

DER WEG IN EIN
**GESÜNDERES
LEBEN**



WOHLFÜHLEN
FITNESS
GESUNDHEIT

www.bodyfitcenter.at



DEIN STARTSCHUSS FÜR EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL!

- Fühlst du dich wohl in deiner Haut?
 - Denkst du im Alltag auch an dein Wohlbefinden?
 - Ernährst du dich ausgewogen und gesund?
 - Möchtest du 2 – 3 Kilo an Gewicht verlieren?
 - Möchtest du einen gesunden Lebensstil führen?
-
- Mit Clean9 bringst du deinen Körper wieder ins Gleichgewicht!
 - Du trainierst deinem Körper wieder gute Gewohnheiten an!
 - Der gesamte Organismus wird entlastet!
 - Innere Reinigungsprozesse werden unterstützt!
 - Du kannst deinen Körper wieder spüren!



**REPOWER
YOUR BODY**



EINEN GESÜNDEREN
LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST
NICHT EINFACH?

DOCH!

Das Clean9 Programm gibt den Anstoß für einen schlankeren und gesünderen Körper. Dieses effektive Reinigungsprogramm ist einfach anzuwenden und zeigt, wie du damit loslegen kannst, deinen Körper zu verändern – und zwar heute!

IST ES
MÖGLICH, KÖRPER
UND WOHLBEFINDEN
IN NUR 9 TAGEN ZU
VERÄNDERN?

JA!

WAS ERWARTET DICH IN DEN 9 TAGEN?

Dein Aussehen und Wohlbefinden werden sich positiv verändern und der Körper beginnt sich zu reinigen. Somit können Nährstoffe optimaler aufgenommen werden. Du wirst dich leichter und kraftvoller fühlen. Du lernst, deinen Hunger zu kontrollieren und wirst erste Veränderungen im Körper spüren.



NEUN GUTE GRÜNDE FÜR CLEAN9

- Dein Körper beginnt sich zu reinigen
- Aloe-Vera-Gel hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems
- Alle Produkte sind sorgfältig für den besten Synergie-Effekt aufeinander abgestimmt
- Du lernst, deinen Hunger zu kontrollieren
- Du entwickelst ein besseres Körpergefühl
- Du siehst und spürst Effekte innerhalb von 9 Tagen
- Du kannst das Programm sehr gut in deinen Alltag integrieren
- Du wirst optimal mit allen Nährstoffen und wichtigen Proteinen versorgt
- Durch das ausgewogene Konzept hast du keinen Jojo-Effekt

DU SOLLTEST ES DIR WERT SEIN DICH IN DEINEM
KÖRPER RUNDUM WOHLZUFÜHLEN!

STEFAN WEBER

Mitglied im
Bodyfitcenter Gmunden



Foto: Privat

Im Bodyfitcenter Gmunden wurde ich auf das C9 Programm aufmerksam und dachte mir, das würde meinem Körper mit Sicherheit mal gut tun. Die ersten beiden Tage waren hart aber mein Körper gewöhnte sich wirklich schnell daran und Krafttraining war nebenbei auch kein Problem. Bereits nach einigen Tagen fühlte ich mich fitter, wohler und nicht mehr müde und niedergeschlagen.

Die Körperreinigung stand für mich im Vordergrund und ist schon nach wenigen Tagen spürbar. Dass ich nebenbei noch 5,3 kg verloren habe war ein positiver Nebeneffekt. Ich kann Clean9 auf jeden Fall weiterempfehlen!

REINIGE KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR NEUN TAGEN.
**DU WIRST DICH LEICHTER UND
KRAFTVOLLER FÜHLEN** SOWIE AN GEWICHT UND
UMFANG VERLIEREN!

TIPPS ZUR VORBEREITUNG AUF CLEAN9

- Starte das Clean9-Programm **am Wochenende** (kein Alltagsstress oder andere Störfaktoren, du hast die Ruhe und die Zeit, dich mit Clean9 zu befassen)
- Gewöhne deinen Körper **langsam** an das Clean9-Programm (Entlastungstag bevor du mit Clean9 beginnst)
- Achte darauf, was und **wie viel du isst**
- **Trinke** ausreichend Wasser (mindestens 2 Liter am Tag)
- **Verzichte** schon mal auf ein Genussmittel, zB. Kaffee (so kann sich dein Körper darauf einstellen was folgt)
- **Vermeide Stress** während des Clean9-Programmes
- Informiere dich, wo, wie und wann du dich **sportlich betätigen** kannst



HÄHNCHEN UND REIS (584 kcal)

Zutaten pro Person:

140 g Hähnchenbrust

170 g gekochter Naturreis

450 g gemischtes Gemüse (von der Liste „Erlaubte Snacks“)

15 Mandeln (105 kcal)

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Hähnchenbrust darin gut 30 Minuten backen. 170 ml Wasser leicht salzen und darin den Reis köcheln. Gemüse nach Wahl in Olivenöl kurz anbraten oder in kochendem Wasser dämpfen. Mit Mandeln bestreuen und zusammen servieren.



WAS ERWARTET DICH IN DIESEN 9 TAGEN?

- Du tust wieder mal etwas Gutes für deinen Körper!
- Du lernst, wieder ein Durstgefühl zu spüren!
- Du spürst deinen Körper wieder und merkst wie er reagiert, wenn du zB. morgens keinen Kaffee trinkst!
- Du wirst Alternativen für deine Genussmittel entdecken!
- Aktive Bewegung und Sportübungen – täglich mindestens 30 Minuten!

REPOWER
YOUR BODY!

**EINFACH
SCHNELL
EFFEKTIV**

DAS A UND O: DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG!

Gesunde Ernährung ist entscheidend für eine optimale Funktionsfähigkeit deines Körpers. Forever hat deshalb einen übersichtlichen und leicht nachvollziehbaren Plan ausgearbeitet. Für den gesamten Zeitraum von neun Tagen wurden klare Vorgaben entwickelt. Vom FRÜHSTÜCK über MITTAG- und ABENDESSEN bis hin zu erlaubten OBST- und GEMÜSE-SNACKS erfährst du exakt, was du wann zu dir nehmen darfst.

TIPPS WÄHREND CLEAN9

- Trinke täglich mindestens 2 Liter Wasser
- Nimm die Vitamine und Mineralstoffe (Nahrungsergänzungen) mit einem großen Glas Wasser zu dir
- Was tun bei Hungerattacken? Kaugummi kauen oder Bonbon lutschen (zuckerfrei)
- Lege dir täglich einen Termin für Sportübungen
- Probier mal etwas Neues aus
- Lies doch mal wieder ein Buch
- Tue etwas, was du schon lange nicht mehr getan hast
- Versuche mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren (Treppen laufen statt Fahrstuhl fahren oder Erledigungen mit dem Fahrrad tätigen; die tägliche Sitzzeit reduzieren)
- Nutze deine „dazu gewonnene Zeit“ für dich!
- Verabrede dich mit Freunden zum Essen (ab Tag 3) – so lernst du Clean9 in deinen Alltag zu integrieren
- Gönn dir einen Belohnungstag (zB. ein Wellness-Tag)



WUSSTEST DU DASS DU ABNIMMST, WENN DU WASSER TRINKST?

Wasser trinken regt den Stoffwechsel an. Studien zeigen, dass schon ein halber Liter Wasser den Stoffwechsel für bis zu 90 Minuten um zwischen 24 und 30 Prozent erhöht. Bei kaltem Wasser verbrennt dein Körper noch mehr Kalorien. Wasser dämpft auch das Hungergefühl. Ein Glas Wasser, 20 – 30 Minuten vor einer Mahlzeit getrunken, fördert das Sättigungsgefühl. Man isst kleinere Portionen und beugt Überessen vor.

TRINKE 240 ML WASSER WENN DU ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN HUNGER VERSPÜRST.

EGAL, WAS DIE WAAGE SAGT,
DIE POSITIVEN VERÄNDERUNGEN
WERDEN SPÜRBAR SEIN.

LEGE LOS!
ÄNDERE DEINE
GEWOHNHEITEN UND
LEBE MIT CLEAN9

**GESÜNDER
& FITTER!**

DEIN CLEAN9 PAKET ENTHÄLT:

ALOE VERA GEL

Aloe Vera hat mehr als 400 Vitalstoffe, darunter alle lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren. Das Aloe Gel bringt den Stoffwechsel in Gang und die natürlichen Seifenstoffe putzen buchstäblich den Darm. Sind die Darmzotten sauber, nimmt die Darmschleimhaut alle Vitalstoffe wieder besser auf und dadurch hat jede Zelle gut Grinsen, weil eine bessere Zellversorgung stattfindet.

FIBER

Vier schnell lösliche Ballaststoff-Arten, die für eine geregelte Verdauung sorgen. Sie werden aus Akazienfasern gewonnen und wirken beruhigend auf die Schleimhäute von Mund und Darm. Es entsteht schnell ein Sättigungsgefühl. Ballaststoffe in dieser Form sind ein wichtiges Prebiotika, d.h. Futter für die gesunden Bakterien, damit wird das Immunsystem unterstützt. Fiber wirkt während Clean9 wie der Putzappen für den Darm.

THERM

Regt den Stoffwechsel an und gibt dem Körper neuen Schwung durch die Kombination von B-Vitaminen, die unverzichtbar im Gewichtsmanagement sind, für die Energiegewinnung. Grüner Tee und grüner Kaffee sind der Turbo für die sogenannte Thermogenese.

GARCINIA

Tamarinde ist reich an Chrom und fördert die Verwertung von Zucker und Kohlenhydraten durch die Unterstützung der Bauchspeicheldrüse. Es ist ein natürlicher Appetithemmer, stimuliert den Fettverbrauch und schützt gleichzeitig den Proteingehalt zur Erhöhung der Muskelmasse. Ein wertvoller Helfer zur Vermeidung eines Jojo-Effekts.

ULTRA LITE SHAKE

Vollwertiger Eiweiß-Drink auf Basis von nicht genmanipuliertem Sojaweiweiß-Isolat. Mit Fructooligosacchariden, Vitaminen und Spurenelementen ist er als vollwertiger Mahlzeiten-Ersatz zugelassen. Durch die aktiven Enzyme im Shake ist er leicht verdaulich und ein erstklassiges Muskelfutter. So wird das Bindegewebe unterstützt, gleichzeitig Nerven- und Gefäßstrukturen stabilisiert.



DAS PROGRAMM IST FÜR ABSOLUT ALLE MENSCHEN GEMACHT

- von 6 – 87 Jahre
- Frauen und Männer
- Übergewichtige
- Personen die zunehmen möchten
- kranke Menschen
- Bewegungsmuffel
- Leistungssportler . . .

Forever
Aloe Vera Gel™
2x 1 Liter

Forever Ultra™
Shake Mix
1 Beutel à
15 Portionen

Forever
Garcinia Plus™
54 Soft-
gelkapseln

Dein
CLEAN9-
Paket
enthält:

Forever
Therm™
18 Prosslinge

Forever
Fiber™
9 Portionsbeutel



BIST DU BEREIT
FÜR CLEAN9?

DANN LOS!

WAS PASSIERT NACH CLEAN9?

ZEIT FÜR DEN
NÄCHSTEN SCHRITT!

ÄNDERE DEINE DENKWEISE UND GEWOHNHEITEN!

Wenn du dein Gewicht langfristig verändern willst,
dann musst du deine Denkweise und deine Ernährungsgewohnheiten ändern.



KOHLLENHYDRATE SIND WICHTIG

Die Vielfalt an Informationen über Kohlenhydrate ist verwirrend. Tatsächlich gibt es gute Kohlenhydrate, die ein längeres Sättigungsgefühl begünstigen, eine gute Ballaststoffquelle darstellen, den Blutzuckerspiegel konstant halten und so langfristig Energie spenden.

Hervorragende Lebensmittel mit gesunden Kohlenhydraten sind:

Früchte, Gemüse, Schwarze Bohnen, Linsen, Naturreis, Wildreis, Haferflocken, Bulgur, Weizenvollkorn.

Verzichte auf Weißbrot, Pommes Frites und andere verarbeitete Kohlenhydrate. **Nimm stattdessen bunte und nährstoffreiche Lebensmittel in deinen Speiseplan auf.**

BLEIBE FIT
UND GESUND MIT

**30 MINUTEN
BEWEGUNG
PRO TAG!**

REGENERATION NACH DEM TRAINING

Du musst deine Nährstoffversorgung verändern, wenn du Häufigkeit und Intensität deines Workout erhöhst. Die ideale Mahlzeit nach dem Training enthält sowohl Kohlenhydrate als auch Proteine. In Kombination mit Kohlenhydraten maximiert Eiweiß die Muskelregeneration und kann helfen, Muskelkater zu mildern. Wertvolle Eiweißquellen nach dem Training sind Lebensmittel wie Milch, Soja, Hühnchen, Fisch, Quinoa und Eier. Die Nährstoffzufuhr nach dem Training ist wichtig, damit sich deine Muskeln erholen können. Experten raten etwa 30 bis 45 Minuten nach dem Training zu essen.

KALORIENTABELLE FÜR LEBENSMITTEL:

ALLE GEWICHTSANGABEN BEZIEHEN SICH AUF DEN ROHEN ODER UNGEKOCHTEN ZUSTAND.

100 g	Nudeln, ungekocht	350 kcal
100 g	Reis, ungekocht	350 kcal
100 g	Kartoffel, ungekocht	90 kcal
100 g	Hühner- oder Putenbrust, roh	110 kcal
100 g	Rinderfilet, roh	195 kcal
100 g	Rib-Eye Steak, roh	160 kcal
100 g	Rinderfaschiertes, roh	275 kcal
100 g	Rindergulasch, roh	120 kcal
1 Stk.	mittelgroßes Ei (60 g)	93 kcal
100 g	nöm fasten Cottage Cheese natur	72 kcal

FRÜHSTÜCKE GESUND!

WENN DU DAS FRÜHSTÜCK AUSLÄSST, RISKIERST DU EIN ABSINKEN DES BLUTZUCKERSPIEGELS – DU BEKOMMST HUNGER UND FÜHLST DICH ENERGIELOS.

DIE KRAFT VON EIW EIWEISS

Eiweiß – auch Protein genannt – ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich.

Muskeln, Gehirn, Nerven, Haare, Haut und Nägel bestehen zu einem Großteil aus Eiweiß. So spielt auch bei der Gewichtsabnahme Eiweiß eine wichtige Rolle.

- Eine proteinreiche Ernährung senkt den Appetit: sie verbessert die Funktion der Hormone, die das Sättigungsgefühl steuern
- Eiweißreiche Ernährung begünstigt den Aufbau von Muskeln bei körperlicher Bewegung
- Proteinreiche Mahlzeiten kurbeln den Stoffwechsel an
- Eiweißreiche Ernährung unterstützt dein Gewichtsmanagement

ACHTUNG:

UNGESUNDE TRANSFETTE GEHÖREN ZU DEN GRÖSSTEN DICKMACHERN. DU FINDEST SIE HÄUFIG IN BACKWAREN, FERTIGSNACKS UND FRITTIERTEN LEBENSMITTELN.



AUSTRALUNG
& WOHLBEFINDEN –
**TAG FÜR
TAG!**



GEKÜHLTER SCHOKO-SHAKE (221 kcal)

Zutaten pro Person:

1 Portion Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
 240 ml Mandelmilch
 2 Teelöffel griechischer Joghurt
 115 g fettarmer Hüttenkäse

Zubereitung:

Am besten vor dem Schlafengehen trinken. Alles zusammen 20 – 30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden.



GEBACKENER LACHS MIT DILLSOSSE (592 kcal)

Zutaten pro Person:

170 g Lachs	1 Teelöffel Dill
1 Teelöffel Olivenöl	ein Spritzer Limettensaft
55 g fettarmer Naturjoghurt	115 g gekochter Naturreis
auf den Lachs geben	225 g Brokkoli

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs in eine feuerfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln und für 8 bis 10 Minuten im Ofen garen. Joghurt mit Dill und Limettensaft vermischen. Reis in leicht gesalztem Wasser gar kochen. Brokkoli dämpfen und alles gemeinsam servieren.



EIWEISS

FISCH

- Lachs
- Heilbutt
- Tilapia
- Dorsch
- Thunfisch
- Kaiserbarsch

SCHALENTIERE

- Garnelen
- Krabben
- Hummer

PUTE

- Putenbrust
- Putenwurst
- Putenschinken
- Mageres Putenhack

HUHN

- Hähnchenbrust

RINDFLEISCH

- Oberschale
- Flanke
- Mageres Rinderhack

WILD

- Büffel
- Elch
- Hirsch

EIER

- Eier
- Ei-Ersatz

MILCHPRODUKTE

- Griechischer Naturjoghurt
- Hüttenkäse mit 2 % Fettanteil
- Fettarme Milch
- Molkenprotein

VEGETARIER

- Linsen
- Tofu
- Saitan
- Gemüse-Burger
- Forever Ultra™ Shake Mix
- Soja
- Quinoa

KOHLNHYDRATE

GETREIDE

- Hafer
- Reis (wild oder braun)
- Couscous
- Buchweizen-grütze
- Bulgur
- Gerste
- Quinoa

BROT

- Vollkornbrot
- Vollkorn-Tortilla
- Mais-Tortilla

NUDELN

- Soba – japanische Buchweizennudeln
- Vollkornnudeln
- Nudeln (aus Quinoa, braunem Reis, Edamame)

HÜLSENFRÜCHTE

- Schwarze Bohnen
- Kichererbsen
- Pintobohnen

FRÜCHTE

- Äpfel
- Aprikosen
- Beeren
- Zitrusfrüchte
- Trauben
- Melonen
- Pfirsiche
- Birnen
- Pflaumen
- Tropische Früchte

STÄRKEHALTIGES GEMÜSE

- Kartoffeln
- Mais
- Erbsen
- Kürbisgewächse (Süßkartoffeln, Riesenkürbis, Eichelkürbis, Yam, Gartenkürbis)

FETTE

NÜSSE

- Nussmus (aus Erdnüssen, Mandeln, Cashew)
- Mandeln (ganz & ungesalzen)
- Walnüsse (Hälften)
- Cashew (ganz & ungesalzen)
- Pistazien

FRÜCHTE

- Avocados
- Kokosflocken (ungesüßt)
- Oliven

GEMÜSE

- Artischocken
- Karotten
- Spargel
- Rosenkohl
- Zucchini
- Paprika
- Brokkoli
- Kohl
- Sellerie

SAMEN

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Chia-Samen
- Leinsamen

ÖL

- Olivenöl
- Kokosnussöl
- Leinsamenöl
- Sonnenblumenöl

VERSCHIEDENES

- Käse
- Dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

- Gurken
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Salat (alle Varianten)
- Spinat
- Blumenkohl
- Tomaten

REINIGUNG VON INNEN UND AUSSEN

Die Haut ist ein Ausscheide- und Aufnahmeorgan. Alles was man äußerlich auf die Haut gibt gelangt auch „in“ den Körper.

Die meisten handelsüblichen Shampoos, Cremes, Lotions und Reiniger haben bei Verzehr ein „toxisches Potenzial“! Warum also solche Produkte auf die Haut schmieren?

Im «Forever Test Touch» sind die „Top 10 Basisprodukte für die Hautpflege“ enthalten!

- alle Produkte basieren auf „enzymaktiver reiner Aloe Vera“
- bestätigt mit Dermatest „sehr gut“
- unterstützen den „Säureschutzmantel“ der Haut
- regulieren den „Fetthaushalt“ der Haut, nähren, pflegen und regenerieren die Haut. Jedes Produkt ist „vielfältig verwendbar“ und äußerst ergiebig

Die Pflegeprodukte aus dem Test Touch sind die logische Ergänzung zur Reinigung mit Clean9.



PRODUKTE
AUS DEM
TEST TOUCH
TESTEN!

Frage an der Rezeption nach den Produkten und wir geben dir die Box für eine Woche zum Testen mit nach Hause.



FOREVER®

BESTELLE DIE FOREVER PRODUKTE UNTER
www.be-forever.at/bodyfitcenter

Bei Registrierung im Bodyfitcenter Gmunden **spartst du dauerhaft 15%***
*einmaliger Mindestbestellwert € 100,00

ANGELIKA PAST

Mitglied im
Bodyfitcenter Gmunden



Foto: Privat

2018 habe ich mich entschieden mit Clean9 zu starten. Für mich stand die Körper-, aber vor allem die Darmreinigung im Vordergrund. Ich fühlte mich oft müde und antriebslos, hatte Schlafstörungen und Verdauungsprobleme. Schon während des Programms hatte ich mehr Energie und längere Tiefschlafphasen! Mittlerweile habe ich Clean9 drei Mal gemacht, in dieser Zeit ca. 14 Kilo abgenommen, unzählige Zentimeter an allen wichtigen Stellen verloren und 2 Kleidergrößen weniger.

Meine ständigen Verdauungsprobleme sind seit Clean9 so gut wie weg. Der befürchtete Jojo-Effekt ist ausgeblieben, kein Heißhunger auf Süßes mehr und die Kilos purzeln weiter. Dank Clean9 habe ich ein komplett neues Lebensgefühl, wieder Freude an Bewegung und meinem Körper.

DAS PROGRAMM FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT,
BESSERES **AUSSEHEN** UND MEHR **WOHLBEFINDEN.**



C9

**REPOWER
YOUR BODY**



MACH EIN FÜR
ALLE MAL

**SCHLUSS
MIT DEINEN
AUSREDEN**

UND STARTE
JETZT!

A-4810 Gmunden, Neuhofenstraße 44
Tel. +43 7612 65075
gmunden@bodyfitcenter.at
www.bodyfitcenter.at

BODYFIT
CENTER
LEBEN IST BEWEGUNG

