DX4™

BODY BALANCING SYSTEM

Un programma di **quattro giorni** per riequilibrare l'organismo.

FOREVER®

RESETTA, RINNOVA, RIGENERA.

Inizia il tuo viaggio di benessere con **Forever DX4**, un programma di quattro giorni che ti aiuterà a ritrovare l'equilibrio tra mente e corpo attraverso una assunzione guidata di prodotti nutrizionali e integratori che ti forniranno il sostegno necessario e la giusta idratazione per raggiungere gli obiettivi prefissati.
Se desideri eliminare le cattive abitudini alimentari e diventare più consapevole di ciò che mangi, o se vuoi semplicemente vederti e sentirti meglio, Forever DX4 è ciò che fa per te!*

*Questo prodotto non intende prevenire e/o curare alcuna patologia.

I PILASTRI DEL PROGRAMMA

- Stabilire il proprio scopo e/o un traguardo personale
- Quattro giorni di alimentazione guidata con assunzione di integratori
- Focus su una appropriata idratazione
- Attività dedicate all'autoconsapevolezza come la scrittura di un diario personale o la meditazione
- Attività fisica leggera
- Condivisione della propria esperienza
- Stabilire ricompense e traguardi da festeggiare
- Diventare più consapevoli delle proprie scelte alimentari

PREPARARSI PER IL SUCCESSO

DX4 ti aiuta ad acquisire una maggiore consapevolezza del tuo corpo, della tua alimentazione e di come ti muovi e affronti le giornate. Oltre a questi tre aspetti fisici, DX4 ti guiderà alla scoperta della salute e di un benessere interiore più profondo. Complessivamente aiuta a migliorare la forza fisica*, la forza mentale**, l'intelligenza emotiva, l'illuminazione spirituale e ad avere interazioni sociali sane.

*Forever Plant Protein è un prodotto altamente proteico. Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

**Viene dato ampio spazio all'idratazione: l'acqua, infatti, contribuisce al mantenimento delle normali funzionalità fisiche e cognitive.

Decide, Define, Discover, Dedicate. Ogni giornata del programma **Forever DX4** è dedicata a un tema: decisione, definizione, scoperta e dedizione. Quattro passi fondamentali per riequilibrare il tuo organismo migliorando l'interconnessione tra mente e corpo, favorendo così il tuo benessere generale. In fase di preparazione, ricorda che ci sono alcune cose da fare e altre da evitare. Segui queste raccomandazioni e preparati per il successo.

COSA FARE

1 Iniziare il programma DX4 in un momento tranquillo, senza eccessivo stress fisico o mentale e quando non si prevedono viaggi.

2 Prendersi il tempo per organizzare bene la dispensa: comprare alimenti appropriati e sbarazzarsi di tutto ciò che non fa bene o che potrebbe rappresentare una tentazione.

3 Spiegare alle persone vicine il percorso che si sta facendo e comunicare che il loro sostegno sarebbe molto utile.

4 Condividere con il proprio gruppo di sostegno i propri successi ma anche le difficoltà.

5 Pianificare! Assicurarsi di avere sempre con sé tutti gli integratori, gli snack e gli appunti con gli esercizi da fare. Preparare le ricette approvate dal programma DX4 in anticipo.

6 Assicurarsi di avere un bagno nelle vicinanze perché, bevendo molto, potrebbe servire più del solito.

7 Portare a termine tutte e quattro le giornate del programma.

8 Utilizzare gli alimenti sani approvati dal programma, come indicato.

9 Prima di intraprendere il programma, consultare il medico curante* in caso di dubbi e non modificare o interrompere di propria iniziativa l'assunzione dei farmaci.

10 Evitare di assumere altri integratori Forever non inclusi nel programma DX4 durante le quattro giornate.

11 Ripetere il programma DX4 a cadenza annuale, semestrale o trimestrale.

12 Riconoscere e celebrare i piccoli cambiamenti.

13 Seguire le buone regole del sonno: rimuovere i dispositivi elettronici dalla camera da letto, tenere la stanza buia e fresca, prendersi il tempo per staccare, seguire sempre la stessa routine serale e cercare di dormire otto ore a notte.

COSA NON FARE

1 Aspettare l'ispirazione o il momento perfetto. Una volta iniziato il programma e visti i primi risultati, la motivazione aumenterà!

2 Sostituire cibo e bevande senza seguire una logica. Per ottenere risultati ottimali occorre attenersi al programma.

3 Circondarsi di persone negative e poco solidali.

4 Aspettare a condividere nell'attesa che accada qualcosa di epico.

5 Improvvisare. Prendendosi il tempo per preparare tutto il necessario in anticipo, sarà molto più facile raggiungere i propri obiettivi.

6 Farsi prendere dal panico se non si ama bere acqua. Il programma consente di utilizzare numerosi integratori che renderanno l'idratazione più piacevole.

7 Seguire una o due giornate oppure saltarne alcune a metà del programma.

8 Apportare modifiche a piacimento. Non è concesso consumare alcol, cibi confezionati ad alto contenuto di grassi e sale, prodotti di origine animale o carne, latticini, oli idrogenati o parzialmente idrogenati, cereali, verdure amidacee, caffeina in quantità eccessive.

9 Ignorare eventuali problemi di salute o correlati ai farmaci prescritti, a cui va prestata la massima attenzione.

10 Continuare a usare integratori Forever differenti da quelli che fanno parte del programma DX4.

11 Ripetere mensilmente. Far trascorrere almeno due mesi tra un programma DX4 e l'altro.

12 Preoccuparsi se non si raggiunge l'obiettivo la prima volta. Prestare attenzione a cosa si è effettivamente appreso. Il vero lavoro consiste nel mettere in pratica le nozioni apprese UNA VOLTA TERMINATO il programma DX4.

13 Lasciare entrare il lavoro, lo stress e le preoccupazioni in camera da letto.

COSA INCLUDE IL PROGRAMMA DX4

DX4 nasce per motivarti ad abbandonare le cattive abitudini e i pensieri negativi, adottando un approccio consapevole e intenzionale al mondo degli integratori e al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Nella confezione troverai sei nuovissimi integratori appositamente pensati per il programma **DX4**, oltre al nostro prodotto di punta, **Forever Aloe Vera Gel**, realizzato con gel puro di aloe vera estratto dalla parte interna delle foglie (99,7%).*

Forever Therm Plus™

12 tavolette

Forever Therm Plus è un ottimo integratore a base di tè verde, guaranà, caffè verde, vitamine C e B12. Queste vitamine contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento, per un metabolismo sano e livelli di energia ottimali.

Il sistema nervoso influisce su tutti gli aspetti della salute, compresa l'elaborazione di ricordi, sensazioni e pensieri. Aiuta questo sistema così complesso con Forever Therm Plus: contiene niacina per favorire il normale funzionamento del sistema nervoso e acido pantotenico che contribuisce alle normali prestazioni cognitive.

Forever DuoPure™

8 tavolette

Forever DuoPure contiene colina, acido folico e vitamine B6 e B12. La colina favorisce il mantenimento della normale funzione epatica, mentre le vitamine del gruppo B e l'acido folico sostengono molte altre funzioni (ad esempio, la vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo di proteine e glicogeno).

Forever Multi Fizz™

4 tavolette effervescenti

Forever Multi Fizz è una tavoletta effervescente al fresco gusto di anguria, utile per aromatizzare piacevolmente l'acqua e invogliarti a bere di più. Contiene vitamina C, B ed E.

Forever LemonBlast™

4 stick

Questo comodo stick da portare sempre con te è un mix di ingredienti di origine vegetale e acqua, che insieme sprigionano un aroma acidulo e leggermente speziato di limone/zenzero/peperoncino di Cayenna e curcuma in polvere. Questa bevanda può essere consumata calda o fredda. Contiene anche un mix esclusivo di fibre solubili e magnesio, quest'ultimo favorisce l'equilibrio elettrolitico e la normale funzione psicologica.

Forever Sensatiable™

32 tavolette masticabili

Forever Sensatiable™ contiene glucomannano. Vanta un ottimo apporto di fibre, le quali hanno un'eccezionale capacità di assorbire fino a 50 volte il loro peso in acqua. Il glucomannano è considerato una delle fibre alimentari più viscose. La fibra passa attraverso l'intestino senza essere digerita ed è sostanzialmente priva di calorie e carboidrati. Un dolce alleato con cui combattere le tentazioni quotidiane.

Forever Plant Protein™

1 busta

Con i suoi 17 grammi di proteine a porzione, **Forever Plant Protein**™ è una formula vegana priva di soia e latticini. Ha un delizioso aroma di vaniglia e una consistenza liscia e vellutata, a differenza di molte proteine di origine vegetale. Le proteine da piselli e della zucca contribuiscono al mantenimento di ossa normali, oltre che alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

Forever Aloe Vera Gel®

4 confezioni da 330 ml cad.

La nostra aloe vera è costituita da gel purissimo ricavato dalla parte interna delle foglie di aloe di altissima qualità, raccolte a mano a maturazione completa. **Forever Aloe Vera Gel** contiene anche vitamina C, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

*Questi prodotti non intendono prevenire e/o curare alcuna patologia. In caso di patologie e assunzione di farmaci consultare il medico curante prima di iniziare il programma.

PREPARARE LA MENTE

Ogni sera, prima di andare a dormire, segui questi passaggi per acquisire maggiore consapevolezza e metterti in comunicazione con il tuo corpo. Siediti comodamente sul pavimento, sul divano o sul letto. Fai una rapida auto-analisi del tuo corpo con un'osservazione attenta e rispondi a queste domande. Per ogni zona, scrivi un breve commento nello spazio dedicato.

Testa

Quali sono i pensieri ricorrenti su di te?
Sono pensieri positivi, utili, negativi, veri, che ti frenano?

Collo e Spalle (ovvero le zona tensiva)

Quali sono le cause di stress e tensione sia a livello mentale che fisico? Si tratta di aspetti fisici, mentali, emotivi o un mix di questi? Riesci a identificarne le cause?

Sistema interno e microbioma

Come funzionano queste aree? Senti di avere un carico di energie sufficiente?
Hai una sensazione di gonfiore e dolore?

Zona lombare e gambe

Funzionano in modo ottimale? Le senti forti e capaci di sostenerti?
Ti consentono di fare tutto ciò che vuoi o a volte ti limitano?

Piedi

Li senti ben piantati e ancorati alle cose davvero importanti? Quali sono le cose che ti aiutano a stare in equilibrio? Presti la giusta attenzione a questi aspetti?

PRENDI NOTA

ASPETTI DA MONITORARE DURANTE IL PROGRAMMA DX4

+ Regolarità della diuresi e del transito intestinale (osservare quantità, colore, consistenza, ecc.)
+ Hai avuto forti attacchi di fame? Se sì, in quali giornate e a che ora?
+ Hai mai avuto la sensazione di “avere una fame da lupi”?
+ Come sta il tuo organismo in generale?

COSE DA EVITARE DURANTE IL PROGRAMMA DX4

+ Bevande alcoliche e a base di caffeina
+ Bevande gassate e “senza zuccheri”
+ Cibi confezionati, inclusi quelli pronti o in scatola e cibi da fast food
+ Latticini: latte, yogurt, burro, gelato, formaggio
+ Zuccheri aggiunti: zucchero di canna, sciroppo di mais, sciroppo d’acero, miele e dolcificanti artificiali (è possibile utilizzare dolcificanti vegetali come la stevia)
+ Grassi: evitare gli alimenti parzialmente idrogenati, gli oli vegetali, la margarina e i grassi trans, che spesso si nascondono nei cibi confezionati o lavorati, come le torte e le patatine
+ Tutti i prodotti di origine animale: carne e uova
+ Cereali: riso, avena, quinoa, pasta, pane

PROGRAMMA GIORNO 1 E 2

Per il primo e il secondo giorno del programma DX4 è prevista una riduzione dell'apporto calorico e l'assunzione dei primi integratori. Di seguito sono specificati tutti i dettagli da seguire per arrivare dritti alla terza giornata!

PROGRAMMA GIORNO 1 E 2

MISCELARE 330 ML DI FOREVER ALOE VERA GEL CON 2 LITRI DI ACQUA E CONSUMARE DURANTE LA GIORNATA.*

☐ **Giorno 1** ☐ **Giorno 2**

Quando ti svegli il giorno 1, pesati prima di vestirti.
Annota il tuo peso qui: .....

☑ ☐ Seleziona le caselle sottostanti una volta completato il programma per il giorno 1 e 2.

MATTINO:

☐ ☐ **3 tavolette di Forever Therm Plus**™ da assumere con 240 ml d'acqua a stomaco vuoto

⚠ Attendere 30 minuti prima di prendere **Forever DuoPure**™

☐ ☐ **2 tavolette di Forever DuoPure**™ da assumere con 240 ml d'acqua

METÀ MATTINA

☐ ☐ **Tavolette masticabili Forever Sensatiable** al bisogno, per contrastare la sensazione di fame

POMERIGGIO

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare il latte di soia, d'avena, di mandorla, di anacardi, di cocco, etc.

METÀ POMERIGGIO

☐ ☐ **1 tavoletta effervescente Forever Multi Fizz**™ da assumere con 240 ml d'acqua (lasciare sciogliere per 10 minuti)

☐ ☐ **Tavolette masticabili Forever Sensatiable** secondo le dosi giornaliere consigliate

SPUNTINO

☒ ☐ **Fare riferimento agli snack approvati dal programma DX4** a pagina 29, in cui sono indicati spuntini e ricette salutari.

SERA

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare il latte di soia, d'avena, di mandorla, di anacardi, di cocco, etc.

☐ ☐ **1 bustina di Forever LemonBlast**™ da assumere con 240 ml d'acqua calda o fredda prima di coricarsi

*Una volta preparato Forever Aloe Vera Gel con 2 litri di acqua puoi utilizzarlo per assumere gli integratori nello schema.
Nota: Forever Plant Protein deve essere preparato con latte vegetale.

**Fare riferimento alle Domande Frequenti di pagina 27 per informazioni aggiuntive sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein.

GIORNO 1: LA DECISIONE

La prima giornata del programma DX4 è interamente dedicata alla tua decisione di intraprendere un percorso all'insegna della salute. Nel momento in cui intraprendi il giorno 1 del programma DX4, ricorda che la tua decisione deve essere supportata da tanta determinazione.
Oggi è importante che tu sia presente al 100%. Approfitta dei prossimi giorni di lucidità per concentrarti esclusivamente su di te. Vivi il presente e sfrutta al meglio quanto imparerai grazie a tutta l'attenzione che dedicherai al programma.

IL LAVORO DI OGGI

Usa il grafico qui sotto per valutare il tuo stato di salute interiore e individuare 1-2 aree che potrebbero essere migliorate.

+

Approfondisci l'analisi di queste aree e individua 1-2 obiettivi specifici che migliorerebbero il tuo stato di salute interiore.

+

Fai un salto nel futuro. Immagina di aver raggiunto gli obiettivi prefissati. Come ti senti? In che modo la tua vita è migliorata?

PER INIZIARE: AUTORIFLESSIONE

Inizia da un'analisi obiettiva e senza giudizi. Osserva il tuo corpo, internamente ed esternamente. Pensa al tuo stato di salute sotto vari punti di vista: fisico, mentale, emotivo, spirituale e sociale. Stabilisci quali sono i tuoi punti di forza e dove invece non ti senti al meglio.

Ecco alcuni aspetti specifici di ciascuna area di benessere che potrebbero aiutarti:

BENESSERE FISICO

+ Sonno
+ Recupero
+ Movimento
+ Alimentazione
+ Energia

BENESSERE MENTALE

+ Stato di attenzione
+ Lucidità
+ Ansia/Depressione
+ Motivazione
+ Coinvolgimento
+ Stabilità dell'umore
+ Apprendimento

BENESSERE EMOTIVO

+ Resilienza allo stress
+ Intelligenza emotiva
+ Perdono
+ Empatia
+ Gentilezza

BENESSERE SPIRITUALE

+ Capacità di godersi momenti di solitudine
+ Meditazione
+ Entrare in contatto con qualcosa più grande di sé
+ Spazio sacro

BENESSERE SOCIALE

+ Limiti
+ Sistemi di Sostegno
+ Comunicazione
+ Piacere nello stare con gli altri

Metti una crocetta nella casella che descrive al meglio il tuo attuale stato di salute per ciascuna opzione.

	OTTIMO	BUONO	CI DEVO LAVORARE	SONO IN DIFFICOLTÀ
FISICO				
MENTALE				
EMOTIVO				
SPIRITUALE				
SOCIALE				

COMPITO

Ora che hai individuato quali sono le aree su cui dovresti concentrarti di più, valuta il tuo stato di salute complessivo e cerca di capire se, modificando una o due di queste aree, potresti stare ancora meglio. Immagina di aver intrapreso questi cambiamenti e pensa al valore che hanno apportato alla tua vita. Rifletti su questi aspetti e procedi con l'esercizio seguente:

DECIDI su quale obiettivo ti vuoi concentrare: .....

PERCHÉ ti senti pronto/a per questo cambiamento: .....

COME potrai sfruttare questo cambiamento a tuo vantaggio: .....

PROVA gratitudine per ciò che ti ha portato a scegliere questo obiettivo e per le qualità che hai e che ti porteranno al successo: .....

PERCHÉ raggiungerai questo obiettivo: .....

CELEBRA almeno una piccola vittoria della giornata: .....

Trasforma queste domande e risposte in affermazioni, in aspirazioni o in un mantra su cui meditare prima di andare a dormire.

Esempio di affermazione: *Sono pronto/a a vivere la mia vita in maniera più gioiosa, perché ho portato questo peso per troppo tempo ormai. Riesco a immaginare una versione nuova e più leggera di me, pronta a relazionarsi con nuove persone e ad affrontare le sfide che la vita vorrà pormi. Sono grato/a per i momenti difficili che ho vissuto perché mi hanno dimostrato che sono una persona forte, in grado di superare tutto. Questa forza che ho riscoperto mi porterà verso la nuova versione di me. I pensieri positivi che ho avuto oggi mi hanno aiutato a concentrarmi sul bello che c'è nella mia vita. Per oggi, voglio celebrare il fatto di non essermi lasciato/a sopraffare dalle negatività.*

GIORNO 2: DEFINIZIONE

Il secondo giorno del programma DX4 è dedicato alla definizione dell'area di interesse individuata il giorno 1 nell'ottica degli obiettivi SMART. SMART è un acronimo utilizzato per definire le qualità di un obiettivo: Specific (specifico), Measurable (misurabile), Attainable (raggiungibile), Relevant (pertinente) e Timebound (a scadenza). Definendo un obiettivo SMART, potrai farti un'idea più chiara di ciò che vuoi e di come lo vuoi ottenere.

IL LAVORO DI OGGI

Definisci cos'è un obiettivo SMART. +

Crea un obiettivo SMART per la tua area di interesse. +

Prepara i pasti, dal momento che il terzo e il quarto giorno del programma DX4 prevedono l'integrazione del cibo.

PER INIZIARE: DEFINIZIONE DI OBIETTIVI SMART

Obiettivi **SPECIFICI** illustrano in modo chiaro ciò che si vuole, senza alcuna ambiguità. Se gli obiettivi sono vaghi, si trasformano in un desiderio più che in un piano. Un piano richiede azione, quindi l'aspetto iniziale più importante è quello di elaborare un'idea che possa essere messa in pratica. Ecco alcuni esempi di obiettivi vaghi e delle rispettive misure.

Voglio migliorare la mia alimentazione.	**Mangerò a casa 5 sere a settimana.**
Ho bisogno di dormire di più.	**Dormirò 8 ore a notte.**

Obiettivi **MISURABILI** ti aiutano a riconoscere i progressi fatti e/o i risultati raggiunti. Sebbene l'obiettivo di perdere peso possa essere misurato con la bilancia, la taglia dei vestiti, l'analisi della composizione corporea o il metro, altri obiettivi potrebbero dover essere misurati in base a una scala personale. Ad esempio, se il tuo obiettivo è migliorare la gestione dello stress, inizialmente potresti darti un voto pari a 4 su una scala che va da 1 a 10 e che misura la tua capacità di affrontare situazioni di stress. Man mano che ti poni obiettivi specifici, puoi rivedere il punteggio per capire se si è alzato.

Obiettivi **RAGGIUNGIBILI** aiutano a essere più motivati e a passare alla fase successiva, perché ci fanno sentire costantemente realizzati. Se il tuo obiettivo è quello di correre 10 chilometri, inizia con traguardi intermedi più piccoli, ad esempio con 2 chilometri alla volta.

Fissare obiettivi **PERTINENTI** è importante per raggiungere il risultato desiderato. Ad esempio, il tuo obiettivo è quello di dormire meglio la notte e, come obiettivo SMART, ti prefiggi di smettere di guardare troppa TV. Sebbene possa essere utile, non è abbastanza pertinente alle abitudini legate al sonno. Un buon obiettivo SMART potrebbe essere invece quello di spegnere tutti i dispositivi elettronici un'ora prima di andare a dormire.

Obiettivi **A SCADENZA** abbinano il desiderio di raggiungere un risultato al tempo che si prevede sia necessario affinché il risultato diventi realtà. Ogni tipo di obiettivo e ogni singola persona richiedono tempistiche diverse. A volte è necessario procedere per gradi: il primo obiettivo consiste nel realizzare un cambiamento e il secondo nel continuare a stare al passo con (o portare a termine) il nuovo obiettivo per un determinato lasso di tempo.

COMPITO

Il mio obiettivo **SPECIFICO** è: .....

So di poter **RAGGIUNGERE** questo obiettivo perché: .....

Riconosco la **PERTINERNZA** di perseguire questo obiettivo perché: .....

Ho stabilito delle **SCADENZE** per portare a termine questo obiettivo e una data in cui celebrare il mio successo: .....

CELEBRA almeno una piccola vittoria della giornata: .....

Prima di andare a dormire, trasforma il tuo obiettivo **SMART** in una semplice affermazione o in una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.

PROGRAMMA GIORNO 3 E 4

Durante il terzo e il quarto giorno del programma DX4 continuerai ad assumere i prodotti Forever e potrai integrare alcuni cibi selezionati. Di seguito troverai tutti i dettagli. Segui le indicazioni fornite per raggiungere i tuoi obiettivi.

PROGRAMMA GIORNO 3 E 4

MISCELARE 330 ML DI FOREVER ALOE VERA GEL CON 2 LITRI DI ACQUA E CONSUMARE DURANTE LA GIORNATA.*

☐ **Giorno 3** ☐ **Giorno 4**

☑ ☐ Seleziona le caselle sottostanti una volta completato il programma per il giorno 3 e 4.

MATTINO

☐ ☐ **3 tavolette di Forever Therm Plus**™ da assumere con 240 ml d'acqua a stomaco vuoto

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare il latte di soia, d'avena, di mandorla, di anacardi, di cocco, ecc.

METÀ MATTINA

☐ ☐ **2 tavolette di Forever DuoPure**™ da assumere con 240 ml d'acqua

☐ ☐ **Tavolette masticabili Forever Sensatiable** al bisogno, per contrastare gli attacchi di fame

PRANZO

☐ ☐ **È giunto il momento di una bella insalatona verde!** Fare riferimento alla ricetta approvata dal programma DX4 a pagina 31 per realizzare un'insalata salutare.

METÀ POMERIGGIO

☐ ☐ **1 tavoletta effervescente Forever Multi Fizz**™ da assumere con 240 ml d'acqua (lasciare sciogliere per 10 minuti)

SPUNTINO

☐ ☐ **Fare riferimento agli snack approvati dal programma DX4** a pagina 29, in cui sono indicati spuntini e ricette salutari.

SERA

☐ ☐ **Forever Plant Protein**™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare il latte di soia, d'avena, di mandorla, di anacardi, di cocco, ecc.

☐ ☐ **Tavolette masticabili Forever Sensatiable**™ al bisogno, per contrastare la sensazione di fame.

☐ ☐ **1 bustina di Forever LemonBlast**™ secondo le dosi giornaliere consigliate, da assumere con 240 ml d'acqua calda o fredda prima di coricarsi

*Una volta preparato Forever Aloe Vera Gel con 2 litri di acqua puoi utilizzarlo per assumere gli integratori nello schema.
Nota: Forever Plant Protein deve essere preparato con latte vegetale.

**Fare riferimento alle Domande Frequenti di pagina 27 per informazioni aggiuntive sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein.

GIORNO 3: SCOPERTA

All'inizio della terza giornata potresti avvertire un senso di stanchezza, frustrazione, noia, scoraggiamento, sovraccarico, fame e scarsa motivazione. Non tutti hanno le stesse sensazioni, ma probabilmente ne avvertirai qualcuna. Questi sono ostacoli e costituiscono una parte integrante della vita. Non possono essere evitati del tutto, ma puoi imparare a gestirli grazie alla preparazione e all'accettazione del fatto che il successo può assumere forme diverse. Successo può significare vedere realizzato il proprio obiettivo, ma a volte significa imparare a perdonarsi quando le cose non vanno secondo i piani. Durante la terza giornata, tieni a mente questi aspetti e immagina di aver raggiunto il tuo nuovo obiettivo. Ce l'hai fatta: come ti vedi e come ti senti?

IL LAVORO DI OGGI

Osserva gli ostacoli che stai affrontando e i potenziali problemi che potrebbero derivarne.

+

Pensa a delle soluzioni per abbattere questi ostacoli.

+

Prepara i pasti, dal momento che il terzo e il quarto giorno del programma DX4 prevedono l'integrazione di alimenti salutari.

PER INIZIARE: TROVARE SOLUZIONI

Per iniziare, stila un elenco di tutti i potenziali ostacoli che potrebbero potenzialmente interrompere la tua corsa verso uno stile di vita più sano.
Successivamente, scrivi quali problemi potrebbero derivarne e le possibili soluzioni.

POSSIBILI OSTACOLI:	POTENZIALI PROBLEMI	SOLUZIONI
Lavoro		
Famiglia		
Amici		
Vita sociale		
Abitudini		
Pensieri negativi su di sé		
Fallimenti passati		
Mentalità “fissa”		
Finanze		
Ambiente		
Stress		
Comunità		
Mansioni di accudimento		
Viaggi		
Stanchezza		
Malattia		
Altro		

COMPITO

Inizia a **SCOPRIRE** delle soluzioni. Rifletti su questi aspetti: quali potrebbero essere dei modi per superare le difficoltà? Chi può darti sostegno? Quali sono le tue risorse? Cosa puoi fare tu per aiutare gli altri? .....

Ripensa al **PERCHÉ** hai intrapreso questo viaggio (dai un’occhiata agli appunti precedenti). .....

Scopri e **CELEBRA** un successo della giornata: .....

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** e aggiungine una nuova per oggi: .....

Prima di andare a dormire, segui una meditazione guidata audio o video e medita sulle trasformazioni che sta subendo il tuo comportamento.

GIORNO 4: DEDIZIONE

Sfrutta quest'ultima giornata per imparare a essere più consapevole e presente, proprio come hai fatto negli ultimi quattro giorni. In questo periodo hai lavorato sodo per ritrovare il tuo benessere interiore e hai aiutato il tuo organismo assumendo cibi e integratori nutrienti. Affinché questi nuovi comportamenti diventino parte integrante della tua routine quotidiana, è importante ricordare da dove ha avuto inizio il viaggio e cosa hai appreso; non dimenticare di definire un piano per il prossimo DX4.

IL LAVORO DI OGGI

Cerca di capire cosa si intende per "mentalità orientata alla crescita" e come adottare questo approccio.

+

Ripensa all'obiettivo che avevi stabilito e ai cambiamenti che hai notato nel corso del programma DX4.

+

Stabilisci una data di inizio per il prossimo programma DX4.

PER INIZIARE: ADOTTARE UNA MENTALITÀ ORIENTATA ALLA CRESCITA

Le modalità con cui percepisci e reagisci alle varie situazioni, inclusa la scelta dei nuovi obiettivi, sono determinate dalla tua mentalità. Esistono due tipi di mentalità: quella fissa e quella orientata alla crescita. Una mentalità fissa percepisce le sfide come insormontabili e ne determina l'esito a priori. Una mentalità orientata alla crescita accoglie le sfide e le vede come opportunità di crescita e apprendimento. Sono nove le caratteristiche che contraddistinguono una mentalità orientata alla crescita: assenza di giudizio, pazienza, mente del principiante (ovvero curiosità, apertura), fiducia, non cercare risultati (concentrarsi sul processo piuttosto che sul risultato), accettazione, lasciar andare, generosità e gratitudine.

Pensa ai casi in cui, negli ultimi quattro giorni, hai faticato a mettere in pratica questi comportamenti e su quali aspetti potresti dover lavorare di più. Ad esempio, cosa puoi fare per dedicarti di più al fare invece che puntare direttamente al risultato desiderato?

È un dato di fatto che per partecipare al programma DX4 occorre una mentalità orientata alla crescita. Devi accogliere il cambiamento, lasciar andare ciò che non ti serve più, essere paziente e provare gratitudine per te stesso/a.

Rifletti: su quali di questi aspetti faresti bene a lavorare adesso per aiutarti a proseguire il cammino che hai intrapreso? Cosa puoi fare per adottare questa mentalità nella vita?

Ad esempio: continuare ad annotare ogni sera le cose per le quali provi gratitudine ti aiuterà a coltivare questo sentimento, oltre alla tua capacità di avere fiducia in te e di riconoscere il tuo valore.

COMPITO

Rileggi la **VALUTAZIONE** iniziale che avevi scritto su di te il primo giorno. .....

Medita sui **CAMBIAMENTI**, piccoli ma significativi, che hai notato da allora.
Scrivi tre cambiamenti. .....

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** di ciascun giorno.
Come sono cambiate? .....

Rileggi l'**OBIETTIVO** iniziale che avevi stabilito. Quali sensazioni ha risvegliato in te questo lavoro volto al raggiungimento del tuo obiettivo? Questa lucidità e autoriflessione hanno messo in luce un nuovo aspetto del tuo benessere interiore più profondo? .....

Su cosa ti piacerebbe **CONCENTRARTI** durante il prossimo programma DX4? Prendi una decisione ora e stabilisci una data di inizio .....

Scrivi un **MANTRA PERSONALE** che ti aiuterà a perseguire con più coerenza il tuo nuovo obiettivo. Leggilo ogni giorno fino a far diventare questo nuovo obiettivo parte del tuo stile di vita.

Per esempio: *in passato, mangiare sano per me non è mai stata una priorità. Non vedo l'ora di nutrire il mio organismo con tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Mi piacerebbe provare cibi nuovi, che siano nutrienti e facciano bene al mio organismo. Sono disponibile a imparare a preparare pasti semplici e salutari. Provo gratitudine per il fatto di poter disporre di buon cibo e sono felice di poter risparmiare denaro ora che sto imparando a preparare i miei pasti a casa.*

Prima di andare a dormire, usa il tuo mantra personale come se fosse una semplice affermazione o una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.

HAI COMPLETATO IL PROGRAMMA FOREVER DX4: E ADESSO?

COMPLIMENTI! Ti sei impegnato/a per riequilibrare il tuo organismo e aumentare la tua autoconsapevolezza applicandoti per raggiungere un nuovo obiettivo. Prenditi un po' di tempo per riflettere su come ti senti in questo momento conclusivo.

Quando ti svegli il giorno 5, pesati prima di vestirti.
Annota il tuo peso qui: ----------

RICORDA!

lo scopo del programma DX4 non è quello di creare un nuovo stile di vita, ma piuttosto di mettere in pausa quei comportamenti, pensieri e azioni che per te sono ormai abituali, guidandoti nell'integrare abitudini sane nel tuo quotidiano. Ciascuno di noi assume dei comportamenti e dei cibi, incontra persone o vive situazioni che potremmo definire tossiche. Alleggerire questo carico aiuta i sistemi dell'organismo a lavorare in modo più efficace ed efficiente. Una pausa consapevole può avere effetti positivi tanto sul funzionamento del nostro organismo quanto sui nostri pensieri, le nostre abitudini e i nostri comportamenti.

Le fasi successive variano da persona a persona, anche in base all'obiettivo che si decide di perseguire. Datti modo di essere presente e di adottare una mentalità orientata alla crescita man mano che integri queste nuove abitudini nella tua routine.

ECCO CINQUE PRATICHE DI BASE CHE POTRESTI ADOTTARE:

Inizia la giornata con un bicchiere d'acqua. Continua a bere almeno due litri d'acqua al giorno tutti i giorni. Bere acqua prima di mangiare crea consapevolezza poiché ti dà il tempo di pensare a cosa stai per consumare e al perché.
Se ti sembra utile, riempi la tua borraccia la sera prima.

Mangia più verdura. Mangia verdura tutti i giorni e introducila a ogni pasto.
Prediligi alimenti crudi e integrali. A colazione, aggiungi degli spinaci al tuo smoothie.
Cambierà il colore e il profilo nutrizionale, ma non il gusto.
A pranzo, prova delle verdure crude con hummus o un'insalata.
A cena, mangia in quantità verdure al vapore, alla piastra o cotte in friggitrice ad aria, oppure prepara una zuppa di verdure, che potrai consumare anche nei giorni seguenti.

Medita. Tutte le mattine e tutte le sere ascolta una meditazione guidata per cinque minuti, oppure creane una tutta tua. Durante il programma DX4, hai scoperto di aver maggiormente bisogno di qualcosa nella tua vita?
Definisci il tuo proposito. Recita il tuo mantra. Trova la tua quiete. Sii presente.
Esterna ciò che vuoi nella vita. Prenditi 10 minuti (in tutto) al giorno per fermarti, ritrovare la tua calma e fare il punto della situazione.

Rileggi i tuoi appunti. Rileggi spesso le note che hai scritto nel corso del programma DX4 (almeno una volta alla settimana). Continua a lavorare sugli obiettivi prefissati.

Fai pratica. Continua a mettere in pratica gli aspetti positivi emersi dal processo di scoperta avviato con il programma DX4. È con la pratica che si progredisce.
Ricorda, bisogna puntare al progresso e non alla perfezione!

GUARDARE AVANTI: IL PROSSIMO PROGRAMMA DX4

DX4 riporta mente e corpo a un livello primordiale di benessere grazie a un sistema attentamente studiato di integratori, guide nutrizionali ed esercizi per la mente.
Ricorda: prima di vedere un cambiamento sostenibile, dobbiamo lavorare sui meccanismi interni di corpo, mente e spirito per raggiungere un benessere globale e duraturo.

Seguire questa pratica ogni tre mesi è utile per riequilibrare il proprio organismo e per coltivare una mentalità più sana. Tutto inizia con l'organizzazione del prossimo programma DX4.

Stabilisci una data a tre mesi da oggi per ripetere il programma DX4: .....

Un consiglio: è molto utile impostare un promemoria qualche settimana prima, in modo tale da avere tutto il tempo per prepararti e accertarti di avere a portata di mano tutti i prodotti necessari per il programma DX4!

DOMANDE FREQUENTI

Cosa rende DX4™ diverso dagli altri programmi per il riequilibrio dell'organismo disponibili sul mercato?

DX4™ adotta un approccio globale in relazione al rapporto tra noi e il cibo e pone una semplice domanda: "perché hai fame?". Non si tratta necessariamente di un programma per perdere peso; è una valutazione controllata di ciò di cui l'organismo ha bisogno rispetto a ciò che il cervello vuole. L'obiettivo è quello di eliminare ciò che non è necessario, come gli alimenti inutili e poco sani e i fattori di stress dovuti alla frenesia della vita quotidiana, per concentrarsi solo sugli elementi nutritivi essenziali necessari per ritrovare il giusto equilibrio tra mente e corpo.

È sicuro seguire il programma DX4 più volte all'anno?

Sì, DX4 può essere seguito più volte all'anno ma non consecutivamente, dal momento che potrebbe prevedere una limitazione dell'apporto calorico. L'obiettivo di DX4 è quello di ripulire le nostre menti e i nostri corpi da fattori di stress, così da poter rivalutare il nostro stile di vita e il rapporto con il cibo. Se sei un adulto in salute che ogni tanto ha bisogno di rimettersi in riga, puoi tranquillamente seguire il programma DX4 più volte nell'arco di un anno. In questo caso però, ti consigliamo di parlarne con il tuo medico curante.

Seguendo il programma DX4 perderò peso?

L'obiettivo di DX4 è quello di ripulire le nostre menti e i nostri corpi da tutti gli elementi nocivi e inutili. Potresti perdere un po' di peso, ma lo scopo ultimo dovrebbe essere quello di analizzare il tuo rapporto con il cibo per stabilire se, una volta terminato il programma, sarà opportuno modificare il tuo stile di vita.

Mi interessano in particolare i prodotti e la guida alimentare DX4. Per ottenere dei benefici è necessario lavorare sugli aspetti mentali?

Il programma DX4 di Forever è stato studiato per aiutarti a adottare un approccio più consapevole in merito al cibo e agli elementi nutritivi che scegli di assumere. Per sfruttarne appieno i benefici consigliamo come sempre di attenersi alle indicazioni riportate, in quanto ogni funzione del programma è stata ideata per lavorare in sinergia con le altre.

Devo seguire il programma DX4 alla lettera?

Per ottenere i benefici sia per il corpo che per la mente, consigliamo di seguire il programma secondo le modalità indicate. DX4 unisce un approccio scientifico alimentare a un criterio meditativo/introspettivo riguardante il rapporto con il cibo.

Perché sulla confezione di Forever Plant Protein è indicata una porzione al giorno?

Dopo aver consultato il nostro nutrizionista e analizzato i feedback dei gruppi di prova che hanno testato DX4, è stato deciso che due porzioni di Forever Plant Protein erano ottimali come componenti dell'intero programma. Abbiamo quindi aggiornato le registrazioni e le etichette che saranno applicate sui futuri lotti. Questo significa che l'apporto di proteine provenienti da Forever Plant Protein è ora di 34 grammi al giorno.

LE RICETTE DEL MANGIARE SANO

Prima di gettare la spugna, prova questi snack e queste ricette opzionali, ti aiuteranno a superare i momenti di difficoltà che potresti incontrare nel corso del programma DX4 e a non perdere la rotta. Questi spuntini sono stati creati per il programma DX4 utilizzando alimenti approvati che, in caso di necessità, sapranno darti la giusta carica.

ALIMENTI APPROVATI DAL PROGRAMMA PER I GIORNI 2, 3 E 4

+ 1 banana e 21,5 g di semi non salati e non lavorati
+ 1/2 avocado e 55 g di cetrioli con succo di limone e 1 cucchiaio di semi di girasole
+ Una piccola mela o pera e 21,5 g di noci, mandorle, pecan o anacardi (non lavorati e non salati)
+ 115 g di pomodori e 25 g di ceci con mezzo cucchiaio di olio d'oliva e un pizzico di origano
+ Smoothie alle proteine da piselli e all'aroma di vaniglia (segue ricetta)
+ Verdure crude e hummus: 200 g di peperoni verdi, sedano, cetrioli, carote, cavolfiore e/o broccoli con 2 cucchiai di hummus fatto in casa (segue ricetta)
+ Pudding ai semi di chia (segue ricetta)
+ Insalatona verde (segue ricetta)

MANTRA PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI:

Imparare... fare... diventare... essere.

Mentre prepari gli snack approvati dal programma DX4 che potrai consumare il secondo, il terzo e il quarto giorno, riconosci e afferma quanto segue:

1) Cosa stai imparando ⇨ Sto imparando a offrire al mio corpo cibi nutrienti.
2) Cosa stai facendo ⇨ Mi sto occupando di tutte le fasi, dall'organizzazione alla preparazione.
3) Cosa stai diventando ⇨ Sto diventando più consapevole di quali sono gli alimenti che fanno bene al mio microbioma, alla mia salute e che mi danno più energia.
4) Chi sei ⇨ Sto adottando uno stile di vita sano perché sono una persona sana e in forma.

RICETTE

Smoothie alle proteine da piselli e all'aroma di vaniglia

- **1 misurino** di Forever Plant Protein™
- **240 ml** di latte di origine vegetale
- **1 tazza** di spianci
- **1 cucchiaio** di burro di noci o semi (non zuccherato e senza grassi aggiunti)
- **115 g** di cubetti di ghiaccio

Frullare tutti gli ingredienti, a eccezione del ghiaccio, fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il ghiaccio e frullare di nuovo fino a ottenere una consistenza omogenea.

Hummus

- **1 scatoletta** di ceci scolati
- **3-4** spicchi di aglio
- **60 ml** di acqua
- **60 g** di tahini
- **2 cucchiai** di prezzemolo tritato
- **1/2 cucchiaino** di paprika affumicata
- **1 limone** (succo)

Versare tutti gli ingredienti in un frullatore o in un robot da cucina. Frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.

Chia Pudding

- **240 ml** di latte d'avena
- **40 g** semi di chia
- **Un goccio** di estratto di vaniglia
- **30 g** di mele a cubetti
- **2 cucchiai** di burro di semi di girasole
- **20** mandorle

Prendere due vasetti da cucina. Inserire 20 g di semi di chia, 120 ml di latte d'avena e l'estratto di vaniglia in ciascun vasetto. Mescolare tutti gli ingredienti scuotendo il vasetto. Riporre i vasetti in frigorifero per almeno due ore o tutta la notte. Scuotere delicatamente i vasetti e/o mescolare prima di aggiungere gli altri ingredienti.
Per 2 porzioni.

Insalatona verde

Base per insalata: Verdura o ortaggi a foglia verde in quantità: cavolo riccio, micro-ortaggi, erba di grano, cavolo, spinaci, verza, foglie di barbabietola, tarassaco, lattuga crescione, lattuga romana, bietola, rucola, indivia, cavolo cinese, rapa, senape nera, cicoria, finocchio, malva, broccoli, prezzemolo, carciofi, basilico, piselli, cetriolo, fave, cipollotti, ortica, gombo, lattuga, friarielli, scorzobianca, scalogno, fagiolini, piselli, cavoletti di Bruxelles, sedano, jalapeño, cavolo rapa, porri, taccole, zucchine, cavolfiore, edamame, ecc.

A cui aggiungere: 1/4 avocado

A scelta, 2 di questi ingredienti:

- **3 cucchiai** di ceci cotti
- **3 cucchiai** di fagioli rossi (no neri ne pinto)
- **35 g** di barbabietola cotta (o in scatola)
- **15 g** di carote
- **2** ravanelli
- **1 cuchiaio** di semi (chia, lino, zucca, quinoa, girasole non salati)

Condimento:

- **3 cucchiai** di Forever Aloe Vera Gel®
- **1 cucchiaio** di olio d'oliva
- **1/2** limone (succo)
- **1/2 cucchiaino** di aglio fresco tritato
- **Un pizzico** di sale marino
- **Pepe** a piacere

Iniziare con la base, a cui aggiungere l'avocado e i due ingredienti scelti a piacere. Mescolare tutti gli ingredienti per creare il condimento e versare il mix nell'insalata. Mescolare di nuovo. Per una porzione.

MAGGIO 2022

Nota: si prega di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare, in particolare se si sta attualmente assumendo qualsiasi farmaco o se si è sottoposti a trattamenti medici per un problema di salute preesistente

FOREVER®