



C9TM



9-TAGE BODY-SHAPE-PROGRAMM

In nur **9 Tagen** legst du die Basis für nachhaltiges
Gewichtsmanagement und ein starkes Wohlbefinden.



FOREVER®

ERFINDE DICH NEU IN 9 TAGEN!

Das einfach zu befolgende C9™-Programm von Forever ist der ideale Startpunkt oder nächste Schritt auf deiner Reise zu einem fitteren Körper, dem Loslassen von Ballast und einem effektiven Gewichtsmanagement.

Dieses neuntägige Programm unterstützt dich dabei, **neuen Schwung zu gewinnen und überflüssigen Ballast loszulassen**, während es dich mit fünf kraftvollen Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln begleitet. In Kombination mit leichter Bewegung, köstlichen Rezepten für kalorienbewusste Mahlzeiten und einer Auswahl an „Free Foods“, die reich an Obst und Gemüse sind, hilft dir C9™, deine Ernährung nachhaltig zu verändern und deinen Körper optimal zu unterstützen.

C9™ kann dein Einstieg in eine gesündere Lebensweise sein oder dir helfen, bestehende Fortschritte zu vertiefen. Es bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper von innen ins Gleichgewicht zu bringen, deine Ernährung positiv zu verändern und dich auf ein langfristiges Gewichtsmanagement vorzubereiten. Gleichzeitig zeigt dir das Programm, wie einfach es ist, regelmäßige Bewegung in deinen Alltag zu integrieren und bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.

Hast du weitere Fragen zum Programm?

Dann wende dich gerne an deinen persönlichen Forever Business Owner, welcher dir C9™ empfohlen hat. Dein FBO begleitet dich gerne auf dem Weg zu deinen Zielen.



DIE GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS



Ballast abwerfen



**Gewichts-
management**



**Gesündere
Ernährungs-
gewohnheiten**



**Leichte
Bewegung**



**Persönliche
Zielsetzung**



**Gezielte
Unterstützung
mit der Kraft der
Aloe Vera**



Alltagstauglich



Einfachheit

DAS IST IN DEINEM C9™-PAKET ENTHALTEN



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 Garcinia Plus™

54 Softgelkapseln

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

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

BEREITE DICH AUF DEINEN ERFOLG VOR

Der erste Schritt zum Erfolg liegt in der Vorbereitung. Um dich bei deiner C9™-Reise zu unterstützen, haben wir hier die wichtigsten Schlüsselemente zusammengefasst.



1. **Kläre gesundheitliche Fragen:** Wenn du unsicher bist, sprich vor Beginn des Programms mit deinem Arzt. Es ist wichtig, dass du deine Medikamente wie gewohnt weiter einnimmst.
2. **Setze dir klare Ziele:** Überlege dir, was du mit dem Programm erreichen möchtest, und schreibe deine Ziele auf – das hilft dir, motiviert zu bleiben. (siehe S. 6)
3. **Plane deine Ernährung:** Schau dir die Lebensmittellisten vorab genau an, besorge die passenden Lebensmittel und sortiere alles aus, was dich in Versuchung bringen könnte.
4. **Hole dir Inspiration:** Suche nach schmackhaften Rezeptideen für kalorienbewusste Mahlzeiten, z. B. unter www.tuedirwasgutes.com.
5. **Bereite Kleinigkeiten vor:** Koche z.B. etwas Gemüsebrühe vor, damit du sie jederzeit nutzen kannst, und stelle sicher, dass du genügend stilles Wasser für die nächsten Tage griffbereit hast.
6. **Plane deinen Tagesablauf:** Überlege dir, wann du Mahlzeiten, Snacks und Bewegung einbauen kannst, damit alles reibungslos in deinen Alltag passt.
7. **Informiere dein Umfeld:** Erzähle deiner Familie oder Mitbewohnern von deinem Vorhaben, um Unterstützung zu bekommen und Versuchungen zu vermeiden.

Auf der nächsten Seite findest du die Liste der empfohlenen und zu meidenden Lebensmittel.

DIE RICHTIGE AUSWAHL AN LEBENSMITTELN WÄHREND C9

Auf den nächsten Seiten findest du alles, was du für eine optimale Ernährung während des C9™-Programms wissen musst. Die Listen zeigen dir, welche Lebensmittel empfohlen werden, welche du während des Programms meiden solltest und welche Free Foods du ohne Bedenken genießen kannst. So kannst du deine Mahlzeiten ganz einfach planen und dein Ziel effektiv unterstützen.

EMPFOHLENE LEBENSMITTEL

Getränke

- Kohlensäurefreies Wasser (evtl. mit einem kleinen Spritzer Zitrone verfeinert)
- Kräutertee (ohne Aromastoffe - z.B. Forever Aloe Blossom®)

Pflanzlicher Milchersatz

- ungesüßter Mandeldrink
- ungesüßter Kokosdrink
- ungesüßter Cashewdrink

Getreide

- Amaranth
- Reis (vorzugsweise Basmati oder schwarzer Reis)
- Hirse
- Haferflocken
- Buchweizen
- Quinoa

Tierische Produkte

(Wir empfehlen möglichst gar kein bis wenig Fleisch während C9™.)

- Geflügel
- Rind

Wild

- Lamm
- Fisch & Meeresfrüchte
- Schafskäse
- Ziegenkäse

Fette

- Olivenöl
- Kokosöl
- Ghee
- Leinsamenöl (für Kaltgerichte)
- Rapsöl
- Sesamöl

Hülsenfrüchte

- Kichererbsen
- Bohnen
- Linsen
- Edamame
- Sojabohnen
- Lupinen

Nüsse

- Mandeln
- Erdnüsse
- Haselnüsse

Walnüsse

- Paranüsse
- Pekannüsse
- Macadamianüsse
- Kokosnuss
- Pistazien

Samen

- Chiasamen
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Sesam
- Hanfsamen
- Mohnsamen

Gemüse

- keine Einschränkung
- selbstgemachte Gemüsebrühe

VERMEIDE FOLGENDES WÄHREND C9™

Getränke

- Alkohol
- Kaffee (auch koffeinfreier)
- schwarzer Tee, grüner Tee, aromatisierter Tee
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Zuckerhaltige Getränke
- Aromatisiertes Wasser

Milchprodukte (Kuh)

- Milch
- Joghurt
- Butter
- Käse
- Sahne
- Eiscreme

Getreide

- Gluten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Couscous, Bulgur, Grünkern, Kamut, Emmer)
- Nudeln (Hartweizen)
- Brot
- Getreideflocken
- Seitan

Tierische Produkte

- Schweinefleisch
(Wir empfehlen möglichst gar kein bis wenig Fleisch während C9™.)

Obst

- siehe Free Foods

Zuckerzusatz

- Haushaltszucker
- Rohrzucker
- Maissirup
- Ahornsirup
- Agavendicksaft
- Honig
- künstliche Süßstoffe

Fette

- Margarine
- Gehärtete Fette
- Transfette
- Sonnenblumenöl

Verarbeitete Lebensmittel

- Fertiggerichte
- Fastfood
- Konserven

SETZE DEIN ZIEL



FINDE DEINE MOTIVATION FÜR C9:

Wähle ein Ziel, das du während des C9-Programms erreichen möchtest. Notiere es in dein C9-Workbook oder in das Feld unten. Was ist dir wichtig?

- **Bewusster essen** und eine bessere Routine für deine Mahlzeiten entwickeln
- **Mehr Bewegung in den Alltag integrieren** und deine Fitness verbessern
- **Dich energiegeladener fühlen**, um den Tag mit mehr Leichtigkeit zu meistern
- **Gute Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten aufbauen**, die du langfristig beibehalten kannst
- **Mehr Achtsamkeit für deinen Körper und dein Wohlbefinden entwickeln**
- **Eine neue Morgenroutine starten**, um mit frischer Energie in den Tag zu gehen
- **Dein Gewichtsmanagement mit Sport und einer bewussten Ernährung unterstützen**
- **Deinen Körper bewusster wahrnehmen** und neue gesunde Routinen schaffen

SCHREIBE DEIN ZIEL AUF – ES IST DER ERSTE SCHRITT ZU DEINER VERÄNDERUNG!

ÜBERWACHE DEINE FORTSCHRITTE

Die Wahrscheinlichkeit, dass du das C9™-Programm durchhältst und deine Ziele erreichst, ist größer, wenn du deine täglichen Fortschritte festhältst. Diese Broschüre hilft dir auf den folgenden Seiten, dies für jeden Tag von C9™ zu tun. Hier kannst du nachverfolgen, wie sich dein Körper positiv verändert hat, indem du dein Gewicht und deine Maße zu Beginn und am Ende von C9™ (Tag 10, dem Tag nach Abschluss des Programms) aufzeichnest.

GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms großen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am zehnten Tag.

TAG 1

TAG 10

BRUST / RÜCKEN

Leg das Maßband genau unter deinen Achseln und um den größten Punkt deiner Brust an.

TAG 1

TAG 10

TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Fingerbreit über deinem Bauchnabel.

TAG 1

TAG 10

HÜFTE

Leg das Maßband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

TAG 1

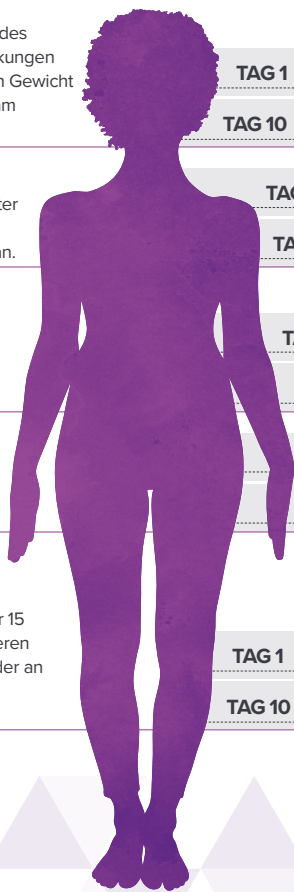
TAG 10

OBERSCHENKEL

Nimm die Messung ungefähr 15 Zentimeter oberhalb der oberen Kante deiner Knie Scheibe oder an der breitesten Stelle deines Oberschenkels vor.

TAG 1

TAG 10



UNTERSTÜTZE DEIN C9™-PROGRAMM AKTIV

Bewegung kann dein C9-Programm optimal unterstützen! Durch regelmäßige, leichte Aktivitäten regst du deinen **Kreislauf** an, förderst dein **Wohlbefinden** und unterstützt deinen Körper dabei, sich an neue Routinen zu gewöhnen. Dabei geht es nicht um intensive Workouts, sondern um sanfte Bewegung, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst.

30 Minuten täglich reichen aus, um aktiv zu bleiben und deine C9-Reise bestmöglich zu begleiten.

IDEEN FÜR BEWEGUNG MIT GERINGER INTENSITÄT

SETZE AUF AKTIVITÄTEN MIT NIEDRIGER INTENSITÄT, DIE DICH IN BEWEGUNG HALTEN, OHNE DEINEN KÖRPER ZU ÜBERFORDERN:

- + SPAZIERENGEGEHEN
- + BEWEGLICHKEITS- UND DEHNÜBUNGEN
- + YOGA
- + CROSSTRAINER ODER LAUFBAND
- + TANZEN – LEICHTE BEWEGUNG MIT SPASSFAKTOR
- + KÖRPERGEWICHTSTRaining – LEICHTE KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER
- + KNIEBEUGEN
- + PLANKS & SIDE PLANKS
- + LUNGES (AUSFALLSCHRITTE)
- + LIEGESTÜTZE



Hinweis: Falls du anhaltende Müdigkeit oder andere Beschwerden verspürst, die ärztliche Hilfe erfordern könnten, konsultiere bitte einen Arzt.

ANDERE AKTIVITÄTEN

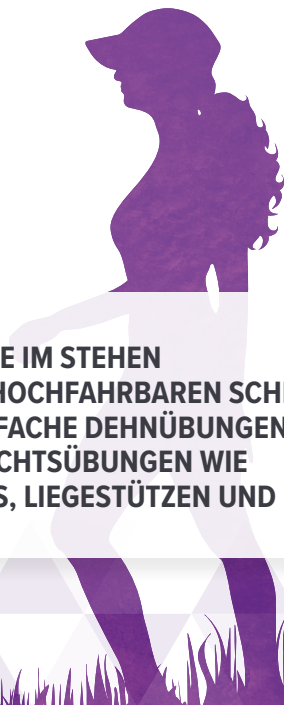
Neben den 30 Minuten leichter Bewegung solltest du deinen Fokus auch darauf setzen, wie du die restlichen Stunden des Tages zubringst. Die Energie, die du nicht für Workouts, Schlafen und Essen verwendest, wird NEAT genannt: Non-Exercise Activity Thermogenesis. Damit sind Aktivitäten wie Putzen, Gartenarbeiten, Wäsche machen, Einkaufen gehen, Reisen und sogar Herumzappeln gemeint. NEAT hilft dir dabei, deine Stoffwechselrate zu erhöhen und spielt im Energiehaushalt eine viel größere Rolle als Workouts, denn wir machen diese Bewegungen kontinuierlich und den ganzen Tag lang.

Denke darüber nach, wie du NEAT derzeit in deinem Alltagsleben nutzt: Zu Fuß zur Arbeit gehen, weiter weg parken, die Treppen nehmen, alle 30 Minuten aufstehen, sich für Arbeitsmeetings zum Spazieren gehen treffen, etc.

Das Ziel ist es, NEAT zu erhöhen – viel mehr noch seit es so einfach geworden ist, aufgrund des technologischen Fortschrittes viele Aspekte des Lebens im Sitzen zu erledigen. Ein einfacher Weg ist es sich anzugewöhnen, alle 30 Minuten aufzustehen und für 3 Minuten herumzulaufen.

**HIER SIND EIN PAAR
VORSCHLÄGE WIE
SICH „3-ALLE-30“
IMPLEMENTIEREN
LASST:**

- + **ERLEDIGE TELEFONATE IM STEHEN**
- + **BESORGE DIR EINEN HOCHFAHRBAREN SCHREIBTISCH**
- + **MACHE EIN PAAR EINFACHE DEHNÜBUNGEN**
- + **MACHE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN WIE
KNIEBEUGEN, LUNGES, LIEGESTÜTZEN UND PLANKS**



ZEITPLAN FÜR TAG 1 UND 2

FRÜHSTÜCK



1 2
2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



1 2
40 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**
mit **240 ml** Wasser
mischen und trinken

SNACK



1 2
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 2
2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



1 2
40 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**
mit **240 ml** Wasser
mischen und trinken

ABENDESSEN



1 2
2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



1 2
40 ml
**Forever-
Aloe-Getränk**
mit **240 ml** Wasser
mischen und trinken

VOR DEM
SCHLAFENGEHEN



1 2
Mindestens
240 ml Wasser
trinken

**ACHTUNG: FALLS DU DAS DX4™-
PROGRAMM DIREKT VOR DEM C9™-
PROGRAMM ABSOLVIERT HAST, BEGINNE
DEIN C9™-PROGRAMM AUF SEITE 16!**

* 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.



1 2

1 Pressling
Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Denke an die
NEAT-Anregungen
auf S. 11.

1 2

Nimm dir jeden Tag **5 Minuten** zum Dehnen und
mindestens **30 Minuten** für leichte, flexible Sportübungen.



1 2

1 Portion
Forever Ultra™
Shake Mix*



1 2

1 Pressling
Forever Therm™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Während dieser Phase
entlastest 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 entlastest, ist es
wichtig, deine
Wasseraufnahme zu
steigern!

** Die Free Foods-Liste findest du auf S. 23 oder auf unserer
Forever F.I.T.-Website www.tuedirwasgutes.com.

ZEITPLAN FÜR TAG 3 BIS 9

FRÜHSTÜCK

3 4 5 6 7 8 9



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



3 4 5 6 7 8 9



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

SNACK

3 4 5 6 7 8 9



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

3 4 5 6 7 8 9



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



3 4 5 6 7 8 9

**Mittag- oder
Abendessen**

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

ABENDESSEN

3 4 5 6 7 8 9



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



VOR DEM
SCHLAFENGEHEN

3 4 5 6 7 8 9



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**.

3 4 5 6 7 8 9



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

3 4 5 6 7 8 9



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

Denke an die
NEAT-Anregungen
auf S. 11.

3 4 5 6 7 8 9

Nimm dir jeden Tag **5 Minuten** zum Dehnen und
mindestens **30 Minuten** für leichte, flexible Sportübungen.

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.

3 4 5 6 7 8 9



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

3 4 5 6 7 8 9



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

3 4 5 6 7 8 9



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

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

ZEITPLAN FÜR TAG 1 BIS 9

FRÜHSTÜCK



1 2 3 4 5
6 7 8 9

2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



1 2 3 4 5
6 7 8 9

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

SNACK



1 2 3 4 5
6 7 8 9

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 2 3 4 5
6 7 8 9

2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



Mittag- oder
Abendessen
1 Portion
Forever Ultra™
Shake Mix*
oder



1 2 3 4 5
6 7 8 9

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.

ABENDESSEN



1 2 3 4 5
6 7 8 9

2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



VOR DEM
SCHLAFENGEHEN



1 2 3 4 5
6 7 8 9

Mindestens
240 ml Wasser
trinken

**DU HAST DAS DX4™-PROGRAMM
ABSOLVIERT, BEVOR DU MIT C9™
ANGEFANGEN HAST?
WENN JA, DANN STARTE HIER!**



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

1 2 3 4 5
6 7 8 9



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

1 2 3 4 5
6 7 8 9



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

Denke an die
NEAT-Anregungen
auf S. 11.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Nimm dir jeden Tag **5 Minuten** zum Dehnen und mindestens **30 Minuten** für leichte, flexible Sportübungen.

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 2 3 4 5
6 7 8 9



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

1 2 3 4 5
6 7 8 9



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

1 2 3 4 5
6 7 8 9



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

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

Wenn du das DX4™-Programm nicht absolviert hast, bevor du mit C9™ angefangen hast, dann gehe zurück auf Seite 12 und starte von dort.

DX4™

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

SHAKE-REZEPTE



Diese Rezepte bieten eine Möglichkeit, den **Forever Ultra™ Shake Mix** gezielt anzupassen, wenn während **C9™** eine zusätzliche Kalorienzufuhr sinnvoll ist. Sie liefern hochwertiges Protein und sorgen für eine langanhaltende Sättigung und unterstützen deine Energieversorgung.

Die Shakes eignen sich insbesondere für:

- **Männer während C9™**, die die zusätzlich erlaubten **200 kcal** nutzen möchten.
- **Personen mit höherem Kalorienbedarf**, z. B. bei starkem Übergewicht oder intensiver körperlicher Aktivität, wenn eine **individuelle Anpassung** erforderlich ist.

LEAN POWER SHAKE

202 kcal
pro
Portion

- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 5 ganze gefrorene Erdbeeren
- 15 g frische Spinatblätter
- 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 420 ml.

BLAUBEER-SHAKE

203 kcal
pro
Portion

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 170 g Blaubeeren
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

SCHOKOLADE-HIMBEER-SHAKE

204 kcal
pro
Portion

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 225 g frische Himbeeren
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

CREMIGER PFIRSICH-SHAKE

180 kcal
pro
Portion

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßter Mandeldrink
- 225 g gefrorene ungesüßte Pfirsiche
- ½ Teelöffel Zimt
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

VANILLE-ERDBEERE-SHAKE

203 kcal
pro
Portion

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml Wasser
- 225 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Teelöffel Leinöl
- 4-6 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

Mehr Rezeptideen auf: www.tuedirwasgutes.com

GERICHTE ZUM ZUBEREITEN



An den Tagen 3 bis 9 bringen diese schnellen und einfachen Gerichte Vielfalt in dein C9™-Programm. Jedes Gericht hat ca. 400-600 Kalorien und besteht aus Nahrungsmitteln mit hohem Eiweiß-, und niedrigem Kohlenhydratgehalt, um deinen Kreislauf anzukurbeln. Die ausbalancierten Nährstoffe in jedem Gericht helfen dir außerdem nicht nur dabei, dich voll und voller Energie zu fühlen, sondern unterstützen auch eine optimale Gesundheit.

JAPANISCHE YAMS-SUPPE

408 kcal pro Portion

- 1 mittelgroße japanische Yamswurzeln (oder Süßkartoffeln, ca. 125 g)
- ¼ große Zwiebel, grob gehackt
- ¾ Stange Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ große Rübe Rote Beete, gewürfelt
- ½ kleiner Kohlkopf, in dünne Streifen geschnitten
- 500 ml Brühe (Rind, Huhn oder Pute)
- 190 ml Pflanzenmilch (Hanf, Kokos usw.)
- ½ Teelöffel Kokosöl
- ¾ Teelöffel gehackte Walnüsse
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Kurkuma

1. Das Gemüse waschen und klein schneiden, dann 5 Minuten in Kokosnussöl anbraten.
2. Die Brühe hinzufügen. Zugedeckt 30 Minuten lang kochen oder bis das Gemüse weich ist.
3. Den Deckel abnehmen, Pflanzenmilch hinzugeben und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren. Mit gerösteten Walnüssen garnieren.

Ergibt 1 Portion

MEDITERRANER LINSENSALAT MIT LACHS

590 kcal pro Portion

- 120 g Wildlachs (1 Filet)
- 50 g getrocknete braune Linsen
- ½ mittelgroße Karotte, gewürfelt
- ¼ mittelgroße rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ Lorbeerblatt
- 1 Prise getrockneter Thymian
- ½ Esslöffel frischer Zitronensaft
- ¼ mittelgroße Staudensellerie, gewürfelt
- 5 g Petersilie, fein gehackt
- ¼ Esslöffel gehackter frischer Rosmarin
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- 13 ml Olivenöl

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen oder Grill vorbereiten.
2. Lachs mit gehacktem Knoblauch und ¼ EL Zitronensaft einreiben, 10 Minuten garen.
3. Linsen mit ¼ Lorbeerblatt, einer Prise Thymian und Wasser aufkochen, dann ca. 20 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Abgießen, Lorbeerblatt entfernen.
4. Währenddessen Karotte, Sellerie und rote Zwiebel fein würfeln, Petersilie und Rosmarin hacken.
5. Linsen mit rohem Gemüse, restlichem Zitronensaft, Kräutern, Pfeffer und Olivenöl vermengen.
6. Auf einem Teller anrichten, Lachs darauflegen – servieren und genießen!

Ergibt 1 Portion

SALAT MIT KICHERERBSEN

384 kcal pro Portion

- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 50 g Babyspinat
- 50 g Rucola
- 50 g Gurke (gewürfelt)
- 50 g Paprika (gewürfelt)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Paprika, Salz, Pfeffer

1. Kichererbsen mit Paprika und Salz würzen, im Ofen bei 200 °C 15 Minuten rösten.
2. Salat und Gemüse anrichten, Kichererbsen darüber geben.
3. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Ergibt 1 Portion



Während den Tagen 3 bis 9 wirst du ungefähr 1000 Kalorien pro Tag zu dir nehmen. Männer können zusätzlich 200 kcal pro Tag zu sich nehmen, wenn nötig. Hierfür können sie entweder einen zusätzlichen Forever Ultra™ Shake Mix oder 60-90 g mageres Eiweiß zu sich nehmen.

CHILI SIN CARNE

381 kcal pro Portion

- 1 EL Olivenöl (~14 g)
- 1/2 große Zwiebel (gewürfelt, ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1/2 große Paprika (gewürfelt, ca. 100 g)
- 1/2 kleine Zucchini (gewürfelt, ca. 100 g)
- 1/2 kleine Karotte (geraspelt, ca. 60 g)
- 200 g stückige Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 2 TL Tomatenmark (~10 g)
- 1/2 Tasse gekochte rote Linsen oder 4 EL Kidneybohnen (optional, ca. 30 g)
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 Prisen Chilipulver (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- Frische Petersilie oder Koriander (zum Garnieren)

1. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Karotte hinzufügen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Tomatenmark einrühren, anschließend die stückigen Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut vermengen.
3. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer einrühren. Gekochte Linsen oder Kidneybohnen hinzufügen.
4. Das Chili bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und sich die Aromen verbunden haben. Gelegentlich umrühren.
5. In einer Schüssel anrichten und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

GERICHTE ZUM ZUBEREITEN (FORTGESETZT)

CURRY-HÜHNCHEN

519 kcal pro Portion

- 120 g Hühnerbrust
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 90 g Hirse
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 30 g frischer Spinat (gehackt)
- 125 ml Hühnerbrühe
- ¼ Teelöffel Currypulver
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ⅛ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Wasser

1. Das Hähnchen mit Kokosöl bestreichen und mit Currypulver, Kreuzkümmel und Zimt würzen. Im Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis das Fleisch durchgegart ist.
2. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Die Hirse hinzufügen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
3. Die Kichererbsen, den Spinat und die Rosinen in einer mikrowelleneigneten Schüssel mit dem Wasser vermischen und 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, bis der Spinat leicht zusammengefallen ist.
4. Die gekochte Hirse mit den Kichererbsen, dem Spinat und den Rosinen vermischen, mit den Pinienkernen bestreuen und auf einem Teller anrichten. Die gebackene Hähnchenbrust darauflegen und servieren.

Ergibt 1 Portion

QUINOA-GEMÜSE-BOWL

531 kcal pro Portion

- 50 g Quinoa (ungekocht)
- 100 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 50 g Karotten
- 30 g Avocado
- 1 kleine Zwiebel (ca. 30 g)
- 1 Knoblauchzehe (ca. 5 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver

1. Quinoa kochen: Quinoa nach Packungsanleitung in Wasser garen und beiseite stellen.
2. Gemüse anbraten: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Zucchini, Paprika und Karotten klein schneiden, hinzufügen und 5-7 Minuten anbraten.
3. Würzen: Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma abschmecken.
4. Anrichten: Quinoa und Gemüse in eine Schüssel geben, Avocado in Scheiben darauflegen und mit Zitronensaft beträufeln.

Ergibt 1 Portion

C9“ erfordert Commitment und Willenskraft. Glücklicherweise wird der Hunger für die meisten Menschen weniger, je weiter das Programm fortschreitet. Aber wenn du wirklich hungrig bist und das kleine bisschen Extra brauchst, versuche die folgenden Tipps:



Trinke mehr Wasser.

Wasser hilft dabei, sich gesättigt zu fühlen und kann auch dabei helfen, Heißhungerattacken und Gelüste zu vermeiden.



Nimm die Free Foods zu dir.

Verbanne den Hunger am Nachmittag mit rohem, aufgeschnittenem Gemüse aus der Free-Foods-Liste. Wenn du spätabends einen Snack brauchst, dann iss eine Portion Obst aus der Free-Foods-Liste.

FREE FOODS



Tag 1-2

Um die ersten zwei Fastentage während des C9™-Programms besser zu überstehen, kannst du optional zu einer selbstgemachten, warmen Gemüsebrühe (Rezept unter tuedirwasgutes.com) oder Salatgurke greifen. Diese leichten und nährstoffreichen Optionen helfen dir, das Bedürfnis nach etwas Herzhaftem, Warmem oder Frischem zu stillen, ohne den Reinigungsprozess deines Körpers zu beeinträchtigen.

- Gemüsebrühe (Rezept unter www.tuedirwasgutes.com)
- Salatgurke

Tag 3-9 (Tag 1-9, wenn du davor DX4™ gemacht hast)

An den Tagen 3-9 können die unten aufgeführten Obst- und Gemüsesorten während des C9™-Programms verzehrt werden, um Heißhungerattacken zu überstehen.

Diese Lebensmittel sind kalorienarm und liefern Vitamine, Mineralien, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 1 PORTION):

20 GRAMM

- Walnüsse
- Pekannüsse
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Granatapfelkerne

75 GRAMM

- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Brombeeren
- Johannisbeeren
- Erdbeeren
- Stachelbeeren
- Preiselbeeren 1 Grapefruit

GANZE FRUCHT

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Pfirsich
- 1 Orange
- 1 Banane
- 2 Pflaumen

Wähle eine Portion aus dieser Liste. Achte darauf, dass alle Nüsse, Samen und Kerne roh und ungesalzen sind. Früchte sollten frisch und nicht als Trockenfrüchte verzehrt werden.

Wenn du dich anstatt des Forever Aloe-Vera-Gels™ für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ entschieden hast, dann nimm keine Lebensmittel aus dieser Kategorie zu dir.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (PRO TAG 2 PORTIONEN):

75 GRAMM

- Rote Beete
- Karotten
- Mairüben
- Kohlrabi
- Paprika
- Tomate

Wähle zwei Portionen aus dieser Liste – gern auch von zwei unterschiedlichen Lebensmitteln.

ERLAUBTE LEBENSMITTEL (OHNE LIMIT):

- Gemüsebrühe
- Salatgurke
- Rettich
- Radieschen
- Wildkräuter
- Stangensellerie

Iss von diesen Lebensmitteln, so viel du willst, um deinen Heißhunger zu stillen.

DU HAST DAS C9™-PROGRAMM ABGESCHLOSSEN. UND JETZT?

Herzlichen Glückwunsch!

Gehe einen Tag nach dem Abschluss auf Seite 9 und trage deine „Danach-Messungen“ und dein aktuelles Gewicht ein, um deinen Fortschritt zu sehen.

Nimm dir einen Moment, um dein gesetztes Ziel zu reflektieren – und sei stolz auf dich. Du hast das Programm konsequent durchgezogen und bist deinem Ziel ein gutes Stück nähergekommen.



BLEIB DRAN MIT C9™



Wenn du das Programm etwa zweimal pro Jahr machst, unterstützt es dich dabei, deinen aktiven Lifestyle beizubehalten.

**SETZE DIR SCHON JETZT EINEN TERMIN
IN SECHS MONATEN FÜR DEIN NÄCHSTES
C9™ – DEIN COMMITMENT ZÄHLT!**



Der Tipp für Profis: Es ist hilfreich, ein paar Wochen im Voraus eine Kalendererinnerung mit einem Alarm einzurichten. Somit kannst du dich rechtzeitig vorbereiten und sicherstellen, dass du alle C9™-Produkte, die du brauchst, griffbereit hast!

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du hast C9™ geschafft! Was willst du als Nächstes erreichen?

Forever bietet dir verschiedene Optionen an, um auf deiner Reise zu mehr Wohlbefinden weiterzumachen.



F15™

Erreiche mit diesem 15-Tage-Programm, das ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung für alle Leistungsstufen anbietet, eine gesunde Fitnessgrundlage. Die Sportübungen und die Ernährungsanleitung werden durch Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel vervollständigt, um dein kontinuierliches Commitment für einen gesunden Lifestyle zu unterstützen. F15™ wird deine Einstellung zu Ernährung und zu Training verändern und gleichzeitig wirst du Muskeln aufbauen. F15™ kann im Anschluss an C9™ gemacht werden, um dir dabei zu helfen, mit deinen Ernährungs- und Fitnesszielen auf Kurs zu bleiben.

Vital5®

Unterstütze deinen dauerhaft gesunden Lifestyle mit diesem Set aus fünf essenziellen Forever-Produkten. Zusammen bilden diese Produkte eine Synergie, um Ernährungslücken zu schließen und um wichtige Nährstoffe zu liefern. All das braucht dein Körper, um optimal zu funktionieren. Außerdem beinhaltet das System nicht nur einen einfach zu befolgenden Zeitplan für deine Nahrungsergänzung, sondern auch Tipps zum Lifestyle und sogar optionale Übungen aus dem F.I.T.-Programm. Vital5® kann fortlaufend durchgeführt werden (außer während DX4™, C9™ und F15™).

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, wenn du mit diesen Programmen starten möchtest.



FAQs



Ist das C9™-Programm sicher?

Ja. Da das Programm so konzipiert ist, dass es nur neun Tage lang durchgeführt wird, ist es für die meisten Menschen äußerst sicher. Wenn du jedoch eine Vorerkrankung hast oder dich in ärztlicher Behandlung befindest, ist es ratsam, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du mit C9™ beginnst.

Werde ich während C9™ hungrig sein?

Es kann sein, dass du Hunger verspürst, besonders in den ersten beiden Tagen. Das ist normal. Das Hungergefühl sollte jedoch nachlassen. Forever Fiber™ und Forever Ultra™ Shake Mix sind so konzipiert, dass sie das Sättigungsgefühl unterstützen und helfen, den Hunger zu stillen. Auf Seite 35 findest du außerdem eine Liste von Free Foods, die helfen können, den Hunger zu dämpfen und in Maßen genossen werden sollten.

Die ersten beiden Tage des Programms sehen hart aus! Muss ich sie genau wie beschrieben absolvieren?

Ja. C9™ wurde speziell entwickelt, um den Startschuss für ein gesundes Gewichtsmanagement zu geben und dabei zu helfen, einen Teil des Ungleichgewichts im Körper zu beseitigen, die sich negativ auf deine allgemeine Gesundheit auswirken kann. Diese ersten beiden Tage helfen, die Fähigkeit deines Körpers zur Reinigung zu verbessern und bilden die Grundlage für die Tage 3 bis 9. Wenn du die Tage 1 und 2 auslässt, kann sich das schon in dieser Phase auf deine Endergebnisse auswirken. Wenn du jedoch DX4™ zuerst abgeschlossen hast, brauchst du die Tage 1 und 2 nicht zu wiederholen (da sie in DX4™ bereits berücksichtigt wurden). Wenn du zuerst DX4™ abgeschlossen hast, kannst du alle neun Tage von C9™ absolvieren, indem du dem Zeitplan für die Tage 3 bis 9 folgst (dein C9™-Zeitplan beginnt dann auf Seite 16).

Was sind die Vorteile von Forever Therm™?

Forever Therm™ bietet eine leistungsstarke Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen, die den Stoffwechsel unterstützen können.

Warum brauche ich Eiweiß?

Eiweiß ist der Grundbaustein für jede Zelle in deinem Körper. Um Gewebe und Muskeln aufzubauen oder zu reparieren, benötigt dein Körper Aminosäuren, die nur aus Eiweißen gewonnen werden können. Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr, die keine ausreichenden Mengen an Eiweiß enthält, kann zu einem Verlust an Muskelmasse führen, bevor du anfängst, Fett zu verlieren. Forever Ultra™ Shake Mix kann in Kombination mit einer gesunden Ernährung und einem Sportprogramm dazu beitragen, deine Ziele beim Gewichtsmanagement zu unterstützen.

Warum sollte ich mindestens acht Gläser Wasser pro Tag trinken?

Dein Körper besteht zu etwa 72 % aus Wasser, und du musst diesen Vorrat ständig auffüllen. Wasser wird zur Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels benötigt, da es an fast allen biochemischen Prozessen in deinem Körper beteiligt ist. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr trägt auch dazu bei, dass du dich zwischen den Mahlzeiten satt fühlst.

Solange ich meine Kalorienzufuhr im Rahmen des C9™-Programms überwache, kann ich dann essen, was ich will?

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Umstellung deines Körpers ist, dass du deine Einstellung zum Essen änderst: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, solltest du das Programm genauso befolgen, wie es in dieser Broschüre beschrieben ist. Kalorienarme Lebensmittel liefern unter Umständen nicht das richtige Gleichgewicht an Nährstoffen, das für die Reinigung erforderlich ist. C9™ konzentriert sich auf nährstoffreiche Lebensmittel, die nicht nur bei der Gewichtskontrolle helfen, sondern auch dazu beitragen, dass sich der Körper optimal fühlt und funktioniert.

Warum sind Aloe-Vera-Gel-Getränke enthalten?

Wenn du das Aloe-Vera-Gel so wie beschrieben trinkst, kannst du sicherstellen, dass dein Körper mehr der der Schlüsselnährstoffe aufnimmt, die du brauchst, um gut auszusehen und dich wohlfühlen. Es maximiert die Aufnahme von Nährstoffen. Im Rahmen des C9™-Programms kannst du drei Geschmacksrichtungen genießen: Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Aloe Berry Nectar™. Um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen, kannst du das Aloe-Vera-Gel auch nach Abschluss des Programms weiter trinken.

Warum muss ich möglicherweise die Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ weglassen?

Wenn du dich für Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ als Teil deines C9™-Programms entscheidest, wird das Weglassen der Free Foods in der Kategorie „1 Portion“ den leichten Anstieg der Kohlenhydrate gegenüber Forever Aloe Vera Gel™ ausgleichen. Der Verzicht auf diese Free Foods stellt sicher, dass du auf dem Weg zu deinen Gesundheitszielen bleibst, ohne die empfohlene tägliche Höchstmenge an Zucker zu überschreiten.



EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH



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

F.I.T.™ 
Look Better. Feel Better.