

# FITNESS ET MINCEUR

## PROGRAMME C9

Un corps ferme et tonique



### Contient 5 produits :

- 2 Pulpes d'Aloès Stabilisées -
- 9 stick de Fiber
- 18 comprimés Therm
- 27 capsules de Garcinia Plus
- 1 Ultra Light

Réf. 476 C9 Pulpe Aloe vera - chocolat

Réf. 475 C9 pulpe Aloe vera - vanille

Ref.625 C9 Berry - Vanille

Ref.626 C9 Berry - Chocolat

Ref. 629 C9 Forever Aloe Pêche - Vanille

Ref.630 C9 Berry - pêche chocolat

Prix: RUN 141,83 €  
MAY 138,91 €

FR 146,55 €

MUR 5 902.01 Rs

- \* Cure de Détox rapide et efficace sur 9 jours
- \* Permet d'éliminer les Toxines et de purifier l'organisme
- \* Perte de poids
- \* Sensation de légèreté
- \* Énergie retrouvée



Indication du dosage : Pour le C9

## Pour les 2 premiers jours

- Matin à jeun : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 30 ml de pulpe  
+ 1 comprimé therm
- A 10 h : Prendre 240 ml d'eau + 1 sachet de fibre
- A 12 h : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 30 ml de pulpe  
Repas : 1 shaker de 240 ml d'eau + 1 cuil. doseur de forever  
ultra lite (à boire en petites gorgées)  
+ 1 comprimé therm
- Au diner : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 30 ml de pulpe  
Prendre un grand verre d'eau. Se mettre au lit tôt.

Dans la journée, à pratiquer 30 minutes de sport à faible intensité.

Boire 1,5 à 2 litres d'infusion fleur d'Aloès au cours de la journée, idéale pour drainer l'excédent d'eau dans les tissus. Prendre 1 sachet d'infusion, et laisser reposer 30 minutes dans l'eau à température ambiante

## Du 3<sup>ème</sup> au 9<sup>ème</sup> jour

- Matin à jeun : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 90 ml de pulpe  
+ 1 comprimé therm
- Petit-déjeuner : 1 shaker de 240 ml d'eau + 1 cuil. doseur de forever  
ultra lite (À boire en petites gorgées)  
+ 1 comprimé therm
- A 10 h : Prendre 240 ml d'eau + 1 sachet de fibre
- A 12 h : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 90 ml de pulpe  
Repas de 600 calories. Voir les recettes dans le livret C9.  
Equilibrer vos assiettes, exemple : légumes à volonté, 6  
cuil. Egrainés de riz ou de pâtes, 1 morceau de  
poulet/dinde/poisson Astuces : moitié de l'assiette avec des  
légumes, et répartir avec des féculents et protéines.  
+ 1 comprimé therm
- A 16h : On peut manger un fruit. Regarder dans le livret la liste des  
encas permis.
- Le soir : Prendre 2 garcinia  
30 minutes après, 90 ml de pulpe  
1 shaker de 240 ml d'eau + 1 cuil. doseur de forever  
ultra lite (À boire en petites gorgées)  
Prendre un grand verre d'eau. Se mettre au lit tôt.

Dans la journée, à pratiquer 1h de sport. Et boire l'infusion à volonté !

**SUIVEZ BIEN LE PROGRAMME ET ACCROCHEZ-VOUS POUR ELIMINER LES  
TOXINES, PERDRE LES MAUVAISES GRAISSES ET AVOIR DES KILOS EN MOINS.  
RETROUVEZ DU TONUS ET ENERGIE**



## **PROGRAMME FIT 15**

- Réf. 528 FIT 15 Débutant Vanille
- Réf. 529 FIT 15 Débutant Chocolat
- Réf. 532 FIT 15 Intermédiaire Vanille
- Réf. 533 FIT 15 Intermédiaire Chocolat
- Réf. 536 FIT 15 Avancé Vanille
- Réf. 537 FIT 15 Avancé Chocolat

\* Programme personnalisé tout niveau

\* Idéal après un C9

\* Perte de poids continue garantie\* Corps plus svelte et musclé

\* Redonne un équilibre nutritionnel

\* 1 Livret d'accompagnement suivant le niveau

Minceur, tonicité, fermeté et puissance musculaire

Prix	RUN 169,12 €	FR 174,75 €	MUR 6 935.21 RS
		MAY 165,64 €	

Prix pour tout niveau

## **FIT SHAKER 350 ML REF. 10282**

Prix	RUN 3,96 €	FR 4,38 €
MUR RS	MAY 3,65 €	



# Pack Vital5™



## PROGRAMME VITAL 5

### Contient 5 produits :

- 4 Pulpes d'Aloès Stabilisées
- 1 Argi+
- 1 Artic sea
- 1 Probiotique
- 1 Daily

Réf. 456 Pulpe d'Aloès

Réf. 457 Berry

- \* Stabilise le poids après le C9 et FIT 15
- \* Renforce l'absorption des nutriments
- \* Antioxydant car les toxines et déchets du corps sont rejetés
- \* Redonne tonus et vitalité
- \* Apporte les vitamines et minéraux essentiels pour une énergie garantie
- \* 30 jours de pour se sentir mieux

Prix : RUN 307,50 €  
MAY 301,18 €

FR 317,74 €

MUR 12 455.57 Rs



## PROGRAMME FOREVER ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE DX4

Bien dans son corps, bien dans sa tête et ses baskets 🏃 avec **DX4™** ! **DX4™** est un programme de 4 jours ayant pour objectif l'amélioration de votre bien-être physique et émotionnel grâce à 7 compléments nutritionnels dont 6 nouveautés :

Forever Therm Plus™ (12 comprimés), Forever DuoPure™ (8 comprimés), Forever Multi Fizz™ (4 comprimés), Forever Sensatiable™ (32 comprimés), Forever LemonBlast™ (4 sachets), Forever Plant Protein™ (390 g) et la mini pulpe d'Aloe vera Forever (330 ml x 4).

Le tout est accompagné d'un e-booklet avec des exercices pour travailler un état d'esprit positif 🧘 et des recettes saines et équilibrées 🍷

- Programme de 4 jours pour l'amélioration de notre bien-être physique, mental et émotionnel.
- Mettre à jour notre alimentation et votre rythme de vie
- Éliminer les toxines pour gagner en légèreté et en détente
- Booster son énergie et maintenir son système immunitaire
- Freiner les fringales.

Prix: RUN 141,34€.

FR 146,04€.

MUR Rs.

MAY 138,43€



### FOREVER GARCINIA PLUS REF.71

- \* Régule l'appétit
- \* Bloque la transformation des sucres en graisse
- \* Stimule la combustion des calories
- \* Stabilise le taux de sucre et d'insuline dans le sang
- \* Recommander aux personnes diabétiques
- \* Aide à la perte de poids
- \* Utile contre la constipation et les parasites intestinaux \* Lutte contre le cholestérol et la rétention d'eau L'enrobage de la capsule est composé de gélatine de boeuf, toutefois on peut ouvrir la gélule et y prélever la pâte.

70 capsules Prix    RUN 45,29 €    FR 46,80 €    MUR 1 806.00 Rs  
MAY 44,36 €

**Indication du dosage** : prendre 1 capsule deux fois / jour avec un grand verre d'eau.  
De préférence 30 à 60 minutes avant le repas.

## Forever Lean Réf. 289



- \* Limite le stockage des graisses et sucres
- \* A consommer 30 mins avant les repas, les fibres se transforment en gel qui capture les graisses et les éliminent \* Aide à réduire l'apport calorique journalier
- \* Stabilise le taux de sucre et d'insuline dans le sang
- \* Perte de poids
- \* Réducteur d'appétit
- \*

120 capsules Prix : RUN 41,40 €      FR 42,78 €      MUR 1 723.70 Rs  
MAY 40,55 €

**Indication du dosage** : prendre 1 capsule avec un verre d'eau avant le repas. Jusqu'à 4 capsules / jour.

## Forever Lite Ultra Réf. 471 chocolat Réf. 470



- \* Cocktail protéiné et vitaminé
- \* Une cuillère doseuse = 24g de protéines \* En-cas ou repas nutritif
- \* Aide au développement de la masse musculaire lors d'un programme sportif
- \* 2 fois par jour = 100 % des vitamines et minéraux journalier \* Contient du soja
- \* Dégusté sous forme de smoothies, gâteaux, milk-shake ....

Prix RUN 28,37 €      FR 29,32 €      MUR 1 187.55 Rs  
MAY 27,79 €

**Indication du dosage** : prendre dans un shaker 300 ml d'eau pour une bonne cuillère doseuse d'ultra lite.

Parfum : vanille ou chocolat

## Forever Therm Réf. 463



- \* Permet de contrôler son poids
- \* Brûleur de graisses en profondeur
- \* Réduit la fatigue
- \* Augmente l'énergie
- \* A base de Thé vert, Guarana, Café vert, 8 vitamines \*

60 comprimés

Prix : RUN 39,32 €  
MAY 38,51 €

FR 40,63 €

MUR 1 645.05 Rs

**Indication du dosage** : Recommander de prendre 2 comprimés / jour après le petit-déjeuner et le déjeuner.

## Forever Argi+ Réf. 473



- \* Apporte tonus et vitalité
- \* Mélange de vitamines C, B6 et B9, L-Arginine, fruits rouges
- \* Ne contient pas de lactose ni de gluten
- \* Avant, pendant et après l'effort il améliore l'endurance, réduit la fatigue et aide à la récupération de l'organisme
- \* Stimule le développement de la masse musculaire
- \* Dilate les vaisseaux sanguins
- \* Stimule la libido
- \* Reconnu anti-dopant « Cologne liste »
- \* N'ai pas recommander aux personnes ayant ou ayant eu des troubles cardiovasculaire
- \* Réseaux dilatateurs très puissants
- \* Recommandé à tous sportifs

30 sachets Prix RUN 73,74 €    FR 76,19 €    MUR 3 146.85 Rs  
MAY 72,22 €

**Indication du dosage** : prendre 1 sachet dans 500ml d'eau. Bien remuer pour faire remonter les fruits rouges. A déguster frais.



## Fast Break / Réf. 520



- \*Source de glucides et protéines, vitamines et minéraux
- \* Avant, pendant ou après votre entraînement garde vos batteries a 100 %
- \* Allié indispensable pour faire le plein d'énergie
- \* Facile à transporter

12 barres Prix RUN 54,68 €      FR 56,51 €      MUR 2 274.93 Rs  
MAY 53,56 €

Indication du dosage : 1 barre fast break / jour



## Forever Plant Protein - Protéines végétaliennes

Notre shake très apprécié Forever Plant Protein fait partie du concept DX4 Body Balancing System. Ce concept vous aide à redonner du tonus à votre corps et à votre esprit grâce à un plan alimentaire défini et à sept produits innovants. De plus, désormais vous pouvez acheter le shake séparément et le savourer quand et où vous le souhaitez.

Forever Plant Protein est le complément parfait pour un style de vie sain. Qu'est-ce que ce shake a de si spécial ?

Il vous fournit 17 grammes de protéines de haute qualité par portion, tout en étant 100% vegan, car les précieuses protéines proviennent entièrement des pois et de la courge (citrouilles). Parfait pour toutes les personnes qui souhaitent renoncer aux produits laitiers ou aux produits à base de soja.

De plus, le shake a un goût délicieux : il a une légère note de vanille, mais n'est pas trop sucré. De plus, par rapport à d'autres protéines végétales, ce shake a une texture douce et non granuleuse.

Nous recommandons de mélanger la poudre avec une alternative laitière à base végétale comme la boisson à l'avoine, à la noix de cajou ou à la noix de coco pour un goût optimal. Il peut également être mélangé à de l'eau.

En association avec de la poudre d'Aloe Vera, ce mélange végétalien Forever Plant Protein contribue au fonctionnement normal des os, à la croissance et au maintien de la masse musculaire.

# Cible du Forever Plant Protein

DANS LE CADRE DES PROGRAMMES DX4, C9 OU F15

Les personnes qui suivent les programmes C9 et FIT15 de Forever sont susceptibles de ressentir un petit creux entre les repas.

Pour éviter de succomber aux fringales et parce qu'elles souhaitent atteindre leur objectif, elles cherchent la collation idéale, rassasiante, vitalisante et gourmande !

CEUX QUI VEULENT ENTRETENIR LEUR CORPS SVELTE ET QUI ONT UNE ALIMENTATION SAINE

Ils cherchent à consommer un en-cas riche en vitamines et minéraux pour se sentir bien dans leur corps et riche en protéines pour entretenir leur masse musculaire, tout en ayant un régime alimentaire équilibré !

## Points Forts

- - 17 grammes de protéines de pois et de citrouilles de haute qualité
- - Associé à la poudre d'Aloe Vera
- - Sans soja, sans gluten, sans produits laitiers
- - Formule vegan, convient aux végétariens et végétaliens
- - Délicieux goût de vanille

## Bénéfices des protéines végétaliennes

Contribue au fonctionnement normal des os, à la croissance et au maintien de la masse musculaire.

## Mode d'emploi

Mélangez une cuillère rase (26g) de Forever Plant Protein deux fois par jour avec 240ml d'eau ou d'une autre boisson.

Bien ajouter avant chaque utilisation.

Conserver hermétiquement fermé dans un endroit frais et sec.

Le Forever Plant Protein se trouve également dans le programme DX4

Prix RUN 57.37 €

FR 59.28 €  
MAY 56.19 €

MUR Rs