



BODY BALANCING SYSTEM

Egy **négynapos** program, amely segít
egyensúlyba hozni és megújítani a szervezetet



FOREVER®

ÚJRAKEZDÉS, MEGÚJULÁS, REGENERÁLÓDÁS

Indítsd el saját wellness-utadat a **Forever DX4-gyel**, egy négynapos rendszerrel, amely a telítettség érzetét, a hidratáltságot, és a tápanyagbevitel optimalizálását segítő, étrend-kiegészítő termékek hatékony kombinációjával támogatja egészségedet.

Akár egyensúlyba szeretnéd hozni a tested, akár a sóvárgásokat akarod megfékezni, vagy egyszerűen csak jobban szeretnéd érezni magad az egészségeddel kapcsolatban, a DX4 segítségével ez mind lehetséges. Legyen szebb a kinézeted, jobb a közérzeted, és legyél tudatosabb az étkezéssel kapcsolatban e könnyen követhető útmutató, illetve a benne leírt tápláló ételek és gyakorlatok segítségével, melyeknek alapjait hét étrend-kiegészítő termék határozza meg.

A PROGRAM ALAPPILLÉREI



Tűzz ki és kötelezd el magad egy személyes cél mellett!



Kövesd az ellenőrzött étel-, és étrend-kiegészítő bevitelt.



Építs be megfelelő mértékű hidratálást!



Alkalmaz olyan tudatossággal kapcsolatos gyakorlatokat, mint például a naplózás és a meditáció.



Végezz el valamilyen könnyebb testmozgást.



Oszd meg és tedd közzé a tapasztalataidat.



Ünnepeld meg a teljesítményed.



Legyél tudatosabb, amikor arról döntesz, hogy mit is eszel.

FELKÉSZÜLÉS A SIKERRE

Minden egyes nap különböző témának van szentelve: *Döntsd el, Határozd meg, Fedezd fel és Fordíts rá időt.* A négy nap alatt a test és a szellem fokozatosan erősödő összekapcsolódása felé terelünk téged, hogy javulhasson az általános egészségi állapotod.

A DX4-re való felkészülés során lesz néhány olyan tennivaló és tilalom, amelyet szem előtt kell tartanod, ha a siker elérése lebeg előtted. Ezekről a következő oldalon olvashatsz.

TEDD

Akkor kezd el a DX4-et, amikor az időbeosztásod nem túl zsúfolt, nem jár nagy stresszel, sok utazással vagy túlzott fizikai megterheléssel.

Szánj időt a megfelelő, és a programhoz szükséges élelmiszerek beszerzésére, és szabadulj meg azoktól, amelyekről tudod, hogy nem tesznek jót, vagy esetleg kísértésbe ejtenek.

Tudasd a többiekkel, hogy mire készülsz, és hogy értékelni fogod a támogatást.

Keresd fel a támogatói csoportodat mind a sikereiddel, mind a küzdelmeiddel.

Tervezz előre! Győződj meg róla, hogy minden étrend-kiegészítőd, harapnivalód és feladatod készen áll, hogy elkísérjen az adott napon. Készítsd el a DX4 program által jóváhagyott recepteket előre.

Győződj meg róla, hogy van a közelben mellékhelyiség, mivel több vizet fogsz inni, mint amennyit valószínűleg megszoktál.

Kötelezd el magad mind a négy napra.

Használd a programban felsorolt és jóváhagyott egészséges ételek bármelyikét.

Ha bármilyen aggályod van a program kezdete előtt, konzultálj orvosoddal, és folytasd a jelenleg is használt, összes szükséges gyógyszer szedését.

Szüneteltesd a 9. oldalon felsorolt, a programban nem szereplő Foreveres étrend-kiegészítők szedését.

Ismételd meg a DX4-et negyedévente.

Ismerd fel és ünnepeld meg a kis változásokat.

Gyakorold a helyes alváshigiéniát: ne legyen képernyő a hálószobában, a szoba legyen teljesen sötét és hűvös, szánj időt a pihenésre, legyen következetes lefekvésési idő, és törekedj a nyolcórás alvásra.

NE TEDD

Várd ki a tökéletes időpontot, amikor motiváltnak érzed magad! A motiváció akkor a legerősebb, ha már benne vagy a folyamatban és megtapasztaltad a siker ízét!

Önkényesen helyettesíteni az ételeket és italokat. Ha optimális eredményeket szeretnél elérni, tartsd magad a tervhez.

Vedd körül magad olyanokkal, akik negatívak és nem támogatnak.

Várj a megosztással, amíg valami nagy erejű dolog nem történik.

Dobd ezt az utolsó pillanatban. Sokkal könnyebb lesz a siker, ha időt szakítasz arra, hogy előre előkészíts minden szükséges dolgot.

Ess pánikba, ha nem szereted a vizet. Rengeteg olyan, a program által jóváhagyott étrend-kiegészítő létezik, amely finom ízekkel segít növelni a hidratáltságot.

Csinálj meg egy vagy két napot, vagy hagyj ki napokat két nap között.

Módosítgass a programon. Nincs alkohol, nincsenek feldolgozott élelmiszerek, állati eredetű termékek vagy állati húсок, tejtermékek, hidrogénezett vagy részben hidrogénezett olajok, gabonafélék, magas keményítőtartalmú zöldségek, mesterséges édesítőszeres vagy koffein.

Hagyd figyelmen kívül a gyógyszeres kezelést vagy az egészségi problémákat.

Folytasd bármelyik, a programban nem szereplő Forever étrend-kiegészítő szedését. A DX4 program során kerülendő Forever étrend-kiegészítők listáját lásd a 9. oldalon.

Ismételd meg havonta. Tarts legalább három hónap szünetet két DX4 program között.

Kezdj aggódni, ha nem érted el a célodat elsőre. Légy figyelmes, és fedezd fel, hogy mit is tanultál. A DX4 BEFEJEZTÉVEL, a megtanult alkalmazása lesz az, ahol az igazi munka elkezdődik.

Vidd a munkád, a gondokat és a stresszt a hálószobádba.

MIT TARTALMAZ A DX4 CSOMAGOD?

A DX4 minden egyes terméke egymással összhangban működve táplálja a testet, újra egyensúlyba hozza annak rendszereit.



Forever Therm Plus™

12 tableta

Ez a hatatos étrend-kiegészítő B- és C-vitaminnal, valamint zöld teából, guaranából és zöld kávéból, természetes úton nyert koffeinnel támogatja az egészséges anyagcserét és energiaszintet.



Forever DuoPure™

8 tableta

A Forever DuoPure gránátalma kivonat, kolin és japán keserűfű kombinációjával támogatja a normál májműködést, védelmezi a sejteket az oxidatív stresszel szemben.



Forever Multi Fizz™

4 pezsgőtableta

A Forever Multi Fizz egy roppanós, frissítő, görögdinnye ízű pezsgőtableta, amely segít felpörgetni a hidratálást azáltal, hogy buborékos, finom íz kölcsönöz a víznek. Emellett B-, C- és E-vitaminnal van gazdagítva, melyek a szervezet számos funkcióját támogatják, beleértve az energiaellátást és az anyagcserét.



Forever LemonBlast™

4 csomag

Ez a hordozható stick tasak vízzel összekeverve fanyar, enyhén fűszeres, citrom-gyömbér-cayenne ízt eredményez, amely forró vagy hideg italként is fogyasztható. Egyedülálló keveréke vízben oldható rostokat, magnéziumot, porrá zúzott kurkumát és növényi összetevőket is tartalmaz, hogy támogathassa a normál emésztést és az elektrolit-egyensúlyt.



Forever Sensatiable™

32 rágótableta

Ez az ízletes, elrágható tableta elősegíti a telítettség érzetét, amely segít megfékezni a sóvárgást. Ez az alacsony kalóriatartalmú formula citromos-vanília ízben kapható, az élesztőből származó fehérjét zabbal kombinálja, hogy hosszabb ideig tartson a jóllakottság érzése, továbbá rosttal és közepes láncú trigliceridekkel.



Forever Plant Protein™

1 zacskó

Az adagonként 17 gramm fehérjét tartalmazó Forever Plant Protein™ támogatja az izomtömeg fenntartását, és az egészséges csontozatot egy vegán formulával, amely tej- és szójamentes. Finom, természetes vanília íze növényekből származik, illetve sima, nem szemcsés állagú.



Forever Aloe Vera Gel®

4 x 330 ml kartondoboz

Forever Aloe Vera Gel - add hozzá pluszban a napi folyadékbevitelhez a maximális előnyök elérése érdekében!

GONDOLKODÁSMÓDBELI ELŐKÉSZÜLET

Minden este lefekvéskor kövesd ezt a figyelemvezető útmutatót, amely segíteni fog eredményesebben összekapcsolódnival a testeddel. Keress egy kényelmes ülőhelyzetet a padlón, a kanapén vagy az ágyon. Végezz egy gyors, tetőtől talpig terjedő felmérést az alábbi kérdések figyelmes értelmezésével és megválaszolásával. Minden zónához írd egy rövid észrevételt egy naplóban vagy egy elektronikus eszközön.

Fej

Milyen gondolatok játszódnak le a fejedben magadról?
Pozitívak, hasznosak, negatívak, igazak - visszatartanak?

Nyak és vállak

Milyen dolgok okoznak stresszt és feszültséget az elmédben és a testedben?
Fizikális, mentális, érzelmi vagy ezek keveréke? Meg tudod határozni a forrását/forrásait?

Törzs és mikrobiom

Hogyan működnek ezek a területek? Élettel telinek és energikusnak érzed magad?
Puffadtnak és fásultnak érzed magad?

Hát alsó része és lábak

Optimálisan működnek ezek a területek? Erősnek és teherbírónak érzed őket?
Lehetőség teszik, hogy megtegyd azokat a dolgokat, amiket szeretnél, vagy hátráltatnak?

Lábfejek

A fontos dolgoknál megalapozottnak és erős támpontnak érzed őket?
Milyen dolgok állítanak fókuszba? Elég hangsúlyt helyezel oda?

JEGYZETELJ

A DX4 ALATT MEGFIGYELENDŐ DOLGOK

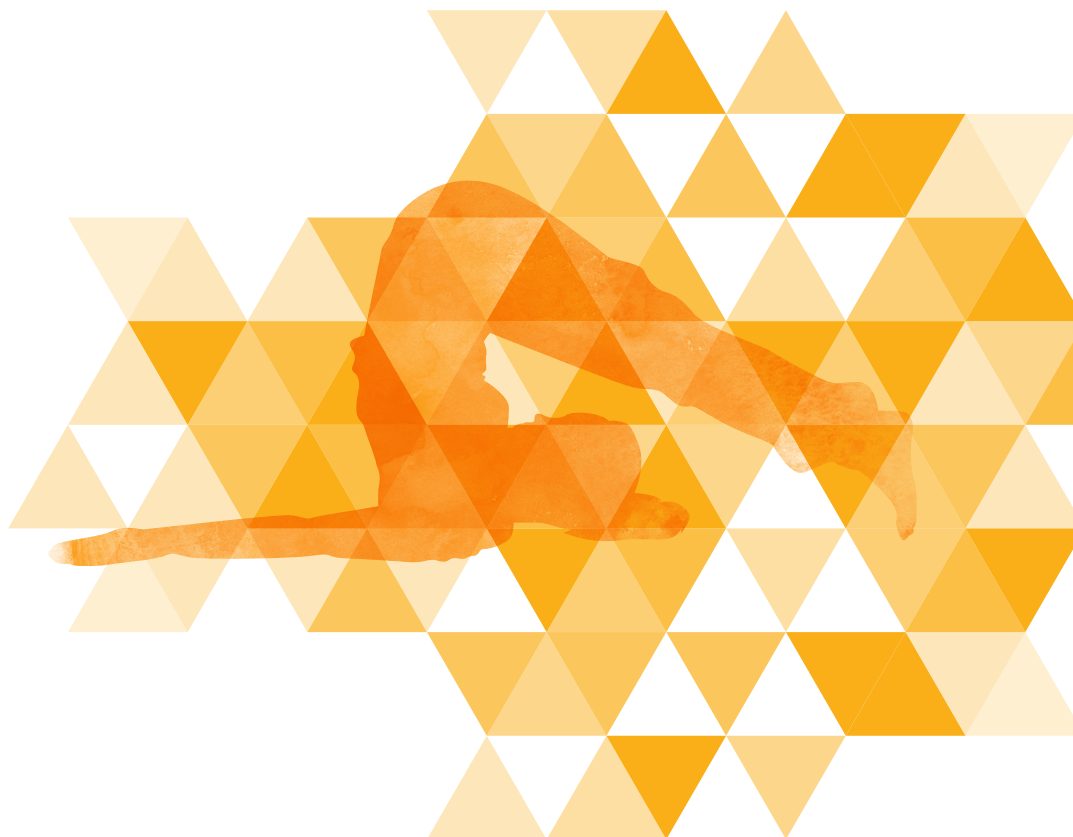
- + A vizelet- és a székletürítés gyakorisága (figyeld meg a mennyiséget, a színt, a textúrát stb.)
- + Voltak erős sóvárgásaid és melyik nap/mikor?
- + Milyen érzelmeket tapasztaltál a sóvárgásod alatt? (unalom, szomorúság, magányosság, boldogság, energikusság stb.)
- + Hány kilótól szabadultál meg a program végén?
- + Hogyan érzi magát a tested általánosságban? (nagyobb mértékű mozgásképeség az ízületekben, laposabb has, jobb hangulat, puffadtság mérséklődése)

A DX4 ALATT ELKERÜLENDŐ DOLGOK

- | | |
|--|---|
| + Alkohol és koffein | + Gabonafélék: rizs, zab, quinoa, tészta, kenyér, gabonapelyhek |
| + Cukros és „cukormentes” italok | + ARGH+® |
| + Feldolgozott élelmiszerek, beleértve az előkészített vagy konzerv ételeket, és a gyorséttermeket is | + Forever Aloe Peaches® |
| + Tejtermékek: tej, joghurt, vaj, jégkrém, sajt | + Forever Aloe Berry Nectar® |
| + Hozzáadott cukrok: cukornád, kukoricaszirup, juharszirup, méz és mesterséges édesítőszer (a növényi alapú édesítőszer, mint a stevia vagy a szerzetesek körtéje rendben van) | + Forever Freedom® |
| + Zsírok: kerüljünk mindent, ami részben hidrogénezett, növényi olajat, margarint és transzzsírokat tartalmaz, amelyeket gyakran elrejtnek a csomagolt vagy a feldolgozott élelmiszerekben, például a burgonyachipsekben és a süteményekben. | + Forever Pomesteen Power® |
| + Minden állati eredetű termék: hús és tojás | + 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 and Vanilla) |
| | + Forever FastBreak® |

1. ÉS 2. NAPI MENETREND

A DX4 program 1. és 2. napján böjtölj, és kezd el szedni a programban szereplő étrend-kiegészítőket. Itt mindent részletesen átveszünk, hogy segítsünk Neked eljutni a 3. napig!



1. ÉS 2. NAPI MENETREND



KEVERJ ÖSSZE 330 ML
FOREVER ALOE VERA GEL®-T
2 LITER VÍZZEL ÉS FOGYASZD
EL A NAP FOLYAMÁN.

☐ 1. nap ☐ 2. nap

Amikor felébredsz az 1. napon, mérd meg
magad meztelenül. Ide írd fel a súlyodat:



☒ ☐ Pipáid ki az alábbi négyzeteket, amikor teljesítetted a DX4 1. és a 2. napi programját.

REGGEL

☐ ☐ 3 db Forever Therm Plus™ tableta 240 ml vízzel, éhgyomorra.

 Várj 30 percet a Forever DuoPure™ bevétele előtt

☐ ☐ 2 db Forever DuoPure™ tableta 240 ml vízzel.

DÉLELŐTT

☐ ☐ 1-2 db Forever Sensatiable rágótableta Szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

DÉLUTÁN

☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake Keverj össze 1 adagolókanálnyi 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

UZSONNA

☐ ☐ 1x Forever Multi Fizz™ pezsgőtableta 300 ml vízben hagyd feloldódni.

☐ ☐ Forever Sensatiable™ rágótableta Szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán).

HARAPNIVALÓ (CSAK A 2. NAP)

☒ ☐ Az egészséges harapnivalókat és recepteket lásd a DX4 program által jóváhagyott harapnivalóknál a 29. oldalon

ESTE

☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake Keverj össze 1 adagolókanálnyi 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet!

☐ ☐ 1 csomag Forever LemonBlast™ 240 ml meleg vagy hideg vízzel, lefekvés előtt.

1. NAP: DÖNTSD EL

A DX4 első napja arról a döntéséről szól, hogy elindulsz a jobb egészség felé vezető úton. Ahogy elkezded az 1. napot, tudnod kell, hogy a DX4 megkezdésére vonatkozó döntésed elszántságot igényel. Ma fontos, hogy 100%-ban jelen legyél. Használd ki a következő néhány nap tisztánlátását, hogy magadra koncentrálhass. Maradj a jelen pillanatban, és használd ki azon felbecsülhetetlen értékű felismeréseket, amelyeket a teljes jelenvalóság révén nyerhetsz.

MAI TEENDŐ

Kategorizáld átfogó egészségi állapotodat önelemzés segítségével, és jelöld meg azt az 1-2 területet, amelyeken javítani kellene.



Vizsgáld meg mélyebben ezeket a területeket, és deríts fel 1-2 konkrét célt, amelyek javítanának a belső egészségeden.



Szemlélődj a jövő szemszögéből. Képzeld el, hogy sikeresen megvalósítottad a felsorolt célokat. Hogy tetszik? Hogyan javult az életed?

KEZDÉS: ÖNVIZSGÁLAT

Kezdd el ítélezésmentes elemzéssel. Legyél megfigyelője a testednek kívül-belül. Gondolj az egészségedre többféleképpen: fizikai, mentális, érzelmi, spirituális és szociális téren. Gondold át, hol boldogulsz, és hol nem érzed magad a legjobban.



Segítségképpen az alábbiakban a jó közérzet egyes területeinek néhány aspektusát mutatjuk be:

FIZIKAI

- + Alvás
- + Regenerálódás
- + Mozgás
- + Táplálkozás
- + Energia

LELKI

- + Éberség/éleslátás
- + Szorongás/depresszió
- + Hangulati stabilitás
- + Motiváltság/elkötelezettség
- + Tanulás

EMOCIONÁLIS

- + Stresztűrés
- + Érzelmi intelligencia
- + Megbocsátás
- + Empátia
- + Kedvesség

SZELLEMI

- + Egyedül töltött idő megtapasztalása
- + Meditáció
- + Kapcsolat valamilyen magunknál magasabb rendű dologgal
- + Szakrális tér

SZOCIÁLIS

- + Kapcsolatok
- + Támogató hálózatok
- + Kommunikáció
- + Mások társaságának élvezete



Használd a táblázatot útmutatóként, amelyben értékeled jelenlegi egészségi állapotodat az egyes területek vonatkozásában.

	OPTIMÁLIS	JÓ	DOLGOZNI KELL RAJTA	KÜZDELME
FIZIKAI				
MENTÁLIS				
ÉRZELMI				
SZELLEMI				
SZOCIÁLIS				

A FELADATOD:



Miután azonosítottad azokat a területeket, amelyekre érdemes lenne figyelmet fordítanod és összpontosítanod rájuk, gondold végig, hogy mennyire optimális az általános egészségi állapotod, és hogy egyes területeken milyen módon válna hasznodra a változás. Képzeld el, hogy sikeresen végrehajtottad ezt a változást, és hogy ez milyen értékeket hoz az életedbe. Miután ezen elgondolkodtál, végezd el a következő feladatot egy naplóban vagy egy elektronikus eszközön.

DÖNTSD EL, hogy melyik egyedi célra fogsz összpontosítani:

MIÉRT állsz készen erre a változásra:

HOGYAN fogsz profitálni ebből a változásból:

ADJ HÁLÁT azért, ami miatt ezt a célt választottad, és azokért a tulajdonságaidért, amelyek a sikerhez vezetnek:

MIÉRT fogod elérni ezt a célt:

ÜNNEPELJ MEG legalább egy kis győzelmet, amit ma arattál:

A válaszaidat használd fel inspirációként egy megerősítéshez vagy egy mantrához, amin meditálhatsz lefekvés előtt.



Példa a megerősítésre: Készen állok arra, hogy megnövekedjen az életörömöm, mert elég sokáig cipeltem magammal ezt a terhet. El tudom képzelni önmagam továbbfejlesztett változatát, amely készen áll arra, hogy új emberekkel lépjen kapcsolatba, és kihívásokat vállaljon. Hálás vagyok, hogy megküzdöttem ezzel, mert bebizonyosodott, hogy erős vagyok és képes vagyok felülkerekedni. Ez az erő, amire ráébredtem, erőteljes tulajdonság, amely végső soron azon énem felé fog lendíteni, amivé most válok. A mai pozitív gondolkodás-módom révén az életemben lévő összes jó dologra összpontosítottam. Ünnepelem a képességemet, hogy nem akadtam fenn a mai nap negatívumain.

2. NAP: DEFINIÁLÁS

A DX4 második napja arról szól, hogy a SMART-célkeret összefüggésében határozd meg az 1. napon hozott fókuszterületedet. A SMART-cél egy rövidítés a következő célokra: konkrét, mérhető, megvalósítható, releváns és időhöz kötött (Specific, Measurable, Attainable, Relevant és Timebound). A SMART-célok meghatározásával megszünteted a célmeghatározás körüli kétértelműséget, és ezáltal világosabb képet kapsz arról, hogy mit is akarsz, és hogyan érheted el azt.

MAI TEENDŐ

Határozd meg,
hogy mi a SMART-cél.



Hozz létre
egy SMART-célt
a fókuszterületedhez.



Az étkezés előkészítése,
mivel az ételek a 3. és 4.
napra vonatkozó DX4
ütemtervnek részét
képezik.

KEZDÉS: SMART CÉLOK MEGHATÁROZÁSA



A KONKRÉT (SPECIFIC) célok megszüntetik a kétértelműséget, és világosan kifejezik, hogy mit akarunk. Ha a célok homályosak, akkor inkább kívánsággá válnak, mint tervvé. A terv cselekvést igényel, ezért a kezdeti fókusznak lehetőséget kell adnia arra, hogy valami megvalósíthatót tegyünk. Íme, néhány példa a homályos célokra és azok konkrét ellenpéldájára.

Szeretnék javítani az étrendemen.

Hetente 5 este otthon fogok enni.

Több alvásra van szükségem.

Minden este 8 órát fogok aludni.

Le kell fogynom.

5 kilót fogok leadni.



A FELADATOD



Használd naplót vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

A KONKRÉT céloom:

A fejlődésemet a következőkkel fogom **MÉRNI**:

Tudom, hogy el tudom **ÉRNI** ezt a célt, mert:

Látom a cél érdekében történő munka **JELENTŐSÉGÉT**, mert:

Meghatároztam egy **IDŐKERETET**, a célom elérésére.

ÜNNEPELJ MEG legalább egy kis győzelmet, amit ma elértél:

Lefekvés előtt foglald **SMART**-célodat egy egyszerű megerősítésbe vagy meditációba, és fejezd be hálával valamiért, ami ma történt.



3. ÉS 4. NAPI PROGRAM

A DX4 program 3. és 4. napján a Forever étrend-kiegészítő termékeit használod, és válogatott ételeket is beiktatsz. Itt átveszünk minden részletet, hogy az utolsó két napod is sikeres legyen!



3. ÉS 4. NAPI PROGRAM



KEVERJ ÖSSZE 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL®-T 2 LITER VÍZZEL, ÉS FOGYASZD EL A NAP FOLYAMÁN

☐ 3. nap ☐ 4. nap

☒ ☐ Pipáld ki az alábbi négyzeteket, amikor teljesítetted a DX4 3. és a 4. napi programját.

REGGEL

- ☐ ☐ **3 db Forever Therm Plus™ tableta** 240 ml vízzel, éhgyomorra.
- ☐ ☐ **Forever Plant Protein™ Shake** Keverj össze 1 adagolókanálnyi 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.

DÉLELŐTT

- ☐ ☐ **2 db Forever DuoPure™ tableta** 240 ml vízzel.
- ☐ ☐ **Forever Sensatiable™ rágótableta** Szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére. (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán)

EBÉD

- ☐ ☐ **Itt az ideje elfogyasztani egy Nagy Zöld Salátát!** Az egészséges saláta elkészítéséhez lásd a DX4 program által jóváhagyott receptet a 31. oldalon.

DÉLUTÁN

- ☐ ☐ **1 db Forever Multi Fizz™ pezsgőtableta** 300 ml vízben hagyd feloldódni.

UZSONNA

- ☐ ☐ Az egészséges harapnivalókat és recepteket lásd a **DX4 program által jóváhagyott harapnivalóknál** a 29. oldalon.

ESTE

- ☐ ☐ **Forever Plant Protein™ Shake** Keverj össze 1 adagoló kanálnyi 240 ml édesítés nélküli növényi (nem állati eredetű) tejjel. Fontold meg a szója-, zab-, mandula-, kesudió-, kókusz-, stb. tejet.
- ☐ ☐ **Forever Sensatiable™ rágótableta** Szükség szerint bevehető 240 ml vízzel, a sóvárgás megfékezésére. (legfeljebb 8 tableta a nap folyamán)
- ☐ ☐ **1 csomag Forever LemonBlast™** 240 ml meleg vagy hideg vízzel, lefekvés előtt.

3. NAP: FELFEDEZÉS

A 3. nap kezdetén fáradtnak, frusztráltnak, unottnak, csüggedtnak, elfoglaltnak, motiválatlannak vagy éhesnek érezheted magad. Nem mindenki érzi mindezt, de valószínűleg Te is tapasztalni fogsz néhány ilyen érzést. Ezek olyan akadályok, amelyek az élet velejárói. Bár teljesen elkerülni nem lehet őket, de felkészüléssel és annak tudatosításával, hogy a siker sokféle formát ölthet, kezelni lehet őket. Lehet, hogy a siker beérkezés a célegyenesbe, de néha az is az, hogy megtanulsz megbocsátani magadnak, amikor a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan azt remélted. A 3. nap során tartsd ezt szem előtt, és jelenítsd meg magad előtt, hogy megvalósítottad új célokat. Hogy néz ki és milyen érzés a siker?

MAI TEENDŐ

Figyeld meg az akadályokat, amelyekkel szembe kell nézned, és a lehetséges problémákat, amelyek ezek miatt felmerülhetnek!



Vázolj fel megoldásokat ezekre az akadályokra!



Étkezés előkészítése, mivel az egészséges ételek a 3. és 4. napra vonatkozó DX4 ütemtervének részét képezik



KEZDÉS: MEGOLDÁSOK KERESÉSE

Készíts a naplódban egy listát azokról az akadályokról, amelyek potenciálisan megnehezíthetik az egészségesebb életmódra való törekvéseket. Ezután írd le, milyen problémákkal szembesülhetsz ezek miatt, és rögzítsd a lehetséges megoldásokat is. Íme, néhány ötlet!



LEHETSÉGES AKADÁLYOK	LEHETSÉGES PROBLÉMÁK	MEGOLDÁSOK
Munka		
Család		
Barátok		
Társasági élet		
Szokások		
Negatív önértékelés		
Múltbéli kudarcok		
Rögzült gondolkodásmód		
Pénzügyek		
Környezet		
Stressz		
Közösség		
Gondozási kötelezettségek		
Utazás		
Fáradtság		
Betegség		

A FELADATOD



Használj naplót vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

Kezdd el **FELFEDEZNI** a megoldásokat. Milyen módokon lehet megbirkózni a nehézségekkel? Ki tudna támogatni téged? Milyen erőforrásaid vannak? Hogyan tudsz segíteni másoknak?

Vizsgáld felül, hogy **MIÉRT** indultál el ezen az úton. (Nézz vissza a korábbi jegyzeteidre!)

Fedezz fel és **ÜNNEPELJ MEG** egy sikeres dolgot, amit ma elértél:

Tekintsd át a **HÁLÁT** kifejező gondolataidat, és adj hozzájuk egy újat mára:

Lefekvés előtt nézz vagy hallgass vezetett meditációs videót vagy audiót, és meditálj azon, hogy ez az élmény miképpen változtatott meg téged.



4. NAP: SZÁNDÉK

Szánd el magad arra, hogy a jövőben is jobban odafigyelj a közérzetedre, és legyél jobban jelen a saját életedben, ahogy a DX4 program során is tette. Ezalatt az idő alatt keményen dolgoztál a gondolkodásmódodon és érzelmeiden, és tápláló étrend-kiegészítőket és ételeket vittél be a testedbe — így komplex módon segítetted egészséged. Ahhoz, hogy ezek az új szokások berögzüljenek napi rutinodba, vissza kell tekintened arra, hogy honnan indultál, át kell gondolnod, hogy mit tanultál, és meg kell tervezni a következő DX4-élményedet.

MAI TEENDŐ

Tanuld meg, hogy pontosan mit jelent a fejlődésközpontú gondolkodásmód, és hogyan alkalmazhatod azt az életedben.



Tekintsd át a DX4 elkezdése előtt kitűzött céljaidat, és a csomag használata során észlelt változásokat.



Tervezd be a következő DX4-élményedet.

KEZDÉS: FEJLŐDÉSKÖZPONTÚ GONDOLKODÁSMÓD KIALAKÍTÁSA



Azt, hogy egy adott helyzetet hogyan élsz meg és hogyan reagálsz rá, beleértve az új célok kitűzését is, a gondolkodásmódod határozza meg. Kétféle gondolkodásmód létezik: a rögzült, és a fejlődésközpontú. A rögzült gondolkodásmódú emberek a kihívásokat leküzdhetetlennek érzékelik, és már előre beletörődnek a veszteségbe. A fejlődésközpontú gondolkodásmódú emberek elfogadják a kihívásokat, tanulási és fejlődési lehetőségként tekintenek rájuk.

Kilenc olyan tulajdonság létezik, amely hozzájárulhat a fejlődésközpontú gondolkodásmódhoz: az ítékezés elkerülése, türelem, nyitottság, bizalom, a folyamatra történő összpontosítás, elfogadás, elengedés, nagylelkűség és hála.

Gondold át, hogy az elmúlt négy nap hogyan vezetett rá téged ezen tulajdonságok elsajátítására, és mely tulajdonságokon kell még dolgoznod. Például, lehet, hogy most már bízol a folyamatban, ahelyett, hogy rohannál a végcél felé?

A DX4 kipróbálása fejlődésközpontú gondolkodásmódot igényel. Nyitottnak kell lenned a változásra, el kell engedned azt, ami már nem segít Neked, és türelmesnek, hálásnak kell lenned magaddal.

Gondold át: Ezen tulajdonságok közül melyiken lenne érdemes most dolgozni, ami segítené az előrehaladást? Milyen módon tudnád hasznosítani ezt a tulajdonságot az életedben?

Példa: Ha továbbra is minden este leírod a naplódba azt, amiért aznap hálás voltál, az fejleszti a hálaérzék kialakulását, és segít abban, hogy bízz magadban, és elismerd a teljesítményeidet.

A FELADATOD



Használj naplót vagy elektronikus eszközt az alábbi ösztönző üzenetek megfogalmazásához.

Keresd vissza az **ÖNVIZSGÁLATI** elemzést, amit magadról írtál az 1. napon.

Meditálj azokon az apró, jelentőségteljes **VÁLTOZÁSOKON**, amelyeket azóta észleltél.

Írj le három ilyen változást!

Nézd át minden nap **HÁLA**-listáját, amit írtál.

Hogyan fejlődtek ezek?

Nézd meg, hogy mi volt a kezdeti **CÉLOD** a 2. napon. Milyen új dolgokat ébresztett fel benned a munka, amit a célod elérése érdekében végeztél? Ez az önvizsgálat és tisztánlátás segített jobban megérteni a komplex egészségedet?

Mire szeretnél **ÖSSZPONTOSÍTANI** mikor legközelebb végigcsinálod a DX4-et?


Döntsd el már most, és tűzz ki egy időpontot a legközelebbi DX4-élménynek!

Írj le egy **SAJÁT MANTRÁT**, ami segíteni fog betartani az új célod eléréséhez szükséges döntéseket. Olvasd át minden nap, hogy be tudd illeszteni ezt az új célt az életstílusodba.

Példa: A múltban nem volt számomra kiemelten fontos az egészséges étkezés. Készen állok arra, hogy a testemre jótékony hatású tápanyagokat vigyek be a szervezetembe. Nyitott vagyok olyan új ételek kipróbálására, amelyek tápanyagban gazdagok, és jól tesznek a testemnek. Nyitott vagyok arra, hogy megtanuljak egyszerű, egészséges ételeket készíteni. Hálás vagyok azért, hogy van hozzáférésem egészséges alapanyagokhoz, és alig várom, hogy pénzt takaríthassak meg azzal, hogy megtanulok otthon ételt készíteni.

Ismételd el a személyes mantrádat, mint egyfajta belső megerősítést vagy meditációt, és a végén adj hálát egy jó dologért, ami aznap történt.





BEFEJEZTED A DX4- PROGRAMOT: HOGYAN TÖVÁBB?

GRATULÁLOK! Elkötelezted magad mellett, hogy újra egyensúlyba hozod a tested, dolgozol az öntudatosságon, és kitűztél magadnak egy célt. Szánj egy kis időt arra, hogy átgondold, hogyan érzel ebben a pillanatban, a befejezés pillanatában.

Amikor felébredsz az 5. napon,
mérd meg magad meztelenül. Ide írd fel a súlyodat:



NE FELEDD!

A DX4 célja nem az volt, hogy új életstílust alakítson ki, hanem az, hogy rávegyen arra, hogy leállj a rögzült egészségtelen szokásokkal, gondolatokkal, és viselkedésformákkal, és kicseréld őket egészséges szokásokra, amiket beépíthetsz mindennapi életedbe. Mindenkinek vannak kártékony hajlamai, evési szokásai vagy kapcsolatai az életében.

Időről időre hasznos, ha ezeket megszüntetjük, ezzel megengedve magunknak, hogy gyógyuljunk és javítsunk egészségünkön, egyfajta helyreállításként. A DX4 belülről kezdi a segítséget azzal, hogy csökkenti a munkát, amit a májnak a szervezet természetes egyensúlyának megteremtése érdekében kell elvégeznie. A csak kis mennyiségű gyulladásgátló ételekből, támogató étrend-kiegészítőkből, és a test teljes hidratálásához elegendő folyadékból álló diéta segít helyreállítani a szervezet egyensúlyát. Egy tudatos szünet tartásával láthatjuk a DX4 pozitív hatását gondolkodásunkban, viselkedésünkben és szokásainkban is, ahogy leállunk, újraindítjuk testünk, és fejlődünk.

Ez a termék nem szolgál betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

A következő lépések minden egyes személy számára egyedi lesznek, és attól függenek, hogy mi az illető célja a jövőben. Engedd meg magadnak, hogy jelen legyél a pillanatban, cselekedj szándékkal, és tartsd fenn a fejlődésközpontú gondolkodásmódot, miközben haladsz ezen új szokások beépítése felé.

ÍME ÖT EGYSZERŰ GYAKORLAT, AMELYET ÉRDEMES BETARTANI:



Kezdd a napod vízzel. Továbbra is igyál legalább két liter vizet minden nap. Az étkezés előtti vízfogyasztással kellő idődd lesz átgondolni, hogy mit és miért is fogsz bevenni a szervezetedbe. Előző este készítsd elő a vizespalackod, ha az segít!



Egyél több zöldséget. Minden nap, minden étkezésnél fogyassz zöldséget, lehetőleg bio fajtát, nyersen. Tegyél spenótot a reggeli turmixodba – ez a színén és a tápanyagértéken nagy mértékben változtat, de az ízén nem. Ebédre próbáld ki a humuszt nyers zöldségekkel, vagy válassz egy egyszerű salátát. Vacsorára párolj vagy süss meg több adag zöldséget, vagy főzz egy nagy adag házi zöldséglevest, így csak egyszer vesződsz vele, és aztán több napig eheted.



Meditálj. Minden este és reggel szánj arra öt percre, hogy meghallgatsz egy vezetett meditációt, vagy önmagadtól meditálsz. Milyen dolgokat tapasztaltál a DX4 használata közben, amiből többet szeretnél látni a saját életedben? Tűzd ki, mi a szándékod ezzel a meditációval. Ismételd meg a mantrád. Találj nyugalmat magadban. Legyél jelen a pillanatban. Képzeld el a céljaidat. Adj magadnak 10 percre (összesen) minden nap arra, hogy ezt a meditációt végigcsinálj, és képes legyél újratekinteni, megnyugodni, és összeszedni magad.



Tekintsd át a jegyzeteidet. Keresd vissza a DX4 használata közben leírt jegyzeteidet amikor csak tudod (legalább heti egyszer). Dolgozz keményen továbbra is azért, hogy elérj azokat a célokat, amiket lejegyeztél.



Gyakorolj. Folytasd a DX4 során tanult pozitív szokások gyakorlását. A gyakorlás mindig haladáshoz vezet. Ne feledd, a cél a haladás, nem a tökéletesség!

ELŐRETEKINTÉS: A KÖVETKEZŐ DX4

A DX4 újraindítja a testet és az elmét a közérzet kritikus, alapvető szintjén, az étrend-kiegészítők, a táplálkozási termékek, a táplálkozási útmutatók és a gondolkodásmód átalakításához tervezett gyakorlatok gondosan összeállított programja által. Mindezek révén javul a mikrobiom, ami segít kiegyensúlyozni a szervezet belső rendszereit. Ilyen körülmények között az immunrendszer erősödik, csökkennek a sóvárgások és az egészségtelen szokások, és mélyebb egészséget lehet felfedezni. Ne feledd, fenntartható változást csak akkor tudsz végrehajtani, ha előtte foglalkozol a tested, elméd, és szellemed belső működésével, így tartós egészséget érhetsz el.

Ezen újraindítás elvégzése negyedévente egyensúlyba hozza a testet, és segít az egészséges gondolkodásmód kialakításában, és ez azzal kezdődik, hogy már most betervezed a következő DX4-élményedet.



Válassz ki egy időpontot három hónap múlva, amikor újra kezddheted a DX4-programot.



Tuti tipp: Segít, ha néhány héttel korábban beállítasz egy naptári emlékeztetőt, így előre fel tudsz készülni, és biztos lehetsz benne, hogy időben beszerezed az összes DX4-terméket!

GYIK

Mi különbözteti meg a DX4-programot a piacon lévő más test-kiegyensúlyozó rendszerektől?

A Forever DX4-programja átfogóan megvizsgálja, hogyan tekintünk az ételekre, és felteszi a kérdést: "miért érzünk éhséget?". A DX4 nem feltétlenül egy fogyókúrás termék; ehelyett egy irányított felmérése annak, hogy mire van szüksége a testednek, szemben azzal, hogy mit akar az agyad. Az a célja, hogy megtisztítsa a tested a felesleges zsírfoltságtól és stresszfaktoroktól, amik a rohanó életed során bekerülnek a testedbe. Csak az alapvető fontosságú táplálékot adja meg, amely arra szolgál, hogy újra egyensúlyba hozd tested és lelked.

Biztonságos a DX4-program elvégzése évente többször?

Igen, a DX4 évente többször is elvégezhető, de nem szabad egyből egymás után végigvinni, mivel a program kalóriakorlátozó jellegű lehet. Ha egy általánosan jó egészségben lévő felnőtt vagy, akkor biztonságos évente többször is elvégezni a DX4 programot, ha úgy érzed szükséged van rá, de az étrended bármilyen drasztikus megváltoztatásáról konzultálnod kell orvosoddal.

A DX4-program elvégzése fogyással jár?

A DX4 célja az, hogy segítsen átértékelni az ételekkel és az életmóddal való kapcsolatod. Valószínű, hogy fogyni fogsz, de a fő cél az, hogy megvizsgáljuk az étellel való kapcsolatod, és meghatározzuk, hogy szükséged van-e bármilyen változtatásra a program befejezte után. Ha a súlyod szabályozásán dolgozol, javasoljuk, hogy a DX4 után kezd el a C9-programot.

Engem leginkább a DX4 termékei/táplálkozási útmutatása érdekel. Szükségem van gondolkodásmódbeli felkészülésre ahhoz, hogy eredményeket tapasztaljak?

A Forever DX4-programja úgy lett kifejlesztve, hogy segítsen abban, hogy jobban odafigyelj arra, hogy milyen ételeket és tápanyagokat juttatsz be a szervezetedbe. Javasoljuk, hogy rendeltetésszerűen használd a terméket, hogy teljes mértékben élvezhesd annak előnyeit, mivel a program minden funkcióját úgy terveztük, hogy a többi funkcióval együtt működjön.

A DX4-programot a pontos leírás szerint kell követnem?

Ajánljuk, hogy a leírás szerint végezd el a DX4-programot, az optimális test-elme eredmények elérésének érdekében. A DX4 a táplálkozás tudományos megközelítését ötvözi az ételhez való hozzáállásunk meditatív, introspektív megközelítésével.

EGÉSZSÉGES RECEPTEK

Mielőtt feladnád, próbáld ki ezeket a harapnivalókat és recepteket, mivel segíthetnek átvészelni a DX4-program végrehajtása során felmerülő nehezebb zökkenőket. Ezeket a harapnivaló recepteket mind direkt a DX4-programhoz készítették, jóváhagyott alapanyagokkal, hogy szükség esetén további lendületet adjanak.



A PROGRAM ÁLTAL JÓVÁHAGYOTT ÉTELEK (1. & 2. & 3. NAP)

Minden nap válassz egy harapnivalót az alábbi listából.

- + 1 banán és 21,5 g nyers, sótlan magvak
- + 1/2 avokádó és 55 g kígyóuborka citromlével, 1 evőkanál napraforgó mag
- + 1 db kis körte vagy alma és 21,5 g dió, mandula, pekándió vagy kesudió (nyersen, sótlanul)
- + 115 g paradicsom és 25 g csicseriborsó, 1/2 evőkanál olívaolajjal és egy csipet oregánóval
- + Vanília Zöldborsó Protein Turmix (a recept a 30. oldalon található meg)
- + Egészséges Humusz és nyers zöldségek: 200 g zöld pritamin paprika, zellerszár, kígyóuborka, répa, karfiol és/vagy brokkoli, 2 evőkanál házi humusszal (a recept a 30. oldalon található)
- + Chia Puding (a recept a 30. oldalon található)
- + Nagy Zöld Saláta (a recept a 31. oldalon található)

ÉTKEZÉS ELŐKÉSZÍTÉSI MANTRA

Tanulok, teszek, fejlődök, vagyok

Gyakorold ezt a mantrát minden nap, különösen akkor, ha önbizalomhiány és frusztráció gyötör.

Ha még többet szeretnél tenni, akkor miközben a 2., 3. és 4. nap előestéjén előkészítet a DX4-program által jóváhagyott harapnivalókat, határozz meg egy szándékot, és mondd ki hangosan, ezek alapján:

- 1) Mit tanulsz?** → Megtanulom, hogy tápanyagban gazdag ételekkel tápláljam a testemet.
- 2) Mit teszel?** → Én végzem a szeletelést, rendszerezést és előkészítést.
- 3) Miként fejlődsz?** → Tudatosítom magamban, hogy milyen ételek tesznek jót a mikrobiómomnak, az erőnlétemnek és az egészségemnek.
- 4) Mi vagyok?** → Egészséges életmódot folytatok, mert egészséges és fitt vagyok.

RECEPTEK

Vanília Zöldborsó Protein Turmix (Vanilla Pea Protein Smoothie)

- **1 kanál** Forever Plant Protein™
- **240 ml** növényi alapú tej
- **225 g** spenót
- **1 evőkanál** mogoró vagy mag alapú vaj (hozzáadott cukor és zsír nélküli)
- **115 g** jégkocka

Leírás:

A jég kivételével az összes hozzávalót tedd turmixgépbe, és turmixold simára. Ha kész, add hozzá a jeget, és turmixold újra simára. Egy adag lesz belőle.



Égészséges Humusz

- **1 konzerv** csicseriborsó
- **3-4** fokhagymagerezd
- **60 ml** víz
- **60 g** tahini szós
- **2 evőkanál** apróra vágott petrezselyem
- **1/2 kiskanál** füstölt paprika
- **1 citrom** (leve)

Leírás:

Tedd az összes hozzávalót aprító- vagy turmixgépbe, és dolgozd simára. Körülbelül 15 adag lesz belőle.



Chia Puding

- **240 ml** zabtej
- **30 g** alma (felkockázva)
- **40 g** chia mag
- **2 evőkanál** napraforgómag vaj
- **Egy kis** vaníliakivonat
- **20** mandula

Leírás:

Vegyél elő 2 befőttesüveget. Mindkettőbe tölts 20 g chia magot, 120 ml zabtejet, és egy loccsantás vaníliakivonatot, zárd le őket, majd rázd fel őket jó alaposan. Tedd őket hűtőbe, legalább 2 órára vagy egész éjszakára. Óvatosan rázd fel és/vagy keverd meg, mielőtt hozzáadod a többi hozzávalót, mint feltétet. Két adag lesz belőle.



Nagy Zöld Saláta

Salátaalap: Amennyit csak meg tudsz enni bármilyen salátából és zöldségből: kelkáposzta, csíra, búzafű, káposzta, spenót, répafélék, pitypang zöldje, vízi torma, római saláta, mángold, rukkola, endívia, bok choy, fehérrépa zöldje, fekete mustár, vadsóska, cikória, édeskömény, mályva, vad póréhagyma, brokkoli, petrezselyem, articsóka, bazsalikom, borsó, uborka, újhagyma, okra, paradicsom, medvehagyma, zöldbab, zöldborsó, kelbimbó, zeller, jalapeno, karalábé, póréhagyma, cukkini, karfiol, edamame bab, stb.

Plusz: 1/4 avokádó

Válassz 2 alapanyagot a listából:

- **3 evőkanál** főtt csicseriborsó
- **3 evőkanál** vörösbab
- **35 g** főtt (vagy konzerves) cékla
- **15 g** répa
- **2** retek
- **1 evőkanál** magvak (chia, len, tök, quinoa, sóltan napraforgómag)

Salátaöntet:

- **3 evőkanál** Forever Aloe Vera Gel®
- **1 evőkanál** olívaolaj
- **1/2** citrom leve
- **1/2 kiskanál** frissen préselt fokhagyma
- **Csíp**et tengeri só
- **Csíp**et bors (ízlés szerint)

Leírás: Kezdd a salátaalappal, add hozzá az avokádót és a másik két kiválasztott feltétet. Keverd össze a salátaöntet összes összetevőjét, majd öntsd rá a salátára és keverd őket össze. Egy adag lesz belőle.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS®

Kizárólag a Forever Living Products® által forgalmazott termék
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

*(USA). Az itt szereplő információk kizárólag oktatási célokat szolgálnak, és betegségek diagnosztizálására, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére nem alkalmasak. Kérjük, konzultáljon engedéllyel rendelkező orvossal vagy más képzett egészségügyi szakemberrel, mielőtt bármilyen gyakorlatot elkezdene, illetve bármilyen étrend-kiegészítő használata előtt, különösen akkor, ha jelenleg valamilyen gyógyszert szed, vagy orvosi kezelés alatt áll egy már meglévő egészségügyi probléma miatt.


FOREVER®