

**+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI**

 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>	 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>30 Minuten Bewegung</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>  1 Pressling Forever Therm <sup>TM</sup>  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen	<b>Snack</b>  1 Portionsbeutel Forever Fiber <sup>TM</sup>	<b>Mittagessen</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>  1 Pressling Forever Therm <sup>TM</sup>  1 Portion Forever Ultra <sup>TM</sup> Shake Mix
<b>Abendessen</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>	<b>Vor dem Schlafengehen</b>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI**

 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>	 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>30 Minuten Bewegung</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>  1 Pressling Forever Therm <sup>TM</sup>  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen	<b>Snack</b>  1 Portionsbeutel Forever Fiber <sup>TM</sup>	<b>Mittagessen</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>  1 Pressling Forever Therm <sup>TM</sup>  1 Portion Forever Ultra <sup>TM</sup> Shake Mix
<b>Abendessen</b>  2 Softgelkapseln Garcinia Plus <sup>TM</sup>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>	<b>Vor dem Schlafengehen</b>  120ml Forever Aloe Vera Gel <sup>TM</sup>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN**

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel</li> </ul>	<b>Snack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> </ul>	<b>Mittagessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> </ul>
<b>Abendessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 600-Kalorien-Mahlzeit</li> </ul>	<b>Vor dem Schlafengehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN**

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel</li> </ul>	<b>Snack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> </ul>	<b>Mittagessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> </ul>
<b>Abendessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 600-Kalorien-Mahlzeit</li> </ul>	<b>Vor dem Schlafengehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....