



PROGRAMI EKULIBRIT TE TRUPIT

Një program **katër-ditor** për t'ju
ndihmuar të balanconi dhe
rivendosni trupin tuaj



FOREVER

RESET, RENEW, REJUVENATE

Filloni udhëtimin tuaj të mirëqenies me Forever's **DX4**. Ky program katër-ditor ndihmon trupin dhe mendjen tuaj me marrjen e udhëzuar të ushqimit dhe gjashtë produkte të reja inovative të disponueshme vetëm në **DX4**. Këto produkte, së bashku me xhelin tonë klasik Forever **Aloe Vera**, ju japin mbështetjen e plotë që ju nevojitet, ndërkohë që kufizojnë marrjen e kalorive dhe duke arritur qëllimet tuaja të stilit të jetesës.

Ditët 1 dhe 2 fokusohen në kufizimin e kalorive, ndërsa ditët 3 dhe 4 fokusohen në përfshirjen e ushqimeve të shëndetshme, të gjelbra dhe të ngurta në dietën tuaj. Gjatë gjithë programit katërditor, ju do të reflektoni se si ndihet trupi juaj në përgjithësi, si reagon ndaj produkteve dhe çfarë lloj ndryshimesh vëreni për të ndihmuar në promovimin e lidhjes suaj të mendjes dhe trupit.

SHTYLLAT E PROGRAMIT



Vendosni dhe angazhohuni për një qëllim personal



Katër ditë me marrje të udhëzuar të ushqimit dhe suplementeve



Kryeni hidratimin e duhur



Aktivitetet e ndërgjegjësimit të tilla si ditari, meditimi dhe ushtrimet e vetëdijes



Kryeni aktivitet fizik të lehtë



Ndarja, dhe postimi për përvojat e juaja



Festoni arritjet e juaja



Bëhuni më cilësor në lidhje me zgjedhjet e juaja ushqimore

PËRGATITJA PËR SUKSES

DX4 ju ndihmon të bëheni më të vetëdijshëm për trupin tuaj, duke ju mësuar se si silleni ndërsa hani, lëvizni dhe kaloni ditën tuaj. Përtej këtyre komponentëve fizikë, **DX4** është gjithashtu një zbulim i shëndetit dhe mirëqenies. Së bashku, ai ndihmon në përmirësimin e forcës fizike*, qëndrueshmërisë mendore**, inteligjencës emocionale, ndriçimit shpirtëror dhe ndërveprimeve të shëndetshme shoqërore. Çdo ditë e **DX4** i kushtohet një teme: Vendos, Përcakto, Zbullo dhe Përkushto. Gjatë këtyre katër ditëve, do të udhëhiqeni drejt një lidhjeje më të madhe të mendjes dhe trupit për të përmirësuar shëndetin e përgjithshëm. Kur përgatiteni, ka disa gjëra që duhet të bëni për t'u përgatitur për suksesin tuaj.

*Forever Plant Protein është e pasur me proteina, e cila kontribuon në rritjen dhe mirëmbajtjen e masës muskulore.

**Duke pasur hidratimin e duhur, uji do të mbështesë mirëmbajtjen e funksioneve fizike dhe kognitive.



Filloni **DX4** kur keni një aktivitet normal që nuk përfshin stres të rëndë, udhëtime ose tendosje të tepruar fizike.

Merrni kohë për të marrë të gjithë ushqimin e duhur që ju nevojiten dhe kuptoni se çfarë nuk ju shërben ose çfarë mund t'ju tundojë.

Lërimi të tjerët të dinë se çfarë po bëni dhe se e vlerësoni mbështetjen e tyre.

Kontakttoni grupin tuaj mbështetës me sukseset dhe betejat e juaja.

Planifikoni përpara! Sigurohuni që të keni të gjitha suplementet, ushqimet dhe detyrat tuaja të përgatitura për vendin ku do të jeni në çdo ditë të caktuar. Përgatitni paraprakisht receta të miratuara nga programi **DX4**.

Sigurohuni që të keni një banjë afër sepse do të pini më shumë ujë se sa jeni mësuar.

Angazhohuni për katër ditë e plot.

Përdorni ushqimin e shëndetshëm të miratuar nga programi siç është renditur.

Konsultohuni me mjekun tuaj nëse keni ndonjë shqetësim përpara se të merrni pjesë dhe vazhdoni të merrni të gjitha medikamentet e nevojshme qëjeni duke përdorur aktualisht.

Mos merrni produkte ushqimore të pamiratuara Forever të listuara në faqen 9.

Përsëriteni **DX4** çdo vitë, dy herë në vitë ose çdo tremujor.

Kuptoni dhe festoni ndryshimet e vogla.

Praktikoni një sjellje mirë të gjumit: pa ekrane në dhomën e gjumit, mbajeni dhomën të errët dhe të freskët, merrni kohë për t'u qetësuar, mbani një orar të qëndrueshëm të gjumit dhe përpiquni të bëni tetë orë gjumë.



Prisni kohën e përsosur për tu ndjerë të motivuar. Motivimi shkelqen kur të jeni në proces dhe të përjetoni sukses!

Zëvendësoni në mënyrë arbitrare ushqimin dhe pijet. Nëse dëshironi rezultate optimale, përmbajuni planit.

Rrini me ata që nuk janë mbështetëse dhe negative.

Prisni ta shpërndani derisa të ndodhë diçka epike.

Lërimi gjërat për minutën e fundit. Suksesi do të jetë shumë më i lehtë, nëse keni marrë kohë për të përgatitur gjithçka që ju nevojitet paraprakisht.

Ju zë panik se nuk ju pëlqen uji. Ka shumë suplemente të miratuara nga programi që ndihmojnë në rritjen e shijes gjatë hidratimit.

Bëni një ose dy ditë ose lini ditë në mes pa bërë.

Bëni modifikimet tuaja. JO alkoolit, ushqime të përpunuara, produkte shtazore ose mish shtazore, bulmet, vajra të hidrogjenizuara ose pjesërisht të hidrogjenizuara, drithëra, perime niseshte, ëmbëlsues artificialë ose kafeinë.

Injoroni çdo mjekim ose problem shëndetësor që duhet të adresohet.

Vazhdoni të përdorni çdo produkt Forever, përveç atyre që janë pjesë e Programi **DX4**. Shihni faqen 9 për një listë të suplementeve Forever që duhen shmangur gjatë programit **DX4**.

Përsëriteni shpesh. Të kalojnë dy muaj ndërmjet programit tuaj të ardhshëm **DX4**.

Shqetësohuni nëse nuk e keni arritur qëllimin tuaj herën e parë. Jini të vëmendshëm dhe zbuloni atë që keni mësuar. Zbatimi i asaj që keni mësuar PAS **DX4** është pika ku fillon puna e vërtetë.

Merrni me vete punën, shqetësimet dhe stresin në dhomën tuaj të gjumit.

ÇFARË PËRFSHIN PROGRAMI JUAJ DX4

DX4 është krijuar për t'ju dhënë frymëzim për të pastruar zakonet e këqija dhe mendimet negative me një qasje të ndërgjegjshme, të pranishme dhe të qëllimshme ndaj suplementeve dhe qëllimeve të stilit të jetesës. Në paketë, do të gjeni gjashtë suplemente krejt të reja të krijuara posaçërisht për DX4, në kombinim me xhelin tonë kryesor **Forever Aloe Vera**, i bërë me 99,7% aloe vera të pastër.



Forever Therm Plus

12 tableta



Forever Therm Plus është një suplement i fuqishëm që përmban çaj jeshil, guarana, kafe jeshile, pluhur shafrani dhe vitamina B12 dhe C, të cilat kontribuojnë në metabolizmin normal të prodhimit të energjisë, dhe reduktimin e lodhjes për të ndihmuar në mbështetjen e një metabolizmi dhe energjie të shëndetshme. Sistemi juaj nervor ndikon në të gjitha aspektet e shëndetit tuaj, duke përfshirë kujtimet, ndjenjat dhe mendimet. Mbështeteni këtë sistem kompleks me **Forever Therm Plus**, i cili përmban Niacin për të mbështetur funksionimin normal të sistemit nervor dhe acid pantotenic që kontribuon në performancën normale mendore.



Forever DuoPure

8 tableta



Forever DuoPure kombinon ekstraktin e shegës dhe kërcellin japonez me kolinë, acid folik dhe vitamina B6 dhe B12. Kolina kontribuon në ruajtjen e funksionit normal të mëlçisë, ndërsa vitaminat B dhe acidi folik mbështesin shumë funksione, duke përfshirë kontributin në metabolizmin normal të proteinave dhe glikogjenit.



Forever Multi Fizz

4 tableta shkumezuese

Me një aromë të freskët, të shalqirit, **Forever Multi Fizz** është një tabletë shkumezuese që ju ndihmon të filloni hidratimin tuaj duke i dhënë një nxitje aromës me flluska e ujit. Është e përforcuar me vitamina C, B dhe E.



Forever LemonBlast

4 paketa

Kjo paketë përzierje botanik me ujë për të prodhuar një aromë torte, pak pikante që mund të shijohet si një pije e nxehtë ose e ftohtë. Me pluhur shafran i Indisë dhe një aromë limoni-xhenxhefli-kajeni, **Forever Lemon Blast** përmban një përzierje unike të fibrave të tretshme me magnez për të mbështetur ekuilibrin e elektroliteve dhe funksionin normal psikologjik.



Forever Sensatiable

tableta përtpyse

Forever Sensatiable ofron një lehtësim të ëmbël nga tundimet tuaja të përditshme. Përmban glucomannan, është gjithashtu me shumë fibra, të cilat kanë aftësi të jashtëzakonshme për të thithur deri në 50 herë peshën e tij në ujë, duke e bërë atë një nga fibrat dietike më viskoze të njohura. Fibra kalon nëpër zorrët tuaja të patretura, dhe nuk ka kalori apo karbohidrate.



Forever Plant Protein

1 qese

Duke paketuar 17 gram proteina për racion, **Forever Plant Protein** është një formulë vegane që nuk përmban qumësht dhe sojë. Ka një aromë të shijshme vaniljeje, me një strukturë të lëmuar dhe jo të ashpër, ndryshe nga shumë proteina me bazë bimore. Proteina e bizeleve dhe e kungullit kontribuon në funksionimin e kockave normale, si dhe në rritjen dhe mirëmbajtjen e masës muskulore.



Forever Aloe Vera Gel

4x 330ml

Aloe vera jonë përbëhet nga xheli i gjetheve të brendshme të aloe vera i zgjedhur me dorë dhe e cilësisë më të lartë, e korrur në kohën e duhur. **Xhel Aloe Vera Forever** përmban gjithashtu vitaminë C, e cila kontribuon në funksionimin normal të sistemit imunitar.

PERGATITJA MENDORE

Çdo mbrëmje para gjumit, ndiqni këtë udhëzues ndërgjegjësimit për t'ju ndihmuar të lidheni më shumë me trupin tuaj. Gjeneroni një pozicion të rehatshëm ulur në dysheme, karrige ose shtrat. Bëni një vlerësim të shpejtë nga koka te këmbët duke vëzhguar me kujdes dhe duke iu përgjigjur pyetjeve të mëposhtme. Shkruani një vëzhgim të shkurtër për secilën zonë në hapësirën e dhënë.

Koka

Çfarë mendimesh përsëritni vazhdimisht në kokën tuaj për veten tuaj? A janë ato pozitive, të dobishme, negative, të vërteta, apo që ju pengojnë?

.....
.....

Qafa dhe supet (ose zona e tendosur)

Cilat gjëra po krijojnë stres dhe tension në mendjen dhe trupin tuaj? A janë ato fizike, mendore, emocionale apo një përzierje? A mund të identifikoni burimin(et) tyre?

.....
.....

Shtati dhe mikrobioma

Si funksionojnë këto zona? Ndiheni të ushqyer dhe energjik? Ndiheni të fryrë dhe me dhimbje? A

.....
.....

Shpina dhe kofshat

A funksionojnë këto zona në mënyrë optimale? A ndihen ata të fortë dhe mbështetës? A ju lejojnë të bëni gjërat që dëshironi apo ju pengojnë?

.....
.....

Këmbët

A ndihen me këmbë në tokë dhe të rrënjësuar në gjërat që kanë rëndësi? Cilat gjëra ju përqendrojnë? A jeni duke u fokusuar mjaftueshëm atje?

.....
.....

MBANI SHENIM



GJËRAT PËR TË VËZHGUAR GJATË DX4

- + Frekuenca e urinimit dhe jashtëqitjes (vëzhgoni sasinë, ngjyrën, strukturën, etj.)
- + A keni pasur URI të forta dhe në cilën ditë/orë?
- + A ndiheni sikur jeni të "uritur"?
- + Si ndihet trupi juaj në përgjithësi?

GJËRAT PËR TË SHMANGUAR GJATË DX4

- + Alkool dhe pije me kafeinë
 - + Pije me gaz dhe "pa sheqer".
 - + Ushqimet e përpunuara duke përfshirë ushqimet e përgatitura ose të konservuara dhe fast foodet
 - + Produktet e bulmetit: qumësht, kos, gjalpë, akullore, djathë
 - + Sheqerna të shtuar: kallam, shurup misri, shurup panje, mjaltë dhe ëmbëlsues artificialë (ëmbëlsuesit me bazë bimore janë në rregull).
 - + Yndyrnat: shmangni çdo gjë pjesërisht të hidrogjenizuar, vaj vegjetal, margarinë dhe yndyrna, të cilat shpesh fshihen në ushqime të paketuara ose të përpunuara si patatina dhe ëmbëlsira.
 - + Të gjitha produktet shtazore: mish dhe vezët.
 - + Drithërat: oriz, tërshërë, makarona, bukë, drithëra.
- + **ARGI+**
 - + **Forever Aloe Peaches**
 - + **Forever Aloe Berry Nectar**
 - + **Forever Freedom**
 - + **Forever Pomesteen Power**
 - + **Forever Garcinia Plus**
 - + **Forever Lean**
 - + **Forever Therm**
 - + **FAB Forever Active Boost**
 - + **FAB X Forever Active Boost**
 - + **Forever Bee Pollen**
 - + **Forever Bee Propolis**
 - + **Forever Royal Jelly**
 - + **Forever Bee Honey**
 - + **Forever Supergreens**
 - + **Forever Lite Ultra (Chocolate and Vanilla)**
 - + **Forever FastBreak**

DITA 1 dhe 2

Në ditët 1 dhe 2 të **programit DX4**, ju do të kufizoni marrjen e kalorive dhe do të filloni të merrni produktet ushqimore të përshkruara në program. Këtu, ne do të tregojmë detajet për t'ju ndihmuar të kaloni në Ditën 3!



DITA 1 dhe 2



PËRZJENI 330 ML
FOREVER ALOE VERA
XEL® ME 2 LITRA UJE
DHE KONSUMOHENI
GJATË DITËS

Day 1 Day 2

Kontrolloni kuitë e mëposhtme kur të plotësoni orarin tuaj të **DX4** për Ditën 1 dhe Ditën 2.

MËNGJES

3 x **Tableta Forever Therm Plus™** me 240 ml ujë me stomak bosh.

⚠ Prisni 30 minuta para se të merrni **Forever DuoPure™**

2 X **Tableta Forever DuoPure** me 240 ml ujë

PAR DREKE

Tableta përtypëse **Forever Sensatiable**, merren sipas nevojës për të ndihmuar në frenimin e urisë

DREKË

Forever Plant Protein* shake – përzieni me 240 ml qumësht të pa ëmbëlsuar me bazë bimore. Konsideroni sojen, tërshërën, bajamet, shqeme, kokosin, etj.

MBASDITE

1 X **Forever Multi Fizz** tabletë shkumëzuese me 240 ml ujë, lëreni të tretet për 10 minuta

330ml **Forever Aloe Vera Gel**

Tableta **Forever Sensatiable** sipas dozës së rekomanduar ditore (maksimumi 8 në ditë)

VAKT I LEHTË

Referojuni ushqimeve të aprovuara nga programi **DX4** në faqen 29 për ushqime dhe receta të shëndetshme.

DARKË

Forever Plant Protein shake – përzieni me 240 ml qumësht të pa ëmbëlsuar me bazë bimore. Konsideroni sojen, tërshërën, bajamet, shqeme, kokosin, etj.

1 X Paket **Forever LemonBlast** me 240 ml ujë të ngrohtë ose të ftohtë para gjumit

DITA 1: VENDOSNI

Dita juaj e parë e DX4 ka të bëjë me vendimin tuaj për të vendosur veten në rrugën e duhur drejt një shëndeti më të mirë. Ndërsa filloni Ditën 1, dijeni se vendimi që keni marrë për të filluar DX4 do të kërkojë vendosmëri. Sot, është e rëndësishme që të jeni 100% të kthjellët. Përfitoni nga qartësia e ditëve të ardhshme për t'u fokusuar tek vetja. Qëndroni gati dhe përfitoni nga njohuritë e paçmueshme që do të fitoni duke qenë plotësisht të pranishëm.

TODAY'S GUIDE

Kategorizoni shëndetin tuaj nga grafiku më poshtë dhe identifikoni 1 ose 2 fusha që mund të përmirësoni.

+

Hetoni më thellë në këto fusha dhe zbuloni 1 ose 2 qëllime specifike që do të përmirësonin shëndetin tuaj më thellë.

+

Imagjinoni të ardhmen. Imagjinoni që i keni përmbytur me sukses qëllimet që keni renditur. Si duket kjo? Si është përmirësuar jeta juaj?

FILLIMI: VETËREFLEKTIM

Filloni me një analizë pa paragjykimë. Bëhuni një vëzhgues i trupit tuaj si brenda dhe jashtë. Mendoni për shëndetin tuaj në fusha të ndryshme: fizike, mendore, emocionale, shpirtërore dhe sociale. Përcaktoni se ku jeni mirë dhe ku nuk po ndihesh më mirë.



Këtu janë disa aspekte specifike të secilës fushë të mirëqenies për t'ju ndihmuar:

FIZIKE	MENDORE	EMOCIONALE	SHPIRTERORE	SOCIALE
+ Gjumi	+ Vëmendje/mprehtësi	+ Rezistenca ndaj stresit	+ Shijoni pak vetminë	+ Kufijtë
+ Clodhja	+ I shqetësuar/depresiv	+ Inteligjenca emocionale	+ Meditim	+ Sistemet mbështetëse
+ Lëvizje	+ Stabiliteti i humorit	+ Falje	+ Lidhja me diçka më të madhe se vetja	+ Komunikimi
+ Ushqim	+ Motivuar/angazhuar	+ Empati	+ Hapësirë shpirtërore	+ Kënaqësi me të tjerëve
+ Energi	+ Të mësuarit	+ Mirësia		

Përdorni grafikun si një udhëzues për të vlerësuar gjendjen tuaj aktuale të shëndetit në çdo fushë.

	OPTIMALE	MIRE	CKA	KEQ
FIZIKE				
MENDORE				
EMOCIONALE				
SHPIRTERORE				
SOCIALE				

TË DINI PERSE



Tani që keni identifikuar fushat që mund të përfitojnë nga përqëndrimi dhe fokusi juaj, merrni parasysh sa optimal është shëndeti juaj i përgjithshëm dhe sa do të ishte i vlefshëm ndryshimi në një ose dy nga këto fusha. Imagjinoni veten duke e zbatuar me sukses atë ndryshim dhe vlerën që ai sjell në jetën tuaj. Pasi të mendoni pak për këtë, bëni ushtrimin e mëposhtëm në një ditar ose në një pajisje elektronike.

VENDOSI në cilën pikë të veçantë do të fokusoheni:

PERSE jeni gati për këtë ndryshim:

SI do të përfitoni nga ky ndryshim:

JINI mirënjohës për atë që ju ka shtyrë të zgjidhni këtë objektiv dhe për cilësitë që keni që do t'ju çojnë drejt suksesit:

PERSE doni arrini këtë objektiv:

FESTONI të paktën një fitore të vogël që keni pasur sot:

Përdorni përgjigjet tuaja si frymëzim për një pohim për të cilën mund të meditonit para gjumit.



Shembull pohimi: *Unë jam gati të kem një nivel më të lartë gëzimi në jetën time, sepse e kam mbajtur këtë barrë me vete për mjaft kohë. Unë mund të imagjinoj një version të ri, më të lehtë të vetes që do të jetë gati për t'u lidhur me individë të rinj dhe për të përballuar sfidat. Unë jam mirënjohës që jam përpjekur me këtë, sepse dëshmoi se jam i fortë dhe mund ta kapërcej. Kjo forcë që kam zbuluar është një karakteristikë e fuqishme që përfundimisht do të më shtyjë drejt personit që po bëhem. Mendësia ime pozitive sot më mbajti të fokusuar në të gjitha gjërat e mira të jetës time. Unë festoj aftësinë time për të mos u varur nga gjërat negative të sotme.*

DITA 2: PERCAKTO

Dita juaj e dytë e **DX4** ka të bëjë me përcaktimin e zonës tuaj të fokusit nga dita 1 në kontekstin e kornizës së qëllimeve SMART. Një qëllim SMART është një akronim për qëllimet që janë: Specifike, të matshme, të arritshme, të rëndësishme dhe të kufizuara në kohë. Duke përcaktuar një qëllim SMART, ju hiqni çdo paqartësi rreth përcaktimit të qëllimit tuaj, duke ju dhënë kështu një ide më të qartë se çfarë dëshironi dhe si ta arrini atë.

UDHEZIMET E SOTME

Përcakto çfarë është një objektivi SMART



Krijoni një objektivi SMART për tu përqëndruar



Përgatitja e vaktit, pasi ushqimi është pjesë e orarit tuaj DX4 për ditët 3 dhe 4.

FIJLLIMI: PËRCAKTIMI I QËLLIMEVE SPECIFIKE



Qëllimet **SPECIFIKE** largojnë paqartësitë dhe ilustrojnë qartë atë që kërkohet. Kur qëllimet janë të paqarta, ato bëhen më shumë një dëshirë sesa një plan. Një plan kërkon veprim, kështu që fokusi fillestar duhet të ofrojë mundësinë për të bërë diçka të zbatueshme. Këtu janë disa shembuj të qëllimeve të paqarta dhe homologët e tyre specifikë.



Unë dua të përmirësoj dietën time
Unë kam nevojë për më shumë gjumë.

Unë do të ha në shtëpi 5 herë në javë.
Do të fle 8 orë gjumë çdo natë.

Qëllimet e MATSHME ju ndihmojnë të dalloni përparimin dhe/ose arritjet tuaja. Ndërsa qëllimet e humbjes së peshës mund të maten me peshore, madhësinë e veshjes, analizën e përbërjes së trupit ose shiritin matës, qëllimet e tjera mund të kenë nevojë të maten me një shkallë të vetë-përcaktuar. Për shembull, nëse qëllimi juaj është të përmirësoni menaxhimin tuaj të stresit, mund të përdorni një shkallë nga 1-10 për të vlerësuar veten se sa i suksesshëm jeni në trajtimin e stresit, duke e rishikuar këtë me kalimin e kohës.

Qëllimet e ARRITSHME ndihmojnë në nxitjen e motivimit për të vazhduar në hapin tjetër duke ofruar një ndjenjë të vazhdueshme arritjeje. Nëse qëllimi juaj është të vraponi 10km, filloni të vendosni synime më të vogla, si p.sh. vrapimi i 2km dhe duke e rritur pak e nga pak.

Qëllimet e RENDESISHME janë një hap tjetër drejt rezultatit të dëshirueshëm. Për shembull, ndoshta qëllimi juaj është të bëni gjumë më të mirë gjatë natës dhe ju vendosni që qëllimi juaj SMART është të ndaloni së shikuari Netflix. Ndërsa kjo me siguri do të ndihmojë, nuk është mjaft e rëndësishme për zakonet tuaja të gjumit gjatë natës. Në vend të kësaj, një qëllim më i mirë SMART do të ishte fikja e të gjitha ekraneve një orë para gjumit.

Qëllimet KOHORE bashkojnë dëshirën për një rezultat me kohën e synuar që do të duhet për të arritur atë rezultat. Objektiva të ndryshme dhe njerëz të ndryshëm kërkojnë një sërë afatesh kohore për të arritur qëllimet. Ndonjëherë një afat kohor duhet të jetë me faza: Qëllimi i parë është zbatimi i ndryshimit dhe qëllimi i dytë është të mbash vazhdimisht (ose të plotësosh) qëllimin e ri për një kohë të caktuar.

VENDOSJA E OBJEKTIVAVE



Përdorni një ditar ose pajisje elektronike për t'iu përgjigjur kërkesave të mëposhtme.

Qëllimi im **SPECIFIK** është:

Unë do të **MAS** progresin tim duke:

E di që mund ta **ARRIJ** këtë qëllim sepse:

Unë mund të shoh **RENDESINE** e punës drejt këtij qëllimi sepse:

Unë kam vendosur një afat **KOHOR** për përmbushjen e këtij qëllimi dhe një ditë festimi e cila është:

FESTONI të paktën një fitore të vogël që keni pasur sot:

Para gjumit, pranoni objektivin tuaj SMART ose një meditim të thjeshtë dhe përfundoni me mirënjohjen tuaj për diçka që ndodhi sot.



DITA 3&4 PERCAKTO

Në ditët 3 dhe 4 të **programit DX4**, ju do të vazhdoni të merrni produktet tuaja Forever dhe gjithashtu do të shtoni ushqime të zgjedhura. Këtu, ne do të tregojmë mbi të gjitha detaje për t'i bërë dy ditët tuaja të fundit të suksesshme!



DITA 3&4 PERCAKTO



PËRZJENI 330 ML
FOREVER ALOE VERA
XEL® ME 2 LITRA UJE
DHE KONSUMOHENI
GJATË DITËS

Day 1 Day 2

Shënoni kutinë e mëposhtme kur të plotësoni programin tuaj DX4 për ditën 3 ose ditën 4

MËNGJES

- 3 x **Tableta Forever Therm Plus™** me 240 ml ujë me stomak bosh.
- Forever Plant Protein*** shake – përzieni me 240 ml qumësht të pa ëmbëlsuar me bazë bimore. Konsideroni sojen, tërshërën, bajamet, shqeme, kokosin, etj.

PARA DREKE

- 2 X **Tableta Forever DuoPure** me 240 ml ujë
- Tableta përtypëse **Forever Sensatiable**, merren sipas nevojës për të ndihmuar në frenimin e urisë

DREKË

- Koha për një sallatë të madhe jeshile!** Referojuni recetës së miratuar nga **programi DX4** në faqen 31 për të bërë një sallatë jeshile të shëndetshme.

MBASDREKE

- 1 X **Forever Multi Fizz** tabletë shkumëzuese me 240 ml ujë, lëreni të tretet për 10 minuta
- 330ml **Forever Aloe Vera Gel**

VAKT I LEHTË

- Referojuni ushqimeve të aprovuara nga **programi DX4** në faqen 29 për ushqime dhe receta të shëndetshme.

DARKË

- Forever Plant Protein** shake – përzieni me 240 ml qumësht të pa ëmbëlsuar me bazë bimore. Konsideroni sojen, tërshërën, bajamet, shqeme, kokosin, etj.
- Tableta **Forever Sensatiable** sipas dozës së rekomanduar ditore
- 1 X Paket **Forever LemonBlast** me 240 ml ujë të ngrohtë ose të ftohtë para gjumit

DITA 3: ZBULO

Me fillimin e Ditës 3, mund ta gjeni veten të lodhur, të frustruar, të mërzitur, të dekurajuar, të zënë, të pamotivuar ose të uritur. Jo të gjithë i ndejnë të gjitha këto simptoma, por ka të ngjarë të përjetoni disa prej tyre. Këto janë pengesa, të cilat janë pjesë e qenësishme e jetës. Ndërsa nuk mund t'i shmangni plotësisht, ju mund t'i menaxhoni ato përmes përgatitjes dhe pranimit që sukcesi merr shumë forma. Ndoshta sukcesi është të kapërceni vijën e finishit të qëllimit tuaj, por ndonjëherë është të mësoni të falni veten kur gjërat nuk bashkohen ashtu siç kishit shpresuar. Ndërsa kaloni ditën e 3-të, mbani në mend këtë dhe imagjinoni veten me qëllimin tuaj të ri të arritur. Si ndihet dhe si duket sukcesi tani?

UDHEZIMET E SOTME

Vëzhgoni pengesat me të cilat po përballeni dhe problemet e mundshme që mund të lindin për shkak të tyre.



Thellohuni në mendime si të zgjidhni problemet



Përgatitja e vaktit, pasi ushqimi i shëndetshëm është pjesë e programit tuaj DX4 për ditët 3 dhe 4.

FILLIMI: GJENI ZGJIDHJE

Në ditarin tuaj, bëni një listë të çdo pengese që mund të shihni duke ndërprerë kërkimin tuaj për të jetuar një mënyrë jetese më të shëndetshme. Pastaj, shkruani problemet me të cilat mund të përballeni për shkak të tyre dhe çdo zgjidhje të mundshme. Këtu janë disa ide.



PENGESAT E MUNDSHME	PROBLEME POTENCIALE	ZGJIDHJET
Puna		
Familja		
Shoqëria		
Jeta sociale		
Zakonet		
Fjalë negative për veten		
Dështimet e kaluara		
Mendime bllokuara		
Financat		
Mjedisi		
Stresi		
Komuniteti		
Detyrimet		
Udhëtime		
Lodhje		
Sëmundje		

RILIDHJA ME PERSENE TUAJ



Përdorni një ditar ose pajisje elektronike për t'iu përgjigjur kërkesave më poshtë.

Nëse mendoni se programi është sfidues në këtë pikë, çfarë **MBËSHTETJE** mund t'ju ndihmojë të përballeni me këto sfida dhe t'i kapërceni ato.

Rishikoni **PERSE** e nisët këtë udhëtim. (Shikoni në shënimet tuaja të mëparshme!)

Zbuloni dhe **FESTONI** një gjë të suksesshme për ditën e sotme:

Rishikoni fjalët e juaja për tuaja **MIRENJOHJEN** dhe shtoni një të re për sot:

Para gjumit, bëni meditim audio ose video dhe meditonit mbi sjelljen transformuese që po përjetoni.



DITA 4: DEDIKIM

Shfrytëzoni këtë ditë të fundit për t'iu përkushtuar të qenit më të vëmendshëm dhe të pranishëm, siç keni qenë në katër ditët e fundit. Gjatë kësaj kohe, ju keni bërë punën më të vështirë për t'ju shtyrë përpara drejt shëndetit më të thellë - dhe keni ndihmuar trupin tuaj me suplemente dhe ushqime. Për t'i asimiluar këto sjellje të reja në rutinën tuaj të përditshme, është e rëndësishme të rishikoni se ku keni filluar, çfarë keni mësuar dhe të vendosni një plan për DX4 tuaj të radhës.

UDHEZIMET E SOTME

Kuptoni se çfarë është një mentalitet i rritjes dhe si ta zbatoni atë



Rishikoni qëllimin që keni vendosur dhe ndryshimet që keni vënë re gjatë DX4.



Vendosni ditën e fillimit të programit tjetër DX4

FILLIMI: NDËRTIMI I MENTALITETIT POZITIV



Mënyra se si e perceptoni dhe reagoni ndaj çdo situatë të caktuar, duke përfshirë vendosjen e qëllimeve të reja, përcaktohet nga mendësia juaj. Ka dy lloje mendësish: fikse dhe rritje. Një mentalitet fikse i percepton sfidat si të pakapërcyeshme dhe paracakton rezultatin. Mentaliteti i rritjes përqafton sfidat dhe i sheh ato si mundësi për të mësuar dhe për t'u rritur. Ka nëntë attribute që kontribuojnë në kultivimin e një mentaliteti të rritjes: mosgykues, durim, çiltërsi, besim, proces i përqendruar, pranim, lëshim, bujari dhe mirënjohje. Mendoni se si ju kanë sfiduar katër ditët e fundit që t'i përvetësoni këto attribute dhe ku mund të keni më shumë punë për të bërë. Për shembull, si mund t'i besoni më mirë procesit në vend që të shkoni drejt rezulttit tuaj të dëshiruar?

Pjesëmarrja në DX4 kërkon një mentalitet rritjeje. Ju duhet të jeni të hapur ndaj ndryshimeve, duke hequr dorë nga ajo që nuk ju shërben më dhe të keni durim dhe mirënjohje për veten tuaj. Kini parasysh: Cila nga këto attribute do të ishte e dobishme për ju, për të ndihmuar në përparimin që keni bërë deri tani? Cila është një mënyrë për ta zbatuar atë në jetën tuaj? Për shembull: Vazhdimi i shënimit në ditar atë për të cilën jeni mirënjohës çdo natë do të kultivojë mirënjohje dhe aftësi për të besuar dhe pranuar veten.

PËRPARIMI JUAJ

Përdorni një ditar ose pajisje elektronike për t'iu përgjigjur kërkesave më poshtë.

Rishikoni analizën tuaj fillestare të **VETËREFLEKTIMIT** që nga dita 1.

Meditoni mbi **NDRYSHIMET** e vogla e kuptimplotë që keni vënë re që atëherë. Shkruani tre ndryshime.

Rishikoni deklaratat e juaja të **MIRËNJOHJES** nga fillimi.

Si kanë evoluar ato?

Rishiko **QËLLIMIN** fillestar që ke krijuar. Çfarë ka zgjuar tek ju përvoja e punës drejt këtij qëllimi? A ka çuar ky vetë-reflektim dhe qartësi në një zonë të re në shëndetin tuaj më të thellë?


Në çfarë do të dëshironit të përqendrohesh herën tjetër që do të ndiqni regjimin **DX4**? Merrni një vendim paraprak tani dhe caktoni një datë fillimi.

Shkruani një pohim **PERSONAL** që do t'ju ndihmojë t'i përmbaheni vazhdimisht qëllimit tuaj të ri. Lexojeni çdo ditë ndërsa vazhdoni ta integroni këtë qëllim të ri në stilin tuaj të jetesës.

***Për shembull:** Unë nuk e kam bërë prioritet të ushqyerit e shëndetshëm në të kaluarën. Unë jam gati të ushqej trupin tim me atë që ka nevojë. Jam kurioz të provoj ushqime të reja që janë të pasura me lëndë ushqyese dhe të mira për trupin tim. Unë jam i hapur për të mësuar se si të përgatis ushqime të thjeshta dhe të shëndetshme. Unë jam mirënjohës që kam akses në ushqim të mirë dhe jam i emocionuar të kursej para ndërsa mësoj të përgatis ushqim në shtëpi.*

Përdorni fuqin mendore tuaj personale si një pohim ose meditim të thjeshtë dhe përfundoni me mirënjohjen tuaj për diçka që ndodhi sot.





MBARUAT PROGRAMIN DX4: ÇFARË DO BËNI TANI?

Urime! Ju morrët një angazhim për të ribalancuar trupin tuaj, për të rritur vetëdijen tuaj dhe për t'u përkushtuar ndaj një qëllimi të ri. Merrni pak kohë për të reflektuar se si ndiheni në këtë moment - momenti i përfundimit.

MOS HARRONI!

Qëllimi i **DX4** nuk ishte të krijonte një stil të ri jetese, por përkundrazi, të ndalonte sjelljet, mendimet dhe veprimet që bëni zakonisht, duke ju mësuar gjithashtu zakone të shëndetshme për ti futur në jetën tuaj. Të gjithë kanë ushqime, njerëz dhe situata toksike në jetën e tyre. Një ngarkesë e lehtësuar ndihmon sistemet e trupit të punojnë me efektivitet. Ndërsa trupi përjeton se sa mirë mund të vrapojë me një pauzë të ndërjegjshme, ne gjithashtu mund të shohim efektin pozitiv në mendimet, zakonet dhe sjelljet tona ndërsa ndalojmë, rivendosim dhe përmirësojmë.

Hapat e ardhshëm për çdo person do të jenë unikë dhe do të varen nga qëllimi juaj për të ecur përpara. Lejojini vetes të jeni prezent dhe mbani një mentalitet rritjeje ndërsa përparoni në përfshirjen e këtyre zakoneve të reja në rutinën tuaj.

KËTU JANË PESË PRAKTIKA THEMELORE PËR TË ZBATUAR:



Filloni ditën me ujë. Vazhdoni të pini të paktën dy litra ose më shumë çdo ditë. Pirja e ujit para se të hahet krijon vetëdije, duke ju lejuar të mendoni se çfarë do të konsumoni dhe pse. Përgatitni shishen tuaj të ujit një natë më parë nëse kjo ju ndihmon!



Hani më shumë zarzavate. Hani zarzavate çdo ditë dhe në çdo vakt. Mundohuni t'i hani ato në formë ushqimi të papërpunuar dhe të plotë. Për mëngjes, përzieni spinaqin në smoothie-n tuaj të mëngjesit – do të ndryshojë ngjyrën dhe profillin ushqyes, por nuk do të ndryshojë shijen. Për drekë, provoni perime të papërpunuara dhe humusi ose një sallatë. Për darkë, gatvani perime me avull, ose përgatitni supë me perime shtëpiake, në mënyrë që ato të jenë gati për t'u ngrënë për disa ditë.



Meditoni. Kaloni pesë minuta çdo mëngjes dhe natë duke dëgjuar një meditim të , ose krijoni tuajin. Çfarë zbuluat gjatë **DX4** që ju nevojitet më shumë në jetën tuaj? Vendosni qëllimin tuaj. Gjeni qetësinë. Te jesh present. Manifestoni atë që dëshironi në jetë. Merrni 10 minuta (në total) në ditë për të rifilluar për të gjetur qetësi dhe për t'u përqëndruar.



Rishikoni shënimet tuaja. Referojuni shënimeve tuaja nga **DX4** sa më shpesh që të mundeni (të paktën çdo javë). Vazhdoni të punoni për qëllimet që keni vendosur.



Praktikoni. Vazhdoni të praktikoni gjërat pozitive që mësuat nga procesi juaj me **DX4**. Praktika ju çonë përpara. Mbani mend, çështja është përparimi, jo përsosja!

DUKE SHIKUR PËRPARA: PROGRAMI JUAJ I ARSHEM DX4

DX4 rindëz trupin dhe mendjen në nivelin kritik themelor të mirëqenies përmes një programi të kuruar me kujdes, udhëzuesish ushqimor dhe praktikash mendore.

Bërja e kësaj çdo tremujor do të ndihmojë në balancimin e trupit tuaj dhe kultivimin e një mentaliteti më të shëndetshëm. Dhe çdo gjë fillon me angazhimin në programin tuaj të ardhshëm **DX4**.



Zgjidhni një kohë prej tre muajsh nga tani për të kryer programin tuaj të ardhshëm **DX4**:



Këshillë profesionale: Ju ndihmon të vendosni kujtes në kalendar me një sinjalizim disa javë përpara, në mënyrë që të përgatiteni paraprakisht dhe të jeni të sigurt që i keni gati të gjitha produktet **DX4** që ju nevojiten!

Pyetjet e bëra më shpesh

Çfarë e bën DX4 të ndryshëm nga sistemet e tjera të balancimit të trupit në treg?

DX4 merr një qasje gjithëpërfshirëse për mënyrën se si e shihni ushqimin dhe shtron pyetjen "pse ndiheni të uritur?". Ky program nuk është një program për humbje peshe; në vend të kësaj, është një vlerësim i kontrolluar i asaj që trupi juaj ka nevojë përkundrejt asaj që dëshiron truri juaj, dhe ofron vetëm ushqimin thelbësor që synon të riqendrojë mendjen dhe trupin tuaj.

Si është programi DX4?

DX4 është një program katër-ditor që ju ndihmon të ndaloni dhe rivendosni shëndetin tuaj fizik, mendor dhe shpirtëror përmes shtatë produkteve ushqimore, praktikave të të menduarit dhe marrjes së ushqimit të udhëhequr. Gjatë këtij programi të lehtë për t'u ndjekur, ju do të adoptoni një qasje më të ndërgjegjshme, të qëllimshme për të ngrënë dhe se si po kujdeseni për trupin tuaj. Produktet ushqyese, plani i strukturuar i vakteve dhe aktivitetet mendore kombinohen për të ofruar një program më të madh se shuma e pjesëve të tij, duke ju ndihmuar të mësoni të jetoni një mënyrë jetese më të pastër dhe më të shëndetshme pas përfundimit të programit katër-ditor.

A është e sigurt për të përfunduar programin DX4 disa herë në vit?

Po, DX4 mund të kryhet disa herë në vit, por nuk duhet të kryhet njëra pas tjetrës pasi programi është kufizues i kalorive. Synimi i DX4 është të rifilloi trupin dhe mendjen tonë në mënyrë që të mund të rivlerësojmë stilin e jetesës dhe marrëdhënien tonë me ushqimin. Nëse jeni një i rritur dhe i shëndetshëm mund të përfundoni programin DX4 disa herë në vit, por përpara se të filloni ndonjë program kufizues të kalorive, duhet të konsultoheni me mjekun tuaj nëse jeni të shqetësuar.

A do të humbas peshë nga pas përfundimit të programit DX4?

Qëllimi i DX4 përqendrohet në marrëdhënien tuaj me ushqimin dhe të përcaktojë nëse keni nevojë të bëni ndonjë ndryshim kur programi të përfundojë, por ka të ngjarë që ju të humbni peshë gjatë katër ditëve pasi do të hani kalori të kufizuara.

Unë jam i interesuar për produktet/udhëzimet ushqyese të DX4. A duhet plotësi ndonjë kushtë për të parë rezultate?

Forever's DX4 është një mjet i krijuar për t'ju ndihmuar të bëheni më të ndërgjegjshëm për ushqimin që vendosni në trupin tuaj. Si çdo mjet, ju rekomandojmë ta përdorni si duhet që ju të korrni përfitimet e plota, sepse çdo funksion i programit është projektuar për të punuar së bashku me të tjerë.

A duhet të ndjek programin DX4 saktësisht siç është përshkruar?

Ne rekomandojmë që programi të ndiqet siç është përshkruar për të arritur rezultate optimale mendje-trup. DX4 ndërthur një qasje shkencore ndaj të ushqyerit me një qasje meditative, për mënyrën se si ne e shohim ushqimin.

Pse Proteina bimore Forever thotë një racion në ditë për secilën qese?

Pas konsultimi me nutricionistin tonë dhe duke përdorur reagimet nga grupet e provës që testuan DX4, vendosëm që dy porcione të Forever Plant Protein ishin shërbimi optimal si pjesë e programin e përgjithshëm. Ne kemi përditësuar regjistrimet dhe etiketat tona. Kjo do të thotë që marrja e proteinave nga Forever Plant Protein tani është 34 gram në ditë.

RECETA E TË NGRENIT PASTER



Përpara se të hiqni dorë ose të dorëzoheni, përdorni këto ushqime dhe receta opsionale për t'ju ndihmuar të largoni goditjet e vështira që mund të përjetoni gjatë kryerjes së **programit DX4** për t'ju ndihmuar të qëndroni në rrugën e duhur. Këto ushqime janë krijuar të gjitha për **programin DX4** me ushqime të miratuara për t'ju dhënë një nxitje shtesë nëse është e nevojshme.



USHQIME TË MIRATUARA NGA PROGRAMI PËR DITËT 2,3 dhe 4

- + 1 banane dhe 21.5 g fara të papërpunuara, të pakripura
- + 1/2 avokado dhe 55 g kastravec me lëng limoni dhe 1 lugë fara luledielli
- + Dardhë ose mollë e vogël dhe 21,5 g arra, bajame, ose shqeme (të papërpunuara, të pakripura)
- + 115 g domate dhe 25 g qiçra me 1/2 lugë vaj ulliri dhe një majë rigon
- + Smoothie me proteina vanilje (shih faqen 30)
- + Perime të papërpunuara dhe humus: 200 g specia jeshil, selino, kastravec, karrota, lulelakër dhe/ose brokoli me 2 lugë gjelle humus shtëpiak (shih recetën më poshtë)
- + Puding me fara (shih faqen 30)
- + Sallatë e madhe jeshile (shih faqen 31)

USHQIME PER MENDJEN

Unë po mësoj, unë po përparoj, unë po rritem, unë jam

Praktikoni këtë mendësi çdo ditë, veçanërisht nëse keni dyshime dhe zhgënjim në vetvete. Bëni një hap më tej. Ndërsa jeni duke përgatitur ushqimet tuaja të miratuara nga programi **DX4** në prag të ditëve 2, 3 dhe 4, vendosni një qëllim dhe shpreheni atë me zë të lartë duke përdorur këtë kornizë:

- 1) **Çfarë po mësoni** → Po mësoj të ushqej trupin tim me ushqime të pasura
- 2) **Çfarë po bëni** → Unë jam duke bërë të gjithë organizimin dhe përgatitjen
- 3) **Çfarë jeni bërë** → Jam bërë i vetëdijshëm se cilat ushqime janë të dobishme për mua energjinë time dhe shëndetin tim..
- 4) **Çfarë jeni** → Unë jam duke praktikuar një mënyrë jetese të shëndetshme sepse jam i shëndetshëm dhe në formë.

RECETA

Smoothie me proteina vanilje

- 1 lugë Forever Plant Protein
- 240ml qumësht me bazë bimore
- 225g spinaq
- 1 lugë arra ose gjalpë (të pa ëmbëlsuar dhe pa yndyra shtesë)
- 115g kubë akulli

Udhëzime:

Vendosni të gjithë përbërësit, përveç akullit në një blender dhe përziejini derisa të jetë përzierë. Shtoni akullin dhe përziejini përsëri.



Hummus

- 1 kanaçe qiqrash të kulluara
- 3-4 thelpinj hudhër
- 60ml ujë
- 60g tahini
- 2 lugë majdanoz i grirë
- ½lugë paprika e tymosur
- 1 limon (leng)

Udhëzime:

Vendosini të gjithë përbërësit në një blender. Përziejini derisa të jetë e gati.



Puding me Chia

- 240ml qumësht tërshërë
- 30g mollë e prerë
- 40g fara chia
- 2tbsp gjalpë luledielli
- Spërkatni ekstraktin e vaniljes
- 20 bajame

Udhëzime:

Merrni dy kavanoza . Vendosni 20 g fara chia, 120 ml qumësht tërshërë dhe hidhni ekstrakt vanilje në çdo kavanoz. Përzieri kavanozin që të përziehet me farat chia. Lëreni në frigorifer për të paktën 2 orë ose gjatë gjithë natës. Përzieri përpara se të shtoni përbërësit e mbetur për mbushjet. Bën 2 porcione.



Sallata e madhe jeshile

Baza e sallatës: Sa më shumë që mund të hani nga çdo gjethë ose perime jeshile: lakër jeshile, mikrojelbërime, bar gruri, spinaq, lakër, zrazavate panxhari, zrazavate luleradhique, lakërishtë, romaine, chard zvicerane, lëpjetë e egër, çikore, kopër, presh të egër, lakër vjollce, brokoli, majdanoz, borzilok, bizele, kastravec, fasule, qepë të njoma, hithra, bamje, marule, rapini, salsify, qepe, bizele, lakra, presh, kungull i njomë, lulelakër etj.

Plus: 1/4 avokado

Zgjidhni 2 mbushje nga lista e mëposhtme:

- 3 lugë qiçra të ziera
- 3 lugë fasule të kuqe (jo të zeza apo pinto)
- 35g nga panxhari i gatuar (ose i konservuar).
- 15g karrot
- 2 rrepka
- 1 lugë fara (chia, liri, kungulli, quinoa, luledielli pa kripë)

- **Salad dressing:**

- 3 lugë gjelle Forever Aloe Vera Gel
- 1 lugë vaj ulliri
- Gjysëm limoni (lëng)
- 1/2 lugë hudhër të freskët të grirë
- Pak kripë deti
- Piper për shije

Udhëzimet: Filloni me bazën tuaj, më pas shtoni avokadon dhe dy mbushjet e tjera të zgjedhura. Përziejini të gjithë përbërësit për dressing-in, më pas hidhni sallatën me salcë. Bën 1 shërbim.

Sigurojmë cilësisë më të lartë.

Ne zotërojmë patenta të shumta për stabilizimin e aloe verës, e cila ju siguron produkte shëndetësore dhe bukurie me bazë aloe vera cilësore. Produktet tona të aloe verës ishin të parat që morën vulën International Aloe Science Council Seal of Approval për qëndrueshmëri dhe pastërti. Shumë prej produkteve përmbajnë gjithashtu vula të miratimit Kosher dhe Halal. Forever nuk i teston produktet e saj të kafshët.

foreveralbania.com



FOREVER

May 2022