



# БАЛАНСИРАЩА СИСТЕМА ЗА ТЯЛОТО

Четиридневна програма  
за балансиране и рестарт на организма



FOREVER™

# РЕСТАРТИРАЙ, СЪЖИВИ, ПОДМЛАДИ

Стартирай ударно пътешествието си към повече жизненост с **DX4™ от Форевър** – четиридневна система, която ти помага да рестартираш тялото и ума си с насоки за хранене и шест новаторски продукта, налични само в програмата, плюс класическия ни **Гел от алое вера** за необходимата хранителна подкрепа и постигането на набелязаните цели.

Първите два дни се фокусират върху ограничаване на приеманите калории, а третият и четвъртият – върху включването на повече здравословна, зелена и твърда храна. През четирите дни на програмата ще наблюдаваш как се чувства организмът ти цялостно, как реагира на продуктите и какви промени забелязваш в укрепване на връзката между ум и тяло.



# СТЪЛБОВЕ НА ПРОГРАМАТА



Постави си лична цел и ѝ се посвети



Следвай насоки за хранене и добавки



Фокусирай се върху добра хидратация



Прави упражнения за осъзнатост като водене на дневник и медитация



Прави леки физически упражнения



Споделяй изживяванията си в публикации или видеа



Печели награди и празнувай победите



Избирай храната си по-осъзнато

## ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕХ

**DX4** ти помага да започнеш да усещаш тялото си по-добре, учи те как да си тук и сега, докато се храниш, движиш и живееш. Всеки ден си има тема: РЕШИ, ОПРЕДЕЛИ, ОТКРИЙ и ПОСВЕТИ. През четирите дни ще те водим към по-силна връзка между ума и тялото за по-добро общо здраве.

Когато се подготвяш за **DX4**, трябва да имаш предвид какво да правиш и какво да избягваш, за да успееш. Виж насоки на следващата страница.



# ДА

Започни **DX4** в дни с нормален режим, който не включва тежък стрес, пътувания или прекомерно физическо натоварване.

---

Отдели време да си набавиш всичката храна, от която ще имаш нужда, и разчисти изкушенията.

---

Кажи на няколко човека какво правиш и че ще се радваш, ако те подкрепят.

---

Споделяй успехите и трудностите си с тях.

---

Планирай! Постарай се да си подготвяш добавките, хапванията и задачите за дадения ден.  
Предварително пригответь одобрените в програма **DX4** рецепти.

---

Гледай да си близо до тоалетна, защото ще пиеш повече вода от обичайно.

---

Изгради нагласа за пълни четири дни.

---

Използвай която и да е от одобрените и описани в програмата здравословни храни.

---

Ако имаш някакви притеснения, преди участие се консултирай с лекаря си и продължи да взимаш всичките си лекарства.

---

Въздържай се от прием на Форевър хранителните добавки, изброени на стр. 9.

---

Повтаряй **DX4** на всеки три месеца.

---

Отбелязвай и празнувай и малките промени.

---

Поддържай добра хигиена на съня – без екрани в спалнята, в нея трябва да е тъмно и хладно, отделяй време да се отпуснеш, лягай си по едно и също време и се старай да спиш по осем часа.



# НЕ

Не чакай идеалния момент, в който ще имаш мотивация. Мотивацията ще се разгори, щом започнеш и видиш успехите!

---

Не замествай своеволно храни и напитки. Ако искаш оптимални резултати, придържай се към режима.

---

Не се обграждай с негативни и критикуващи хора.

---

Не чакай да се случи нещо епично, за да го споделиш.

---

Не оставяй всичко за последния миг. Успехът ще е далеч по-лесен, ако отделиш време да си подготвиш всичко предварително.

---

Не се паникьосвай, ако не обичаш вода. В програмата има достатъчно добавки, които ще ти помагат да увеличиш хидратацията си.

---

Не прекъсвай програмата и не прескачай дни от нея.

---

Не прави самоволни промени. Без алкохол, мазни, солени и преработени храни, животински продукти, месо, млечни, хидрогенирани или частично хидрогенирани мазнини, зърнени храни, скорбялни зеленчуци, изкуствени подсладители или кофеин.

---

Не пренебрегвай лекарствата си или здравословни проблеми, на които трябва да обърнеш внимание.

---

Не продължавай да приемаш други Форевър продукти, които не са част от програма **DX4**. На стр. 9 виж списък на добавките, които трябва да се избягват по време на **DX4**.

---

Не повтаряй програмата всеки месец. Прави пауза от минимум три месеца между всяка **DX4** програма.

---

Не се тревожи, ако не постигнеш целта си от първия път. Наблюдавай се внимателно и открий какво научи по време на програмата.. Истинската работа започва с прилагането на наученото **СЛЕД** края на **DX4**.

---

Не носи работата, тревогите и стреса си в спалнята.

# КАКВО ВКЛЮЧВА ТВОЯТА DX4 СИСТЕМА

Всеки продукт в DX4 работи синергично, за да подхрани организма, да възстанови баланса в него и да подобри връзката между ума и тялото.



## Forever Therm Plus™

12 таблетки

Мощна хранителна добавка със зелен чай, гуарана, зелено кафе, екстракт от шафран и витамини B12 и C, които допринасят за нормалния метаболизъм и производството на енергия, както и за намаляване на чувството за умора и отпадналост, за да подкрепят обмяната на веществата и енергийните нива.



## Forever DuoPure™

8 таблетки

Форевър дуопюр съчетава екстракт от нар и японска фалопия с холин, фолиева киселина и витамини B6 и B12. Холинът допринася за поддържането на нормалната функция на черния дроб, а B витамините и фолиевата киселина подкрепят много функции в тялото.



## Forever Multi Fizz™

4 разтворими таблетки

С ободряващ и свеж вкус на диня Форевър мулти физ представлява разтворима таблетка, която подобрява хидратацията, като добавя лек газирани аромат към водата. Обогатен е с витамини C, B и E.



## Forever LemonBlast™

4 пакетчета

Удобно пакетче с растителни екстракти, което във вода се разтваря в тръпчива и леко люта напитка с аромат на лимон, джинджифил и лют червен пипер с куркума на прах. Може да се пие топла или студена. Предлага уникална смес от разтворими фибри с магнезий за подкрепа на електролитния баланс и нормалната психична функция.



## Forever Sensatiable™

32 дъвчащи таблетки

Форевър сенсейшабъл съдържа глюкоманан. Предлага сладко избавление от всекидневните изкушения. С високо съдържание на фибри с изключителна способност да поглъщат до 50 пъти повече вода от собственото си тегло. Те преминават през червата, без да се смилат, и са на практика без калории и въглехидрати.



## Forever Plant Protein™

1 пакет

Форевър растителният протеин доставя по 17 г протеини в една порция. Формулата е веган и не съдържа нито млечни продукти, нито соя. С приятен вкус на ванилия и гладка консистенция за разлика от много други растителни протеини. Граховите и тиквените белтъчини допринасят за нормалното състояние на костите, и за растежа и поддържането на мускулната маса.



## Forever Aloe Vera Gel®

4 опаковки по 330 мл

Нашето алое представлява чист гел от вътрешността на идеално узрели и брани на ръка листа с най-високо качество. Гелът ни от алое вера съдържа и витамин С, който допринася за нормалната функция на имунната система.

# УМСТВЕНА НАГЛАСА

Всяка вечер преди лягане следвай тези инструкции за осъзнатост, които ще ти помогнат да се вслушваш в тялото си. Седни удобно на пода, дивана или леглото. Направи бърза оценка на тялото си от главата до петите, като внимателно го наблюдаваш и отговаряш на следните въпроси. В дневник или електронно устройство си води кратки бележки за отделните зони.

## Глава

Какви мисли за самооценка се въртят постоянно в главата ти?  
Дали са позитивни, полезни, негативни, верни, дърпат ли те назад?

---

---

## Врат и рамене

Кои неща образуват стрес и напрежение в съзнанието и тялото ти? Дали са физически, емоционални или комбинация от двете? Можеш ли да определиш източниците?

---

---

## Коремни мускули и микробиом

Как работят тези области? Имаш ли енергия, храниш ли се добре?  
Подуваш ли се, имаш ли болки?

---

---

## Кръст и крака

Оптимално ли функционират тези области? Чувстваш ли ги силни и крепки?  
Позволяват ли ти да правиш нещата, които искаш, или те спират?

---

---

## Стъпала

Чувстваш ли ги заземени и вкоренени във важните неща? Кое ти помага да намиращ своя център? Достатъчно ли се фокусираш върху него?

---

---





# ВОДИ СИ БЕЛЕЖКИ

## КАКВО ДА СЛЕДИШ ПО ВРЕМЕ НА DX4

- + Честота на уриниране и изхождане (наблюдавай количество, цвят, консистенция и др.)
- + Дояде ли ти се неудържимо нещо и в кой ден/по кое време?
- + Какво изпитваш, когато много ти се прияде нещо? (скука, тъга, самота, радост, енергия и др.)
- + Имаш ли чувството, че „умираш от глад“?
- + Как се чувства тялото ти цялостно?

## КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПО ВРЕМЕ НА DX4

- + Алкохол и кофеин
- + Безалкохолни и напитки „без захар“
- + Преработени храни, включително готови ястия, консерви и заведения за бързо хранене
- + Млечни продукти: прясно и кисело мляко, масло, сладолед, сирена
- + Добавени захари: тръстикова, царевичен и кленов сироп, мед и изкуствени подсладители (растителни подсладители като стевия и луо хан гуо са приемливи)
- + Мазнини: избягвай всичко частично хидрогенирано, олио, маргарин и транс-мазнини, които често се крият в пакетирани или преработени храни като чипс, торти и сладки
- + Всички животински продукти: месо и яйца
- + Зърнени: ориз, овес, киноа, булгур, макаронени, хляб, мюсли
- + АРГИ+
- + Алое и праскови
- + Алое бери нектар
- + Алое манго
- + Форевър фрийдъм
- + Поместийн пауър
- + Гарциния плюс
- + Форевър лийн
- + Форевър терм
- + ФАБ
- + ФАБ Х
- + Пчелен полен
- + Пчелен прополис
- + Пчелно млечице
- + Пчелен мед Форевър
- + Форевър супергрийнс
- + Форевър лайт ултра (шоколад и ванилия)
- + Фаст брейк

# ДЕН 1 И 2 СХЕМА



СМЕСИ 330 МЛ ГЕЛ ОТ АЛОЕ  
ВЕРА С ДВА ЛИТРА ВОДА И  
ПИЙ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН

Ден 1

Ден 2

Слагай отметка, когато изпълниш DX4 схемата през първия и втория ден.

## СУТРИН

**3 таблетки Форевър терм плюс** с 240 мл вода на гладно.

 Изчакай 30 мин., преди да вземеш **Форевър дуопюр**

**2 таблетки Форевър дуопюр** с 240 мл вода.

## ПРЕДОБЕД

**Форевър сенсейшабъл дъвчаци таблетки** взимай по всяко време до 8 табл. дневно с 240 мл вода при нужда да овладееш глада си.

## РАНЕН СЛЕДОБЕД


**Форевър растителен протеинов шейк\*** – разтвори една мерителна лъжица в 240 мл неподсладено растително (неживотинско) мляко (напр. соево, овесено, бадемово, от кашу, кокосово и др.)

## КЪСЕН СЛЕДОБЕД

Изпий **1 разтворима таблетка Форевър мулти физ** с 240 мл вода (разтваря се около 10 мин.).

**Форевър сенсейшабъл дъвчаци таблетки** взимай по всяко време до 8 табл. дневно с 240 мл вода при нужда да овладееш глада си.

## ПОХАПВАНЕ (САМО ДЕН 2)

 Виж одобрените за програмата похапвания на стр. 27.

## ВЕЧЕР

**Форевър растителен протеинов шейк\*** – разтвори една мерителна лъжица в 240 мл неподсладено растително (неживотинско) мляко (напр. соево, овесено, бадемово, от кашу, кокосово и др.)

**1 пакетче Форевър лемън бласт** с 240 мл топла или студена вода преди лягане.

\* Виж честите въпроси на стр. 25 за допълнителна информация относно дневната доза на Форевър растителен протеин.

# ДЕН 3 И 4 СХЕМА



СМЕСИ 330 МЛ ГЕЛ ОТ АЛОЕ  
ВЕРА С ДВА ЛИТРА ВОДА И  
ПИЙ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН

Ден 3

Ден 4

Слагай отметка, когато изпълниш DX4 схемата през третия и четвъртия ден.

## СУТРИН

**3 таблетки Форевър терм плюс** с 240 мл вода на гладно.

**Форевър растителен протеинов шейк\*** – разтвори една мерителна лъжица в 240 мл неподсладено растително (неживотинско) мляко (напр. соево, овесено, бадемово, от кашу, кокосово и др.)

## ПРЕДОБЕД

**2 таблетки Форевър дуопюр** с 240 мл вода.

**Форевър сенсейшабъл дъвчащи таблетки** взимай по всяко време до 8 табл. дневно с 240 мл вода при нужда да овладееш глада си.

## ОБЕД

Време е за **голяма зелена салата!** Виж одобрената за програма **DX4** рецепта на стр. 28 за здравословна салата.

## РАНЕН СЛЕДОБЕД

Изпий **1 разтворима таблетка Форевър мулти физ** с 240 мл вода (разтваря се около 10 мин.)

## ПОХАПВАНЕ

Виж одобрените за програмата похапвания на стр. 27.

## ВЕЧЕР

**Форевър растителен протеинов шейк\*** – разтвори една мерителна лъжица в 240 мл неподсладено растително (неживотинско) мляко (напр. соево, овесено, бадемово, от кашу, кокосово и др.)

**Форевър сенсейшабъл дъвчащи таблетки** взимай по всяко време до 8 табл. дневно с 240 мл вода при нужда да овладееш глада си.

**1 пакетче Форевър лемън бласт** с 240 мл топла или студена вода преди лягане.

\* Виж честите въпроси на стр. 25 за допълнителна информация относно дневната доза на Форевър растителен протеин.

# ДЕН 1: РЕШИ

Първият ден от **DX4** изцяло е посветен на твоето решение да поемеш към по-добро здраве. В началото му имай предвид, че програма **DX4** ще изисква твърдост. Днес е важно умът ти да е само и единствено тук. Възползвай се от яснотата през следващите няколко дни, за да се фокусираш върху себе си. Осъзнавай мига и не пропускай ценните наблюдения, които ще ти донесе стопроцентовото присъствие тук и сега.

## ДНЕШНАТА РАБОТА

Категоризирай здравето си в дълбочина по схемата по-долу и определи 1-2 области, които имат нужда от подобрене.



Задълбай още в тях и набележи 1-2 конкретни цели, които ще подобрят състоянието ти в дълбочина.



Погледни в бъдещето. Представи си, че набелязаните цели са успешно изпълнени. Как изглеждат нещата? Как се е подобрил животът ти?

## ПЪРВИ СЪПКИ: САМОРЕФЛЕКСИЯ

Започни с анализ без осъждане. Бъди наблюдател на тялото си отвътре и отвън. Мисли за здравето си в различни аспекти: физическо, психическо, емоционално, духовно и социално. Помисли кои са силните ти страни и кои са по-слабите.



Ето някои конкретни характеристики на всяка част от доброто общо състояние, които да те насочват:

### ТЯЛО

- + сън
- + възстановяване
- + движение
- + хранене
- + енергия

### УМ

- + буден/остър
- + тревожен/потиснат
- + стабилност на настроението
- + мотивиран/активен
- + учещ

### ЕМОЦИИ

- + устойчивост на стрес
- + емоционална интелигентност
- + прошка
- + емпатия
- + доброта

### ДУХ

- + наслади се на малко самота
- + медитация
- + връзка с нещо по-голямо от теб
- + неприкосновено място

### СОЦИУМ

- + граници
- + подкрепа
- + общуване
- + радост от чужда компания



Използвай табличката, за да оцениш настоящото си състояние във всеки аспект.

	ОПТИМАЛНО	ДОБРО	ИСКА РАБОТА	ТРУДНО МИ Е
ТЯЛО				
УМ				
ЕМОЦИИ				
ДУХ				
СОЦИУМ				

## ТВОЯТА ЗАДАЧА

След като определи на кои области е добре да обърнеш внимание, помисли доколко оптимално е общото ти здраве и колко ценно би било да промениш една от тях.

Представи си как успешно правиш промяната и как тя се отразява на живота ти.

След като помислиш малко по темата, направи следното упражнение в дневник или електронно устройство:

**РЕШИ** върху коя цел ще се фокусираш: .....

**ЗАЩО** си готов/а за тази промяна: .....

**КАКВА** полза ще имаш от нея: .....

**БЛАГОДАРИ** за онова, което ти помогна да избереш целта, и за личните си качества, които ще те отведат до успеха: .....

**ЗАЩО** ще постигнеш целта: .....

**ОТПРАЗНУВАЙ** поне една малка победа, постигната днес: .....

Почерпи вдъхновение от отговорите си за формулиране на утвърждение или мантра, върху които да медитираш преди лягане.



**Примерно утвърждение:** *Готов/а съм да посрещна повече радост в живота си, защото нося този товар достатъчно дълго. Мога да си представя свое по-развито „аз“, което с готовност ще общува с нови хора и ще преодолява препятствия. Благодаря, че се борих с това, защото то ми доказва, че имам сила и мога да го надмогна. Силата, която открих в себе си, е могъщ двигател и ще ме тласне към новата ми същност. Днес положителната ми нагласа съхрани фокуса ми върху всичко добро в живота ми. Славя способността си да не затъвам в негативното ежедневие.*

# ДЕН 2: ОПРЕДЕЛИ

Вторият ти ден в **DX4** е посветен на определяне на това, върху което през първия ден реши да се фокусираш, в контекста на конкретни, измерими, постижими, уместни и обвързани с крайни срокове цели. Когато дефинираш такъв тип цел, елиминираш всички неясноти около нея и получаваш по-ясна представа какво точно искаш и как да го постигнеш.

## ДНЕШНАТА РАБОТА

Разбери какво представлява конкретна, измерима, постижима, уместна и обвързана със срок цел.



Постави си такава цел за областта, върху която ще се фокусираш.



Подготви храната си, защото тя ще бъде част от режима ти за дни 3 и 4.

## ПЪРВИ СЪПКИ: ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЦЕЛИ



**КОНКРЕТНИТЕ** цели елиминират неопределеността и точно илюстрират какво се иска. Когато целите са неясни, те се превръщат по-скоро в желание, отколкото в план. Планът изисква действие, така че първоначалният фокус трябва да даде възможност да се извърши нещо определено. Ето няколко примера за неясни цели и по-конкретните им съответствия.



**Искам да се храня по-добре.**

**Трябва да спя повече.**

**По-малко стрес.**

Ще вечерям вкъщи поне пет дни в седмицата.

Ще спя по 8 часа всяка нощ.

Ще медитирам по 10 мин. всеки ден.

**ИЗМЕРИМИТЕ** цели ти помагат да забеляваш напредъка и постиженията си. Докато целите, свързани с отслабване, могат да се измерят с кантар и сантиметър, други може да искат преценка по твоя собствена скала. Ако например целта ти е да подобриш способността си да владееш стреса, можеш да използваш скала от едно до десет, за да се самооцениш доколко се справяш със стреса, като периодично се връщаш към това и го правиш отново.

**ПОСТИЖИМИТЕ** цели спомагат за разпалване на мотивацията да продължиш към следващата стъпка, като осигуряват постоянно усещане за успех. Ако целта ти е да бягаш по 10 км на ден, започни с по-малки цели като 3 км дневно и ги увеличавай постепенно.

**УМЕСТНИТЕ** цели са подходяща следваща стъпка към желанния резултат. Да речем, че целта ти е да спиш по-добре и конкретно я дефинираш като „Да престана да гледам телевизия до късно.“ Макар че тази мярка със сигурност ще е от полза, тя не е пряко свързана с навиците за сън. Затова по-добра конкретна цел би била да изключваш всички екрани един час преди лягане.

**ОБВЪРЗАНИТЕ СЪС СРОК** цели съчетават желанието за даден резултат с времето, за което искаме да го постигнем. Срокът варира в зависимост от самата цел и от типа човек. Понякога е необходимо да се раздели на отделни етапи: първата цел е да се извърши промяната, а втората е тя последователно да се следва (или завърши) за определен период от време.

## ТВОЯТА ЗАДАЧА



Използвай дневник или електронно устройство, за да допълниш следните неща.

Моята **КОНКРЕТНА** цел е: .....

Ще **ИЗМЕРВАМ** напредъка си посредством: .....

Знам, че мога да **ПОСТИГНА** тази цел, защото: .....

Знам, че е **УМЕСТНО** да се стремя към тази цел, защото: .....

**СРОКЪТ** ми за постигане на целта е: .....

**ОТБЕЛЕЖИ** поне една малка победа от днес: .....

Преди лягане вмъкни целта си в простичко утвърждение или медитация и завърши с благодарност за нещо, случило се днес.



# ДЕН 3: ОТКРИЙ

В началото на третия ден от програмата може да почувстваш умора, раздразнение, обезсърчение, скука, натовареност, липса на мотивация и глад. Не всеки изпитва всичко, но има вероятност да усетиш поне няколко от тези неща. Това са спънки, присъщи на живота. Макар да не можеш да ги избегнеш напълно, можеш да ги управляваш чрез подготовка и осъзнаване, че успехът има много лица. Той може да е пресичането на финиша на набелязаната цел, но понякога се крие в това да се научиш да си прощаваш, когато нещата не се получат така, както се надяваш. Имай това предвид, докато преминаваш през третия ден, и визуализирай себе си след постигането на поставената цел. Как изглежда успехът, какво е усещането за него?

## ДНЕСНАТА РАБОТА

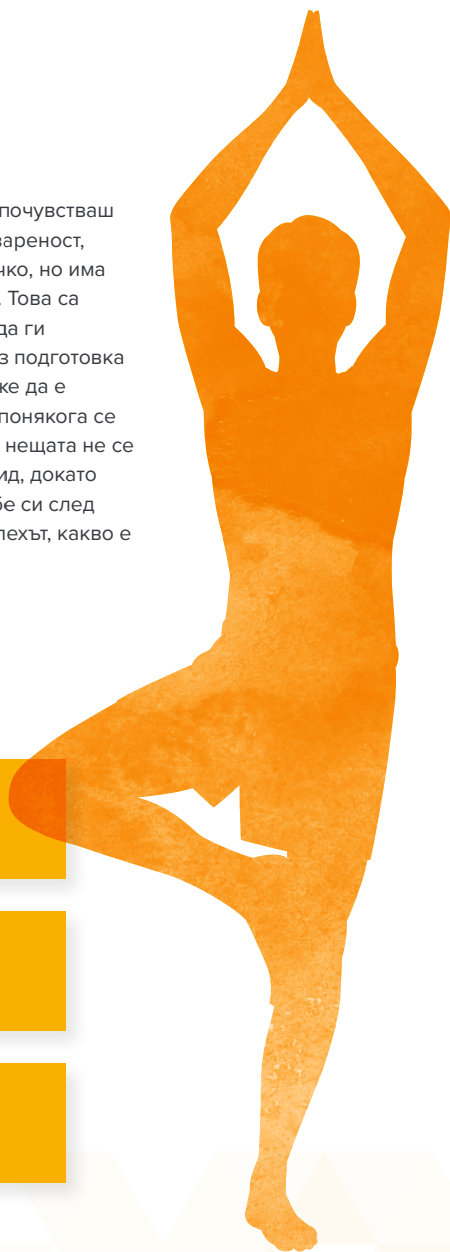
Наблюдавай спънките пред себе си и потенциалните проблеми, които биха могли да възникнат заради тях.



Обмисли как можеш да се справиш със спънките.



Подготви храната си, защото тя е част от режима ти за дни 3 и 4.





# ПЪРВИ СЪПЬКИ: НАМЕРИ РЕШЕНИЯ

Направи в дневника си списък на спънките, които потенциално биха могли да прекъснат пътешествието ти към по-здравословен живот. После напиши какви проблеми могат да възникнат заради тях и възможни решения.

Ето няколко идеи.



ВЪЗМОЖНИ СЪПЬКИ	ПОТЕНЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ	РЕШЕНИЯ
Работа		
Семейство		
Приятели		
Социален живот		
Навици		
Негативни мисли		
Минали провали		
Нагласа на застой		
Финанси		
Среда		
Стрес		
Общност		
Задължения към роднини		
Пътувания		
Умора		
Болест		

## ТВОЯТА ЗАДАЧА



Използвай дневник или електронно устройство, за да допълниш следните неща.

Започни да **ОТКРИВАШ** решения. Как можеш да се справиш с трудностите? Кой може да те подкрепи? С какви ресурси разполагаш? Как ти можеш да помагаш на другите?

Припомни си **ЗАЩО** пое на това пътешествие. (Върни се към предишните си бележки!)

Открий и **ОТБЕЛЕЖИ** поне едно успешно нещо от днес: .....

Прегледай **БЛАГОДАРНОСТИТЕ** си и добави нещо ново към тях за днес: .....

Преди лягане използвай водена аудио или видео медитация и медитирай върху трансформиращия етап, през който преминаваш в момента.



# ДЕН 4: ПОСВЕТИ

Използвай последния ден от програмата да се посветиш на повече осъзнатост, на това да си тук и сега така, както беше през останалите дни на **DX4**. Ти свърши вътрешната работа, която ще те тласне напред към по-дълбоко здраве, и помогна на тялото си с питателни продукти и храни. За да усвоиш новото поведение във всекидневието си, е важно да прегледаш откъде тръгна, какво научи и да планираш следващата си **DX4** програма.

## ДНЕШНАТА РАБОТА

Разбери какво означава нагласа за растеж и как да я прилагаш.



Прегледай целта, която си постави, и промените, които забеляза по време на **DX4**.



Набележи си начална дата за следващото си **DX4** пътешествие.

## ПЪРВИ СЪПКИ: ИЗГРАЖДАНЕ НА НАГЛАСА ЗА РАСТЕЖ



Нагласата ти е това как възприемаш и реагираш на всяка ситуация, включително на поставянето на нови цели. Има два вида нагласа: на застой и за растеж. Нагласата на застой възприема предизвикателствата като непреодолими и предопределя изхода от ситуацията. Нагласата за растеж посреща предизвикателствата с отворени обятия и ги вижда като възможност да се учи и израства. Има девет качества, които допринасят за нагласа за растеж: да не съдим другите, да сме търпеливи, да сме открити, да се доверяваме, да сме фокусирани върху процеса, да приемаме, да оставяме ненужното да си иде, да сме щедри и благодарни.

Помисли как последните четири дни те провокираха да възприемеш тези качества и върху кои трябва да поработиш още малко. Например – как повече да се довериш на процеса, вместо да се втурваш към желания резултат.

Участието в **DX4** изисква нагласа за растеж. Трябва да си отворен/а за промяна, да пуснеш всичко, което вече не ти служи, и да се отнасяш с търпение и благодарност към себе си.

**Помисли:** върху кое от тези качества ще е полезно да поработиш сега, за да подпомогнеш постигнатия досега напредък? Сецаш ли се за поне един начин да го приложиш в живота си?

**Например:** ако продължиш всяка вечер да си записваш за какво изпитваш признателност, ще култивираш благодарност и способност да се доверяваш на себе си и да се цениш.

## ТВОЯТА ЗАДАЧА



Използвай дневник или електронно устройство, за да допълниш следните неща.

Върни се към първоначалния си анализ за **САМОРЕФЛЕКСИЯ** от първия ден.

Медитирай върху малките, но значими **ПРОМЕНИ**, които забелязваш оттогава.

Запиши си три от тях. ....

Прегледай **БЛАГОДАРНОСТИТЕ** си от предните дни.

Как са се развили? .....

Прегледай първоначалната **ЦЕЛ**, набелязана на втория ден. Какво пробуди в теб стремежът към нея? Новата саморефлексия и яснота хвърлиха ли светлина върху друга област от по-дълбокото ти здраве? .....

Върху какво искаш да се **ФОКУСИРАШ** по време на следващата програма **DX4**?

Взemi предварително решение сега и си набележи начална дата. ....

.....

.....

Напиши си **ЛИЧНА МАНТРА**, която ще ти помага да се придържаш към новата си цел.

Прочитай си я всеки ден, докато продължаваш да интегрираш новата цел в начина си на живот.

**Например:** *Досега здравословното хранене не беше приоритет за мен. Готов/а съм да давам на тялото си това, от което то има нужда, за да е жизнено. С любопитство опитвам нови питателни храни, които са добри за организма ми. Имам желание да се уча да приготвям протички и здравословни ястия. Благодаря, че имам достъп до добра храна и се радвам, че ще пестя, като се уча да си готвя вкъщи.*

Вечер използвай личната си мантра като протичко утвърждение или медитация и завършвай с благодарност за нещо, случило се днес.





# СПРАВИ СЕ С ФОРЕВЪР DX4: СЕГА НАКЪДЕ?

**ПОЗДРАВЛЕНИЯ!** Пое ангажимент да възвърнеш баланса в тялото си, да повишиш самоосъзнаването си и да си набележиш нова цел. Отдели време да помислиш как се чувстваш сега, когато завърши програмата.

## ЗАПОМНИ!

Целта на **DX4** не беше да създаде нов начин на живот, а по-скоро да натисне бутона за пауза на държането, мислите и действията, които извършваш по навик, като също те научи на здравословни навици, които да включиш във всекидневието си. Всеки има токсични обноси, храни, хора и ситуации в живота си.

Олекотяването на товара помага на системите в тялото да работят ефикасно и ефективно. Докато организъмът ни усеща колко добре може работи с осъзната пауза, ние също виждаме положителния ефект в мислите, навиците и държането си, като поспрем за малко, рестартираме се и се усъвършенстваме.

Следващите стъпки ще бъдат различни за всеки и ще зависят от целта ти напред. Опитвай се да си тук и сега, да действаш осъзнато и да поддържаш нагласа за растеж, докато продължаваш да интегрираш новите навици в ежедневието си.

## ЕТО ПЕТ ОСНОВНИ ПРАКТИКИ, КОИТО ДА СЕ ОПИТАШ ДА ПРИЛАГАШ:



**Започвай деня си с вода.** Продължи да пиеш поне по два литра вода дневно. Пиенето на вода преди хранене провокира осъзнатост и ти позволява да си помислиш какво ще ядеш и защо. Подготвяй си бутилката с вода от предната вечер, ако ти е по-лесно!



**Яж повече зеленчуци.** Включвай зелени храни всеки ден във всяко ядене. За предпочитане е да са сурови и пресни. За закуска добавяй спанак в сутрешното си смути – цветът и хранителният профил ще се променят, но вкусът – не. За обяд опитай сурови зеленчуци с хумус или салата. За вечеря задуши повечко зеленчуци на пара, опечи ги или ги изпържи във фритюрник с горещ въздух, или пък си приготи домашна зеленчукова супа, за да имаш готова храна за няколко дни.



**Медитирай.** Отделяй по пет минути всяка сутрин и вечер и слушай водена медитация или си създай собствена. Кое от нещата, открити по време на DX4, ще ти е полезно в живота? Формулирай намерение. Рецитирай мантрата си. Открий покой. Бъди тук и сега. Заяви какво искаш в живота си. Отделяй по 10 минути (общо) дневно, за да се рестартираш и успокоиш.



**Преглеждай записките си.** Връщай се към записките си от **DX4** възможно най-често (поне веднъж седмично). Продължи да работиш върху поставените цели.



**Практикувай.** Продължавай да прилагаш на практика положителните неща, които научи в процеса на програма **DX4**. Практиката води до напредък. Помни, че съществен е напредъкът, а не съвършенството!

# ПОГЛЕД НАПРЕД: СЛЕДВАЩАТА ТИ DX4 ПРОГРАМА

**DX4** рестартира тялото и ума до ключово фундаментално ниво на жизнеността чрез внимателно подбрана програма от добавки, насоки за хранене и практики за умствена нагласа. Всичко това цялостно балансира вътрешната физическа и психическа среда, което подобрява цялостното ни функциониране. Не забравяй, че преди постигането на устойчива промяна, първо трябва да се погрижим за вътрешните механизми на тялото, ума и духа си, за да култивираме траен и пълноценен спектър на жизненост.

Повтарянето на рестарт програмата на всеки три месеца ще ти помогне да балансираш организма си и да си създадеш по-здравословна нагласа. Започни с ангажимент за следващата DX4 програма.



Избери дата три до четири месеца от днес за начало на следващата **DX4** програма: .....



**Профи съвет:** ще ти е по-лесно, ако настроиш напомняне в календара си, което да те подсети няколко седмици предварително, за да се подготвиш и да си набавиш всички необходими продукти за **DX4!**

# ТВОЯТ ПОДАРЪК



Всеки път, когато правиш **програма DX4**, ще получаваш мънисто, изразяващо ангажимента, който поемаш към собственото си здраве. Всяко мънисто е символ на завършването на поредната програма. Колкото повече пъти правиш **DX4**, толкова повече мъниста ще получиш. Общо има 11 различни вида, като всяко изображение представя един от стълбовете на мисията на Форевър.



1) За нас другият е по-важен



7) Смели



2) Пламенни



8) Усмехнати



3) Предприемчиви



9) Признателни



4) Находчиви



10) Почтени дори и никога да не ни гледа



5) Креативни



11) Изминаваме целия път



6) Приключенци

Използвай мънистата, за да си направиш собствена гривна или наниз и си постави за цел да събереш всичките единайсет. Това ще означава, че 11 пъти си се посветил/а на промените в тялото и ума, които могат да се постигнат чрез **DX4**.

## СПОДЕЛЯЙ ОПИТА СИ

Харесва ли ти как се чувстваш по време на и след **програма DX4**? Споделяй опита си и кои мъниста имаш в социалните мрежи с хаштаг **#ForeverDX4**, за да се свързваш с други, които са правили или в момента правят програмата. Не забравяй да ни покажеш и уникалните накити, които създаваш с мънистата си!



### ВНИМАНИЕ: РИСК ОТ ЗАДАВЯНЕ

Мънистата могат да задавят или задушат деца на възраст от 0 до 3 г. Съхранявайте мънистата на място, недостъпно за малки деца.



# ЧЕСТИ ВЪПРОСИ

## Какво отличава програма DX4 от останалите системи за баланс на тялото на пазара?

**DX4** предлага цялостен подход към начина, по който възприемаме храната си, задава въпроса „защо изпитваме глад?“ Програмата не е предназначена за отслабване, а оценява от какво се нуждае тялото в сравнение с исканото от мозъка. Тя предоставя само незаменима храна, чиято цел е да възстанови равновесието в ума и тялото ти.

## Какво представлява програма DX4?

**DX4** е четиридневна програма, която ти помага да поспреш и да рестартиращ физическото, психическото и духовното си здраве с помощта на седем хранителни продукта, практики за осъзнатост и насоки за хранене. По време на лесната за спазване програма ще започнеш да се храниш и грижиш за тялото си по-съзнателно. Хранителните продукти, структурираният режим и упражненията за умствена нагласа се комбинират в програмата с по-голям ефект от сбора на съставните ѝ части, за да ти помогне да се научиш да живееш по-чисто и по-здравословно и след края на четирите дни.

## Мога ли да правя програма DX4 по няколко пъти годишно?

Да. Можеш да правиш програмата на всеки три месеца.

## Ще отслабна ли след DX4?

Заради ограничения прием на калории в програма **DX4** е възможно да свалиш няколко килограма. Но тя не е предназначена за контрол на теглото.

Препоръчваме да продължиш с програма **C9** на Форевър, ако искаш да коригираш теглото си.

## Повече ме интересуват продуктите и съветите за хранене в DX4. Трябва ли да работя и върху мисловната си нагласа, за да видя резултати?

Програма **DX4** е разработена да ти помогне да започнеш да усещаш тялото си по-добре и да те научи да присъстваш тук и сега, докато се храниш, движиш и живееш деня си. Ако изпълняваш дейностите, описани за всеки ден, програмата ще даде най-добри резултати за постигане на целите ти с **DX4**.

## Трябва ли да спазвам програмата точно както е описана?

Силно ти препоръчваме да спазваш програмата стриктно, за да постигнеш оптимални резултати. **DX4** съчетава научен подход към храненето с медитативен, интроспективен подход към начина, по който възприемаме храната.

## Защо на етикета на Форевър растителния протеин пише, че дневната доза е една мерителна лъжица?

След консултация с нашия водещ нутриционист и на базата на обратната връзка от целевите групи, тествали **DX4**, решихме, че две порции от **Форевър растителния протеин** са оптимална дневна доза в рамките на цялостната програма. Това означава, че безопасната и ефективна доза белтъчини от **Форевър растителния протеин** сега е 34 грама дневно вместо 17 грама дневно. Регистрацията на продукта и етикетът му са обновени, за да се отбележи промяната в бъдещите партии.



# РЕЦЕПТИ ЗА ЧИСТА ХРАНА



Преди да се предадеш или поддадеш на изкушения, използвай тези похапвания и рецепти, за да преодолееш трудните моменти, които може да срещнеш по време на програмата, и да не се отклоняваш от пътя. Те са създадени специално за **DX4** с одобрени храни, които ще ти дадат допълнителен тласък при нужда.



## ОДОБРЕНА ХРАНА В ПРОГРАМАТА ЗА ДНИ 2, 3 И 4

През дни 3 и 4 избирай по **ЕДНО ПОХАПВАНЕ** от списъка по-долу. През ден 2 също можеш да си избереш **ЕДНО ПОХАПВАНЕ**, ако е абсолютно задължително.

- + 1 банан и 20 г сурови семена без сол
- + 1/2 авокадо и 55 г краставица с лимонов сок и 1 с. л. сурови слънчогледови семки
- + Малка круша или ябълка и 20 г орехи, бадеми, пекан или кашу (сурови и без сол)
- + 115 г домати и 20 г нахут с 1/2 с. л. зехтин и щипка риган

## МАНТРА ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА

Аз се уча, аз правя, аз ставам, аз съм

Използвай мантрата през целия ден и най-вече ако изпитваш съмнения или безсилие.

Направи следващата крачка. Докато подготвяш одобрените за **програма DX4** похапвания за третия и четвъртия ден, дефинирай намерение и го заяви на глас, като използваш следната рамка:

- 1) На какво се учиш** → Уча се как да храня тялото си с питателна храна.
- 2) Какво правиш** → Приготвям, режа, организирам.
- 3) Какво ставам** → Ставам по-осъзнат/а кои храни са полезни за тялото, енергия и здравето ми.
- 4) Какво си** → Аз съм здрав/а и във форма, защото живея здравословно.

# ГОЛЯМА ЗЕЛЕНА САЛАТА ЗА ДНИ 3 И 4



**Салатена основа:** колкото можеш да изядеш от всички видове зелени листа или зеленчуци: зелена салата, маруля, спанак, зеле, рукола, кейл, градинска салата, кълнове, пшенични стръкове, манголд, листа от цвекло, листа от радика, пореч, цикория, радиchio, китайско зеле, листа от ряпа, черен синап, киселец, тученица, резене, слез, лобода, левурда, броколи, магданоз, артишок, босилек, грах, краставица, пресен лук, коприва, бамя, зелен физалис, рапини, шалот, зелен фасул, зелен грах, брюкселско зеле, стъбла от целина, чайот, халапеньо, алабаш, праз, пресен грах в шушулки, тиквички, карфиол, зелен боб едамаме и др.

**Плюс:** 1/4 авоакодо

**Избери ДВЕ от списъка по-долу:**

- 3 с. л. сварен нахут
- 3 с. л. червен боб (не черен или шарен)
- 35 г сварено (или консервирано) цвекло
- 15 г моркови
- 2 репички
- 1 с. л. семена (чаи, ленено, тиквено, киноа, слънчоглед без сол)

**За подправка на салатата:**

- 3 с. л. Гел от алое вера
- 1 с. л. зехтин
- сок от 1/2 лимон
- 1/2 ч .л. стрит пресен чесън
- щипка морска сол
- пипер на вкус

**Инструкции:** започни с основата, добави авоакодото и другите две допълнителни съставки от списъка. Смеси и добре разбъркай всички съставки на дресинга, изсипи го в салатата и я разбъркай добре. Рецепта за една порция.

# РЕЦЕПТИ ЗА ЧИСТА ХРАНА СЛЕД ДЕН 4

## Ванилово смути с грахов протеин

- 1 мерителна лъжица Растителен протеин Форевър
- 240 мл растително мляко
- 225 г спанак
- 1 с. л. масло от ядки или семена (неподсладено и без допълнителни мазнини)
- 115 г лед на кубчета

### Инструкции:

Сложи всички съставки без леда в блендер и разбий до гладка консистенция. Добави леда и разбий отново.



## Хумус

- 1 консервна кутия отцеден нахут
- 3-4 скилидки чесън
- 60 мл вода
- 60 г тахан
- 2 с. л. нарязан магданоз
- 1/2 ч. л. пушен червен пипер
- 1 лимон (на сок)

### Инструкции:

Сложи всички съставки в блендер или кухненски робот. Разбий до гладка консистенция.



## Чиа пудинг

- 240 мл овесено мляко
- 30 г нарязани на ситно ябълки
- 40 г chia семена
- 2 с. л. слънчогледово масло
- ванилов екстракт на вкус
- 20 бадема

### Инструкции:

В два малки буркана разпреди по 20 г семена от chia и 120 мл овесено мляко с малко ванилов екстракт. Разклати бурканите, за да смесиш чиата с млякото. Сложи ги в хладилника за поне два часа или за през нощта. Разклати леко или разбъркай, преди да добавиш останалите съставки отгоре. Рецептата е за две порции.



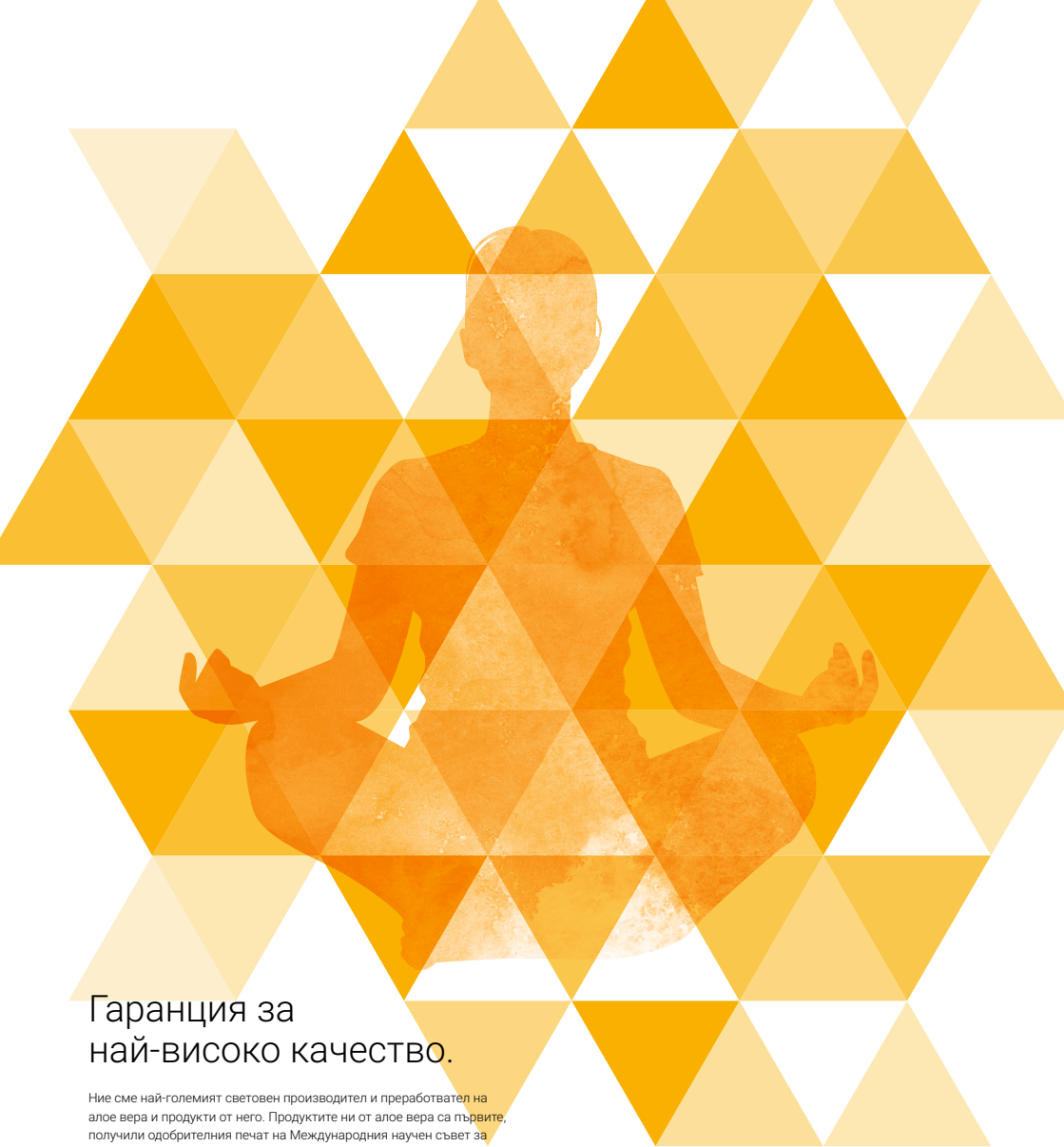
# БЕЛЕЖКИ

ДЕН 1

ДЕН 2

**ДЕН 3**

**ДЕН 4**



## Гаранция за най-високо качество.

Ние сме най-големият световен производител и преработвател на алое вера и продукти от него. Продуктите ни от алое вера са първите, получили одобрителния печат на Международния научен съвет за алое, доказващ тяхното качество и чистота. Много от тях притежават Кашер и Халал сертификати, както и Ислямски одобрителен печат. Продуктите ни не се изпитват върху животни.

**foreverliving.com**  
**www.flp.bg**

