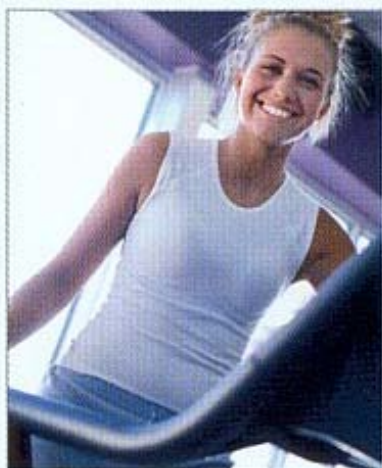


## dni 3-9 / strefa oczyszczania: faza 2



Postępowanie według poniższego planu umożliwi Twojemu organizmowi dalsze usuwanie szkodliwych substancji chemicznych oraz rozpoczęcie procesu spalania zapasów tłuszczu. Podczas tego etapu powinnaś już zacząć odczuwać wymierne efekty. Twoja waga może ulegać wahaniom z dnia na dzień, ale nie zniechęcaj się. Zamiast ważyć się codziennie, zanotuj swoją wagę 1, 3, 6 i 9 dnia.

rano

2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera)  
120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody  
1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego  
lub sojowego mleka  
≥20 min. ćwiczeń (spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie)

drugie śniadanie

2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody

lunch

2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Forever Lite)  
1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego  
lub sojowego mleka  
2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody

kolacja

120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody  
2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed posiłkiem)  
posiłek o wartości 600 kcal (podpowiedzi znajdziesz w tablicach kalorycznych na końcu broszury)  
2 tabletki Pól Zieleni

wieczór

minimum 240 ml wody

Rada: Jeżeli wolisz posiłek o wartości 600 kcal zjeść na lunch, możesz dokonać zamiany i Forever Lite zjeść na kolację. Dodatkowo wieczorem możesz sobie zaparzyć filiżankę Herbatki z Kwiatem Aloesu (nie wchodzi w skład zestawu).

# CLEAN + LEAN

zamów lifestyle 30!

Dzięki programowi Clean 9 bez wątpienia osiągniesz widoczne rezultaty. Zaplanuj ciąg dalszy swoich sukcesów w odchudzaniu i zamów zestaw Lifestyle 30\*, drugi element programu, który stanowi fantastyczne rozwiązanie kłopotów z wagą! Pamiętaj o „nagrodach”, jakie oferuje ta część programu, czyli o dodatkowych przekąskach oraz o podpowiedziach smacznych posiłków. Lifestyle 30 zamów piątego dnia stosowania Clean 9 – dzięki temu zachowasz ciągłość programu. Już dziś skontaktuj się z osobą, która przedstawiła Ci Clean & Lean.



W skład zestawu Lifestyle 30 wchodzi:

Miąższ Aloe Vera  
(4 opakowania 1 l)

odżywka Forever Lite  
(2 op. o smaku waniliowym  
/ 1 op. o smaku czekoladowym)

Forever Garcinia Plus  
(70 kapsulek)

Pola Zieleni  
(80 tabletek)

Forever Active Probiotic  
(30 kapsulek)

\* patrz zdjęcie (ciężarki i monitor pracy serca nie wchodzi w skład zestawu).