en aan je kleding. Je verliest vet. Vet weegt niet veel maar is wél massa.

11. Kan ik ook alleen proberen om minder te eten? Dan val je toch ook af?

Je mag niet meer maar ook niet minder calorieën nemen dan je BMI aangeeft. Doordat je te weinig calorieën binnen krijgt, schakelt je lichaam over op een overlevingsmodus waarbij je lichaam vet gaat vasthouden en het tekort aan calorieën uit je spieren gaat halen.

12. Tijdens de kuur wordt aangeraden om vanaf dag 3 tm dag 9 voldoende te bewegen. Hoe zit het met de energie?

Het kan zijn dat je wellicht niet zo zin hebt om te gaan sporten. Zet jezelf aan tot sporten. Het kan ook zijn dat je wel zin hebt. In ieder geval wanneer je aan het sporten bent goed naar je lichaam luisteren. Vaak merk je tijdens het sporten juist al het effect van de Clean 9! (langer uithoudingsvermogen en meer energie)

Tijdens de kuur mag je het product ARGi+ gebruiken voor meer energie.

Neem dan 's ochtends 500 ml water, 1 Argi stick EN 120 ml Aloë Vera gel en meng dit in een fles.

Met ARGi+ kun je de hele dag doorgaan en levert u optimale prestaties. Argi+ bevat de perfecte mix van het aminozuur L-Arginine en verschillende synergetisch werkende vitaminen. Gemengd met voldoende water vormt het de ideale voedzame drank voor sportieve mensen met een hoge spierbelasting. Argi+ geeft je lichaam de boost om de gehele dag fit te blijven. Overal en altijd!

Deze is te verkrijgen in een zak van 30 sticks. Deze kost € 65,72 per zak.



1. Mag ik koffie of thee?

Nee, Koffie is uit den boze tijdens de C9. Thee zonder theïne mag wel beperkt. (bijvoorbeeld Rooibos, Kamille, Heet water met verse munt/gember of citroen, liever niet de eerste twee dagen.)

2. Mag er al fruit/groente door de shake op de eerste twee dagen?

Ja zeker. De shake kun je mengen met water, vetarme & suikervrije kokos/amandel/soya/rijst melk. Let er wel op dat er max 36kcal/100ml in mogen zitten.

3. Mag ik tijdens de eerste twee dagen al iets nemen van de 'snack lijst'?

Het is belangrijk alle dagen van het C9 programma van de snack lijst te eten zoals aangegeven in het boekje.

4. Mag ik de Aloë mengen

Dit mag, met bijvoorbeeld water, verse sap of onze JOOST. Doe dit echt alleen wanneer het niet anders kan.. Echter wanneer je het mengt met water wordt de hoeveelheid alleen maar groter, voor de smaak kan je beter een groot glas water achter de 120ml Aloë drinken.

5. Waarmee mag ik de fiber sticks mengen?

Met water (lauw warm water lost de fiber stick beter op)

6. Mag de shake in delen worden opgedronken?

Dit is toegestaan, zolang je de hoeveelheid uit de handleiding niet overschrijdt.

7. Mag ik de lunch shake omdraaien met het avondeten?

Dit mag zeker. Als je overdag graag de warme maaltijd wilt nemen voor wat meer brandstof voor je lichaam dan kan deze prima worden omgewisseld. De voedingssupplementen draai je niet om, gewoon houden aan wat de

FABULOUS @40

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



handleiding hierover zegt. Je mag zelfs de avondmaaltijd opdelen. 300kcal maaltijd in de middag en 300kcal maaltijd in de avond. Dan kun je de shake als tussendoortje gebruiken om bijvoorbeeld 15:00-16:00 uur.

8. Mag de Therm tablet meteen na de Aloë Vera gel ingenomen worden?

Dit mag, je mag ze zelfs samen met de Aloë Vera innemen. Het enige waar echt 20 minuten tussen moet zitten voordat je wat inneemt zijn de Garcinia softgels.

9. Mag ik paracetamol gebruiken bij hoofdpijn?

Je lichaam is aan het reinigen, dus ook ontdoen van afvalstoffen die in medicijnen zitten. Daarom wordt paracetamol niet aangeraden. Als het niet anders kan, is het uiteraard wel toegestaan. Echter probeer bij hoofdpijn eerst meer water te drinken en te bewegen, zo worden de afvalstoffen sneller afgevoerd en gaat de hoofdpijn van zelf weg.

10. Mag ik vitamine pillen gebruiken tijdens de clean?

Dit kan zonder problemen.

11. Ik heb last van obstipatie, wat kan ik hier tegen doen?

Tijdens de C9 kun je last krijgen van obstipatie. Geef je lichaam de tijd en de ruimte om het op eigen tempo te doen. Bij erge last en ongemak kan er meer Aloë gel gedronken worden, veel water en meerdere keren per dag een eetlepel pure olijfolie. Daarnaast meer vezelrijk fruit en groenten eten van de snacklijst.

Van Zonnatura bestaat ook stoelgang thee. Verkrijgbaar in de supermarkt. Dit mag je ook gebruiken maar niet te vaak!

12. Mag ik afwijken van de recepten in de handleiding?

Dit mag, zolang je je houdt aan de 600 calorieën per maaltijd en de ingrediënten van de snacklijst als richtlijn aanhoudt. Verder (volle) zuivel producten zijn niet toegestaan tijdens de Clean 9 vanwege de schimmels die de darmen prikkelen. Op internet zijn veel leuke receptjes te vinden als je de receptjes in het boekje niks vindt.

FABULOUS @40

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



13. Ik gebruik medicijnen voor (zelf in te vullen) mag ik dan de C9 volgen?

In Principe kan medicijn gebruik geen kwaad in combinatie met de C9. Echter raad ik altijd aan om eerst je arts te raadplegen alvorens je begint met de kuur.

Ten slotte:

Luister goed naar je lichaam! Wanneer je lichaam aangeeft dat je het rustiger aan moet doen, doe dit dan ook. Merk je dat je makkelijk kunt sporten ga er dan voor. Met minimaal 30 minuten bewegen per dag krijg je het beste resultaat. Tijdens de C9 zal je misschien wat moeilijke momenten hebben. Schrijf daarom je doelen in het boekje op en kijk ernaar wanneer je zo'n moeilijk moment hebt. Dit kan je er doorheen helpen en te blijven focussen.

Als je nog andere vragen hebt, laat je het mij dan even weten? Ik wens je heel veel succes met de kuur! Je kunt het! Het zijn uiteindelijk maar 9 dagen...

Hartelijke groet,

Ineke Zweers

Namens team Fabulous@40

welkom@fabulousat40.nl

06-81428174