



**VOTRE  
PROGRAMME  
NUTRITIONNEL  
DX4™**



# TÉLÉCHARGEZ LE GUIDE COMPLET DU PROGRAMME DX4™

Ce programme de quatre jours comprend 6 nouveaux compléments alimentaires ainsi que notre pulpe d'Aloe vera pour vous apporter l'apport nutritionnel dont vous avez besoin et vous aider à réaliser votre changement de mode de vie.

Le DX4™ est un programme complet qui comprend la définition d'objectifs, des exercices pour travailler son état d'esprit et des recettes saines.

Sur les pages suivantes, vous trouverez les plannings journaliers à suivre sous forme de check-list pour un suivi pratique et facile, ainsi que des pages où vous pourrez noter le travail d'état d'esprit que vous effectuerez chaque jour.

**Ça y est, vous êtes prêt !  
Il est maintenant temps de prendre le chemin du bien-être intérieur.**

# TÉLÉCHARGEZ LE GUIDE COMPLET DU PROGRAMME DX4™

Trouvez tout ce dont vous avez besoin pour réaliser le programme DX4™ dans ce guide, qui comprend :



Comment se préparer pour réussir



À faire et à ne pas faire



Les bénéfices des produits inclus dans votre programme



Un planning complet décrivant ce qu'il faut faire chaque jour



Des exercices pour travailler son état d'esprit



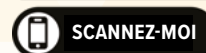
Que faire après le DX4™



FAQ



Des recettes saines pour les shakes et les repas



[www.foreverliving.com/dx4-booklet](http://www.foreverliving.com/dx4-booklet)

**TÉLÉCHARGEZ VOTRE GUIDE DX4™ COMPLET MAINTENANT !**

# PROGRAMME DES JOURS 1 ET 2



MÉLANGER 330 ML DE  
PULPE D'ALOE VERA  
AVEC 2 LITRES D'EAU  
ET CONSOMMER TOUT  
AU LONG DE LA JOURNÉE

Jour 1  Jour 2

Quand vous vous réveillez le Jour 1,  
pesez-vous. Notez votre poids ici : .....



Cochez les cases ci-dessous au fur et à mesure lorsque vous réalisez les jours 1 et 2 de votre programme DX4™.

## MATIN

**Une collation approuvée par le programme DX4™**  
(se reporter à la page 29 du Guide DX4™ complet pour des collations et des recettes saines).

**3 x comprimés Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.



Attendre 30 minutes avant de prendre **Forever DuoPure™**

**2 x comprimés Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.

## MILIEU DE MATINÉE

**Comprimés à croquer Forever Sensatible™** à prendre au besoin, si la faim se fait ressentir.

## DÉJEUNER

**Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

## MILIEU D'APRÈS-MIDI

**1 x Forever Multi Fizz™ comprimé effervescent** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 10 minutes.

**Forever Sensatible™ comprimés à croquer** selon la dose journalière recommandée.

## COLLATION (JOUR 2 UNIQUEMENT)

**Se reporter aux collations approuvées par le programme DX4™**  
à la page 29 du Guide DX4™ complet pour des collations et des recettes saines.

## SOIRÉE

**Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

**1 x sachet de Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau chaude ou froide avant de se coucher.

# PROGRAMME DES JOURS 3 ET 4



MÉLANGER 330 ML DE  
PULPE D'ALOE VERA  
AVEC 2 LITRES D'EAU  
ET CONSOMMER TOUT  
AU LONG DE LA JOURNÉE

Jour 3  Jour 4

Quand vous vous réveillez le Jour 5,  
pesez-vous. Notez votre poids ici : .....



Cochez les cases ci-dessous au fur et à mesure lorsque vous réalisez les jours 3 et 4 de votre programme DX4™.

## MATIN

**Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

**3 x comprimés Forever Therm Plus™** avec 240 ml d'eau.

## MILIEU DE MATINÉE

**2 x comprimés Forever DuoPure™** avec 240 ml d'eau.

**Forever Sensatible™ comprimés à croquer** à prendre si la faim se fait sentir.

## DÉJEUNER

**C'est l'heure de la grande salade verte !** Consulter la recette approuvée par le programme DX4™ à la page 31 pour préparer une salade saine et équilibrée.

## MILIEU D'APRÈS-MIDI

**1 x comprimé effervescent Forever Multi Fizz™** avec 240 ml d'eau, laisser dissoudre pendant 10 minutes.

## COLLATION

**Se reporter aux collations approuvées par le programme DX4™** à la page 29 du Guide DX4™ complet pour des collations et des recettes saines.

## SOIRÉE

**Shake Forever Plant Protein™** Mélanger une portion de Shake Forever Plan Protein™ à 240 ml de boisson végétale non sucrée telles que des boissons au soja, à l'avoine, à l'amande, à la noix de cajou, à la noix de coco, etc.

**Forever Sensatible™ comprimés à croquer** à prendre si la faim se fait sentir.

**Prendre 1 sachet Forever LemonBlast™** avec 240 ml d'eau tiède ou froide avant le coucher.

Augmenter sa consommation d'eau est important lors de la détox.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

# JOUR 1: DÉCIDER

## VOTRE MISSION

Cochez dans le tableau ce qui décrit le mieux votre état de bien-être actuel pour chaque option.

	OPTIMAL	BON	BESOIN DE TRAVAIL	EN DIFFICULTÉ
PHYSIQUE				
MENTAL				
ÉMOTIONNEL				
SPIRITUEL				
SOCIAL				

**DÉCIDEZ** sur quel objectif singulier vous allez vous concentrer : .....

**POURQUOI** vous êtes prêt pour ce changement : .....

**COMMENT** vous allez bénéficier de ce changement : .....

**REMERCIEZ-VOUS** pour ce qui vous a amené à choisir cet objectif et pour les qualités que vous possédez qui vous mèneront au succès : .....

**POURQUOI** vous allez atteindre cet objectif : .....

**CÉLÉBREZ** au moins une petite victoire que vous avez eue aujourd'hui : .....

# JOUR 2: DÉFINIR

## VOTRE MISSION

Mon objectif **SPÉCIFIQUE** est : .....

Je **MESURERAI** mes progrès par : .....

Je sais que je peux **ATTEINDRE** cet objectif car : .....

Je peux voir la **PERTINENCE** de travailler pour atteindre cet objectif parce que : .....

J'ai mis en place un **CALENDRIER** pour atteindre cet objectif et une date de célébration : .....

**CÉLÉBRER** au moins une petite victoire que vous avez eue aujourd'hui : .....

# JOUR 3: DÉCOUVRIR

## VOTRE MISSION

OBSTACLES POSSIBLES	PROBLÈMES POTENTIELS	SOLUTIONS
Travail		
Famille		
Amis		
Vie sociale		
Habitudes		
Discours négatif		
Echecs passés		
Etat d'esprit		
Finances		
Environnement		
Stress		
Communauté		
Obligation de soins		
Voyages		
Fatigue		
Maladie		

Commencez à **DÉCOUVRIR** les solutions. Réfléchissez à ce qui suit : Comment faire face aux difficultés ? Qui peut vous soutenir ? De quelles ressources disposez-vous ? Comment pouvez-vous aider les autres ?

Passez en revue **POURQUOI** vous avez commencé ce programme (regardez vos notes précédentes !)

Découvrez et **CÉLÉBREZ** ce que vous avez réussi aujourd'hui :

Passez en revue vos témoignages de **GRATITUDE** et ajoutez-en un nouveau pour aujourd'hui :

# JOUR 4: DÉDIER

## VOTRE MISSION

Revoyez votre **ÉVALUATION** initiale du jour 1.  
Réfléchissez sur les petits **CHANGEMENTS** significatifs que vous avez remarqués.  
Notez trois changements. ....

Passez en revue vos témoignages de **GRATITUDE**.  
Comment ceux-ci ont-ils évolué ? .....

Passez en revue l'**OBJECTIF** initial que vous avez défini. Qu'est-ce que le travail pour atteindre cet objectif a éveillé en vous ? Cette réflexion personnelle et acceptation de soi ont-elles éclairé un nouvel aspect de votre bien-être ?

Sur quoi aimeriez-vous vous **CONCENTRER** la prochaine fois que vous suivrez le programme DX4™ ? Prenez une décision préliminaire maintenant et fixez une date de début. ....



# QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?



Après avoir réalisé le programme DX4™, Forever vous propose plusieurs options vous permettant de poursuivre votre démarche vers un mode de vie sain, en fonction de vos objectifs.



Si vous souhaitez perdre du poids, affiner votre silhouette ou retrouver votre énergie, le C9™ est la solution idéale. Ce programme complet de 9 jours comprend 5 produits nutritionnels, des exercices physiques à faible intensité, de délicieuses recettes à faible teneur en calories pour vous aider à apporter des changements positifs à votre apport nutritionnel.



Si vous souhaitez maintenir un mode de vie sain et vous concentrer sur votre forme physique, la prochaine étape idéale sera le programme F15™. Que vous soyez débutant, non-sportif sans connaissances nutritionnelles ou sportif de haut niveau, le F15™ va vous aider à créer une routine optimale grâce à ses cinq produits inclus, et des entraînements personnalisés selon votre niveau. Il peut également être réalisé après le C9™.

DISTRIBUÉ EXCLUSIVEMENT PAR  
FOREVER LIVING PRODUCTS FRANCE  
107 BOULEVARD MALESHERBES  
75008 PARIS  
RCS B 351 397 724  
[foreverliving.fr](http://foreverliving.fr)

\*Toute personne, sous traitement médical, doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire. Nous vous rappelons que la promotion par allégations thérapeutiques est interdite. Nos produits sont destinés à des personnes bien portantes pour garder équilibre et bien-être et ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement médical. Les articles présentés dans ce catalogue sont distribués exclusivement en Vente Directe. Entrez directement en contact avec votre FBO pour commander les produits ou obtenir de plus amples informations. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré et trop salé et évitez de grignoter entre les repas.



FOREVER™