



C9<sup>TM</sup>

中文版  
MALAYSIA

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.  
©2014-2016



FOREVER<sup>®</sup>

# 仅仅9天时间， 能否让您外表更出众， 内在更健康呢？能

CLEAN 9计划可以帮您开启一个更健康、苗条的旅程。  
这有效、易学的体内清洁计划是您身体大改造的管道。


## 未来九天您会有哪些期待呢？

首先您将变得外表更出众，内在更健康，同时  
开始清除体内的毒素，让您能充分吸收食物中的养  
分！您也开始感觉到体态更加轻盈，浑身充满能量，  
同时能控制食欲并看到自己身体上的变化！

## 拥有一个更健康的生活习 惯并不容易...

...但您将会觉得这一切都是值得的！CLEAN  
9计划将是您改变终身饮食习惯的开始，帮助  
达到持久的体重管理。这证明一个干净的身  
体系统是进行Forever F.I.T.计划的基础，  
也能让您更轻易达到最佳健康以及苗条、  
紧致的身段。





CLEAN 9 中的每一个产品都经过精心挑选, 确保能相互配合。  
依据所编排的列表服用辅助品已达到最佳效果。

Forever  
Aloe Vera Gel®  
3 X 1公升瓶装

Forever  
Lite Ultra®  
1 X 15份补充装

Forever  
Bee Pollen®  
100 颗 / 瓶

你的  
CLEAN 9套  
装包含了:

Forever  
Arctic Sea®  
60 颗 / 瓶

Forever Fiber®  
9 包

# 您值得最佳的成绩。

## 依照下列贴士，您将获得最佳效果。

1

### 在开始前先进行称量和测量

将称量和测量结果记录在这小册子并在CLEAN 9计划后进行对比。

2

### 选择三个能在九天内达成的实际目标

它可以是任何目标如：有更多的体力能并在工作时选择走楼梯而不要乘搭电梯。

3

### 在CLEAN 9小册子记录您每天的运动，饮食和计划进行时的身体感受

这有助于您时刻监督自己，以防止您偏离目标。

4

### 喝大量的水

每天喝八杯水（2公升）以增添饱足感，排除体内毒素，同时维持最佳的皮肤和健康状态。

5

### 避免苏打和碳酸饮料

碳酸化作用会导致腹胀。饮用苏打水也会添增不必要的卡路里和糖分。

## 相信自己您一定可以做到！



# 请写下，您实行 CLEAN 9 计划的三个目标。

选择一个你希望在进行**CLEAN9**计划时所要完成的目标。这可能是成功减去几磅体重或每日选择走楼梯。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





研究显示，能习惯性记录所吃过的食物和运动的时间，能更有效地减重。这表示，对于每日有记录习惯的人士能2至3倍更坚持完成 CLEAN 9计划。

记住，你的体重在计划进行时每一天都有所波动。只需在第1和第9天进行称量。

# 称量与测量

## 如何测量：

**胸围** / 双臂放松在身体两侧，从腋下围绕至胸部前方并作出测量。

**手臂** / 手臂自然垂直放松，选定腋下至肘部的中间位置并作出测量。

**腰围** / 在臀部两公分以上（最标准腰线）的位置作出测量。

**臀围** / 测量臀部最宽的部位，把卷尺绕两侧的臀骨上即可测量。

**大腿** / 测量大腿的最宽点，包括大腿内侧的最高点。

**小腿** / 测量您的小腿最粗的部位，在小腿放松的状态，测量膝盖和脚踝之间大约对 $\frac{1}{2}$ 的位置。

## CLEAN9前的测量：

	胸围		臀围
	手臂		大腿
	腰围		小腿
			体重

## CLEAN9后的测量：

	胸围		臀围
	手臂		大腿
	腰围		小腿
			体重

# 第1天至第2天

CLEAN 9计划首两天的编排为了重新设置您身体和脑海里的潜在意识。

早餐



120毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水



4颗  
Forever  
Bee Pollen®



2颗  
Forever  
Arctic Sea®

点心



1包  
Forever Fiber®  
与至少240毫升的水或其他饮料

确保Forever Fiber®  
与每日辅助品分开服用。  
纤维会锁住一些营养素，影响身体  
对营养素的吸收。

午餐



120毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水



3颗  
Forever  
Bee Pollen®



1勺  
Forever Lite  
Ultra®  
混合300毫升的水，  
杏仁奶，低糖豆奶  
或椰奶

晚餐



120毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水  
选择性



4颗  
Forever  
Bee Pollen®



2颗  
Forever  
Arctic Sea®

宵夜



120毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水

第13至14页中的豁免性食物您可以适量的享用小册子，  
以抵抗饥饿。

至少**30分钟**的  
低强度运动  
可参考第17&18页



**2颗**  
Forever  
Arctic Sea®

水分有助于消化系统并  
将毒素和杂质排出体外。  
每日至少饮用2公升的水  
以达到最佳效果！

这期间，身体开始清除毒素，  
将它排出体外。完成整体计划非常重要，而且首两天是最  
难熬的。时刻提醒自己设下的目标，并告诉自己这只是过  
渡期，一切困难都只是暂时的。

# 第3天至第9天

您可能意识体重每一天都有所波动。  
只需在第1和第9天进行称量。

早餐



120 毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水



4 颗  
Forever  
Bee Pollen®  
与至少240毫升  
的水选择性



1 勺  
Forever Lite  
Ultra®  
与至少240-300毫升  
的水或其他饮料

点心



1 包  
Forever Fiber®  
与至少240毫升  
的水或其他饮料

确保Forever Fiber®  
与每日辅助品分开服用。  
纤维会锁住一些营养素，影响身体  
对营养素的吸收。

午餐



3 颗  
Forever  
Bee Pollen®



1 勺  
Forever Lite  
Ultra®  
与至少240-300毫升  
的水或其他饮料

**你几乎完成了!**

在第9天你可以开始以300卡  
路里的午餐替代Forever  
Lite Ultra®奶昔。这将帮助  
你开始迈入F15。

晚餐



120 毫升  
Forever Aloe  
Vera Gel®  
与至少240毫升的水



4 颗  
Forever  
Bee Pollen®

**600卡路里的餐饮。**

参考15 & 16页的  
建议食谱。

宵夜



至少240毫升的水



尽可能忽略体重计上的数字，因为您将看到您身体在变化，  
比如平坦的小腹和更健康的体质都会让您幸福感万分!



2颗  
Forever  
Arctic Sea®

至少**30分钟**的  
低强度运动

可参考第17&18页



2颗  
Forever  
Arctic Sea®

**CLEAN 9**

食谱可引用在日常  
饮食当中。

男士们可在第**3-9天**将摄  
取量增加**200卡路里**

他们可以选择增加1份奶昔或  
额外200卡路里在餐饮当中。



2颗  
Forever  
Arctic Sea®

欲将**600卡路里**的  
餐食替换成午餐，您可  
Forever 超级优质营养粉  
替代晚餐。

在**CLEAN9**结束后，您的身体将更有  
活力、更清新并准备迎接下个计划。

# FOREVER LITE ULTRA® 奶昔配方

以下的美味配方将为Forever Lite Ultra®奶昔带来惊喜。富含蛋白质与抗氧化剂的特别配方，让您时刻拥有饱足感和活力充沛。也是进行Forever F.I.T. 计划时，运动后的理想饮品。这健康又美味的方式能让您以低卡路里而且充满营养素的饮料保持饱足感。

## 樱桃与姜能量恢复奶昔

每份219卡路里

完美的能量恢复奶昔可以帮助您舒缓运动引起的肌肉酸痛，同时可以提高您的日常锻炼的表现。

**制作方法：**1勺Forever Lite Ultra®（香草口味）/  
240毫升无糖椰奶 / ½杯冷冻樱桃 / ½茶匙姜末/  
4-6块的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 /  
搅拌20-30秒 / 即可食用。

## 蓝莓活力奶昔

每份203卡路里

富含纤维和抗氧化剂，这奶昔能使您长时间充满活力。

**制作方法：**1勺Forever Lite Ultra®（香草口味）/  
240毫升无糖椰奶 / ¾杯蓝莓 / 4-6块  
的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 /  
搅拌20-30秒 / 即可食用。

## 桃子奶昔

每份180卡路里

桃子和奶油，绝对是夏天奶昔的绝佳搭配。

**制作方法：**1勺Forever Lite Ultra®（香草口味）/  
240毫升无糖杏仁奶 / ½杯无糖的冻桃子 /  
½茶匙肉桂粉 / 4-6块的小冰块 / 将搅拌机调  
至中高档位 / 搅拌20-30秒 / 即可食用。

## 巧克力树莓奶昔

每份204卡路里

融合了浓郁的巧克力和树莓的甜味，绝对能满足您对甜品的渴望。

**制作方法：**1勺Forever Lite Ultra®（香草口味）/  
240毫升无糖椰奶 / 1杯新鲜树莓 / 1茶匙可可粉 /  
4-6块的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 /  
搅拌20-30秒 / 即可食用。

您也可以将米奶，无糖杏仁奶，无糖椰奶或无糖豆浆替代以上任何一个配方。检查所选择的奶上的标签，确保每240毫升的奶中约有50至60卡路里。

您可用  
**Forever Lite Ultra®**  
(巧克力口味)替代以上  
任何一个配方, 新口味  
由您创造!

### 苹果脆奶昔 每份188卡路里

让您品尝秋天的味道, 结合富含抗氧化剂的苹果和肉桂的奶昔。

**制作方法:** 1勺Forever Lite Ultra® (香草口味) / 240毫升无糖椰奶 / 120毫升的苹果酱 / ½茶匙肉桂粉 / 4-6块的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 / 搅拌20-30秒 / 即可食用。

### 香草草莓奶昔 每份203卡路里

这是一款可以提高您的健康脂肪的摄入, 低热量的奶昔哦!

**制作方法:** 1勺Forever Lite Ultra® (香草口味) / 240毫升的水 / 1杯冷冻草莓 / 1茶匙亚麻籽油, / 4-6块的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 / 搅拌20-30秒 / 即可食用。

### 蔬菜精瘦能量奶昔

每份166卡路里

绿色蔬菜中维生素搭配美味的奶昔, 营养丰富, 健康美味。

**制作方法:** 1勺Forever Lite Ultra® (香草口味) / 60毫升无糖椰奶 / 4-6块的小冰块 / 将搅拌机调至中高档位 / 搅拌20-30秒 / 即可食用。

水果和蔬菜的选择可参  
考第 13 & 14  
都可与 Forever Lite Ultra®  
自行搭配无数种美味奶昔。

如果您有更棒的奶昔配方, 欢迎和  
我们一起分享! 欢迎分享至  
[Facebook.com/ forevermalaysiahq](https://www.facebook.com/forevermalaysiahq)

# 水果，蔬菜和豁免性食物

以下列出的水果和蔬菜能在进行**CLEAN 9**计划时食用以帮助抑制食欲。以下的食物都是低卡路里同时富含维他命，矿物质，植物营养素和纤维。

## 1份量的食物

每日享用以下的1份水果和蔬菜。

水果 / 蔬菜	份量	水果 / 蔬菜	份量	水果 / 蔬菜	份量
杏	3	无花果	2 小颗	梅子	1 中型
苹果	1 中型	葡萄	¼ 杯	梅干	2 中型
洋葱	1 中型	葡萄柚	½ 中型	蔓越莓	1 杯
黑莓	1 杯	奇异果	1 中型	黄豆	¼ 杯 shelled
蓝莓	¼ 杯	橙	1 小型	草莓	8 中型
杂交草莓	¼ 杯	桃	1 中型		
樱桃	½ 杯	梨	1 小颗		

## 2份量的食物

每日享用以下的2份水果和蔬菜。

水果 / 蔬菜	份量
芦笋	8 颗
花椰菜	¼ 颗
甜椒	1 中型
雪豌豆	¼ 杯
西红柿	1 中型

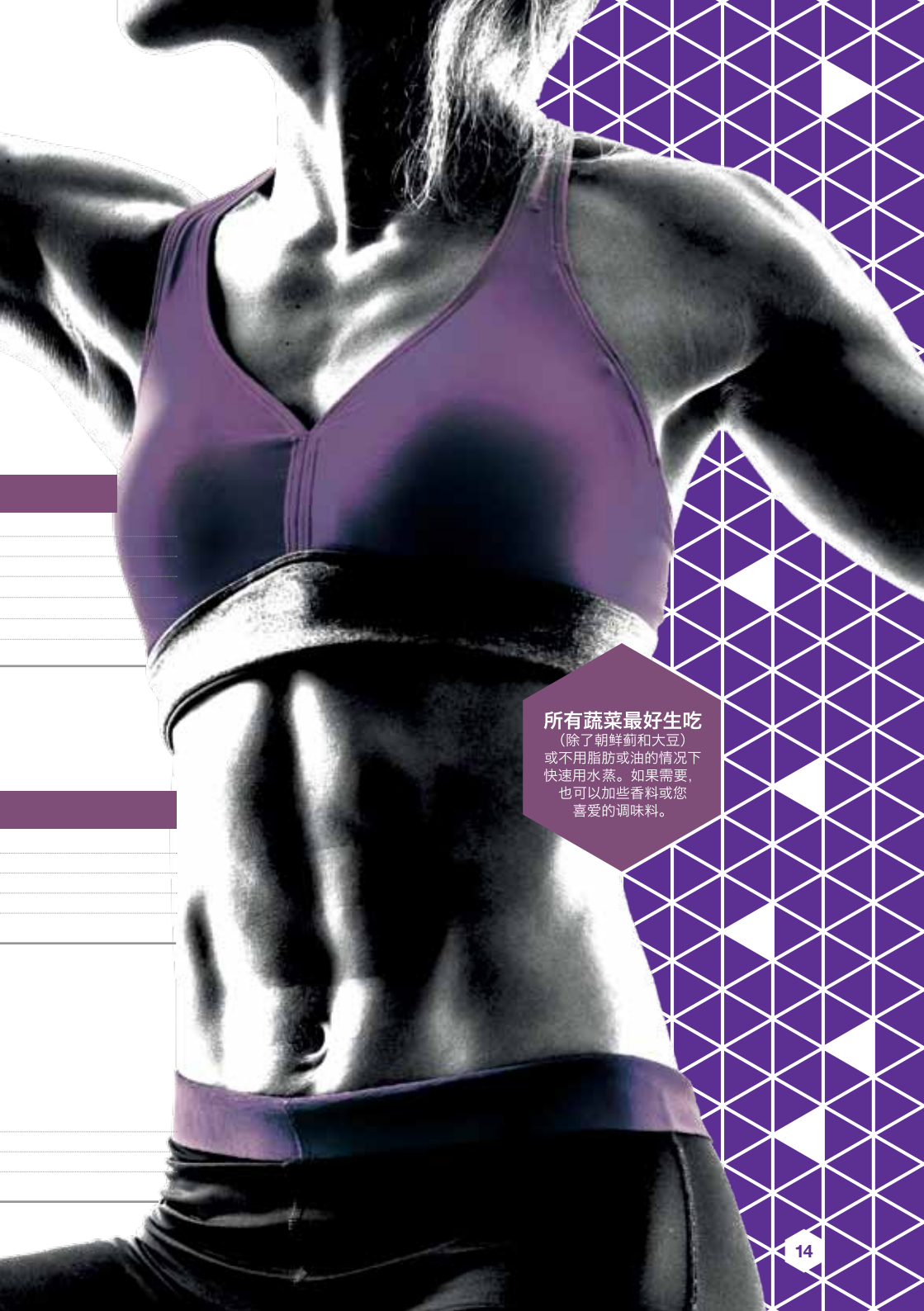
## 豁免性食物

每日可无限量享用以下的水果和蔬菜。这些都是低卡路里的食物所以在**CLEAN9**计划中没有特定的份量。

芝麻菜  
芹菜  
青葱  
各式生菜

菊苣  
西兰花  
黄瓜  
茄子

芥兰菜  
韭菜  
菠菜  
青豆



### 所有蔬菜最好生吃

(除了朝鲜蓟和大豆)  
或不用脂肪或油的情况下  
快速用水蒸。如果需要，  
也可以加些香料或您  
喜爱的调味料。

# 美味晚餐

## 500-600卡路里膳食

这些快速和简单的膳食能为您在**CLEAN 9**计划的第三天至第九天的膳食增添选择。每组大约为**500至600卡路里**同时含高蛋白质、低碳水化合物的食物，以加速新陈代谢。每组膳食不仅营养均衡，帮助身体排毒同时也让您拥有饱足感和活力充沛。您也可以自行混搭符合自己口味的膳食。

### 鸡饭

大约584卡路里

140克烤鸡胸肉（去皮去骨）/  $\frac{3}{4}$ 杯糙米/  
2杯混合蔬菜（从豁免性食物中选择），  
15颗生杏仁

### 简制三文鱼

大约527卡路里

112克煎鲑鱼 / 1汤匙橄榄油（用于煎鱼）/  
1个中型红薯撒上少许肉桂粉 / 1人分量的蔬菜，  
可微波炉加热的蔬菜

### 烤火鸡晚膳

大约540卡路里

112克烤火鸡胸脯（不要鸡皮），  
1个中型烤土豆淋上1茶匙黄油和剁碎的韭菜 /  
 $\frac{1}{2}$ 杯以2茶匙初榨橄榄油及  
2瓣剁碎蒜头快炒的菠菜 / 1颗以1茶匙香草精  
并撒上肉桂粉的水煮小梨

### 碗中卷饼

大约545卡路里

将以下配料的顺序排放在一个大碗里 /  
1杯糙米 /  $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的黑豆或斑豆 /  
84克切烘或烤鸡胸肉（去皮去骨） /  
 $\frac{1}{4}$ 杯切碎的洋葱和萨尔萨辣酱 /  $\frac{1}{4}$ 杯切块鳄梨  
或鳄梨沙拉酱 / 1汤匙香菜（芫荽），酸柑片

## 这些食物足够吗？

**CLEAN 9**计划进行的第三天到至第九天期间，您每天将摄取大约1000卡路里。如有需要，男士可额外摄取56克到84克的精瘦蛋白质或饮用一杯Forever Lite Ultra®以增加100至200卡路里。

CLEAN 9计划期间您需要更坚持和毅力。  
很幸运的是很多人发现，随着CLEAN 9计划一天天过去，饥饿感在慢慢减退。但如果真的感到饥饿，需要一些食物，或许可以尝试下面的贴士：

**多喝水。**  
水有助于让您拥有饱足感，可以帮助抑制饥饿和渴望食物的感觉。

**午后饥饿时，**  
可以从第11页中的豁免性食物中选择一些生的蔬菜来抑制饥饿。

可从豁免性食物中选择**吃一片水果**作为傍晚的点心。

### 火鸡汉堡和薯条 大约588卡路里

无麸质的面包上搭配**120克**精瘦火鸡胸肉肉饼和芥末酱 / **112克**的红薯片(喷上喷式烹饪油并撒上少许辣椒末或肉桂粉，烤箱温度调至**200°C**或**400°F**，烤约**30分钟**，或至熟) / **2杯**以**2茶匙**初榨橄榄油及**2茶匙**香醋一起拌匀的生菜，番茄和红葱

### 面食之夜 大约585卡路里

**1碗**煮熟的意大利面(饭或藜麦)  
拌入**1杯**大蒜酱和**½杯**蘑菇 / **84克**烤鸡肉片(去皮去骨) / **2杯**以**2茶匙**初榨橄榄油及**2茶匙**香醋一起拌匀的生菜，番茄和黄瓜

### 黑豆猪肉餐 大约582卡路里

**120克**煎或烤猪扒 / **半杯**熟黑豆 / **半杯**藜 / **1杯**以**2茶匙**初榨橄榄油及**2茶匙**香醋一起拌匀的生菜和**半杯**黄瓜丁



# 运动选项

## 第1天&第2天

在CLEAN 9计划的首两天您摄入的卡路里较低。所以，您可能会觉得浑身无力。这是正常的现象，不需担心。

**多少运动量才足够？  
每天维持30分钟的  
有氧运动非常重要。**

您也可以将它分为2段各15分钟的运动，但是让身体处在最佳的燃烧脂肪状态为30分钟以上不间断的运动。

虽然做些适当的运动是很重要的，但在这两天，最好进行强度中低的运动。这个阶段可进行30分钟慢和速度适中的步行，一些温和的伸展运动，或做些初级瑜伽课程。这些活动不仅会加速新陈代谢，也将帮助您身体在开始蜕变的阶段时保持专注和从容不迫。



确保您进行2分钟的伸展和5分钟的热身运动后，才进行30分钟的运动。这样能确保身体和肌肉作好充分的准备以完成所有运动，并加快运动后的恢复。

一天当中我们有很多燃烧多余的卡路里的机会。与其乘电梯，可选择爬楼梯或将轿车停放离目的地较远的地方，增加步行量。

## 第3天至第9天

是时候加强运动的强度了！现在您能摄取更多的卡路里，您应该觉得更有活力并准备挑战消耗量更高的活动。在这阶段的**CLEAN 9**计划，您应着重进行如下的燃烧卡路里有氧运动。研究发现，跑步或跳舞等有氧运动能有效地消耗更多卡路里。

### 中低等强度的运动

- + 骑脚踏车
- + 快走
- + 游泳
- + 水中健身操
- + 瑜伽
- + 椭圆机
- + 踏板操
- + 登山
- + 攀岩
- + 跳舞
- + 直排轮
- + 跑步机
- + 伸展

\*如果你在进行计划当中感觉虚弱疲劳长达数小时或发现任何需得到医疗的症状，你因该向医生询问专业意见。



## 您的每日计划

研究显示，能习惯性记录所吃过的食物和运动的时间，能更有效地减重。这表示，对于每日有记录习惯的人士能2至3倍更坚持完成**CLEAN 9**计划

记录身体每日如何改善

记录任何因嘴馋而吃多的食物，每日所进行的运动，睡眠素质和所感受的自我感觉。

这不仅有助于了解进度，同时，也是推动您迈向健康减重之旅的最佳借鉴。

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第1天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 120毫升Forever Vera Gel®

## + 食物

(记录所摄取的非豁免性食物以检查进度)


第一天完成了! 还有八天! 坚持!

20

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第2天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐


- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 120毫升Forever Vera Gel®

## + 食物

(记录所摄取的营养食物以检查进度)

**太棒了！  
您已经完成了首两天的  
CLEAN 9计划。  
继续加油！  
您可以做到的！**

不要忘了，计划在第二天以后将会有所改变，  
您可依据接下来第3天至第8天的计划清单。

(参考第9&10页)

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第3天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的低敏性食物以检查进度)


### 第三天结束了! 已经完成了1/3!

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第4天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的营养性食物以检查进度)


### 第四天结束了! 已完成了一半!

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第5天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的低敏性食物以检查进度)


第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第6天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

### 早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

### 点心

- 1包Forever Fiber®

### 午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

### 晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

### 宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的营养性食物以检查进度)


第六天结束了! 已完成2/3!

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第7天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的营养性食物以检查进度)


### 第七天完成了! 还剩下两天!

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第8天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的营养性食物以检查进度)


# 第八天结束了! 只剩下最后一天!

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第8天

第9天

## + CLEAN 9计划第9天



2分钟的伸展



5分钟的热身运动



30分钟的运动



8杯水



运动项目

备注

(运动强度, 次数等等)

运动时间

运动项目	备注 (运动强度, 次数等等)	运动时间

早餐

- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 1勺Forever Lite Ultra®
- 2颗Forever Arctic Sea®
- 30分钟低强度运动

点心

- 1包Forever Fiber®

午餐

- 3颗Forever Bee Pollen®
- 300卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

晚餐


- 120毫升Forever Vera Gel®
- 4颗Forever Bee Pollen®
- 600卡路里的餐饮
- 2颗Forever Arctic Sea®

宵夜

- 240毫升的水

## + 食物

(记录所摄取的营养性食物以检查进度)

**恭喜您！  
您已经成功的完成了  
CLEAN 9计划！**

到第6页记录你CLEAN 9“后”  
的测量以检查你的进度。

# 常见问题解答。

## 在使用CLEAN 9计划后，我大概能减去多少公斤？

在进行CLEAN 9计划过程中，能减去的体重取决于您个人体质，比如开始计划前的体重和进行计划时的生活方式。

## CLEAN 9计划安全吗？

是的。由于CLEAN 9计划仅维持九天而已，所以这对到多数来说是非常安全的。但是，如果您本已经有一些健康状况或目前处在医生的观察期内，我们建议您先向医生询问详情后，才决定是否合适进行CLEAN 9计划。

## 在CLEAN 9计划过程中，我会感到饥饿吗？

过程中，尤其是首两天，您可能会感到饥饿。这是正常的现象。然而饥饿感会随着一天天的过去而慢慢减少。摄取Forever Lite Ultra®能帮助增加饱足感，同时延迟饥饿感。\*

## CLEAN 9计划的首两天看似困难，我必须依序完成吗？

是的。CLEAN 9计划是一个专为启动健康体重管理计划同时帮助排出影响健康的体内毒素。所以首两天是为重新调整身体的排毒机能，让身体能适应第3天至第9天的改变。所以，如果放弃第1天和第2天的程序影响整体计划的效果。

## 为什么我需要蛋白质？

蛋白质是身体里每一个细胞的基本构建。为了打造或修复组织和肌肉，您的身体需要只能从蛋白质中获得氨基酸。研究显示，蛋白质是减肥成功必要的元素。限制热量摄入但未摄取足够的蛋白质将导致在减去脂肪前让肌肉流失。当Forever Lite Ultra®配合健康的饮食和适当的运动时，将帮助减掉脂肪而不是肌肉。

## 为什么我每天需要喝至少8杯水？

由于我们身体里约72%的是由水分组成，所以我们必须时刻补充足够的水分。充足的水分能帮助维持健康的新陈代谢，因为身体几乎每一个的细胞生化过程都需要水分。水分不但能帮助维持体内水分充足，而且还能提供饱足感。

## 只要能把食物的摄取量限制在CLEAN 9计划的1000卡路里面内，我是否就可以吃任何喜欢的食物？

其中改变身体的首要条件是改变您对食物的概念。欲达到最佳效果，我们建议您按照专为计划编排，在这小册子内的步骤。低热量的食物未必能提供您均衡的营养，达到体内清洁及瘦身效果。

\*注：此声明未经食品和药物管理局鉴定。这些产品不用于诊断，治疗，治愈或预防任何疾病。

欲知更多有关FOREVER F.I.T. 详情，  
请登录我们的官方网站  
[WWW.FOREVER.COM/FIT](http://WWW.FOREVER.COM/FIT)




# FOREVER F.I.T. 计划为大家打造了新程序!

## 进阶下个程序

从**Forever F15** 得到启发及学习如何戒掉造成体重飙升的坏习惯。改变你对食物和运动的想法，打造精壮肌肉和让身体完美蜕变。

## 在寻找完美的每日所需营养 搭配?

如果你对减重不感兴趣，但却在寻找简化的精细营养素，那是时候了解**Vital<sup>5</sup>**®. 有了让营养素互相搭配并带来至高效果的 **Vital<sup>5</sup>**® 完美配方，能让你了解更多的健康生活习惯的资讯，拥有充足的体力进行日常锻炼，让你外表更出众，内在更健康。



无论你的目的是要  
减重，得到更精细的  
营养素或寻找你喜爱  
的日常运动。

**FOREVER FIT**  
就是你寻找已  
久的答案。



**FOREVER®**

**Forever Living Products (M) Sdn Bhd**  
Wisma Forever, No. 25,  
Jalan Jejaka 3,  
Taman Maluri 55100, Kuala Lumpur.  
Tel: + 603-9282 0033

**F.I.T.™**  
C9 F15 V5  
**Look Better. Feel Better.**

\*The statements in this publication have not been evaluated by the Food and Drug Administration (US) or the Food Standards Agency (UK). The information contained herein is provided for educational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. Please consult with a licensed physician or other qualified healthcare professional for more in-depth information before beginning any exercise programme or using any dietary supplement, particularly if you are currently taking any medication or undergoing medical treatment for a pre-existing health concern.

REV1704