



BODY BALANCING SYSTEM

Czterodniowy program, który pomaga zresetować
organizm i przywrócić mu równowagę



FOREVER®

RESET, ODNOWA, REGENERACJA

Rozpocznij swoją podróż wellness od **DX4™** od **Forever**, 4-dniowego programu, który pomoże ci zresetować ciało i umysł, łącząc ukierunkowane żywienie z sześcioma innowacyjnymi, nowymi produktami, dostępnymi wyłącznie w DX4 oraz naszym klasycznym Forever Aloe Vera Gel. Pieczołowicie dobrane suplementy diety zapewnią ci wsparcie w drodze do realizacji celów, potrzebne podczas okresu ograniczonego spożycia kalorii.

Podczas pierwszego i drugiego dnia skupisz się na ograniczeniu kalorii, natomiast trzeciego i czwartego dnia zaczniesz wprowadzać do diety odżywcze i świeże składniki, w dużej mierze pochodzenia roślinnego. Przez wszystkie dni trwania programu będziesz wstuchiwać się w samopoczucie swojego organizmu, jego reakcje na produkty oraz zachodzące w nim zmiany. Dzięki temu poczujesz prawdziwą więź między ciałem a umysłem. Kluczowym elementem programu jest picie odpowiedniej ilości wody, co pomoże zbudować nawyk jej zwiększonego spożycia także po jego ukończeniu.



FILARY PROGRAMU



Wyznaczenie osobistego zamiaru i/lub celu



Cztery dni ukierunkowanej diety i spożywania suplementów diety



Nacisk na prawidłowe nawodnienie



Działania nastawione na uważność, takie jak pisanie dziennika, medytacje oraz ćwiczenia samoświadomości



Lekka fizyczna aktywność



Dzielenie się swoimi doświadczeniami, publikowanie postów i/lub vlogowanie



Nagrody i świętowanie zwycięstwa



Większa świadomość wyborów żywieniowych

PRZYGOTUJ SIĘ NA SUKCES

DX4 pomaga zwiększyć świadomość własnego organizmu, ucząc, jak świadomie jeść, ruszać się i żyć na co dzień. DX4 to nie tylko fizyczne komponenty programu, ale także odkrywanie głębszego zdrowia oraz dobrostanu. Ich połączenie ma ci pomóc zwiększyć siłę fizyczną*, hart ducha**, emocjonalną inteligencję, duchowe oświecenie oraz zdrowe interakcje społeczne.

Każdy dzień Forever DX4 ma swój motyw przewodni: Zdecyduj, Zdefiniuj, Odkryj i Zaangażuj się (*ang. Decide, Define, Discover, Dedicate*). Przez cztery dni będziesz prowadzony/-a ku umocnieniu więzi między ciałem a umysłem dla lepszego zdrowia. Przed rozpoczęciem programu warto pamiętać o wskazówkach na TAK i na NIE, by być jak najlepiej przygotowanym na sukces.

*Forever Plant Protein ma wysoką zawartość białka, które przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej.

**Poprzez nacisk na prawidłowe nawodnienie; woda pomaga w utrzymaniu funkcji fizycznych i poznawczych.



TAK

Rozpocznij DX4, kiedy masz standardowy rozkład dni, bez zwiększonego stresu, podróży czy nadmiernego fizycznego wysiłku.

Poświęć czas na przygotowanie potrzebnej żywności oraz usunięcie tego, co ci nie służy i co może cię kusić.

Daj innym znać, co będziesz robić i że będziesz wdzięczny/-a za wsparcie.

Kontaktuj się ze swoją grupą wsparcia zarówno w przypadku sukcesów, jak i trudności.

Planuj z wyprzedzeniem! Upewnij się, że masz przygotowane suplementy, przekąski i listę zadań tam, gdzie w danym dniu będziesz. Z wyprzedzeniem przygotuj zgodną z programem DX4 żywność.

Upewnij się, że w pobliżu jest toaleta – będziesz pić więcej wody niż zapewne masz w zwyczaju.

Podejmij zobowiązanie, by wytrwać cztery pełne dni.

Korzystaj z dozwolonych w programie zdrowych opcji żywnościowych zgodnie z listą.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym i nie odstawiaj żadnych leków, które obecnie stosujesz.

Na czas trwania programu przestań używać innych produktów odżywczych i suplementów diety Forever, poza tymi, które zawarte są w DX4.

DX4 można ponawiać raz do roku, dwa razy do roku lub co kwartał.

Dostrzegaj i świętuj niewielkie zmiany.

Zadbaj o higienę snu: żadnych ekranów w sypialni, ciemny i chłodny pokój, czas na rozluźnienie, stała pora kładzenia się do łóżka i dążenie do ośmiogodzinnego snu.



NIE

Nie czekaj na idealny czas, kiedy będziesz mieć motywację. Motywacja szybko rośnie, gdy proces już trwa, a ty widzisz sukcesy!

Nie zastępuj przypadkowo żywności i napojów. Jeśli chcesz osiągnąć optymalne efekty, trzymaj się planu.

Nie otaczaj się osobami, które cię nie wspierają i mają negatywne nastawienie.

Nie czekaj na epokowe wydarzenie, żeby podzielić się swoim doświadczeniem.

Nie idź na żywioł. O wiele łatwiej będzie ci odnieść sukces, kiedy poświęcisz czas na przygotowanie wszystkiego z wyprzedzeniem.

Nie panikuj, jeśli nie lubisz pić czystej wody. Jest wiele zgodnych z programem suplementów, które pomagają zwiększyć nawodnienie w pyszny sposób.

Nie rób tylko jednego lub dwóch dni i żadnego dnia nie pomijaj.

Nie wprowadzaj własnych modyfikacji. Zero alkoholu, przetworzonych dań o wysokiej zawartości tłuszczu i soli, produktów zwierzęcych, mięsa, nabiału, olejów całkowicie lub częściowo utwardzanych, ziaren zbóż, wysokoskrobiowych warzyw oraz brak nadmiaru kofeiny.

Nie ignoruj żadnych medycznych czy zdrowotnych kwestii, które wymagają uwagi.

Nie korzystaj z żadnych suplementów Forever poza tymi, które są elementem programu DX4.

Nie powtarzaj programu co miesiąc. Zrób co najmniej dwa miesiące przerwy przed kolejnym DX4.

Nie martw się, jeśli za pierwszym razem nie osiągniesz swojego celu. Bądź uważnym obserwatorem i odkryj, czego się nauczyłeś/-aś. Prawdziwa praca zaczyna się wtedy, gdy te nauki wcielasz w życie PO DX4.

Nie zabieraj do sypialni pracy, zmartwień ani stresu.

CO ZAWIERA ZESTAW DX4

DX4 został opracowany, by zainspirować cię do rozstania ze złymi nawykami i negatywnymi myślami, poprzez uważne, świadome i celowe podejście do suplementów oraz celów związanych ze stylem życia. W zestawie znajdziesz sześć nowych suplementów diety, opracowanych specjalnie do DX4 oraz nasz sztandarowy Forever Aloe Vera Gel, wytworzony z 99.7% czystego miąższu z wnętrza liści aloe vera.

Forever Therm Plus™

12 tabletek



to suplement diety, zawierający w swoim składzie zieloną herbatę, guaranę, zieloną kawę, szafran oraz witaminy B12 i C.

Witamina B12 i C przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Twój układ nerwowy wpływa na każdy aspekt zdrowia, w tym wspomnienia, uczucia i myśli. Forever Therm Plus zawiera niacynę, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz kwas pantotenowy, który pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie.

Forever DuoPure™

8 tabletek



łączy ekstrakt z granatów i rdestowca ostrokończystego z choliną, kwasem foliowym oraz witaminami B6 i B12. Cholina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby, natomiast witaminy B6 i B12 oraz foliany wspierają wiele ważnych funkcji organizmu, np. witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu.

Forever Multi Fizz™

4 tabletki musujące



Forever Multi Fizz to tabletki musujące, które ułatwiają dbałość o prawidłowe nawodnienie, dodając wodzie rześkiego, arbuзовego smaku. Są one wzbogacone witaminami z grupy B oraz witaminą C i E.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.



Forever LemonBlast™

4 saszetki

Poręczna saszetka łączy w sobie składniki roślinne, które, dodane do wody, nadają jej kwaskowaty smak oraz lekko ostry cytrynowo-imbirowo-pieprzny (cayenne) aromat, wzmocniony sproszkowaną kurkumą, tworząc napój, który równie dobrze smakuje na zimno, jak i na ciepło. Forever LemonBlast to unikalna mieszanka rozpuszczalnego błonnika i magnezu. Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.



Forever Sensatiable™

32 tabletki do żucia

Forever Sensatiable zawiera w swoim składzie glukomannan, który przynosi słodką ulgę od codziennych pokus. Suplement diety zawiera wysoką zawartość błonnika o niezwyklej zdolności wchłaniania wody – do 50 razy więcej niż sam waży – co sprawia, że jest to jeden z najbardziej chłonnych błonników! Błonnik nie jest trawiony i w zasadzie nie ma kalorii ani węglowodanów.



Forever Plant Protein™

1 saszetka

Forever Plant Protein zawiera 17 gramów białka w każdej porcji, a jego receptura jest dedykowana dla wegan, bez nabiału i soi. Ma pyszny, waniliowy smak oraz gładką konsystencję bez grudek, w przeciwieństwie do wielu innych białek roślinnych. Białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości oraz przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej.



Forever Aloe Vera Gel®

4 kartoniki x 330 ml

Forever Aloe Vera Gel wytwarzany jest z najwyższej jakości miąższu z wnętrza liści aloe vera, zbieranych ręcznie w momencie idealnej dojrzałości. Zawiera on także witaminę C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

PRZYGOTOWANIE: SPOSÓB MYŚLENIA

Co wieczór przed snem postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby wzmocnić więź ze swoim ciałem. Usiądź wygodnie na podłodze, kanapie lub łóżku. Dokonaj krótkiej oceny swojego ciała od stóp do głów, wsłuchując się w nie i odpowiadając na poniższe pytania. W wyznaczonym miejscu lub osobnym dzienniku zapisz pokrótce swoje obserwacje na temat każdej ze stref.

Głowa

Jakie myśli powtarzasz sobie na swój temat?

Czy są one pozytywne, pomocne, negatywne, prawdziwe, hamujące?

Szyja i ramiona (tzw. strefa napięcia)

Co powoduje stres i napięcie w twoim umyśle oraz ciele? Czy są to czynniki fizyczne, psychiczne, emocjonalne czy ich mieszanka? Czy jesteś w stanie określić źródło/-a?

Tułów i mikrobiom

Jak funkcjonują te obszary? Czy czujesz się dobrze odżywiony/-a i pełny/-a energii?

Czy czujesz się opuchnięta/-a i obolała/-a?

Dolna część pleców i nogi

Czy te obszary funkcjonują optymalnie? Czy są mocne i zapewniają ci wsparcie?

Czy pozwalają ci robić to, co chcesz czy raczej cię ograniczają?

Stopy

Czy mocno stąpają po ziemi i są zakorzenione w tym, co naprawdę ważne? Co cię osadza?

Czy wystarczająco skupiasz na tym uwagę?



ODNOTUJ



NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ PODCZAS DX4

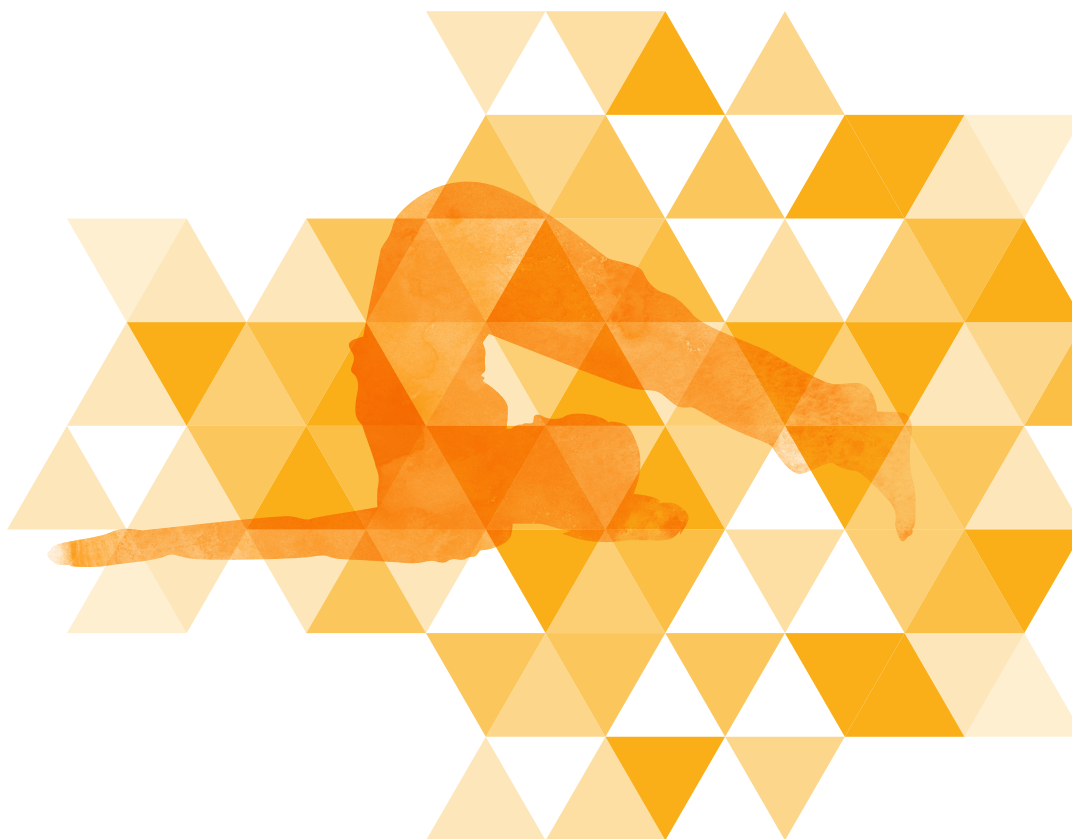
- + Częstotliwość oddawania moczu oraz wypróżnień (zwróć uwagę na ilość, kolor, konsystencję itp.)
- + Czy odczuwałeś/-aś silne zachcianki jedzeniowe? W które dni/o której godzinie?
- + Czy kiedykolwiek miałeś/-aś poczucie bardzo silnego głodu?
- + Jak ogólnie czuje się twoje ciało?

CZEGO UNIKAĆ PODCZAS DX4

- + Alkohol i napoje kofeinowe
- + Napoje gazowane i "bez cukru"
- + Żywność przetworzona, w tym dania gotowe, konserwy i fast-foody
- + Nabiał: mleko, jogurt, masło, lody, ser
- + Dodatkowe cukry: trzcinowy, syrop kukurydziany, syrop klonowy, miód oraz sztuczne słodziki. Słodziki naturalne pochodzenia roślinnego, takie jak stevia lub monk fruit są ok
- + Tłuszcze: unikaj wszystkich, które są częściowo utwardzane, olejów roślinnych, margaryny i tłuszczów trans, które są często ukryte w pakowanej lub przetworzonej żywności, np. w chipsach i ciastach
- + Wszelkie produkty zwierzęce: mięso i jaja
- + Produkty zbożowe: ryż, płatki owsiane, komosa ryżowa, makarony, pieczywo, płatki śniadaniowe

PLAN NA DNI 112

W 1. i 2. dniu ograniczysz spożycie kalorii i zaczniesz przyjmować produkty odżywcze oraz suplementy diety zawarte w zestawie. Oto wszystkie szczegóły, które pomogą ci wytrwać do 3. dnia!



PLAN NA DNI 112



ZMIESZAJ 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL Z 2 LITRAMI WODY I PIJ JĄ PRZEZ CAŁY DZIEŃ, KAŻDEGO DNIA.

☐ Dzień 1 ☐ Dzień 2

☒ ☐ Zaznacz poniższe pola, kiedy wykonasz plan DX4 na 112 dzień.

PORANEK

☐ ☐ 3 tabletki **Forever Therm Plus™** z 240 ml wody, na czczo.

-  Odczekaj 30 minut przed wzięciem **Forever DuoPure™**

☐ ☐ 2 tabletki **Forever DuoPure™** z 240 ml wody.

PRZEDPOŁUDNIE

☐ ☐ Tabletki do żucia **Forever Sensatable™** w miarę potrzeby, aby poskromić zachcianki.

WCZESNE POPOŁUDNIE

☐ ☐ **Koktajl Forever Plant Protein™*** 1 miarka zmieszana z 240 ml niesłodzonego napoju roślinnego będącego alternatywą mleka (nie można użyć mleka zwierzęcego). Do wyboru napój sojowy, owsiany, migdałowy, ryżowy, kokosowy itp.

POPOŁUDNIE

☐ ☐ 1 tabletkę musującą **Forever Multi Fizz™** z 240 ml wody, rozpuszczać przez 10 minut.

☐ ☐ Tabletki do żucia **Forever Sensatable™** zgodnie z zalecaną dzienną porcją.

PRZEKĄSKI (TYLKO 2. DNIA)

☒ ☐ Zobacz zgodne z programem **DX4** zdrowe przekąski i przepisy na stronie 29.

WIECZÓR

☐ ☐ **Koktajl Forever Plant Protein™*** 1 miarka zmieszana z 240 ml niesłodzonego napoju roślinnego będącego alternatywą mleka (nie można użyć mleka zwierzęcego). Do wyboru napój sojowy, owsiany, migdałowy, ryżowy, kokosowy itp.

☐ ☐ 1 saszetka **Forever LemonBlast™** z 240ml ciepłej lub zimnej wody przed snem.

*W najczęściej zadawanych pytaniach na stronie 27 znajdziesz dodatkowe informacje na temat dziennej porcji Forever Plant Protein.

DZIEŃ 1: ZDECYDUJ

Istotą pierwszego dnia DX4 jest twoja decyzja, by wyruszyć w drogę ku lepszemu zdrowiu. Musisz rozpocząć ten dzień ze świadomością, że wytrwanie w decyzji o realizacji DX4 będzie wymagało determinacji. Dziś ważna jest 100%, świadoma obecność. Wykorzystaj najbliższe dni klarowności, by skupić się na sobie. Bądź obecny/-a w każdej chwili i dobrze spożytkuj bezcenny wgląd, jaki dzięki temu zyskasz.

PRACA NA DZIŚ

W poniższym diagramie skategoryzuj swoje głębsze zdrowie i określ 1-2 obszary, w których przydałaby się poprawa.



Przyjrzyj się bliżej tym obszarom, aby ustalić 1-2 konkretne cele, które mogłyby poprawić twoje głębsze zdrowie.



Spójrz przez pryzmat przyszłości. Wyobraź sobie, że cele zostały pomyślnie zrealizowane. Jak to wygląda? Jak poprawiło się twoje życie?

ZACZYNAMY: AUTOREFLEKSJA

Zacznij od rzetelnej, wolnej od osądu analizy. Bądź obserwatorem swojego wewnętrznego i zewnętrznego ciała. Pomyśl o różnych obszarach swojego zdrowia: fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, duchowym i społecznym. Zastanów się, w których z nich prosperujesz, a w których nie czujesz się najlepiej.



Dla przykładu, kilka konkretnych elementów w każdym obszarze wellness:

FIZYCZNE

- + Sen
- + Regeneracja
- + Ruch
- + Odżywianie
- + Energia

PSYCHICZNE

- + Uwaga/Bystrość
- + Niepokój/Przygnębienie
- + Stałość nastroju
- + Motywacja/ Zaangażowanie
- + Nauka

EMOCJONALNE

- + Odporność na stres
- + Inteligencja emocjonalna
- + Wybaczanie
- + Empatia
- + Życzliwość

DUCHOWE

- + Pozytywna samotność
- + Medytacja
- + Wiąż z czymś większym niż jednostka
- + Świąta przestrzeń

SPOŁECZNE

- + Granice
- + Systemy wsparcia
- + Komunikacja
- + Radość z towarzystwa innych



W diagramie zaznacz odpowiednie miejsce, które najlepiej opisuje obecny stan twojego zdrowia w każdym z obszarów.

	OPTYMALNE	DOBRE	WYMAGA PRACY	SĄ TRUDNOŚCI
FIZYCZNE				
PSYCHICZNE				
EMOCJONALNE				
DUCHOWE				
SPOŁECZNE				

TWOJE ZADANIE



Teraz, po określeniu obszarów, którym przydałaby się twoja uwaga, zastanów się, jak optymalne jest twoje zdrowie ogólnie i jak cenna byłaby zmiana w jednym lub w dwóch tych obszarach. Wyobraź sobie pomyślne dokonanie tej zmiany oraz wartość, jaką wniosłoby to w twoje życie. Kiedy to już przemyślisz, wykonaj następujące ćwiczenie, a odpowiedzi zanotuj w osobnym dzienniczku:

ZDECYDUJ, na jakim pojedynczym celu się skupisz:

DLACZEGO jesteś gotów na tę zmianę:

JAKĄ korzyść odniesiesz z tej zmiany:

WYRAŻ wdzięczność za to, co doprowadziło cię do wyboru tego celu oraz za swoje przymioty, które doprowadzą cię do sukcesu:

DLACZEGO osiągniesz ten cel:

UCZCIJ co najmniej jedno małe zwycięstwo dziś odniesione:

Swoim odpowiedziom nadaj postać afirmacji, aspiracji lub mantry, nad którą możesz medytować przed snem.



Przykładowa afirmacja: *Jestem gotowy/-a na więcej radości w moim życiu, ponieważ już wystarczająco długo dźwigam ten ciężar. Widzę nową, lżejszą wersję siebie, która będzie gotowa nawiązywać kontakty z nowymi osobami i stawiać czoła wyzwaniom. Jestem wdzięczny/-a, że sprawiało mi to kłopot, ponieważ dowiodło, że jestem silny/-a i mogę go przezwyciężyć. Siła, którą w sobie odkryłem/-am to potężny przymiot, który poprowadzi mnie właściwą drogą ku tej osobie, którą się stanę. Mój dzisiejszy pozytywny sposób myślenia sprawi, że pozostałem/-am skupiona na tym, co w moim życiu dobre. Dziś świętuję swoją zdolność do tego, by nie dać się przygnać temu, co negatywne.*

DZIEŃ 2: ZDEFINIUJ

Istotą drugiego dnia DX4 jest zdefiniowanie obszaru skupienia z Dnia 1. w kontekście i zakresie celu SMART. Nazwa SMART stanowi akronim od angielskich słów, po polsku taki rodzaj celu określa się jako: skonkretyzowany, mierzalny, osiągalny, istotny, określony w czasie. Definiując cel SMART, eliminujesz wieloznaczności. Tym samym, zyskujesz większą klarowność tego, czego pragniesz oraz jak to osiągnąć.

PRACA NA DZIŚ

Zdefiniować, czym
jest cel SMART.



Stworzyć cel SMART
dla swojego obszaru
uwagi.



Przygotować posiłki,
ponieważ pokarmy
stanowią element
3. i 4. dnia.

ZACZYNAJMY: DEFINIOWANIE CELU SMART



SKONKRETYZOWANE cele eliminują wieloznaczność i wyraźnie ilustrują pragnienie.

Kiedy cele są nieprecyzyjne, mają charakter bardziej życzeń niż planów. Plan natomiast wymaga działania, więc początkowy impuls musi dawać okazję do wykonania konkretnego działania. Oto parę przykładów nieprecyzyjnych celów i ich skonkretyzowanych odpowiedników.



Chcę poprawić
swoją dietę.
Muszę się wysypiać.

**5 razy w tygodniu będę jeść
domowy posiłek.**

Co noc będę przesypiać 8 godzin.

MIERZALNE cele pomagają dostrzec postępy i/lub osiągnięcia. Miara celów związanych z utratą wagi może być waga, rozmiar ubrań, analiza składu ciała lub centymetr. Inne cele mogą jednak wymagać indywidualnej miary. Załóżmy na przykład, że twoim celem jest lepsze panowanie na stresem. Na początku, na skali 1-10 reagowania na stres, przyznajesz sobie 4. W miarę realizacji konkretnych celów, możesz wrócić do skali i sprawdzić, czy nota będzie wyższa, czy niższa.

OSIĄGALNE cele pomagają budować motywację, by zrobić kolejny krok, ponieważ dają poczucie osiągnięcia. Jeśli twoim celem jest przebiegnięcie 10 km, zacznij od postawienia sobie mniejszego celu, np. przebiegnięcia 2 km.

ISTOTNE cele to kolejny, właściwy krok w stronę upragnionego rezultatu. Na przykład, załóżmy, że chcesz lepiej się wysypiać i w ramach celu SMART postanawiasz przestać oglądać Netflix. To z pewnością pomoże, ale nie ma aż tak istotnego powiązania z nawykami zasypiania. Lepszym celem SMART byłoby wyłączenie wszystkich ekranów na godzinę przed położeniem się spać.

OKREŚLONE W CZASIE cele łączą pragnienie uzyskania rezultatów z czasem, jakiego będzie wymagała ich realizacja. Różne cele i różni ludzie wymagają odmiennych ram czasowych. Czasem potrzebny jest podział na etapy: pierwszym celem jest wprowadzenie zmiany, a drugim, konsekwencja w realizacji (lub ukończenie) nowego celu w wyznaczonym czasie.

TWOJE ZADANIE



Zapisz w dzienniczku swój cel SMART, zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Mój **SKONKRETYWOWANY** cel to:

Będę **MIERZYĆ** swoje postępy poprzez:

Wiem, że mogę **OSIĄGNAĆ** ten cel, ponieważ:

Dostrzegam **ISTOTNOŚĆ** pracy nad tym celem, ponieważ:

Mam wyznaczone **RAMY CZASOWE** realizacji tego celu:

UCZCIJ co najmniej jedno małe zwycięstwo dziś odniesione:

Przed snem ułóż swój cel **SMART** w afirmację lub medytację i zakończ wdzięcznością za coś, co się dziś wydarzyło.



PLAN NA DNI 3 I 4

3. i 4. dnia programu DX4 będziesz korzystać z produktów Forever i zaczniesz wprowadzać wyselekcjonowane pokarmy. Oto wszystkie szczegóły, dzięki którym zakończysz te dni sukcesem!



PLAN NA DNI 3 I 4



ZMIESZAJ 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL Z 2 LITRAMI WODY I PIJ JĄ PRZEZ CAŁY DZIEŃ, KAŻDEGO DNIA.

☐ Dzień 3 ☐ Dzień 4

☒ ☐ Zaznacz poniższe pola, kiedy wykonasz plan DX4 na 3 i 4 dzień.

PORANEK

☐ ☐ 3 tabletki **Forever Therm Plus™** z 240ml wody, na czczo.

☐ ☐ **Koktajl Forever Plant Protein™*** 1 miarka zmieszana z 240 ml niesłodzonego napoju roślinnego będącego alternatywą mleka (nie można użyć mleka zwierzęcego). Do wyboru napój sojowy, owsiany, migdałowy, ryżowy, kokosowy itp.

PRZEDPOŁUDNIE

☐ ☐ 2 tabletki **Forever DuoPure™** z 240ml wody.

☐ ☐ Tabletki do żucia **Forever Sensatiable™** w miarę potrzeby, aby poskromić zachcianki.

LUNCH

☐ ☐ **Pora na Wielką Zieloną Sałatkę!** Zajrzyj na stronę 31, gdzie znajdziesz zgodny z programem DX4 przepis na zdrową sałatkę.

POPOŁUDNIE

☐ ☐ 1 tabletka musująca **Forever Multi Fizz™** z 240 ml wody, rozpuszczać przez 10 minut.

PRZEKĄSKI

☐ ☐ Zobacz zgodne z programem DX4 zdrowe przekąski i przepisy na stronie 29.

WIECZÓR

☐ ☐ **Koktajl Forever Plant Protein™*** 1 miarka zmieszana z 240 ml niesłodzonego napoju roślinnego będącego alternatywą mleka (nie można użyć mleka zwierzęcego). Do wyboru napój sojowy, owsiany, migdałowy, ryżowy, kokosowy itp.

☐ ☐ Tabletki do żucia **Forever Sensatiable™** zgodnie z zalecaną dzienną porcją.

☐ ☐ 1 saszetka **Forever LemonBlast™** z 240ml ciepłej lub zimnej wody przed snem.

*W najczęściej zadawanych pytaniach na stronie 27 znajdziesz dodatkowe informacje na temat dziennej porcji Forever Plant Protein.

DZIEŃ 3: ODKRYJ

Rozpoczynając dzień 3. możesz czuć zmęczenie, frustrację, nudę, zniechęcenie, ruchliwość, brak motywacji lub głód. Nie każdy odczuwa wszystkie te emocje, ale pewnie kilku z nich doświadczysz. Są to przeszkody, które stanowią nieodłączną część życia. Nie da się ich całkiem uniknąć, ale można nimi zarządzać przez odpowiednie przygotowanie i świadomość, że sukces przybiera różne kształty. Sukcesem jest pełne osiągnięcie celu, jednak czasem jest nim także wybaczenie sobie, gdy sprawy nie toczą się całkiem po naszej myśli. Pamiętaj o tym w trzecim dniu i wyobrażaj sobie siebie po osiągnięciu celu. Jak wygląda i smakuje sukces?

PRACA NA DZIŚ

Zwróć uwagę pojawiające się przeszkody i potencjalne problemy, które mogą one spowodować.



Przemyśl rozwiązanie dla tych przeszkód.



Przygotuj posiłki, ponieważ pokarmy stanowią element programu DX4 w 3 i 4 dniu.



ZACZYNAMY: SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Na początek przygotuj listę przeszkód, które mogą, według ciebie, przerwać twoją drogę do zdrowszego stylu życia. Następnie, zapisz, jakie mogą one spowodować problemy i podaj możliwe rozwiązania każdego z nich.



MOŻLIWE PRZESZKODY	POTENCJALNE PROBLEMY	ROZWIĄZANIA
Praca		
Rodzina		
Znajomi		
Życie towarzyskie		
Nawyki		
Negatywne myśli na swój temat		
Porażki z przeszłości		
Zamknięty umysł		
Finanse		
Środowisko		
Stres		
Spółeczność		
Obowiązki opiekuna		
Wyjazdy		
Zmęczenie		
Choroba		

TWOJE ZADANIE



Zanotuj w dzienniczku odpowiedzi według poniższych pytań.

Zacznij **ODKRYWAĆ** rozwiązania. Pomyśl o następujących elementach: Jakie są sposoby na uporanie się z trudnościami? Kto może cię wesprzeć? Jakie zasoby masz do dyspozycji? Jak możesz pomóc innym?

.....

Wróć do tego, **DLACZEGO** wyruszyłeś/-aś w tę podróż. (Zajrzyj do poprzednich notatek!)

.....

Odkryj i **UCZCIJ** jedną udaną rzecz z dzisiejszego dnia:

Przejrzyj swoje wyrazy **WDZIĘCZNOŚCI** i dodaj nowy za dziś:

Przed snem, skorzystaj z medytacji audio lub video i medytuj nad zachowaniami transformacyjnymi, których doświadczasz.

DZIEŃ 4: ZAANGAŻUJ SIĘ

Wykorzystaj ostatni dzień, aby zaangażować się w bycie bardziej uważnym i obecnym, tak samo jak przez ostatnie cztery dni. W tym czasie, wykonałeś/-aś wewnętrzną pracę, która poprowadzi cię do głębszego zdrowia – i pomogłeś/-aś swojemu ciału odżywczymi suplementami oraz pokarmami. Aby wprowadzić te nowe zachowania na stałe do swojej codzienności, warto wrócić do tego, od czego zacząłeś/zaczęłaś, czego się nauczyłeś/-aś i wyznaczyć plan na kolejne DX4.

PRACA NA DZIŚ

Zrozumieć, czym jest rozwój sposobu myślenia i jak go stosować.



Przejrzeć postawiony sobie cel i zmiany, zauważone podczas DX4.



Wyznaczyć datę rozpoczęcia następnej podróży DX4.

ZACZYNAMY: BUDOWANIE OTWARTEGO SPOSOBU MYŚLENIA



To, jak postrzegasz i reagujesz na konkretne sytuacje, takie jak stawianie sobie nowych celów, jest determinowane przez twój sposób myślenia. Są dwa rodzaje sposobów myślenia: statyczne i otwarte. Statyczny sposób myślenia postrzega wyzwania jako nie do pokonania i z góry zakłada wynik. Otwarty sposób myślenia jest gotów na wyzwania i postrzega je jako okazję do nauki oraz rozwoju. Otwarty sposób myślenia wspiera dziewięć cech: brak oceniania, cierpliwość, umysł początkującego (czyli ciekawość/otwartość), zaufanie, brak dążenia (czyli skupienie na chwili obecnej, a nie na wyniku), akceptacja, odpuszczanie, szczodrość i wdzięczność.

Zastanów się, jak wyzwania ostatnich czterech dni pobudziły w tobie te cechy oraz które z nich mogą wymagać twojej pracy. Na przykład, jak możesz bardziej zaufać procesowi, zamiast gnać ku pożądanym wynikom?

Możesz sobie tego nie uświadamiać, ale udział w DX4 wymaga otwartego sposobu myślenia. Musisz być otwarty/-a na zmiany, odpuścić to, co ci już nie służy, mieć do siebie cierpliwość i być sobie wdzięcznym.

Zastanów się/Przemysł: Nad którymi z tych cech warto popracować, by wspomóc swoje dotychczasowe postępy? Na jakie sposoby możesz wykorzystać je w życiu?

Na przykład: Dalsze zapisywanie co wieczór za co jesteś wdzięczny/-a, będzie pielęgnowało wdzięczność, jak również zdolność zaufania sobie oraz samoświadomość.

TWOJE ZADANIE



Zanotuj w dzienniczku odpowiedzi według poniższych podpowiedzi.

Wróć do pierwotnej **AUTOREFLEKSJI** z dnia 1.

Medytuj o niewielkich, znaczących **ZMIANACH**, jakie od tamtego czasu zauważyłeś/-aś.

Zapisz trzy zmiany.

Przejrzyj wyrazy **WDZIĘCZNOŚCI** zapisane każdego dnia.

Jak ewoluowały?

Przejrzyj swój pierwotny **CEL**. Co praca nad tym celem w tobie obudziła? Czy taka autorefleksja i klarowność oświeciły nowy obszar twojego głębszego zdrowia?

Na czym chcesz się **SKUPIĆ** realizując program DX4 następnym razem? Podejmij wstępną decyzję i wyznacz datę startu.

Zapisz **OSOBISTĄ MANTRĘ**, która pomoże ci wytrwać w nowym osiągnięciu. Czytaj ją codziennie, podczas dalszego realizowania osiągniętego celu w codziennym życiu.

Na przykład: *W przeszłości, zdrowa dieta nie była moim priorytetem. Teraz jestem gotów karmić swoje ciało tym, czego potrzebuje, by prosperować. Jestem ciekaw nowych potraw, które są wypełnione substancjami odżywczymi i dobre dla mojego organizmu. Jestem otwarty/-a na naukę przygotowywania prostych, zdrowych dań. Czuję wdzięczność, że mam dostęp do dobrego jedzenia i cieszę się, że zaoszczędzę pieniądze, przygotowując potrawy w domu.*

Przed snem, korzystaj z osobistej mantry jako prostej afirmacji i zakończ wdzięcznością za coś, co wydarzyło się w ciągu dnia.





PROGRAM DX4 ZREALIZOWANY: CO TERAZ?

GRATULACJE! Zobowiązałeś/-aś się przywrócić ciału równowagę, zwiększyć samoświadomość i zaangażować się w osiągnięcie nowego celu. Poświęć teraz czas, by zastanowić się jak czujesz się w tej chwili spełnienia.

PAMIĘTAJ!

celem DX4 nie jest zbudowanie nowego stylu życia, ale raczej spauzowanie odruchowych zachowań, myśli i działań, przy jednoczesnej nauce nowych, zdrowych nawyków, które da się wcielić w twoje codzienne życie. Każdy ma w swoim życiu toksyczne zachowania, potrawy, ludzi i sytuacje.

Zmniejszony balast pomaga organizmowi działać efektywnie i skutecznie. W momencie, gdy ciało doświadczy, jak dobrze może funkcjonować podczas takiej świadomej pauzy, pozytywne efekty przełożą się na myśli, nawyki i zachowania, a my możemy spauzować, zresetować i poprawić.

Następne etapy są indywidualne w przypadku każdej osoby i będą zależeć od twoich dalszych celów. Skup się na danej chwili i zachowaj otwarty sposób myślenia, stopniowo wcielając nowe nawyki w codziennym życiu.

OTÓ PIĘĆ PODSTAWOWYCH PRAKTYK, KTÓRE WARTO ROZWAŻYĆ:



Zaczynaj dzień od wody. Nadal pij co najmniej dwa litry wody dziennie. Picie wody przed posiłkiem sprzyja rozwadze, uważności oraz namysłowi nad tym, co zamierzasz zjeść i dlaczego. Jeśli sądzisz, że będzie to pomocne, przygotuj wieczorem butelkę z wodą na następny dzień!



Jedz więcej zieleniny. Codziennie, do każdego posiłku dodawaj warzywa. Postaraj się jeść je na surowo, nie przetworzone. Kiedy pijesz na śniadanie smoothie, wmiksuj do niego szpinak – wpłynie on na kolor i wartość odżywczą, ale nie na smak. Podczas lunchu sięgnij po surowe warzywa i hummus lub sałatkę. Na kolację, ugotuj na parze, upiecz lub przygotuj we frytkownicy beztłuszczowej (tzw. AirFryer) mieszankę warzyw lub ugotuj domową zupę warzywną, która wystarczy na kilka dni.



Medytuj. Każdego ranka i wieczora poświęć pięć minut na gotowe lub swoje własne medytacje. Jakich odkryć, dokonanych podczas DX4, potrzebujesz więcej w swoim życiu? Wyznacz sobie intencję. Recytuj mantrę. Odnajdź spokój i ciszę. Bądź obecny/-a w chwili. Manifestuj to, czego pragniesz od życia. Poświęć w sumie 10 minut dziennie, aby się zresetować, wyciszyć i sprawdzić.



Przeglądaj notatki. Wracaj do notatek, zrobionych podczas programu DX4, najczęściej jak możesz (co najmniej raz w tygodniu). Nie przestawaj pracować nad postawionymi sobie celami.



Ćwicz. Kontynuuj praktykowanie pozytywnych rzeczy, których nauczyłeś/-aś się podczas procesu odkrywania z DX4. Pamiętaj, kluczowe są postępy a nie perfekcja!

DALSZE PLANY: TWÓJ NASTĘPNY PROGRAM DX4

DX4 resetuje ciało i umysł, przywracając mu fundamentalny poziom wellness z pomocą starannie opracowanego programu, łączącego suplementy diety, wytyczne dietetyczne oraz ćwiczenia ze sposobu myślenia.

Powtarzanie takiego resetu co kwartał pomoże przywrócić organizmowi równowagę i będzie sprzyjało pielęgnacji zdrowszego sposobu myślenia. A zaczyna się to od postanowienia, by przejść program DX4 kolejny raz



Wybierz datę, odległą o trzy, cztery miesiące od dziś,
aby przejść ponownie program DX4:



Dobra rada: warto ustawić przypomnienie w kalendarzu na kilka tygodni przed datą rozpoczęcia programu, by mieć czas się przygotować i zadbać o dostępność wszystkich produktów DX4!

PREZENT DLA CIEBIE



Za każdym razem, gdy ukończysz program DX4, otrzymasz koralik, odzwierciedlający twoje oddanie zdrowiu. Im więcej razy ukończysz DX4, tym więcej koralików zbierzesz. W sumie jest 11 unikalnych koralików, symbolizujących każdą z kolumn misji Forever Living:



**1) Stawianie innych
na pierwszym miejscu**



2) Życie z pasją (miłość)



3) Bycie przedsiębiorczym



4) Zachowanie bystrości



5) Pielęgnowanie kreatywności



**6) Nieustanne poszukiwanie
przygód**



7) Bycie śmiałym



**8) Pozytywne nastawienie
(uśmiech)**



9) Wdzięczność Forever



**10) Uczciwość, nawet gdy
nikt nie patrzy**



**11) Nie chodźmy
na skróty**

Wykorzystaj koraliki, aby spersonalizować biżuterię (możesz nanizać je na bransoletkę lub naszyjnik) i postaw sobie za cel zebranie wszystkich jedenastu. Będzie to oznaczało, że 11 razy podjąłeś/-ęłaś się dokonać zmiany umysłu i ciała z pomocą DX4.

PODZIEL SIĘ DOŚWIADCZENIAM!

Jak się czułeś/-aś podczas programu DX4 i po jego zakończeniu? Podziel się swoimi doświadczeniami – i pokaż, jaki koralik zdobyłeś/-aś – w mediach społecznościowych, aby nawiązać kontakt z innymi osobami, które już zrobiły lub właśnie realizują program, używając hasztagu **#ForeverDX4**. Koniecznie też pochwal się biżuterią stworzoną z koralików!



OSTRZEŻENIE: NIEBEZPIECZEŃSTWO ZADŁAWIENIA

Do koralików nie powinny mieć dostępu dzieci w wieku poniżej 3 lat ze względu na możliwość połknięcia.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA



Czy to bezpieczne, przechodzić program DX4 kilka razy w roku?

Tak. Możesz wykonywać program DX4 co dwa, trzy miesiące lub wtedy, gdy czujesz, że twojemu ciału przydałby się reset.

Czy z DX4 stracę na wadze?

Ze względu na restrykcyjną pod względem kalorii naturę programu DX4, możesz zgubić kilogramy. Nie jest to jednak program przeznaczony do kontroli wagi. Jeśli twoim zamiarem jest kontrola wagi, zalecamy kontynuować z programem Forever C9.

Najbardziej interesują mnie produkty/wytyczne dietetyczne DX4. Czy muszę robić ćwiczenia związane ze sposobem myślenia, aby uzyskać wyniki?

Program DX4 został stworzony, by pomóc ci zwiększyć świadomość swojego organizmu i być obecnym/-ą, kiedy jesz, ruszasz się czy po prostu wykonujesz codzienne zajęcia. Realizacja działań wyznaczonych na każdy dzień da ci najlepsze wyniki, jeśli chodzi o realizację celów związanych z programem DX4.

Czy muszę realizować program dokładnie tak, jak został opisany?

Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów z DX4, zdecydowanie polecamy realizację programu dokładnie tak, jak opisano.

Dlaczego na opakowaniu Forever Plant Protein umieszczona jest informacja, że dzienna porcja to jedna miarka?

Po konsultacjach z naszym dietetykiem oraz na podstawie informacji zwrotnych od grupy testującej DX4, zdecydowano, że optymalną porcją dzienną Forever Plant Protein podczas programu są dwie miarki. Zgłoszenia rejestracyjne oraz etykiety kolejnych partii produktu zostały odpowiednio zmodyfikowane. Oznacza to, że dzienne spożycie białka z Forever Plant Protein to 34 gramy dziennie.



CZYSTA DIETA: PRZEPISY



Zanim się poddasz, sięgnij po poniższe opcjonalne przekąski i potrawy, które pomogą ci pokonać wyboje, jakich możesz doświadczyć podczas programu DX4 i pozostać na dobrej drodze. Wszystkie te przekąski zostały opracowane dla programu DX4, by razem z zaakceptowanymi pokarmami dodać ci w razie potrzeby sił.



ZGODNE Z PROGRAMEM POKARMY NA 2, 3 I 4 DZIEŃ

- + 1 banan oraz 21,5 g surowych, niesolonych pestek (np. chia, siemę lniane, dynia, komosa ryżowa, słonecznik - niesolone)
- + 1/2 awokado oraz 55 g ogórka z sokiem z cytryny i 1 łyżką pestek słonecznika
- + Mała gruszka lub jabłko i 21,5 g orzechów włoskich, migdałów, orzeszków pekan lub nerkowców (surowych, niesolonych)
- + 115 g pomidorów oraz 25 g cieciorzki z 1/2 łyżki oliwy i szczyptą oregano
- + Waniliowo-groszkowy koktajl białkowy (przepis na stronie 30)
- + Surowe warzywa i hummus: 200 g zielonej papryki, selera naciowego, ogórków, marchewki, kalafiora i/lub brokuł z 2 łyżkami domowego hummusu (przepis na stronie 30)
- + Pudding chia (przepis na stronie 30)
- + Wielka zielona sałatka (przepis na stronie 31)

MANTRA NA PRZYGOTOWANIE POSIŁKU:

Uczę się, robię, staję się, jestem

Kiedy przygotowujesz zgodne z programem DX4 przekąski w przededniu 2, 3 i 4 dnia, dostrzeż i stwórz:

- 1) Czego się uczysz** ➔ Uczę się karmić swoje ciało pokarmami o wysokiej zawartości substancji odżywczych.
- 2) Co robisz** ➔ Siekam, organizuję i przygotowuję.
- 3) Kim się stajesz** ➔ Staję się świadomy/-a tego, jakie pokarmy sprzyjają mojemu mikrobiomowi, mojej energii i zdrowiu.
- 4) Kim jesteś** ➔ Praktykuję zdrowy styl życia, ponieważ jestem zdrowy/-a i fit.

PRZEPISY

Waniliowo-groszkowy koktajl białkowy

- **1 miarka** Forever Plant Protein™
- **240 ml** roślinnej alternatywy mleka
- **225 g** szpinaku
- **1 łyżka** masła orzechowego lub z innego roślinnego (niesłodzonego i bez dodatkowych tłuszczów)
- **115 g** kostek lodu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki oprócz lodu umieść w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj lód i znów zblenduj na gładko. Składniki na 1 porcję.



Hummus

- **1 puszka** odsączonej cieciorki
- **3-4** ząbki czosnku
- **60 ml** wody
- **60 g** pasty tahini
- **2 łyżki** posiekanej natki pietruszki
- **1/2 łyżeczki** wędzonej papryki
- **1** cytryna (wyciśnięty sok)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze lub robocie kuchennych i zmiksuj na gładką masę. Składniki na ok. 15 porcji.



Pudding Chia

- **240 ml** napoju owsianego
- **40 g** nasion chia
- **Kapka** ekstraktu z wanilii
- **30 g** posiekanych jabłek
- **2 łyżki** masła słonecznikowego
- **20** migdałów

Przygotowanie:

Przygotuj dwa niewielkie słoiki. W każdym z nich umieść 20 g nasion chia, 120 ml napoju owsianego i kilka kropli ekstraktu z wanilii. Wstrząśnij słoikami, aby zmieszać nasiona chia. Włóż do lodówki na co najmniej 2 godziny lub całą noc. Delikatnie wstrząśnij i/lub zamieszaj zanim dodasz pozostałe składniki. Składniki na 2 porcje.





Wielka zielona sałatka

Baza sałatki: Tyle ile możesz zjeść zielonych warzyw/liści: jarmuż, mikroliście, trawa pszeniczna, kapusta pastewna, szpinak, kapusta, botwina, mlec, rukiew wodna, sałata rzymska, rukola, endywia, pak choi, liście rzepy, liście czarnuszki, szczaw, cykorja, koper włoski, liście komosy białej, dziki czosnek, młode liście rzodkwi świrzepy, brokuły, pietruszka, karczochy, bazylia, zielony groszek, ogórek, bób, zielona cebulka, pokrzywa, piżmian jadalny, sałata, miechunka pomidorowa, rapini, salsefia, szalotka, fasolka szparagowa, brukselka, seler naciowy, kolczoch jadalny, jalapeño, kalarepa, por, groszek cukrowy, cukinia, kalafior, edamame itp.

Plus: 1/4 awokado

Wybierz 2 z poniższej listy:

- 3 łyżki ugotowanej ciecioriki
- 3 łyżki czerwonej fasoli (nie czarnej ani pinto)
- 35 g ugotowanych buraków (lub z puszki)
- 15 g marchwi
- 2 rzodkiewki
- 1 łyżka nasion/pestek (chia, siemę lniane, dynia, komosa ryżowa, słonecznik - niesolone)

Dressing:

- 3 łyżki Forever Aloe Vera Gel®
- 1 łyżka oliwy
- Sok z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki drobno posiekanego świeżego czosnku
- Szczypta soli morskiej
- Szczypta pieprzu do smaku

Przygotowanie: Zacznij od bazy sałatki, następnie dodaj awokado i dwa wybrane dodatki.

Składniki dressingu wymieszaj i polej sałatkę. Składniki na 1 porcję.

NOTATKI



DZIEŃ 1	DZIEŃ 2

DZIEŃ 3

DZIEŃ 4



FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

Dystrybuowane wyłącznie przez **Forever Living Products®**
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA

Forever Living Products Poland Sp. z o.o.

Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa

foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

2022.06 v2


FOREVER®