



**F.I.T.**<sup>TM</sup>



**Look Better. Feel Better.**

**DAS PROGRAMM FÜR EIN DAUERHAFTES  
GEWICHTSMANAGEMENT, BESSERES AUS-  
SEHEN UND MEHR WOHLBEFINDEN.**



**FOREVER®**

# DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT BIETET FÜR JEDEN ETWAS!

Log dich doch einfach mal ein unter: [www.tuedirwasgutes.com!](http://www.tuedirwasgutes.com!)

## DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT:

CLEAN9-PROGRAMM .....	06
CLEAN9: DEIN TAGESPLAN .....	08
CLEAN9: DEINE ZIELE .....	12
F15™-PROGRAMM .....	14
F15™: DEIN TAGESPLAN .....	16
F15™: DEINE ZIELE .....	18
F15™: DEINE WORKOUTS	
F15™ BEGINNER 1 .....	20
F15™ BEGINNER 2 .....	22
F15™ INTERMEDIATE 1 .....	24
F15™ INTERMEDIATE 2 .....	26
F15™ ADVANCED 1 .....	28
F15™ ADVANCED 2 .....	30
VITAL <sup>50</sup> -PROGRAMM .....	34
VITAL <sup>50</sup> : DEIN TAGESPLAN .....	36
SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH .....	38
FAQs .....	40



## BAUSTEIN EINS: DAS CLEAN9-PROGRAMM

Leicht durchzuführen, entlastet das **CLEAN9**-Programm den gesamten Organismus, unterstützt innere Reinigungsprozesse und lässt den Körper wieder spürbar werden.

## BAUSTEIN ZWEI: DAS F15™-PROGRAMM

Der schnelle Einstieg langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

Der ausgefeilte Ernährungs- und Trainingsplan des **F15™**-Programms hilft dir, ein dauerhaftes Gewichtsmanagement in deinem Leben zu etablieren.

## BAUSTEIN DREI: DAS VITAL<sup>50</sup>-PROGRAMM

Du hast deine Traumfigur, willst aber sichergehen, dass dein Körper optimal versorgt ist? Dann ist unser **Vital<sup>50</sup>**-Programm genau das Richtige für dich. Dank fünf aufeinander abgestimmten Produkten findest du zu mehr Energie und Wohlbefinden.



**F.I.T.**<sup>TM</sup>



**Look Better. Feel Better.**





## BASICS:

### NOTIERE GEWICHT UND KÖRPERMAßE!

Die Waage ist nützlich, zeigt aber nicht immer alle Fortschritte. Notiere dein Gewicht und deine Maße vor und nach jedem F.I.T.-Programm, damit du die Veränderungen deines Körpers besser verstehst.

### NOTIERE DEINE KALORIENAUFNAHME!

Behalte den Überblick:  
Trage die verzehrten Kalorien in ein Notizbuch oder deine digitale Forever-F.I.T.-Anwendung unter [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com) ein.  
So lernst du, gesunde Portionsgrößen zu erkennen und neue Essgewohnheiten zu entwickeln.

### TRINK VIEL WASSER!

Acht Gläser Wasser\* pro Tag helfen dir, dich satter zu fühlen, den Reinigungsprozess anzukurbeln und das Hautbild zu verbessern.

\* zwei Liter insgesamt

### LASS DEN SALZSTREUER WEG!

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Du könntest dich träge fühlen und den Eindruck haben, keine Fortschritte zu machen. Schmecke dein Essen am besten mit Kräutern oder Gewürzen ab.

### MEIDE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE!

Mit Süßgetränken werden zusätzliche Kalorien und Zucker aufgenommen. Kohlenensäure begünstigt das Blähen im Körper.



BESUCHE UNSERE  
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM)

# CLEAN9

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR NEUN TAGEN ZU VERÄNDERN? JA, DENN DER REINIGUNGS-PROZESS IST DER ERSTE BAUSTEIN DES FOREVER-F.I.T.-KONZEPTS UND BEREITET DICH OPTIMAL AUF EINEN GESÜNDEREN ALLTAG UND EINEN SCHLANKEREN KÖRPER VOR.

EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH ...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es dir einfach Wert sein. CLEAN9 ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen.

WAS ERWARTET DICH IN DEN NÄCHSTEN NEUN TAGEN?

DEIN KÖRPER BEGINNT SICH ZU REINIGEN, NÄHRSTOFFE KÖNNEN OPTIMAL AUFGENOMMEN WERDEN. DU WIRST DICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. DU LERNST DEINEN HUNGER ZU KONTROLLIEREN UND WIRST ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 12 und 13 ein.

# ALLE PRODUKTE FÜR CLEAN9 SIND SORGFÄLTIG AUFEINANDER ABGESTIMMT – FÜR EINEN MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT! FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE DEINEM FOREVER- ERNÄHRUNGSPLAN.

## FOREVER-ALOE-GETRÄNKE

Unsere Forever-Aloe-Getränke helfen bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessern die Aufnahme von Nährstoffen. Wähle zwischen **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** oder **Forever Aloe Berry Nectar™**.



## FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



## FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



## FOREVER GARCINIA PLUS™

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



## FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23g Eiweiß.



Forever-  
Aloe-Getränk

2x 1 Liter  
Tetra Paks

Forever Ultra™  
Shake Mix

1 Beutel à  
15 Portionen

Forever  
Garcinia Plus™

54 Soft-  
gelkapseln

Dein  
CLEAN9-  
Paket  
enthält:

Forever  
Therm™

18 Presslinge

Forever  
Fiber™

9 Portionsbeutel



# TAGE EINS UND ZWEI

AN DEN ERSTEN BEIDEN TAGEN DES CLEAN9-PROGRAMMS MUSST DU KÖRPER UND GEIST AUF NULL ZURÜCKFAHREN.

Frühstück



**2 Softgel-kapseln**  
Garcinia Plus™

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken



**120 ml**  
Forever-Aloe-Getränk

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portionsbeutel** Forever Fiber™

Gemischt mit 240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungsergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

Mittagessen



**2 Softgel-kapseln**  
Garcinia Plus™

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken



**120 ml**  
Forever-Aloe-Getränk

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken

Abendessen



**2 Softgel-kapseln**  
Garcinia Plus™

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken



**120 ml**  
Forever-Aloe-Getränk

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken

Vor dem Schlafengehen



**120 ml**  
Forever-Aloe-Getränk

Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken





### 1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

Mindestens  
**30 Minuten** leichte  
Sportübungen



### 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300 ml**  
Milch, Mandel-, Soja-  
oder Kokosdrink



### 1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

**WÄHREND DIESER PHASE  
REINIGST DU DEINEN KÖRPER.  
DU SOLLTEST DICH AN DIE  
VORGABEN HALTEN – GERADE  
DIE ERSTEN BEIDEN TAGE  
SIND ENTSCHEIDEND.  
BEHALTE DEINE ZIELE IM  
HINTERKOPF UND BEDENKE,  
DASS DER ANFANG AM  
SCHWERSTEN IST.**



Gerne kannst du in  
Maßen kalorienarmes  
Obst und Gemüse  
(siehe Empfehlungen auf  
Seite 38) während des  
gesamten Clean9-  
Programms zu  
dir nehmen.

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

# TAGE DREI BIS NEUN

**ACHTUNG: DEIN GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGE DICH NUR AN DEN TAGEN EINS UND NEUN.**

Frühstück



**2 Softgel-kapseln**  
**Garcinia Plus™**

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken



**120 ml**  
**Forever-Aloe-Getränk**  
Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portions-beutel** 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



**2 Softgel-kapseln**  
**Garcinia Plus™**

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken



**Mittag- oder Abendessen**

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

Gemischt mit **300 ml** Milch,  
Mandel-, Soja- oder  
Kokosdrink



Abendessen



**2 Softgel-kapseln**  
**Garcinia Plus™**

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken



**oder**

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

Vor dem  
Schlafengehen



Mindestens  
**240 ml**  
Wasser  
trinken





### 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300ml**  
Milch, Mandel-, Soja-  
oder Kokosdrink



### 1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**  
Wasser dazu trinken

### Fast geschafft!

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



### 1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**  
Wasser dazu trinken

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



Gerne kannst du in  
Maßen kalorienarmes  
Obst und Gemüse  
(siehe Empfehlungen auf  
Seite 38) während des  
gesamten Clean9-  
Programms zu  
dir nehmen.

Mindestens  
**30 Minuten**  
Bewegung auf  
niedrig-mittlerem  
Sportniveau

**EGAL, WAS DIE WAAGE  
SAGT, DIE POSITIVEN  
VERÄNDERUNGEN, WIE EIN  
FLACHERER BAUCH UND EIN  
BESSERES KÖRPERGEFÜHL,  
WERDEN SPÜRBAR SEIN.**

# CLEAN9 – LEGE DEINE ZIELE FEST!

Setze dir ein realistisches Ziel, das du während des **CLEAN9**-Programms erreichen möchtest. Jedes Ziel ist okay, ob du dir vornimmst, ein paar Kilos zu verlieren oder jeden Tag die Treppe nehmen willst.

## WAS WIRST DU TUN, UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

---

---

---

---

---

---

## GEWICHT & KÖRPERMAßE

### WIE WIRD GEMESSEN:

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

**BRUST** / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

**BIZEPS** / In entspanntem Zustand messen. Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen.

**TAILLE** / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

**HÜFTE / GESÄSS** / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

**OBERSCHENKEL** / Das Maßband um die breiteste Stelle deines Oberschenkels legen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

**WADEN** / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk bei entspannter Wade.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass unser **CLEAN9**-Programm eine größere Garantie auf Erfolg hat, wenn du deine Ziele und deinen täglichen Fortschritt aufschreibst.

Du kannst dein Gewicht und deine Körpermaße digital auf deiner F.I.T.-Anwendung unter [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com) eintragen. Log dich doch einfach mal ein!



## MACHE DEN NÄCHSTEN SCHRITT.

Bei CLEAN9 hast du gelernt, wie du in nur neun Tagen deinen Körper und dein Wohlbefinden verändern kannst. Wenn du ein langfristiges Gewichtsmanagement in deinem Leben etablieren willst, steige ein in das **F15™**-Programm – Baustein ZWEI unseres Forever-F.I.T.-Programms.

### MAßE VOR DEM CLEAN9-PROGRAMM

<input type="text"/>	BRUST	<input type="text"/>	HÜFTE
<input type="text"/>	BIZEPS	<input type="text"/>	OBERSCHENKEL
<input type="text"/>	TAILLE	<input type="text"/>	WADEN
		<input type="text"/>	GEWICHT

### MAßE NACH DEM CLEAN9-PROGRAMM

<input type="text"/>	BRUST	<input type="text"/>	HÜFTE
<input type="text"/>	BIZEPS	<input type="text"/>	OBERSCHENKEL
<input type="text"/>	TAILLE	<input type="text"/>	WADEN
		<input type="text"/>	GEWICHT

# F15™



## BIST DU BEREIT...

... FÜR MEHR AUS-  
STRAHLUNG UND  
WOHLBEFINDEN?  
DANN LASS DICH  
INSPIRIEREN!

Lege vor dem Start  
deine Ziele fest und  
trage sie zusammen  
mit deinem Gewicht und  
deinen Maßen auf den  
Seiten 18 und 19 ein.

ÄNDERE DEINE  
EINSTELLUNG ZU DEN  
THEMEN ERNÄHRUNG  
UND BEWEGUNG.  
LERNE, DICH LAUFEND  
ZU WANDELN, UM DEINEM  
ZIEL IMMER EIN STÜCK  
NÄHER ZU KOMMEN.

**ALLE PRODUKTE FÜR F15™ SIND  
SORGFÄLTIG AUF EINANDER  
ABGESTIMMT – FÜR EINEN  
MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT!  
FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE  
DEINEM FOREVER-ERNÄHRUNGSPLAN.**

**FOREVER ALOE VERA GEL™**

hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen.



**FOREVER FIBER™**

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



**FOREVER THERM™**

unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



**FOREVER GARCINIA PLUS™**

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



**FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX**

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23g Eiweiß.



Forever  
Aloe Vera Gel™  
2x 1 Liter

Forever Ultra™  
Shake Mix  
1 Beutel à  
15 Portionen

Forever  
Garcinia Plus™  
30 Soft-  
gelkapseln

Dein F15™ -  
Paket  
enthält:

Forever  
Therm™  
30 Presslinge

Forever  
Fiber™  
15 Portionsbeutel



# DEIN F15™-NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG

Frühstück



**1 Softgel- kapsel**  
Forever  
Garcinia  
Plus™

Mindestens 240 ml  
Wasser dazu trinken



**120 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™  
Mindestens 240 ml  
Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portions- beutel** Forever  
Fiber™

Gemischt mit  
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von  
deinen anderen täglichen Nahrungs-  
ergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe  
binden und so ihre Aufnahme durch den  
Körper beeinträchtigen.

**Snack**  
mit 200 Kalorien  
für Frauen

**Snack**  
mit 300 Kalorien  
für Männer

Mittagessen



**1 Pressling**  
Forever  
Therm™

Mindestens 240 ml  
Wasser dazu trinken



**Mittagessen**  
mit 450 Kalorien  
für Frauen

**Mittagessen**  
mit 550 Kalorien  
für Männer

Abendessen



**1 Softgel- kapsel**  
Forever  
Garcinia  
Plus™

Mindestens 240 ml  
Wasser dazu trinken



**Abendessen**  
mit 450 Kalorien  
für Frauen

**Abendessen**  
mit 550 Kalorien  
für Männer

Vor dem  
Schlafengehen



Mindestens  
240 ml  
Wasser  
trinken





### 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300ml**  
Milch, Mandel-, Soja-  
oder Kokosdrink



### 1 Pressling Forever Therm™

Mindestens **240ml**  
Wasser dazu trinken

## F.I.T.-TIPP

Nimm deine tägliche Portion  
Aloe gemischt mit ARG1+® ein  
(separat erhältlich/Art. 473).  
ARG1+® enthält pro Portion  
5g L-Arginin sowie synergetische  
Vitamine, um deinen Körper  
den ganzen Tag hindurch  
fit zu halten.

**120ml** Forever Aloe Vera Gel™,  
einen ARG1+®-Stück und  
Wasser nach Belieben mit  
Eiswürfeln in einen Shaker  
geben, schütteln, und fertig ist  
ein leckerer Energiespender  
mit allen Nährstoffen  
der Aloe!



Art. 473



# GEWICHT & KÖRPERMAßE

## WIE WIRD GEMESSEN:

**BRUST** / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

**BIZEPS** / In entspanntem Zustand messen. Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen

**TAILLE** / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

**HÜFTE / GESÄSS** / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

**OBERSCHENKEL** / Das Maßband um die breiteste Stelle deines Oberschenkels legen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

**WADEN** / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk bei entspannter Wade.

## MAßE VOR DEM F15™-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

## MAßE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 1

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

## MAßE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 2

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

# F15™ BEGINNER 1 DEIN TRAININGSPLAN

## WERDE AKTIV!

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

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

Lege deine Ziele fest! Nutze die Unterlagen der **Seiten 18 und 19** für deinen individuellen Weg zur Traumfigur.





# AUSDAUER- TRAINING IST WICHTIG.

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

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

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

## AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

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



VIDEOS ZU ALLEN  
WORKOUTS FINDEST DU AUF  
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM)

# F15™ BEGINNER 2 DEIN TRAININGSPLAN

## TAG 1

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
VIER

## TAG 2

AUSDAUER  
OHNE GERÄTE



## TAG 3

KEIN TRAINING



## TAG 4

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
FÜNF

## TAG 5

INTERVALL-  
AUSDAUER



## TAG 6

KEIN TRAINING



## TAG 7

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
SECHS

## TAG 8

AUSDAUER  
OHNE GERÄTE



## TAG 9

KEIN TRAINING



## TAG 10

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
VIER

## TAG 11

INTERVALL-  
AUSDAUER



## TAG 12

KEIN TRAINING



## TAG 13

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
FÜNF

## TAG 14

KEIN TRAINING



## TAG 15

F15™  
BEGINNER  
WORKOUT  
SECHS



# BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

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

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS  
FINDEST DU AUF UNSERER  
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).

# F15™ INTERMEDIATE 1 DEIN TRAININGSPLAN

## WERDE AKTIV!

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

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





# INTENSIVIERE DEIN AUS- DAUERTRAINING.

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

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

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

## AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

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



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS  
FINDEST DU AUF UNSERER  
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).

# F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN



## BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

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

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST  
DU AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-  
WEBSITE [WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).





# HIGH-INTENSITY-AUSDAUERTRAINING.

Mit **High Intensity Interval Training (HIIT)** Workouts kannst du dein Ausdauertraining abwechslungsreicher gestalten. Diese energiegeladenen Workouts erhöhen die Herzfrequenz und verbrennen mehr Fett und Kalorien in kürzerer Zeit. Aber du bekommst nichts geschenkt: HIIT-Workouts erfordern vollen Einsatz für maximale Ergebnisse.

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

**Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.**

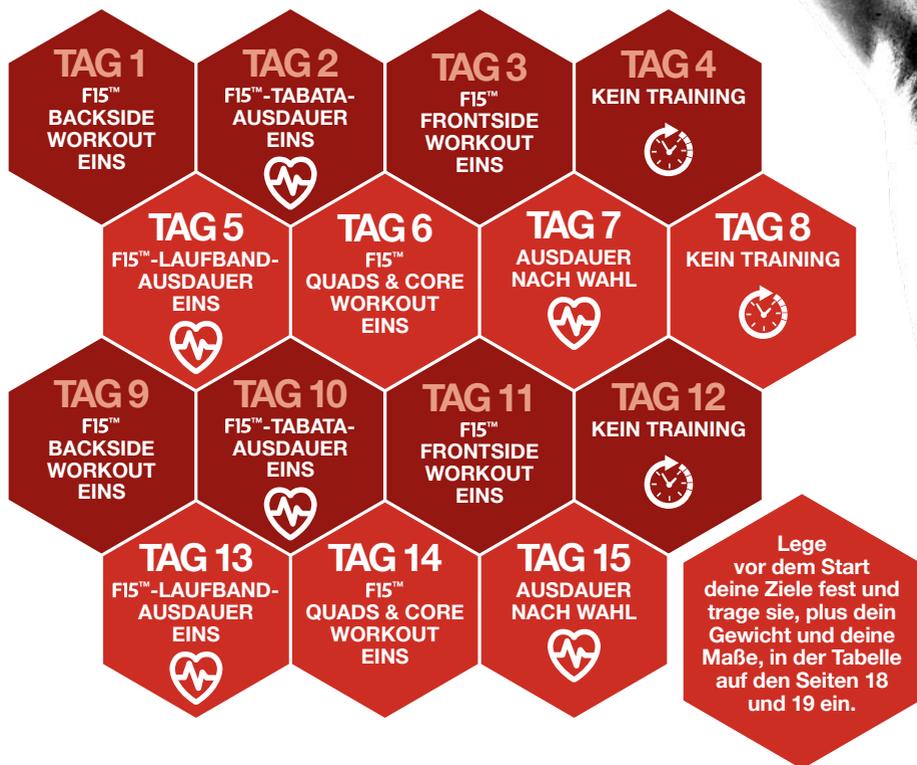
## F.I.T.-TIPP

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

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

Steady-State-Ausdauerübungen findest du unter [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com)

# F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN



## JETZT BEGINNT DAS TRAINING!

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

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

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU  
AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).





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

## INTENSIVIERE DEIN AUSDAUER- TRAINING.

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

Im Rahmen des **F15™-ADVANCED 1**-Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen.

Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

### AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

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

# F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN



## BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

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



**Lege vor dem Start  
deine Ziele fest und  
trage sie zusammen  
mit deinem Gewicht und  
deinen Maßen auf den  
Seiten 18 und 19 ein.**

A muscular man is shown from the waist up, wearing red athletic shorts and holding a black dumbbell in his right hand. The background is a vibrant red with a subtle geometric pattern of white hexagons. A large white hexagonal shape is positioned on the left side of the image, containing bold red text. The man's physique is well-defined, and the lighting highlights his muscles.

**GLÜCKWUNSCH!  
DU HAST DAS  
GESAMTE F15™ -  
ADVANCED-  
PROGRAMM  
GESCHAFFT!**

Trage dein Gewicht  
und deine Maße in  
der Tabelle auf der  
Seite 19 ein.



DU HAST BEREITS DEINE  
TRAUMFIGUR? PERFEKT.  
NUTZE DAS **VITAL<sup>50</sup>**-  
**PROGRAMM** – BAUSTEIN DREI  
UNSERES FOREVER-F.I.T.-  
KONZEPTS –, DAMIT DEIN  
KÖRPER TÄGLICH OPTIMAL  
VERSORGT IST.

DU KANNST NATÜRLICH  
DAS GESAMTE F.I.T.-KONZEPT  
IMMER WIEDER BELIEBIG  
WIEDERHOLEN –  
ENTSCHEIDE SELBST,  
WAS DIR GUT TUT.

# Vital<sup>5</sup><sup>®</sup>

**VITAL<sup>5</sup><sup>®</sup> IST DIE  
TÄGLICHE  
BASISVERSORGUNG –  
EIN WOHLFÜHL-  
PROGRAMM FÜR  
JEDERMANN.**

**Essenzielle Vitamine und wichtige Mineralien kommen genau da an, wo sie gebraucht werden. Mit den wichtigen Inhaltsstoffen der qualitativ so hochwertigen Forever-Produkte versorgst du deinen Körper optimal und auf Dauer. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefinden – Vital<sup>5</sup><sup>®</sup>.**



**AUSGEWOGENE  
ERNÄHRUNG**



**REGELMÄSSIGE  
BEWEGUNG**



**TÄGLICHE BASIS-  
VERSORGUNG  
MIT VITAL<sup>5</sup><sup>®</sup>**

# DIE LÖSUNG FÜR GESUNDE NAHRUNGSERGÄNZUNG HEISST VITAL<sup>5</sup>®

Mit entsprechender Bewegung und ausgewogener Ernährung schaffst du es, deinen Körper dauerhaft in Top-Form zu halten.

**Vital<sup>5</sup>®** enthält die wichtigsten Basisprodukte, auf die alle anderen Erzeugnisse aus dem Forever-Sortiment aufbauen bzw. mit denen sie perfekt ergänzt werden können.

## Forever Aloe Vera Gel™

Der Drink aus reinem Aloe-Vera-Gel mit einer zitronigen Note – Power kompakt für den Körper. Aus dem Blattmark behutsam herausgelöst, gelangen die wertvollen Vital- und Nährstoffe direkt ins Glas.

## Forever daily™

Alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe, die wir täglich für unser Wohlbefinden benötigen. Hilft, Mangelerscheinungen aufgrund moderner Ernährungsgewohnheiten auszugleichen.

## Forever Active Pro-B™

Mit einer Mischung aus sechs synergetischen Bakterienstämmen versorgt es dich mit über 8 Mrd. koloniebildenden Einheiten pro Dosis.

## Forever Arctic Sea®

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst aufgebaut – müssen also zugeführt werden. Für Forever Arctic Sea® werden nur hochgereinigte essenzielle Omega-3-Fettsäuren aus Hochseefischen sowie Calamari verwendet.

## ARGI+® Sticks

Vereinigt eine L-Arginin-Mischung mit einem Vitamin-Cocktail: Die Vitamine C, B6 und B9 tragen zu einer normalen Leistung des Energiehaushalts bei, mindern Ermüdungserscheinungen.

**Forever Active Pro-B™**  
30 Kapseln



**Forever Arctic Sea®**  
120 Softgel-kapseln

**Dein Vital<sup>5</sup>®-  
Paket\*  
enthält:**

**Forever daily™**  
60 Presslinge

**ARGI+® Sticks**  
30 Portionsbeutel  
à 10g

**Forever Aloe Vera Gel™**  
4x 1 Liter

\* Set wahlweise mit 4x Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Berry Nectar™, Forever Aloe Peaches™ oder Forever Freedom®

# DEIN VITAL<sup>5®</sup>-NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG\*

Frühstück



**1 Kapsel**  
Forever Active  
Pro-B™  
Nüchtern unzerkaut  
schlucken.



**50 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



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

Mittagessen



**40 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



**1 Softgelkapsel**  
Forever Arctic  
Sea®  
Unzerkaut mit  
mindestens **240 ml**  
Wasser zu sich nehmen

## TIPP:

Wenn es knapp wird mit dem Mittagessen, einfach eine Portion Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Milch anrühren – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

Nachmittags



**1 ARGI+®**  
Stick (10g)  
Ergibt, gemischt mit  
**240 ml** Wasser, einen  
leckeren Drink und  
aktiviert jede Faser  
deines Körpers.



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

Abendessen



**40 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



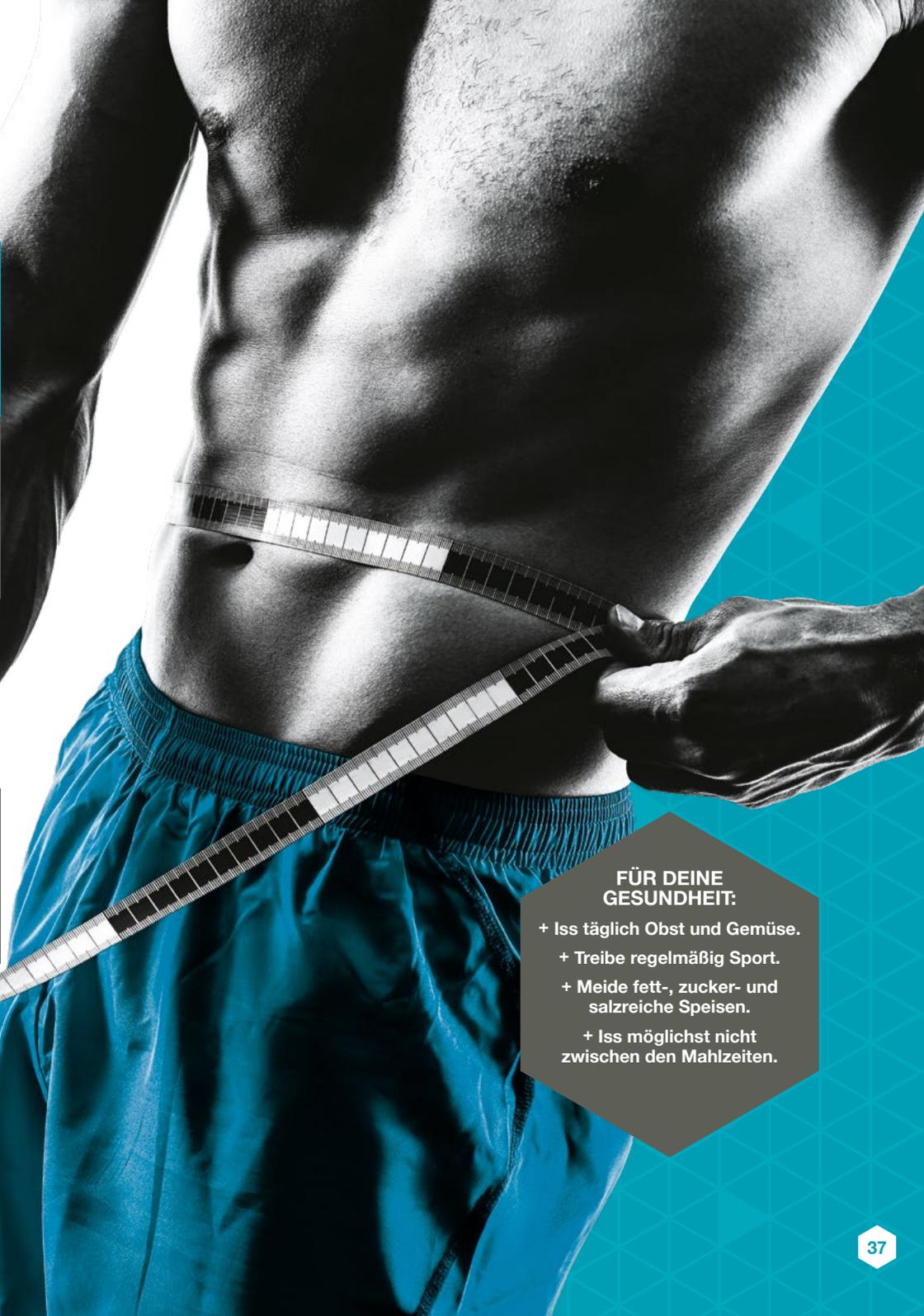
**1 Softgelkapsel**  
Forever Arctic  
Sea®  
Unzerkaut mit  
mindestens **240 ml**  
Wasser zu sich nehmen

## EMPFEHLUNG:

Einfach das Abendessen ab und zu durch einen Forever Ultra™ Shake Mix ersetzen – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

\* Ernähre dich gesund und nimm zusätzlich zu deinen Mahlzeiten deine Vital<sup>5®</sup>-Nahrungsergänzungsmittel ein.





**FÜR DEINE  
GESUNDHEIT:**

- + Iss täglich Obst und Gemüse.
- + Treibe regelmäßig Sport.
- + Meide fett-, zucker- und salzreiche Speisen.
- + Iss möglichst nicht zwischen den Mahlzeiten.

# ERLAUBTES OBST UND GEMÜSE.

Diese Früchte und Gemüsesorten können während des **CLEAN9**-Programms in Maßen über den Tag verteilt gegessen werden. Diese Lebensmittel enthalten wenige Kalorien, sind aber reich an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

## Eine Portion

Iss bei Bedarf jeden Tag eine Portion dieser Früchte oder Gemüsesorten.

*Es sei denn, du wählst Forever Aloe Berry Nectar™ oder Forever Aloe Peaches™ als Gel-Getränk.\**

Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Aprikosen	3 Stück	Feigen	2 Stück	Pflaumen	1 Stück
Äpfel	1 Stück	Trauben	75 g	Trockenpflaumen	2 Stück
Artischocken	1 Stück	Grapefruits	½ Stück	Himbeeren	125 g
Brombeeren	145 g	Kiwis	1 Stück	Sojabohnen	50 g geschält
Blaubeeren	75 g	Orangen	1 Stück	Erdbeeren	8 Stück
Boysenbeeren	75 g	Pfirsiche	1 Stück		
Kirschen	115 g	Birnen	1 Stück		

## Zwei Portionen

Iss bei Bedarf jeden Tag zwei Portionen dieser Früchte oder Gemüsesorten.

Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Spargel	8 Stangen
Blumenkohl	¼ Kopf
Paprika	1 Stück
Zuckerschoten	115 g
Tomaten	1 Stück

## Ohne Limit

Diese Obst- und Gemüsesorten kannst du jeden Tag ohne Limit essen. Diese Lebensmittel haben so wenige Kalorien, dass es für sie während des **CLEAN9**-Programms keine begrenzte Verzehrmenge gibt.

Rucola	Endivie	Kohl
Sellerie	Broccoli	Lauch
Frühlingszwiebeln	Salatgurken	Spinat
Salat (alle Sorten)	Auberginen	Grüne Bohnen



**Gemüse sollte roh  
gegessen werden**  
(Ausnahmen: Artischocken  
und Sojabohnen) oder  
leicht gedämpft, ohne  
Fette oder Öle.

\*Wenn du  
**Forever Aloe Berry Nectar™**  
oder **Forever Aloe Peaches™**  
anstelle des **Forever  
Aloe Vera Gels™** wählst, dann  
kannst du keine zusätzlichen  
Lebensmittel der Kategorie  
“Eine Portion” essen.

# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.

## WIE VIEL GEWICHT WERDE ICH UNGEFÄHR WÄHREND CLEAN9 VERLIEREN?

Wieviel Gewicht du während des **CLEAN9**-Programms verlieren wirst, hängt von einigen Faktoren ab, z. B. wie viel dein Startgewicht beträgt und wie dein Lebensstil zu Beginn des Programms aussieht.

## IST DAS CLEAN9-PROGRAMM SICHER?

**Ja.** Da das Programm nur auf neun Tage ausgelegt ist, ist es absolut sicher für die meisten Menschen. Aber: Solltest du bereits existierende Gesundheitsprobleme haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, dann sprich zuerst mit deinem Arzt, bevor du **CLEAN9** oder ein anderes Gewichtsprogramm beginnst.

## WERDE ICH HUNGER VERSPÜREN WÄHREND CLEAN9?

Du könntest Hunger verspüren, besonders während der ersten zwei Tage. Das ist normal. Jedoch, die Heißhungerattacken sollten während der Tage weniger werden.

**Forever Fiber™** und **Forever Ultra™ Shake Mix** helfen dir dabei, Hungergefühle zu mindern und ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Auf Seite 38 findest du zudem eine Liste mit erlaubtem Obst und Gemüse 🍌. Dieses darfst du in Maßen zu dir nehmen und damit eventuell auftretende Hungergefühle eindämmen.

## DIE ERSTEN ZWEI TAGE DES PROGRAMMS SCHEINEN HART ZU SEIN! MUSS ICH HIER GENAU DEN VORGABEN FOLGEN?

**Ja.** **CLEAN 9** wurde speziell dafür entwickelt, um ein ausbalanciertes Gewichtsmanagement-Programm in Gang zu bringen und einen gesünderen Lebensstil einzuleiten. Die ersten beiden Tage helfen deinem Körper dabei, innere Reinigungsprozesse anzukurbeln und ihn auf die Tage drei bis neun vorzubereiten. Die Tage eins und zwei auszulassen können deine Endresultate nach dieser Programmphase verändern.

## WARUM IST FOREVER GARCINIA PLUS™ MIT DABEI?

**Forever Garcinia Plus™** ist eine bestens abgestimmte Zusammensetzung aus den Vorzügen der Garciniafrucht und dem essenziellen Spurenelement Chrom. Mit einer Kapsel deckt man 250 % des empfohlenen Tagesbedarfs an Chrom. Chrom trägt nachweislich zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

## WAS SIND DIE VORTEILE VON FOREVER THERM™?

**Forever Therm™** bietet eine Kombination von pflanzlichen Extrakten wie Grüner Tee und wichtigen Vitaminen. Die enthaltenen Vitamine C, B1, B2, B3, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sodass der Körper mehr Kalorien verbrennen kann.

## WARUM BRAUCHE ICH PROTEINE?

Proteine sind die essenziellen Bausteine jeder Zelle in deinem Körper. Um Gewebe oder Muskeln aufzubauen oder zu reparieren, braucht dein Körper Aminosäuren, die aus Proteinen stammen. Forschungen haben gezeigt, dass Proteine eine wesentliche Rolle für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement spielen. Eine Reduzierung der Kalorien ohne eine gleichzeitige Zufuhr von Proteinen kann zu einem Abbau der Muskelmasse anstatt dem Verlust von Fettzellen führen. **Forever Ultra™ Shake Mix** kombiniert mit einem ausgewogenen Essensplan und Sportprogramm kann dir dabei helfen, Fett zu verlieren, und nicht Muskelmasse.

## WARUM SOLLTE ICH MINDESTENS ACHT GLÄSER WASSER JEDEN TAG TRINKEN?

Ungefähr 72 % deines Körpers bestehen aus Wasser und du musst diesen Vorrat immer konstant immer wieder auffüllen. Wasser ist essenziell für einen gesunden Stoffwechsel, da es in so gut wie jedem biochemischen Prozess in deinem Körper involviert ist. Immer genügend zu trinken hilft dir auch dabei, dich weniger hungrig zwischen den Mahlzeiten zu fühlen.

## KANN ICH JEGLICHE LEBENSMITTEL ESSEN, SOLANGE ICH NUR DARAUFGAUCHE, DASS ICH MICH INNERHALB DER KALORIENVORGABEN DES CLEAN9-PROGRAMMS BEWEGE?

Wenn du deinen Körper verändern willst, dann musst du deine Einstellung zu deinem Essen verändern. Für die besten Resultate empfehlen wir dir, das Programm genau gemäß den Richtlinien dieser Broschüre durchzuführen. Lebensmittel, die vielleicht wenige Kalorien haben, versorgen dich aber eventuell nicht mit der richtigen Balance von Nährstoffen, die notwendig für eine Reinigung des Körpers und ein gesundes Gewichtsmanagement sind.

## WIE KANN MICH DIE F.I.T. -WEBSEITE UNTERSTÜTZEN?

Die F.I.T.-Webseite [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com) erleichtert es dir, deinen Fortschritt und deine Erfolge im Auge zu



behalten und mit der Einnahme deiner Nahrungsergänzungsmittel auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Außerdem kannst du Rezepte durchstöbern, sehen, wie viel Wasser du schon getrunken hast und dir hilfreiche Workout-Videos anschauen.

### WARUM SIND DIE FOREVER-ALOE-GETRÄNKE INKLUDIERT?

Das Aloe-Vera-Gel so wie vorgegeben zu trinken hilft deinem Körper dabei, mehr von den essenziellen Nährstoffen aufzunehmen, die dir dabei helfen, bestmöglich auszusehen und dich zu fühlen. Das Gel hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen. Du kannst im **CLEAN9**-Programm zwischen drei leckeren Aloe-Gel-Geschmäckern wählen: **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** oder **Forever Aloe Berry Nectar™**. Um deine Resultate zu maximieren und längerfristig zu bewahren, trinke die Aloe-Getränke auch nach Beendigung des Programms weiter.

### AUS WELCHEM GRUND DARF ICH NICHT DIE LEBENSMITTEL AUS DER KATEGORIE "EINE PORTION" ESSEN?

Verzichte bitte auf Obst und Gemüse aus dieser Kategorie, wenn du **Forever Aloe Berry Nectar™** oder **Forever Aloe Peaches™** als Teil deines F.I.T.-Programms wählst. Diese zwei Getränke enthalten etwas mehr natürliche Kohlenhydrate als das **Forever Aloe Vera Gel™** sowie Fruchtzucker. Damit stellst du sicher, dass du nicht über die tägliche Grenze deines Zuckerkonsums kommst und auf Kurs bezüglich deiner Fitness-Ziele bleibst.

UM MEHR  
ÜBER  
FOREVER F.I.T.  
ZU LERNEN  
BESUCHE:  
[TUEDIRWASGUTES.COM](https://www.tuedirwasgutes.com)

# WILLST DU DEINEN WEG MIT FOREVER F.I.T. WEITER- GEHEN?

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

## **DU HAST BEREITS EINEN VERTRIEBSPARTNER?**

Kontaktiere ihn am besten  
gleich, erhalte seine FBO-ID und  
starte noch heute mit deinem  
persönlichen F.I.T.-Konzept auf  
**[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM)**  
durch.





Kontrolliere  
täglich deinen  
persönlichen  
Workout- und  
Ernährungsplan

Finde leckere  
Rezepte und  
einfache  
Ernährungstipps

**Dein  
F.I.T.-  
Konzept**

Setze dein  
Workout mithilfe  
anschaulicher  
Videos um

**Petra und Dr. Friedrich Gerken**

Holzweg 90, 67098 Bad Dürkheim

Tel.: 06322 – 949 17 37

Fax: 03212 – 1691310

e-mail: [gerken@email.de](mailto:gerken@email.de)

homepage: [www.teambusiness4you.de](http://www.teambusiness4you.de)

**STARTE JETZT DURCH!**

Das gesamte F.I.T.-Konzept  
findest du auf

**WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.**

Logge dich doch einfach mal ein!



**SCAN ME!**



**FOREVER®**

**Forever Living Products Germany GmbH**  
München

**Forever Living Products Austria GmbH**  
Hagenbrunn

**Forever Living Products Switzerland GmbH**  
Frauenfeld

Artikel-Nr. 8184\_DIA  
Stand: November 2020 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten