



**SISTEM ZA
RAVNOTEŽU
ORGANIZMA
RADNA SVESKA**



FOREVER®

ČESTITAMO NA ZAPOČINJANJU DX4™

Ovaj četvorodnevni sistem uključuje sedam dodataka ishrani i proizvode koji će vam pružiti energičan početak putovanja prema boljem zdravlju.

Pored sadržaja kutije, DX4 je kompletan program koji uključuje postavljanje ciljeva, vežbe svesnosti i recepte za čistu ishranu.

Na sledećim stranicama ćete pronaći kompletan raspored dodataka ishrani i obroka od prvog do četvrtog dana, kao i stranice na kojima možete da pravite beleške o radu na osveščivanju koji ćete obavljati svakog dana.

**Obavezali ste se.
Sada je vreme da započnete svoj put prema
snažnijoj dobrobiti.**

PREUZMITE PRIRUČNIK ZA DX4 PROGRAM

Pronađite u priručniku sve što vam je potrebno da završite DX4 program:



Kako se pripremiti za uspeh



Šta smete i ne smete da radite



Dobrobiti proizvoda i suplemenata uključenih u sistem



Kompletan raspored kada i kako da uzimate svaki proizvod i suplement



Dnevne vežbe svesnosti koje je potrebno da radite tokom programa



Šta da radite nakon završetka DX4



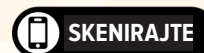
Česta pitanja



Recepte za čistu ishranu



**PREUZMITE ODMAH
SVOJ DX4 PRIRUČNIK
I ZAPOČNITE!**



www.foreverliving.com/scg/sr-cyrl-rs/dx4-booklet

RASPORED ZA 1. I 2. DAN



POMEŠAJTE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE
VODE I KONZUMIRAJTE
TOKOM SVAKOG DANA.

1. dan 2. dan

Kada se probudite prvog dana, izmerite se bez odeće. Ovde zabeležite svoju težinu:



Označite donje okvire nakon završetka DX4 rasporeda za 1. i 2. dan.

JUTRO

3 Forever Therm Plus™ tablete sa 240 ml vode na prazan želudac.

 Sačekajte 30 minuta pre nego što uzmete **Forever DuoPure™**

2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.

SREDINA JUTRA

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

POPODNE


Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

SREDINA POSLEPODNEVA

1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml vode i pustite da se rastvori.

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

GRICKALICE 2. DANA (SAMO U SLUČAJU AKO JE NEOPHODNO)

 Pogledajte **DX4 programski odobrene grickalice** u DX4 priručniku na strani 29 za zdrave grickalice i recepte.

VEČE

Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

1x pakovanje Forever LemonBlast™ sa 240 ml tople ili hladne vode pre spavanja.

RASPORED ZA 3. I 4. DAN



POMEŠAJTE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE
VODE I KONZUMIRAJTE
TOKOM SVAKOG DANA.

3. dan 4. dan

Kada se probudite petog dana, izmerite se bez odeće. Ovde zabeležite svoju finalnu težinu:



Označite donje okvire nakon završetka DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

JUTRO

3 Forever Therm Plus™ tablete sa 240 ml vode na prazan želudac.

Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

SREDINA JUTRA

2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

RUČAK

Vreme je za veliku zelenu salatu! Za pravljenje zdrave salate pogledajte DX4 programski odobren recept na stranici 31 DX4 priručnika.

SREDINA POSLEPODNEVA

1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml vode i pustite da se rastvori.

GRICKALICE

Pogledajte **DX4 programski odobrene grickalice** u DX4 priručniku na strani 29 za zdrave grickalice i recepte.

VEČE

Forever Plant Protein™ Shake pomešajte 1 mericu sa 240 ml nezaslađenog mleka na biljnoj bazi (bez životinjskog mleka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte sa 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

1x pakovanje Forever LemonBlast™ sa 240 ml tople ili hladne vode pre spavanja.

1. DAN: ODLUČITE

VAŠ ZADATAK 

Koristite grafikon kao vodič kako biste ocenili svoje trenutno zdravstveno stanje u svakom području.

	OPTIMALNO	DOBRO	TREBA PORADITI	BORBA
FIZIČKO				
MENTALNO				
EMOCIONALNO				
DUHOVNO				
DRUŠTVENO				

ODLUČITE na koji ćete se jedinstveni cilj usredsrediti:

ZAŠTO ste spremni za ovu promenu:

KAKO ćete imati koristi od ove promene:

PRONAĐITE zahvalnost za ono što vas je dovelo do odabira ovog cilja i za kvalitete koje imate koji će vas dovesti do uspeha:

ZAŠTO ćete ostvariti ovaj cilj:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

2. DAN: DEFINIŠITE

VAŠ ZADATAK 

Moj **SPECIFIČNI** cilj je:

Svoj napredak ću **MERITI** po:

Znam da mogu **POSTIĆI** ovaj cilj jer:

Vidim **VAŽNOST** rada na ostvarenju ovog cilja jer:

Postavio/la **sam VREMENSKI OKVIR** za ispunjenje ovog cilja:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

3. DAN: OTKRIJTE

VAŠ ZADATAK 

MOGUĆE PREPREKE	POTENCIJALNI PROBLEMI	REŠENJA
Posao		
Porodica		
Prijatelji		
Društveni život		
Navike		
Negativan samorazgovor		
Prethodni neuspesi		
Fiksni način razmišljanja		
Finansije		
Okolina		
Stres		
Zajednica		
Obaveze vođenja računa		
Putovanje		
Zamor		
Bolest		

Počnite **OTKRIVATI** rešenja. Koji su načini za snalaženje u borbama?
Ko može da vas podrži? Koje resurse imate? Kako možete pomoći drugima?

Pregledajte **ZAŠTO** ste započeli ovo putovanje. (Osvrnite se na prethodne beleške!)

Otkrijte i **PROSLAVITE** jednu uspešnu stvar u vezi s današnjim danom:

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** i dodajte novu za danas:

4. DAN: POSVETITE

VAŠ ZADATAK 

Preispitajte svoju početnu analizu **SAMOREFLEKSIJE** od 1. dana.
Meditirajte o malim, značajnim **PROMENAMA** koje ste primetili od tada.
Zapišite tri promene.

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** iz svakog dana.
Kako su evoluirale?

Pregledajte početni **CILJ** koji ste kreirali 2. dana. Šta je iskustvo rada prema tom cilju probudilo u vama? Da li je ta samorefleksija i jasnoća osvetlila novo područje u vašem dubljem zdravlju?

Na šta biste **SE FOKUSIRALI** sledeći put kada budete sledili DX4 režim?
Donesite preliminarnu odluku i odredite datum početka.

BELEŠKE

1. DAN	2. DAN

3. DAN	4. DAN

ŠTA JE SLEDEĆE?

Nakon završetka DX4, Forever nudi više načina za nastavak zdravog životnog stila, zavisno o vašim ciljevima.



Za one koji žele da nastave putovanje upravljanja telesnom težinom, C9 je savršeno rešenje. Ovaj devetodnevni sistem ishrane kombinuje pet nutritivnih proizvoda i suplemenata sa programom laganog kretanja i zdravim receptima.



Za one koji žele da održe zdrav životni stil i fokusiraju se na fitness, F15 je najbolji sledeći korak. Uz vežbe za tri nivoa fizičke spremnosti, F15 će vam pomoći da stvorite uspešnu rutinu pomoću pet nutritivnih proizvoda i suplemenata. F15 se takođe može nastaviti nakon C9, kao treći korak u rutini opšte dobrobiti.



Izvucite najbolje iz ovih programa tako što ćete preuzeti F.I.T. aplikaciju u Apple App i Google Play prodavnicama.

