



Commit to the change - Veränderungen angehen und durchhalten

Aufbruchstimmung liegt in der Luft und du bist bereit, aber zögerst noch, weil du Zweifel hast durchzuhalten? Dann haben wir die perfekte Begleitung für dich: Kombiniere unsere Programme [DX4™](#) und [C9](#) und nutze Synergieeffekte.

Du beginnst mit [DX4™](#), um einen klaren Cut zum bisherigen Lebensstil zu setzen und alten Gewohnheiten effektiv zu begegnen. An die vier Tage schließt sich [C9](#) an – hier beginnst du mit dem Programm ab Tag drei. Mit diesem Trick kannst du deine Erfolge aus DX4™ verstetigen und vervielfachen.

Nach dem gekoppelten Programm hast du nicht nur den Einstieg in ein gesünderes Leben geschafft, sondern bist auf deinem Weg dahin ein großes Stück vorangekommen!

DX4™: what it's all about

DX4™ hat einen ganzheitlichen Ansatz: Du arbeitest während der vier Tage des Programms an

- deiner Ernährung: Du wirst gesünder essen und dich mit innovativen Produkten von Forever versorgen. Der Ernährungsplan leitet dich an.
- deinen Gewohnheiten: Du wirst alte Gewohnheiten ablegen können. Selbstreflexion und das Setzen sinnvoller Ziele werden zu neuen Gewohnheiten. Das unterstützt du mit Tagebucheinträgen und Meditation.
- deinem Mindset: Du wirst Bewusstheit entwickeln und negative Gedanken ablegen können. Du baust ein Growth-Mindset auf, was dich künftig bei Schwierigkeiten unterstützen wird.

Der genaue Plan in Kombination mit innovativer Nahrungsergänzung von DX4™ sorgen dafür, dass du deine Ziele erreichst, weil Stoffwechsel, Körper und Geist optimal unterstützt werden.

Jeder der vier Tage von DX4™ hat ein eigenes Thema: Entscheidung, Definition, Entdeckung und Engagement. An Tag eins und zwei reduzierst du zunächst die Kalorien, die du zu dir nimmst. An Tag drei und vier steigst du auf gesunde, grüne Lebensmittel um. Milchprodukte, Fleisch und Eier, Getreideprodukte und Transfette sowie gehärtete Fette sind während DX4™ tabu. Ebenso Alkohol, Koffein und Fertigprodukte.



Du willst genau wissen, was drinsteckt?

Freue dich auf sechs innovative Nahrungsergänzungsmittel, die extra für DX4™ entwickelt wurden. Oben drauf gibt's vier Packungen a 330ml FOREVER ALOE VERA GEL™ mit Vitamin C.

FOREVER THERM PLUS™ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer gesunden Funktion des Nervensystems bei. Drin stecken unter anderem grüner Tee, Guarana, grüner Kaffee, Safranpulver und die Vitamine B12 und C.

FOREVER DUOPURE™ unterstützt eine normale Leberfunktion sowie einen korrekten Protein- und Glykogenstoffwechsel. Das Nahrungsergänzungsmittel vereint japanischen Staudenknöterich mit Granatapfelextrakt, Cholin sowie Folsäure und ergänzt sie mit den Vitaminen B6 und B12.

FOREVER SENSATIABLE™ hilft gegen Versuchungen durch den löslichen Ballaststoff Glucomannan. Er kann das 50-fache seines Gewichts an Wasser aufnehmen.

FOREVER PLANT PROTEIN™ unterstützt Knochen und das Wachstum sowie den Erhalt deiner Muskeln. Seine vegane Formel versorgt dich mit 17 Gramm Protein, frei von Milchprodukten und Soja.

FOREVER MULTI FIZZ™ sorgt dafür, dass du genug Flüssigkeit zu dir nimmst – die innovative Brausetablette schmeckt erfrischend nach Wassermelone.

FOREVER LEMONBLAST™ unterstützt mit seinen löslichen Ballaststoffen und mit Magnesium das Elektrolytgleichgewicht. Der pflanzliche Stick wird ganz einfach mit Wasser gemischt. Freue dich auf einen herben Geschmack nach Zitrone, Ingwer und Cayenne.

Der Ablauf von DX4™: Vier Tage volle Konzentration

Tag 1. An erster Stelle steht die Entscheidung, gesünder leben zu wollen. Du reflektierst alle Arten der Gesundheit – körperlich, aber auch emotional und spirituell – visualisierst Veränderungen und überlegst, was du konkret dafür brauchst.

Tag 2. Du schlüsselst dein gewähltes Ziel als SMART-Ziel auf, also spezifisch, messbar, ausführbar, relevant und zeitgebunden. Damit hast du eine klare Vorstellung und einen klaren Plan, was du tun musst, um es zu erreichen.

Tag 3. Heute beschäftigst du dich mit den Hürden, die einem gesünderen Lebensstil entgegenstehen. Welche Probleme hast du, wie kannst du sie lösen und wer kann dich dabei unterstützen?

Tag 4. Am finalen Tag geht es um Bewusstheit. Lass die vergangenen Tage Revue passieren, vergleiche, was sich verändert hat, was du gelernt und erreicht hast.



Die Veränderung verstetigen mit C9!

Damit hast du den ersten Berg erklommen und den Anfang gemacht. Alte Verhaltensweisen und Denkmuster wurden unterbrochen und erste Schritte in Richtung gesunder Gewohnheiten gemacht. Dein Körper ist vorbereitet, dein Geist fokussiert. Jetzt geht es darum, diese Veränderungen zu erhalten und in eine gesunde Lebensart zu überführen.

Das gelingt dir mit dem C9-Body-Shape-Programm. Dein Körper wird entlastet und deine Selbstwahrnehmung verbessert – mit leichten Mahlzeiten, viel Trinken und einem adäquaten Bewegungsprogramm.

Die Produkte von C9 sind sorgfältig aufeinander abgestimmt und beinhalten hochwertige Stoffe aus der Natur: das FOREVER ALOE VERA GEL™, FOREVER THERM™ mit Vitamin C für deinen Energiestoffwechsel, FOREVER GARCINIA PLUS™ mit Chrom zur Unterstützung des Mikronährstoff-Stoffwechsels und des Blutzuckerspiegels, FOREVER FIBER™ für die Ballaststoffversorgung und FOREVER ULTRA SHAKE MIX VANILLA/CHOCOLATE als leckere vitamin- und mineralstoffreiche Zwischenmahlzeit, die Energie spendet.

Mit dieser Power-Kombi kannst du voll durchstarten und deine alten Gewohnheiten in Frieden ruhen lassen. Du findest leichter in einen schwungvolleren, gesünderen Alltag, steigerst dein Wohlbefinden und spürst dich und deine Bedürfnisse endlich wieder! Pack es an – do the change!



ZU SPORT & GEWICHTSMANAGEMENT