

planowanie sukcesu

Stosowanie programu Clean 9 wymaga sumienności, dlatego systematycznie wypełniaj następne strony tej książeczki! Szczególną uwagę poświęć swoim celom. Postaw sobie takie, które da się zmierzyć, dzięki temu będziesz mogła śledzić swoje codzienne, cotygodniowe, comiesięczne postępy.

1

Na następnej stronie zapisz 3 cele realne do osiągnięcia w ciągu najbliższych 9 dni. Codziennie je odczytuj i na ich podstawie wyobrażaj, sobie jak chcesz wyglądać i jak się czuć.

2

Zacznij od stanu „na dziś” – zanotuj swoją wagę i wymiary. Jeżeli masz dostęp do aparatu pomiaru tkanki tłuszczowej, te dane również zapisz.

3

Produkty z zestawu Clean 9 wystarczą Ci na dziewięciodniowy okres oczyszczania organizmu. Aby kontynuować program kontroli wagi, piątego dnia stosowania Clean 9 zamów zestaw Lifestyle 30.

4

Powiedz rodzinie i znajomym o tym, że zaczynasz stosować nowy, wspaniały program oczyszczania organizmu i kontroli wagi. Na bieżąco informuj ich o swoich postępach i sukcesach – będą Cię wspierać i zachęcać.

Zawsze przed rozpoczęciem tej lub jakiegokolwiek innej diety/ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Nie wszystkie ćwiczenia są odpowiednie dla każdego. Przytoczone rezultaty nie są wzorcowe, stanowią indywidualne osiągnięcia wypowiedających się osób. Nie przeprowadzono badań klinicznych produktów, potwierdzających te rezultaty.

clean 9 / moje cele

1

Przykład: zrzucić 10 kg, mieć więcej energii i skończyć z popołudniowymi napadami senności!

2

3

Wykorzystaj wpisane cele, by w myślach stworzyć swój pozytywny wizerunek. Codziennie zaglądaj na tę stronę. Dołącz swoje zdjęcie z okresu, zanim zaczęłaś stosować program.