



SUSTAV ZA RAVNOTEŽU

Četverodnevni program koji će vam pomoći izbalansirati i promijeniti tijelo



FOREVER®

PROMJENA OBNOVA POMLAĐIVANJE

Svoje wellness putovanje započnite uz Forever 's DX4™, četverodnevni sustav koji vam pomaže promijeniti svoje zdravlje moćnom kombinacijom prehrambenih proizvoda i dodataka koji nam pomažu utažiti glad, u hidraciji i optimizaciji prehrane.*

Bilo da želite uravnotežiti svoje tijelo, obuzdati žudnju za hranom ili jednostavno osjećati se bolje, sve je moguće uz DX4. Izgledajte bolje, osjećajte se bolje i postanite svjesniji kako se hranite uz ovaj jednostavan vodič za hranjive namirnice i prakse koje se temelje na sedam nutritivnih proizvoda i dodataka prehrani.*



Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnosticanju,
tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

STUPOVI PROGRAMA



Postavite ciljeve i posvetite se osobnom cilju



Pridržavajte se vodiča za unos hrane i dodataka prehrani



Uključite pravilnu hidraciju



Prakticirajte vježbe svjesnosti kao što su dnevni i meditacija



Bavite se laganom fizičkom aktivnošću



Podijelite i objavite nešto o svom iskustvu



Proslavite svoje postignuće



Postanite promišljeniji u pogledu izbora hrane

PRIPREMA ZA USPJEH

Program DX4 osmišljen je da bi vam pomogao kako biste postali svjesniji svog tijela te vas naučio kako biti fokusirani dok jedete, krećete se i idete kroz dan. Svaki dan posvećen je jednoj temi: odlučite, definirajte, otkrijte i posvetite se cilju. Tijekom četiri dana, bit ćete vođeni prema boljem povezivanju uma i tijela radi poboljšanja cjelokupnog zdravlja.

Kada se pripremate za DX4, postoji nekoliko stvari koje smijete i koje ne smijete raditi kako biste se pripremili za uspjeh. Više o njima pročitajte na sljedećoj stranici.



RADITI

Započeti DX4 kada imate normalan raspored koji ne uključuje veliki stres, putovanja ili pretjerane fizičke napore.

Odvajati vrijeme za nabavu potrebne hrane i odstraniti sve što vam nije potrebno ili što vas može dovesti u iskušenje

Dati drugima do znanja što radite i da ćete cijeniti podršku.

Obratiti se grupi za podršku, uspjeh i dobre rezultate.

Planirati unaprijed! Pobrinite se da imate sve dodatke, grickalice i zadatke pripremljene za raspored te plan gdje ćete biti bilo kojeg dana. Unaprijed pripremite DX4 programski odobrene recepte.

Pobrinuti se da imate toalet u blizini, jer ćete piti više vode nego što ste vjerojatno navikli.

Posvetiti se programu puna četiri dana.

Koristiti bilo koju od opcija zdrave hrane koje su odobrene od strane programa kao što je navedeno.

Obratiti se svom liječniku ako imate bilo kakvih nedoumica prije početka programa i nastavite uzimati sve potrebne lijekove koje trenutno uzimate.

Pričekati sa uzimanjem neodobrenih Forever nutritivnih proizvoda navedenih na stranici 9.

Ponoviti DX4 kvartalno.

Prepoznati i proslaviti male promjene.

Prakticirati dobru higijenu sna: bez ekrana u spavaćoj sobi, držite sobu u mraku i hladnom, odvojite vrijeme kako bi se opustili, imajte dosljedno vrijeme za spavanje. Nastojte odspavati osam sati.



NE RADITI

Pričekati savršen trenutak kada ćete se osjećati motivirano. Motivacija se povećava kada ste u procesu i doživljavate uspjeh!

Proizvoljno zamijeniti hranu i pića. Ako želite optimalne rezultate, držite se plana.

Okružiti se onima koji vas ne podržavaju i koji su negativni.

Čekati da podijelite uspjehe tek kad se dogodi nešto veliko.

Sastaviti plan u posljednjem trenutku. Uspjeh će biti mnogo lakši ako odvojite vrijeme i unaprijed pripremite sve što vam je potrebno.

Paničariti ako ne volite vodu. Postoji mnoštvo programski odobrenih dodataka koji pomažu da povećate hidraciju na vama prihvatljiv način.

Odradite jedan ili dva dana ili preskočite dan između.

Napraviti osobne modifikacije. Nema alkohola, prerađene hrane, životinjskih proizvoda ili životinjskog mesa, mliječnih proizvoda, hidrogeniranih ili djelomično hidrogeniranih ulja, žitarica, škrobastog povrća, umjetnih zaslađivača ili kofeina.

Zanemariti sve lijekove ili zdravstvene probleme na koje treba obratiti pažnju.

Nastaviti dopunjavati sa svim neodobrenim Forever proizvodima. Pogledajte stranu 9 za listu Forever dodataka koje treba izbjegavati za vrijeme DX4 programa.

Ponavljati mjesečno. Održavajte minimalno tri mjeseca razmaka između svakog DX4 programa.

Zabrinuti se ako niste postigli svoj cilj prvi put. Budite pažljivi i otkrijte što ste naučili. Primjena onoga što ste naučili NAKON DX4 je trenutak kad počinje pravi posao.

Odnijeti svoj posao, brige i stres u spavaću sobu.

ŠTO UKLJUČUJE VAŠ DX4 SISTEM

Svaki proizvod u DX4 djeluje sinergijski kako bi nahranio tijelo, rebalansirao njegove sustave i poboljšao vezu između uma i tijela.



Forever Therm Plus™

12 tableta

Ovaj moćan dodatak podržava zdrav metabolizam i razinu energije s vitaminima B i C i kofeinom koji se prirodno dobiva iz zelenog čaja, guarane i zelene kave.

Također sadrži šafran u prahu, adaptogen koji potiče osjećaje sreće i zadovoljstva.*



Forever DuoPure™

8 tableta

Forever DuoPure kombinira ekstrakt šipka, holin i japanski dvornik kako bi podržao zdravu funkciju jetre, zaštitio stanice od oksidativnog stresa i očistio vaš organizam.*



Forever Multi Fizz™

4 šumeće tablete

S osvježavajućim okusom lubenice, Forever Multi Fizz je šumeća tableta koja vam pomaže ubrzati hidraciju, pružajući pjenušavi dodatak okusa vašoj vodi. Poboljšana je vitaminima B, C i E, koji podržavaju razne tjelesne funkcije, energiju i metabolizam.*

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnosticanju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.



Forever LemonBlast™

4 vrećice

Sadržaj vrećica miješa se s vodom, dajući kiselkasti, blago začinjeni kajensko-limunski-đumbir okus u kojem se može uživati u vidu toplog ili hladnog napitka. Ima jedinstvenu mješavinu razgradivih vlakana, magnezija, kurkume u prahu i biljnih sastojaka koji podržavaju probavni sustav i doprinose ravnoteži elektrolita.*



Forever Sensatiable™

32 tablete za žvakanje

Ova ukusna tableta za žvakanje pomaže u suzbijanju gladi. Niskokalorična formula dolazi s okusom limuna i vanilije, kombinirajući zob i proteine iz kvasca koji vam pomažu kako bi se osjećali siti duže i lančane trigliceride koji mogu pomoći u smanjenju tjelesnih masnoća i vlakana.*



Forever Plant Protein™*

1 vrećica

Uz 17 grama proteina po porciji, Forever Plant Protein daje osjećaj sitosti te pospješuje mišićnu masu i zdrave kosti uz vegansku formulu bez mlijeka i soje. Ima uskusan, prirodan okus vanilije sa glatkom teksturom, za razliku od mnogih drugih biljnih proteina.*



Forever Aloe Vera Gel®

4x 330 ml pakiranja

Forever Aloe Vera gel potiče zdrav imunitet, podržava apsorpciju hranjivih tvari i pomaže u održavanju prirodne razine energije. Dodajte ga svom dnevnom unosu tekućine kako biste izvukli maksimum iz ovog napitka.*

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnostičiranju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

PRIPREMA NAČINA RAZMISLJANJA

Svake večeri prije spavanja, slijedite ovaj vodič za promjenu razmišljanja kako biste se lakše povezali sa svojim tijelom. Pronađite udoban položaj za sjedenje na podu, kauču ili krevetu. Napravite brzu procjenu od glave do pete, pažljivo promatrajući i odgovarajući na sljedeća pitanja. Zapišite u dnevnik ili neki od elektronskih uređaja kratko zapažanje za svaku zonu .

Glava

GLAVA: Koje misli o sebi neprestano ponavljate u svojoj glavi? Jesu li pozitivne, korisne, negativne, istinite, sputavaju li vas?

Vrat i ramena

Koje stvari izazivaju stres i napetost u vašem umu i tijelu? Jesu li fizičke, mentalne, emocionalne ili mješavina? Možete li identificirati izvor(e)?

Stanice i mikrobiomi

Kako djeluju? Osjećate li se nahranjeno i energično?

Osjećate li nadutost i bol?

Donja leđa i noge

Funkcioniraju li optimalno ove regije? Osjećate li da su snažne i da vam pružaju podršku u kretanju? Dozvoljavaju li vam da radite stvari koje želite ili vas sputavaju?

Stopala

Osjećate li da su uzemljena i funkcionalna u stvarima koje su bitne? Što vas to centriraju? Jeste li se dovoljno fokusirali?



ZABILJEŽITE

STVARI NA KOJE TREBA PAZITI KOD DX4

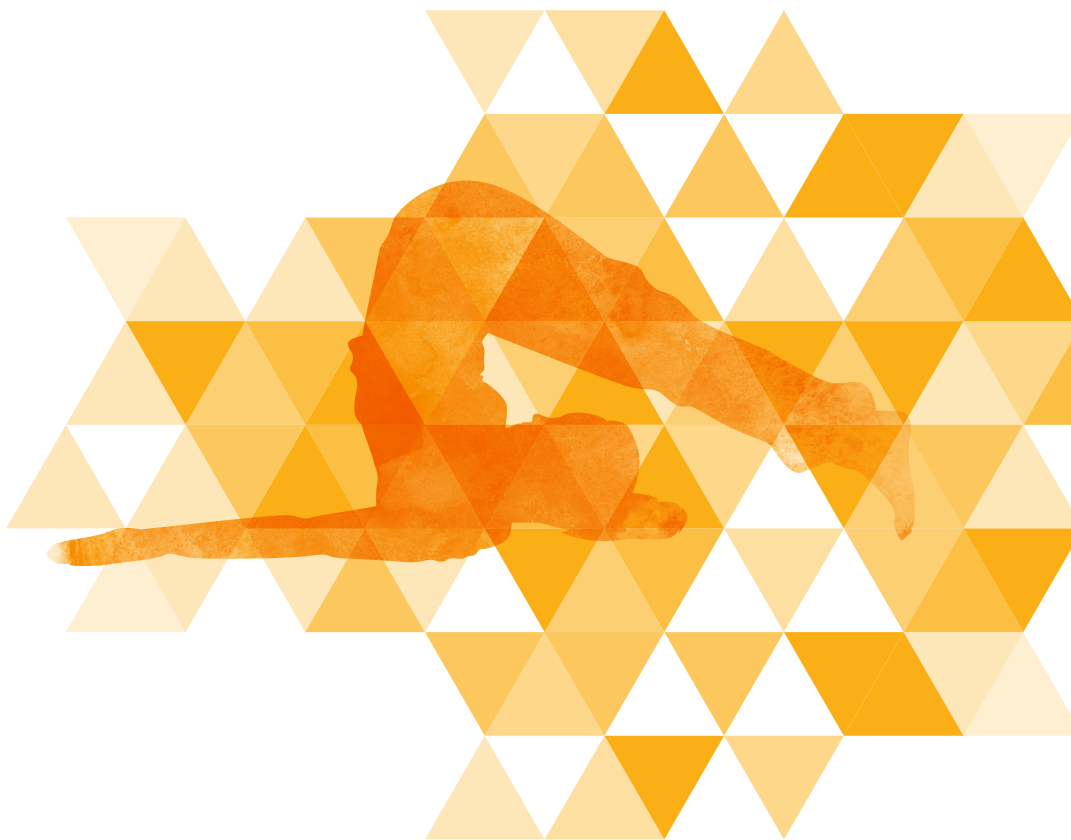
- + Učestalost mokrenja i pražnjenja crijeva (promatrajte količinu, boju, teksturu)
- + Jeste li imali jaku želju za hranom i u koje vrijeme/dan?
- + Koje ste emocije osjetili uz svoje želje? (dosada, tuga, usamljenost, sreća, energičnost itd.)
- + Koliko ste kilograma izgubili na kraju programa?
- + Kako se generalno vaše tijelo osjeća? (smanjena bol, povećana pokretljivost zglobova, ravniji trbuh, poboljšano raspoloženje, smanjenje nadutosti)

IZBJEGAVATI ZA VRIJEME PROGRAMA DX4

- + Alkohol i kofein
- + gazirana pića i pića bez šećera
- + prerađenu hranu, uključujući pripremljena ili konzervirana jela i restorane brze hrane
- + Mliječne proizvode: mlijeko, jogurt, maslac, sladoled, sir
- + Dodani šećeri: šećerna trska, kukuruzni sirup, javorov sirup, med i umjetni zaslađivači (zaslađivači na biljnoj bazi poput stevije ili voća su dozvoljeni)
- + Masti: izbjegavajte sve što je djelomično hidrogenizirano, biljno ulje, margarin i trans masti koje se često kriju u zapakiranoj ili prerađenoj hrani poput čipsa i kolača
- + Svi životinjski proizvodi: meso i jaja
- + Žitarice: riža, zob, kvinoja, tjestenina, kruh, žitarice
- + ARG1+[®]
- + 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 i Vanilla)
- + Forever FastBreak[®]

RASPORED ZA 1. I 2. DAN

Prvog i drugog dana DX4 programa, ograničit ćete unos kalorija i početi uzimati prehrambene proizvode iz programa. Proći ćemo sve detalje kako bismo vam pomogli da izdržite do 3. dana!



RASPORED ZA 1. I 2.DAN



POMIJEŠAJTE 330 ML FOREVER
ALOE GELA® SA 2 LITRE VODE I
KONZUMIRAJTE TIJEKOM
SVAKOG DANA.

1. dan 2. dan

Kada se probudite prvog dana, izvažite se bez odjeće.
Ovdje zabilježite svoju težinu



Označite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 1. i 2. dan.

JUTRO.

3 Forever Therm Plus™ tablete s 240 ml vode na prazan želudac.

Pričekajte 30 minuta prije nego uzmete **Forever DuoPure™**

2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.

SREDINA JUTRA

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte s 240 ml vode ili po potrebi kako biste lakše obuzdali glad.

POPODNE.

Forever Plant Protein* Shake: pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Koristite mlijeko od soje, zobi, badem, indijskog oraha, kokosa.

SREDINA POSLIJEPODNEVA

1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml vode i pustite da se otopi.

Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte s 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali želju za hranom.

DOZVOLJENE NAMIRNICE (SAMO 2.DAN)

Pogledajte **DX4 programski odobrene dozvoljene namirnice** na stranici 29 i recepte.

VEČER

Forever Plant Protein Shake* : pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Koristite mlijeko od soje, zobi, badem, indijskog oraha, kokosa.

1x pakiranje Forever LemonBlast™ s 240 ml tople ili hladne vode prije spavanja.

1. DAN: ODLUČITE

Na početku DX4, sve se temelji na vašoj predanosti da krenete na put prema boljem zdravlju, stoga je prvog dana programa najbitnija odlučnost. Danas je važno da ste 100% prisutni. Iskoristite sljedećih nekoliko dana kako biste se fokusirali na sebe. Ostanite u trenutku i iskoristite neprocjenjivi uvid u situaciju, koji ćete steći time što ćete biti potpuno prisutni.

ZADACI ZA DANAS

Kategorizirajte svoje zdravlje kroz analizu samorefleksije te identificirajte područje koje bi se moglo poboljšati.



Istražite dublje ova područja i otkrijte 1-2 specifična cilja koja bi poboljšala vaše zdravlje.



Stavite "naočale budućnosti". Zamislite da ste uspješno ostvarili ciljeve koje ste zamislili. Kako to izgleda? Kako vam se život poboljšao?

POČETAK: SAMOREFLEKSIJA

Počnite sa analizom bez osuđivanja. Budite promatrač svog unutrašnjeg i vanjskog tijela. Razmislite o svom zdravlju u raznim područjima: tjelesnom, mentalnom, emocionalnom, duhovnom i društvenom. Razmislite u čemu napredujete i gdje se ne osjećate najbolje.



Evo nekoliko specifičnih dijelova svakog područja koji će vam pomoći:

TJELESNO

- + Spavanje
- + Oporavak
- + Kretanje
- + Prehrana
- + Energija

MENTALNO

- + Oprez/oštroumnost
- + Anksioznost/depresija
- + Stabilnost raspoloženja
- + Motivacija/angažiranost
- + Učenje

EMOCIONALNO

- + Otpornost na stres
- + Emocionalna inteligencija
- + Praštanje
- + Empatija
- + Dobrota

DUHOVNO

- + Uživanje u samoci
- + Meditacija
- + Povezivanje s nečim većim od sebe

DRUŠTVENO

- + Granice
- + Sustavi podrške
- + Komunikacija
- + Uživanje u drugima



Koristite grafikon kao vodič kako biste ocijenili svoje trenutno zdravstveno stanje u svakom području.

	OPTIMALNO	DOBRO	TREBA PORADITI	BORBA
FIZIČKO				
MENTALNO				
EMOCIONALNO				
DUHOVNO				
DRUŠTVENO				

VAŠ ZADATAK



Sada kada ste identificirali područja kojima bi dobro došla vaša pažnja i fokus, razmislite o tome koliko je optimalno vaše cjelokupno zdravlje i koliko bi promjene u jednom od ovih područja bile vrijedne. Zamislite sebe kako uspješno provodite tu promjenu te vrijednost koju ona donosi u vaš život. Nakon što ste razmislili, napravite sljedeću vježbu u notesu ili na elektronskom uređaju.

ODLUČITE na koji ćete se jedinstveni cilj usredotočiti:

ZAŠTO ste spremni za ovu promjenu:

KAKO ćete imati koristi od ove promjene:

PRONAĐITE zahvalnost za ono što vas je dovelo do odabira cilja te za kvalitete koje posjedujete i koje će vas dovesti do uspjeha:

ZAŠTO ćete ostvariti ovaj cilj:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

Koristite svoje odgovore kao inspiraciju za afirmaciju ili mantru o kojoj možete meditirati prije spavanja.



Primjer afirmacije: *Spreman/na sam povećati razinu radosti u svom životu jer sam dovoljno dugo nosio/la ovaj teret sa sobom. Mogu zamisliti evoluiranu verziju sebe koja će biti spremna povezati se sa novim pojedincima i prihvatiti izazove. Zahvalan/na sam što sam se borio/la s ovim, jer sam dokazao/la da sam jak/a i da mogu prijeći sve prepreke. Snaga koju sam otkrio/la je moćna karakteristika koja će me na kraju pogurati prema osobi koja postajem. Moj pozitivan mentalni sklop danas me je držao fokusiranim/om na sve dobre stvari u životu. Slavim svoju sposobnost da se ne zadržavam na negativnostima današnjice.*

2. DAN: DEFINIRAJTE

Drugi dan programa DX4 odnosi se na definiranje područja fokusa prvog dana, u kontekstu okvira PAMETNIH ciljeva. PAMETAN (SMART) cilj je akronim za ciljeve koji su: specifični, mjerljivi, dostižni, relevantni i vremenski ograničeni. Definiranjem PAMETNOG cilja uklanjate svaku nejasnoću oko postavljanja cilja, čime dobivate jasniju predodžbu o tome što želite i kako to postići.

DANAŠNJI RADOVI

Definirajte što je PAMETAN cilj.



Kreirajte PAMETAN cilj za područje svojeg fokusa.



Priprema obroka s obzirom da je hrana dio vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

POČETAK: DEFINIRANJE PAMETNIH CILJEVA



SPECIFIČNI ciljevi uklanjaju dvosmislenost i jasno ilustriraju ono što želite. Kada su ciljevi nejasni, onda su oni više želja nego plan. Plan zahtijeva akciju, tako da vam početni fokus mora pružiti priliku da poduzmete određenu akciju. Evo nekih primjera nejasnih ciljeva i njihovog definiranog protukandidata.



Želim poboljšati svoju prehranu.

Moram smršaviti.

Treba mi više sna.

Jesti ću kod kuće 5 dana tjedno.

Izgubiti ću 5 kila.

Spavati ću 8 sati svake noći.

MJERLJIVI ciljevi vam pomažu kako biste prepoznali svoj napredak i/ili postignuće. Iako se ciljevi mršavljenja mogu opipljivo mjeriti, drugi ciljevi će se možda morati mjeriti samoodređenom skalom. Na primjer, ako je vaš cilj poboljšati upravljanje stresom, možete koristiti skalu od 1-10 kako biste ocijenili sebe i koliko ste uspješni u rješavanju stresa, ponovno procjenjujući situaciju tijekom vremena.

POSTIGNUTI ciljevi pomažu u poticanju motivacije za prelazak na sljedeći korak pružanjem kontinuiranog osjećaja pozitivnog postignuća. Ako je vaš cilj trčati 10 km, počnite postavljati manje ciljeve kao što je istrčavanje 2 km.

RELEVANTNI ciljevi su odgovarajući sljedeći korak prema vašem željenom rezultatu. Na primjer, možda je vaš cilj bolje se naspavati i odluka da je vaš PAMETNI cilj prestati gledati Netflix. Iako će to zasigurno pomoći, nije dovoljno relevantno za navike spavanja tijekom noći. Umjesto toga, PAMETNIJI cilj bi bio isključiti sve ekrane jedan sat prije spavanja.

VREMENSKI ograničeni ciljevi idu u paru sa zacrtanim željama uz predviđen vremenski rok, a koji će biti potreban da se postigne željeni rezultat. Različiti ciljevi i različiti ljudi zahtijevaju različite vremenske okvire za postizanje ciljeva. Ponekad vremenski raspored mora biti u fazama: prvi cilj je implementacija promjene, a drugi cilj je dosljedno pratiti (ili dovršiti) novi cilj u određeno vrijeme.

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Moj **SPECIFIČNI** cilj je:

Svoj napredak ću **MJERITI** po:

Znam da mogu **POSTIĆI** ovaj cilj jer:

Vidim **VAŽNOST** rada na ostvarenju ovog cilja jer:

Postavio/la sam **VREMENSKI OKVIR** za ispunjenje ovog cilja:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

Prije spavanja stavite svoj **PAMETNI** cilj u jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite sve svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.



RASPORED ZA 3. I 4. DAN

3. i 4. dana DX4 programa konzumirat ćete svoje preporučene Forever proizvode, a dodavat ćete odabrane namirnice. Proći ćemo kroz sve detalje kako bismo učinili vaša zadnja dva dana uspješnima!



RASPORED ZA 3. I 4. DAN



POMIJEŠAJTE 330 ML FOREVER
ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE
VODE I KONZUMIRAJTE
SVAKOG DANA.

3. dan 4. dan

Označite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

RANO UJUTRO:

- 3 Forever Therm Plus™ tablete** s 240 ml vode na prazan želudac.
- Forever Plant Protein™ Shake:** pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Koristite mlijeko od soje, zobi, badem, indijskog oraha, kokosa..

SREDINA JUTRA:

- 2 Forever DuoPure™ tablete** sa 240 ml vode.
- Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje** uzimajte s 240 ml vode kako biste lakše obuzdali glad.

RUČAK:

- Vrijeme je za veliku zelenu salatu!** Pogledajte DX4 programski odobren recept na stranici 31 za pripremanje zdrave salate.

SREDINA POSLIJEPODNEVA

- 1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta** u 300 ml vode - pustiti da se otopi.

DOZVOLJENE NAMIRNICE

- Pogledajte DX4 programski odobrene grickalice (dozvoljeni dodatci)** na stranici 29 za zdrave grickalice i recepte.

VEČER

- Forever Plant Protein™ Shake** pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Koristite mlijeko od soje, zobi, badem, indijskog oraha, kokosa..
- Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje** uzimajte s 240 ml vode kako biste lakše obuzdali glad.
- 1x pakiranje Forever LemonBlast™** s 240 ml tople ili hladne vode prije spavanja.

3. DAN: OTKRIJTE

Postoji mogućnost da ćete se na početku 3. dana možda osjećati umorno, frustrirano, obeshrabreno, nemotivirano ili gladno. Ne osjećaju svi sve navedeno, ali vjerojatno ćete iskusiti neke od navedenih osjećaja. To su prepreke, koje su sastavni dio života. Iako ih ne možete potpuno izbjeći, njima možete upravljati kroz pripremu i priznavanje da uspjeh poprima mnoge oblike. Možda je uspjeh preći cilj, ali ponekad je uspjeh naučiti oprostiti sebi kada stvari ne idu kako ste se nadali. Dok budete prolazili kroz treći dan, imajte to na umu i zamislite sebe sa svojim novim ciljem. Kako izgleda uspjeh i kakav je osjećaj?

ZADACI ZA DANAS

Analizirajte prepreke sa kojima se suočavate i potencijalne probleme koji bi mogli nastati zbog njih.



Smislite i razradite rješenja za otkrivene prepreke.



Pripremite unaprijed obroke s obzirom da je hrana dio vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.



POČETAK: PRONAĐITE RJEŠENJA

U svom dnevniku napravite popis svih prepreka koje bi potencijalno mogle prekinuti vašu potragu i želju za zdravijim načinom života. Zatim napišite s kojim biste se problemima mogli suočiti zbog njih i svih mogućih rješenja. Evo nekih ideja.



MOGUĆE PREPREKE	POTENCIJALNI PROBLEMI	RJEŠENJA
Posao		
Obitelj		
Prijatelji		
Društveni život		
Navike		
Negativan unutrašnji monolog		
Prethodni neuspjesi		
Fiksni način razmišljanja		
Financije		
Okolina		
Stres		
Zajednica		
Obaveze vođenja računa		
Putovanje		
Zamor		
Bolest		

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj kako biste odgovorili na pitanja u nastavku.

Počnite **OTKRIVATI** rješenja. Koji su načini za snalaženje u vašim borbama? Tko vas može podržati? Koje resurse imate? Kako možete pomoći drugima?

Razmislite **ZAŠTO** ste započeli ovo putovanje. (Osvrnite se na prethodne napomene!)

Otkrijte i **PROSLAVITE** jednu uspješnu stvar u vezi s današnjim danom:

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** i dodajte novu za danas:

Prije spavanja koristite vođenu audio ili video meditaciju i meditirajte o transformativnom ponašanju koje upravo doživljavate.



4. DAN: POSVETITE SE

Iskoristite posljednji dan kako bi se posvetili tome da budete pažljiviji i prisutniji, kao što ste bili prethodna tri dana. Obavili ste težak unutrašnji posao koji vas pokreće prema boljem zdravlju i pomogli ste vašemu tijelu hranjivim proizvodima i hranom. Kako biste usvojili ova nova ponašanja u svoju svakodnevnu rutinu, važno je prisjetiti se odakle ste počeli, što ste naučili i postaviti plan za sljedeći DX4.

DANAŠNJI PROGRAM

Shvatite što je mentalni sklop rasta i kako ga primijeniti



Pregledajte cilj koji ste si postavili i promjene koje ste primijetili tijekom DX4.



Odredite datum početka svog sljedećeg putovanja (DX4).

POČETAK: IZGRADNJA MENTALNOG SKLOPA ZA RAST



Kako vidite i kako reagirate na bilo koju situaciju, uključujući postavljanje novih ciljeva, određeno je vašim načinom razmišljanja. Postoje dvije vrste misaonih sklopova: fiksni i onaj koji raste. Fiksni mentalni sklop doživljava izazove kao nepremostive i unaprijed određuje ishod. Mentalni sklop rasta prihvaća izazove i vidi ih kao mogućnosti za učenje i rast. Postoji devet atributa koji doprinose mentalnom sklopu rasta: neosuđivanje, strpljenje, otvorenost, povjerenje, fokusiranost na proces, prihvaćanje, puštanje, velikodušnost i zahvalnost.

Razmislite o tome kako su vas posljednja četiri dana izazvala da usvojite ove atribute i gdje biste mogli imati još posla. Na primjer, kako možete bolje vjerovati procesu umjesto trčati za željenim rezultatom?

Za sudjelovanje u DX4 potreban je mentalni sklop rasta. Morate biti otvoreni za promjene, pustiti ono što vas opterećuje, imati strpljenja i zahvalnosti za sebe.

Razmisлите: Na kojim od ovih atributa biste mogli poraditi, kako biste pomogli dosadašnjem napretku? Na koji način to možete primijeniti u svom životu?

Na primjer: nastavak dnevnika o tome na čemu ste zahvalni svake noći, potaknut će zahvalnost i sposobnost da vjerujete i priznate sebe.

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj kako biste odgovorili na upite u nastavku.

Preispitajte svoju početnu analizu **SAMOREFLEKSije** od 1. dana.

Meditirajte o malim, značajnim **PROMJENAMA** koje ste primijetili od tada.

Zapišite tri promjene.

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** iz svakog dana.

Kako su evoluirale?

Pregledajte početni **CILJ** koji ste kreirali 2. dana. Što je iskustvo rada prema tom cilju probudilo u vama? Je li ta samorefleksija i jasnoća osvijetlila novo područje u vašem unutarnjem zdravlju?

Na što ćete **SE FOKUSIRATI** sljedeći put kada ćete raditi DX4 program?

Donesite preliminarnu odluku i odredite datum početka.

Zapišite **OSOBNU MANTRU** koja će vam pomoći da se dosljedno pridržavate svog novog cilja. Pročitajte ju svakodnevno dok nastavljate integrirati novi cilj u svoj životni stil.

Na primjer: *Nisam u prošlosti smatrao/la zdravu prehranu prioritetom. Spreman/na sam ispuniti svoje tijelo onim što mu je potrebno kako bih napredovao/la. Zanima me isprobavanje novih namirnica koje su hranjive i dobre za moje tijelo. Otvoren/a sam za učenje kako pripremiti jednostavne, zdrave obroke. Zahvalan/na sam što imam pristup dobroj hrani i uzbuđen/a sam što ću uštedjeti novac dok učim pripremati hranu kod kuće.*

Prije spavanja iskoristite svoju osobnu mantru kao jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite dan svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.





ZAVRŠILI STE DX4 PROGRAM: ŠTO SADA?

ČESTITAMO! Obvezali ste se da ćete uravnotežiti svoje tijelo, povećati samosvijest i posvetiti se novom cilju. Odvojite malo vremena kako biste razmislili kako se osjećate u ovom trenutku, trenutku završetka.

Kada se probudite prvog dana, važite se bez odjeće.

Ovdje zabilježite svoju konačnu težinu:



ZAPAMTITE!

Svrha DX4 nije bila stvoriti novi životni stil, već napraviti pauzu u ponašanju, mislima i radnjama koje obično radite, a istovremeno vas naučiti zdravim navikama koje trebate uvesti u svoj život. Svatko ima toksična ponašanja, hranu, ljude i situacije u svom životu.

S vremena na vrijeme, korisno je eliminirati ih i dopustiti sebi da se izliječimo, popravimo i obnovimo. DX4 započinje u unutrašnjosti, smanjenjem posla koji jetra mora obaviti kako bi prirodno uravnotežila organizam. Korištenje zdravih namirnica uz dodatke za podršku i pravilnu hidraciju, pomaže vratiti vaše tijelo u pravilnu ravnotežu.

Uzimajući svjesnu pauzu, možemo vidjeti pozitivan učinak u našim mislima, navikama i ponašanjima dok paziramo, obnavljamo se i poboljšavamo.*

Sljedeći koraci će za svaku osobu biti jedinstveni i zavisit će o tome koji je vaš cilj. Dopustite sebi da budete prisutni, djelujete s namjerom i održavajte mentalni sklop rasta, dok napredujete u uključivanju ovih novih naučenih navika u svoju rutinu.

PET OSNOVNIH STVARI KOJE TREBA RAZMOTRITI ZA IMPLEMENTACIJU:



Započnite dan vodom. Nastavite piti najmanje dvije litre ili više svaki dan. Pijenje vode prije jela pospješuje promišljenost, omogućavajući vam da razmislite što ćete konzumirati i zašto. Pripremite svoju bocu vode noć prije, ako vam to pomaže!



Jedite više povrća. Svakodnevno i pri svakom obroku jedite zeleno. Probajte ga konzumirati u sirovom, integralnom obliku hrane. Za doručak ubacite špinat u jutarnji smoothie — promijenit će boju i prehrambeni profil, ali neće promijeniti okus. Za ručak probajte sirovo povrće i humus ili salatu. Za večeru pripremite hranu na pari, grillajte ili na pari spremite povrće. Pripremite domaću juhu od povrća kako biste ju imali spremnu za jelo kroz nekoliko dana.



Meditirajte. Provedite pet minuta svako jutro i noć slušajući vođenu meditaciju ili kreirajte svoju. Što ste otkrili tijekom DX4 i čega vam je potrebno više u životu? Zamislite svoju namjeru. Izrecitirajte svoju mantru. Pronađite mir. Budite prisutni. Manifestirajte ono što želite u životu. Odvojite 10 minuta (ukupno) dnevno za obnavljanje, pronalaženje smirenosti i uzemljenje.



Pregledajte svoje bilješke. Pogledajte bilješke iz DX4 što je češće moguće (barem jednom tjedno). Nastavite raditi na ciljevima koje ste postavili.



Vježbajte. Nastavite vježbati pozitivne stvari koje ste naučili iz procesa otkrivanja pomoću DX4. Vježbom se napreduje. Zapamtite, poanta je napredak, a ne savršenstvo!

GLEDAJUĆI UNAPRIJED: VAŠ SLJEDEĆI DX4 PROGRAM

DX4 ponovno pokreće tijelo i um kroz pažljivo dizajniran program prehrambenih proizvoda i dodataka prehrani, vodiča kroz prehranu i prakse u načinu razmišljanja. Kroz sve ovo, okolina mikrobioma (zajednica svih mikroorganizama u tijelu) će biti poboljšana, što će pomoći tijelu u balansiranju njegovih unutrašnjih sustava. U tom okruženju imunološki sustav se poboljšava, smanjuju se nezdrave želje i nezdrave navike, a može se poboljšati i naše najdublje zdravlje. Zapamtite, prije nego što napravimo održive promjene, moramo se pozabaviti unutrašnjim djelovanjem našeg tijela, uma i duha ili opće dobrobiti.

Pristupanje programu promijene svakog kvartala pomoći će vam izbalansirati svoje tijelo i unaprijediti zdraviji način razmišljanja. Sve počinje sa obavezivanjem na vaš sljedeći DX4 program.



Odaberite datum za tri mjeseca za vaš sljedeći DX4 program:



Profesionalni savjet: Pomaže postaviti podsjetnik na kalendar s upozorenjem nekoliko tjedana unaprijed kako biste se mogli pripremiti i biti sigurni da imate sve DX4 proizvode koji su vam potrebni!



ČESTA PITANJA

Po čemu se program DX4 razlikuje od ostalih sustava za ravnotežu tijela na tržištu?



Foreverov DX4 ima sveobuhvatan pristup načinu na koji gledate na hranu i postavlja pitanje “zašto osjećate glad?” Ovaj program nije nužno program za mršavljenje; umjesto toga, to je kontrolirana procjena onoga što vaše tijelo treba nasuprot onoga što vaš mozak želi. Namijenjen je čišćenju vašeg tijela od nepotrebnih namirnica i stresova koje konzumirate tijekom svog uzburbanog stila života te pruža samo neophodnu prehranu namijenjenu za ponovno centriranje vašeg uma i tijela.

Je li sigurno za zdravlje više puta godišnje odraditi DX4 program?

Da, DX4 se može raditi više puta godišnje, ali se ne smije raditi uzastopno, jer program može biti ograničavajući u pogledu kalorija. Ako ste generalno zdrava odrasla osoba, sigurno je napraviti DX4 program više puta, ali o svim drastičnim promjenama u prehrani trebate se savjetovati sa svojim liječnikom.

Hoću li smršaviti kad završim DX4 program?

Namjera DX4 je pomoći vam preispitati svoj odnos prema hrani i način života. Moguće je da ćete izgubiti na težini, ali cilj bi trebao biti da se usredotočite na svoj odnos prema hrani i utvrdite trebate li napraviti bilo kakve promjene kada završite program. Preporučujemo da nastavite sa programom C9 ako ste na putu upravljanja težinom.

Najviše me zanimaju proizvodi/prehrambene smjernice DX4. Trebam li odraditi i misaoni sklop kako bih vidio/la rezultate?

Foreverov DX4 je alat dizajniran da vam pomogne kako biste postali svjesniji hrane koju unosite u svoje tijelo. Kao i za svaki alat, preporučujemo da ga koristite onako kako je predviđeno, a da biste mogli iskoristiti sve pogodnosti, jer je svaka funkcija programa dizajnirana da radi u paru s drugom.

Moram li pratiti DX4 program točno onako kako je opisano?

Preporučujemo da se program prati kako je navedeno kako bi postigli optimalne rezultate uma i tijela. DX4 spaja znanstveni pristup prehrani sa meditativnim, introspektivnim pristupom i načinu na koji promatramo hranu.

Zašto na pakiranju Forever Plant Proteina preporučujemo jednu porciju dnevno?

Nakon što smo se konzultirali sa nutricionistima te koristeći povratne informacije pokusnih grupa na kojima smo testirali DX4, odlučeno je da su dva serviranja Forever Plant Proteina optimalna u toku programa. Naredne pošiljke proizvoda će imati istaknute nove, ažurirane informacije. Ovo znači da je količina proteina za konzumaciju iz Forever Plant Proteina sada 34 grama dnevno.





Prije nego što odustanete, iskoristite ovaj popis ponuđenih dozvoljenih namirnica i recepte kako biste lakše prebrodili poteškoće s kojima se možete susresti dok radite program DX4 i kako biste ostali na pravom putu. Ove dozvoljene namirnice su sve stvorene za DX4 program s odobrenom hranom koja će vam dati dodatni poticaj, ako je to potrebno.



PROGRAMSKI DOZVOLJENA HRANA ZA 2, 3. I 4. DAN

Odaberite jednu užinu svaki dan s popisa u nastavku.

- + 1 banana i 21,5 gr sirovih, nesalnih sjemenki
- + 1/2 avokada i 55 g krastavaca s limunovim sokom i 1 žličicom sjemenki suncokreta
- + mala kruška ili jabuka i 21,5 g oraha, badema ili indijskih oraha (sirovi, nesaleni)
- + 115 g rajčice i 25 g slanutka sa 1/2 žličice maslinovog ulja i prstohvatom origana
- + smoothie od vanilije od proteina graška (recept na strani 30)
- + sirovo povrće i zdravi humus: 200g zelene paprike, celer, krastavci, mrkva, karfiol i/ili brokula sa 2 žlice domaćeg humusa (recept na strani 30)
- + Chia puding (recept na strani 30)
- + velika zelena salata (recept na strani 31)

MANTRA ZA PRIPREMU OBROKA:

Učim, radim, postajem, jesam

Vježbajte ovu mantru svaki dan, posebno ako imate sumnje u sebe i frustracije.

Idite korak dalje. Dok pripremate grickalice odobrene od strane programa DX4 uoči 2, 3. i 4. dana, postavite namjeru i naglas je iznesite koristeći ovaj okvir:

- 1) Ono što učite je** → Ja učim hraniti svoje tijelo hranjivom hranom.
- 2) Ono što vi radite** → sjećam, organiziram i pripremam.
- 3) Ono što vi postajete** → postajem svjestan koje namirnice koriste mom mikrobiomu, mojoj energiji i mom zdravlju.
- 4) Ono što vi jeste** → praktiram zdrav način života jer sam zdrav i u formi.

RECEPTI

Vanila smoothie od proteina graška

- **1 mjerica** Forever Plant Proteina™
- **240 ml mlijeka** na biljnoj bazi.
- **1 šalica** špinata.
- **1 žličica** maslaca od orašastih plodova ili sjemenki (nezaslađeno i bez dodatnih masnoća)
- **1/2 šalice** kockica leda

Uputstvo:

Sve sastojke osim leda staviti u blender i obrađivati dok ne postanu glatki. Dodajte led i ponovo obrađujte dok ne bude glatko. Recept za 1 porciju



Zdravi humus

430 g slanutka u konzervi

- **3-4** režnja češnjaka
- **1/4 šalice** vode
- **1/4 šalice** tahinija (namaz od sezama)
- **2 žličice** nasjeckanog peršina
- **1/2 žličice** dimljene paprike
- **1** limun (u soku)

Uputstvo:

Sve sastojke staviti u prerađivač hrane ili blender. Obradujte dok smjesa ne bude glatka. Za otprilike 15 porcija.



Chia puding

- **1 šalica** zobenog mlijeka
- **1/4 šalice** sjeckanih jabuka
- **1/4 šalice** chia sjemenki
- **2 žličice** suncokretovog maslaca
- **Ekstrakt** vanilije
- **20** badema

Upute:

Uzmite 2 male staklenke. U svaku staklenku stavite 20 g chia sjemenki, 120 ml zobenog mlijeka i ekstrakt vanilije. Protresite staklenku da se promiješaju chia sjemenke. Rashladiti najmanje 2 sata ili preko noći. Lagano protresite i/ili promiješajte prije dodavanja preostalih sastojaka za preljev. Recept za 2 porcije.





Velika zelena salata

Osnova salate:

Onoliko koliko možete pojesti zelenog povrća: kelja, pšenične trave, zelenog krastavca, špinata, kupusa, lista cikle, lista maslačka, potočarke, zelene salate, blitve, rukole, endivije, bok choya, zelja repe, crne vrzine, divljeg kiseljaka, cikoriije, komorača, lobode, divljeg poriluka, senfa, poljske gorušice, glatkog maslačka, brokule, peršina, artičoke, bosiljka, graška, krastavca, graha, paprati, mladog luka, bamije, salate, rapine, livadne kozje brade, luka šalota, zelenog graška, prokulice, celera, halapeno papričice, korabe, poriluka, kineskog graška, tikvica, cvjetače, edamamea itd.

Plus: 1/4 avokada

Odaberite 2 namirnice sa liste u nastavku:

- 3 žličice kuhanog slanutka
- 3 žličice crvenog graha
- 1/4 šalice kuhane (ili konzervirane) cikle
- 1/4 šalice mrkve
- 2 rotkvice
- 1 žličica sjemenki (chia, lan, bundeva, neslani suncokret)

Preljev za salatu:

- 3 žličice Forever Aloe Vera Gel®
- 1 žličica maslinovog ulja
- sok od 1/2 limuna
- 1/2 žličice mljevenog svježeg bijelog luka
- prstohvat morske soli
- prstohvat papra po ukusu

Uputstvo: Počnite od baze za salatu, a zatim dodajte avokado i druga dva odabrana preljeva. Sve sastojke za preljev umutite zajedno, a zatim salatu prelijte preljevom. Recept - 1 porcija.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS [®]

Ekskluzivno distribuira **Forever Living Products[®]**
7501 E .McCormick Parkway, Scottsdale, AZ85258 SAD
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc .

*Izjave u ovoj publikaciji nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove (US). Informacije sadržane u ovom dokumentu pružaju se samo u edukativne svrhe i nisu namijenjene dijagnosticanju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti. Obratite se licenciranom liječniku ili drugom kvalificiranom zdravstvenom radniku za detaljnije informacije prije početka bilo kojeg programa vježbanja ili korištenja bilo kojeg dodatka prehrani, posebno ako trenutno uzimate bilo koji lijek ili se podvrgavate medicinskom tretmanu zbog već postojećeg zdravstvenog problema.


FOREVER [®]