



**BODY  
BALANCING  
SYSTEM**  
WORKBOOK



# URIME NË FILLIM DX4™

Ky sistem katër-ditor përfshin shtatë suplemente ushqimore dhe produkte që do të ndihmojnë në fillimin udhëtimin tuaj drejt shëndetit më të mirë.

Përtej asaj që është në këtë kuti, DX4 është një program i plotë që përfshin vendosjen e qëllimeve, aktivitetet e ndërgjegjesimit dhe recetat e të ushqyerit të pastër.

Në faqet në vijim do të gjeni suplementin e plotë dhe orarin e vakteve për ditët 1 deri në 4, si dhe faqet ku mund të bëni shënime rreth punës që do të përfundoni çdo ditë.

**Ju keni marrë angazhimin.  
Tani është koha për të filluar rrugën tuaj drejt mirëqenies më të thellë.**

# SHKARKONI TË PLOTË GUIDEN E PROGRAMIT DX4

Gjeni gjithçka që ju nevojitet për të përfunduar programin DX4 në këtë udhëzues, i cili përfshin:



Si të përgatitemi për sukses



Të bësh dhe të mos bësh



Përfitimet e produkteve dhe suplementeve të përfshira në sistemin tuaj



Një orar i plotë se kur dhe si të merret çdo produkt dhe suplement



Aktivitetet ditore të ndërgjegjesimit për të përfunduar gjatë programit



Çfarë duhet të bëni pas DX4



FAQs



Receta për ushqim të pastër



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

**SHKARKONI  
UDHËZUESIN  
TUAJ DX4 TANI  
PËR TË FILLUAR!**

# ORARI I DITËS 1 & 2



PËRZHINI 330 ML  
FOREVER ALOE VERA  
XEL\* ME 2 LITRA UJE  
DHE KONSUMOHENI  
GJATË TË GJITHË DITËS  
 Data 1  Data 2

Kur zgjoheni në ditën e parë, peshoni veten pa rroba. Vini re peshën tuaj këtju: .....



- Kontrolloni kutitë më poshtë kur 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.

Prisi 30 minuta përpara se të merrni Forever DuoPure™

- 2 X Tableta Forever DuoPure me 240 ml ujë

## PAR DREKE

- Tableta përtpëse 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.  
  Tableta përtpëse Forever Sensatiable, merren sipas nevojës për të ndihmuar në frenimin e urisë

## VAKT I LEHTË NE DITEN E 2 (VETEM NESE ESHTË E NEVOJSHME)

- 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.

# ORARI I DITËS 3 & 4



PËRZHINI 330 ML  
FOREVER ALOE VERA  
XEL\* ME 2 LITRA UJE  
DHE KONSUMOHENI  
GJATË TË GJITHË DITËS  
 Data 3  Data 4

Kur zgjoheni në ditën e pestë peshoni veten pa rroba. Vini re peshën tuaj këtju: .....



- Kontrolloni kutitë më poshtë kur plotësoni orarin tuaj të DX4 për Ditën 3 dhe 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

## PAR DREKE

- 2 X Tableta Forever DuoPure me 240 ml ujë

- Tableta përtpëse 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

## MBASDITE

- 1 X Forever Multi Fizz tabletë shkumëzuese me 240 ml ujë, lëreni të tretet.

## 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 përtpëse Forever Sensatiable, merren sipas nevojës për të ndihmuar në frenimin e urisë  
  1 X Paket Forever LemonBlast me 240 ml ujë të ngrohtë ose të ftohtë para gjumit.

# DITA 1: VENDOSI

## DETYRA JUAJ



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

	OPTIMALE	MIRE	CKA	VESHTIRE
FIZIKE				
MENDORE				
EMOCIONALE				
SHPIRTËRORE				
SHOQËRORE				

VENDOSI se në cilin qëllim të veçantë do të fokusoheni:

PSE jeni gati për këtë ndryshim:

SI do të përfitoni nga ky ndryshim:

GJENI mirënjohje për atë që ju ka shtyrë të zgjidhni këtë qëllim dhe për cilësitë që keni që do t'ju çojnë drejt suksesit:

PSE do ta arrini këtë qëllim:

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

# DITA 2: PERCAKTO

## DETYRA JUAJ



Qëllimi im SPECIFIK është:

Unë do të MAS progresin tim duke:

E di që mund ta ARRIJ këtë qëllim sepse:

Unë mund të shoh VLERAT e punës drejt këtij qëllimi sepse:

Unë kam vendosur një KOHE për përmbushjen e këtij qëllimi:

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

# DITA 3: ZBULOJE

DETYRA JUAJ



PENGESAT E MUNDSHME	PROBLEME POTENCIALE	ZGJIDHJET
Puna		
Familja		
Miqtë		
Jete sociale		
Zakonet		
Biseda negative me veten		
Dështimet e së shkuarës		
Mendësi fikse		
Financat		
Mjedisi		
Stresi		
Komuniteti		
Detyrimet e kujdesit		
Udhëtim		
Lodhja		
Sëmundje		

Filloni të **ZBULONI** zgjidhjet. Cilat janë mënyrat për të lundruar në betejat?  
Kush mund t'ju mbështesë? Çfarë burimesh keni? Si mund të ndihmoni të tjerët?

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

Zbuloni dhe **FESTONI** një gjë të suksesshme për sot:

Rishikoni deklaratat tuaja **FALENDERUESE** dhe shtoni një të re për sot:

# DITA 4: ZBULOJE

DETYRA JUAJ



Rishikoni analizën tuaj fillestare të **VETËREFLEKTIMIT** për veten tuaj që nga Dita 1. Meditoni mbi **NDËRRIMET** e vogla e kuptimplote që keni vënë re që atëherë. Shkruani tre ndërrime.

Rishikoni deklaratat tuaja të **MIRËNJOHJES** nga çdo ditë. Si kanë evoluar ato?

Rishikoni **QËLLIMIN** fillestar që keni krijuar në ditën 2. Çfarë ju ka zgjuar përvoja e punës drejt këtij qëllimi? A ka ndriçuar ky vetë-reflektim dhe qartësi një zonë të re në shëndetin tuaj më të thellë?

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



# Ç'PRITET MË TEJ?



Pas përfundimit të DX4, Forever ofron mënyra të shumta për të vazhduar udhëtimin tuaj të një stili jetese të shëndetshëm, në varësi të qëllimeve tuaja.



Për ata që duan të vazhdojnë një udhëtim në menaxhimin e peshës, C9 është zgjidhja perfekte. Ky sistem ushqimor nëntëditor kombinon pesë produkte ushqimore dhe suplemente me një program lëvizjesh të lehta dhe receta të shëndetshme.



Për ata që duan të mbajnë një mënyrë jetese të shëndetshme dhe të përqendrohen në fitness, F15 është hapi tjetër më i mirë. Me stërvitje për tre nivele fitnesi, F15 do t'ju ndihmojë të krijoni një rutinë të suksesshme të mundësuar nga pesë produkte ushqimore dhe suplemente. F15 gjithashtu mund të plotësohet pas C9 si një hap i tretë në një rutinë të mire.



Përfitoni sa më shumë nga këto programe duke shkarkuar aplikacionin F.I.T. në Apple App Store dhe Google Play Store.

