



FOREVER®
THE ALOE VERA COMPANY

F15™

YOUR

DAILY

PLAN

F15™ TAG 1

+ F15™ -Programm*



Fünf Minuten
aufwärmen



Training



Zwei Minuten
Dehnübungen



Acht Gläser
Wasser



+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">1 Softgelkapsel Garcinia Plus™120 ml Forever Aloe Vera Gel™**1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix1 Pressling Forever Therm™	<ul style="list-style-type: none">1 Portionsbeutel Forever Fiber™200-kcal-Snack (♀)300-kcal-Snack (♂)	<ul style="list-style-type: none">1 Pressling Forever Therm™450-kcal-Mahlzeit (♀)550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">1 Softgelkapsel Garcinia Plus™450-kcal-Mahlzeit (♀)550-kcal-Mahlzeit (♂)	<ul style="list-style-type: none">240 ml Wasser	

+ Ernährung

*Ausführliche Informationen rund um das Clean9-Programm erhältst du in unserer F.I.T.-Broschüre oder unter www.tuedirwasgutes.com.

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

** Trinke mindestens 240 ml Wasser dazu.

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung

+ F15™ -Programm*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

+ Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™**  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  1 Pressling Forever Therm™ 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™  200-kcal-Snack (♀)  300-kcal-Snack (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  1 Pressling Forever Therm™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂)
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none">  1 Softgelkapsel Garcinia Plus™  450-kcal-Mahlzeit (♀)  550-kcal-Mahlzeit (♂) 	<ul style="list-style-type: none">  240 ml Wasser 	

+ Ernährung