



SISTEM ZA RAVNOTEŽU

Četverodnevni program koji će vam pomoći da izbalansirate i resetujete svoje tijelo



FOREVER®

RESET OBNOVA PODMLAĐIVANJE

Svoje wellness putovanje započnite uz **Forever 's DX4™**, četverodnevni sistem koji vam pomaže da resetujete svoje zdravlje kroz moćnu kombinaciju prehrambenih proizvoda i dodataka koji pomažu u sitosti, hidraciji i optimizaciji prehrane.*

Bilo da želite uravnotežiti svoje tijelo, obuzdati žudnju za hranom ili jednostavno imati bolji osjećaj o svom cjelokupnom zdravlju, sve je moguće uz DX4. Izgledajte bolje, osjećajte se bolje i postanite svjesniji kako se hranite uz ovaj jednostavan vodič za hranljive namirnice i prakse koji se temelje na sedam nutritivnih proizvoda i dodataka prehrani.*

STUBOVI PROGRAMA



Postavite i posvetite se
ličnom cilju



Pridržavajte se vodiča za
unos hrane i dodataka
prehrani



Uključite
pravilnu hidrataciju



Vježbajte vježbe svjesnosti kao
što su dnevni i meditacija



Bavite se lakom
fizičkom aktivnošću



Podijelite i objavite nešto o
svom iskustvu



Proslavite svoje
postignuće



Postanite promišljeniji
u pogledu izbora hrane

PRIPREMA ZA USPJEH

Program DX4 osmišljen je da vam pomogne da postanete svjesniji svog tijela i nauči vas kako da budete prisutni dok jedete, krećete se i idete kroz svoj dan. Svaki dan posvećen je jednoj temi: Odlučite, definišite, otkrijte i posvetite. Tokom ta četiri dana, bićete vođeni ka boljem povezivanju uma i tijela radi poboljšanja cjelokupnog zdravlja.

Kada se pripremate za DX4, postoji nekoliko stvari koje smijete i ne smijete raditi kako biste se pripremili za uspjeh. Više o njima pročitajte na sledećoj stranici.

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove.
Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnostifikovanju,
tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

02 / DX4™ SISTEM ZA RAVNOTEŽU

DX4™ SISTEM ZA RAVNOTEŽU / 03

RADITI

Započeti DX4 kada imate normalan raspored koji ne uključuje veliki stres, putovanja ili pretjerane fizičke napore.

Odvojiti vrijeme da nabavite svu potrebnu hranu i odstranite ono što vas ne služi dobro ili što vas može dovesti u iskušenje.

Dati drugima do znanja šta radite i da ćete cijeniti podršku.

Obratiti se grupi za podršku svojim uspjesima i borbama.

Planirati unaprijed! Pobrinite se da imate sve svoje dodatke, grickalice i zadatke pripremljene za to gdje ćete biti bilo kojeg dana. Unaprijed pripremite DX4 programski odobrene recepte.

Pobrinuti se da imate kupatilo u blizini jer ćete piti više vode nego što ste vjerovatno navikli.

Posvetiti se puna četiri dana.

Koristiti bilo koju od opcija zdrave hrane koje su odobrene od strane programa kao što je navedeno.

Obratiti se svom ljekaru ako imate bilo kakvih nedoumica prije učešća u programu i nastavite uzimati sve potrebne lijekove koje trenutno uzimate.

Pričekati sa uzimanjem neodobrenih Forever nutritivnih proizvoda navedenih na stranici 9.

Ponoviti DX4 kvartalno.

Prepoznati i proslaviti male promjene.

Praktikovati dobru higijenu sna: bez ekrana u spavaćoj sobi, držite sobu u mraku i hladnom, odvojite vrijeme da se smirite, imajte dosljedno vrijeme za spavanje i nastojte odspavati osam sati.

NE RADITI

Pričekati savršen trenutak kada ćete se osjećati motivisano. Motivacija se povećava kada ste u procesu i doživljavate uspjeh!

Arbitrarno zamijeniti hranu i pića. Ako želite optimalne rezultate, držite se plana.

Okružiti se onima koji vas ne podržavaju i koji su negativni.

Čekati da podijelite uspjeh tek kad se nešto epski dogodi.

Sastaviti ovo u posljednjem trenutku. Uspjeh će biti mnogo lakši, ako ste odvojili vrijeme da unaprijed pripremite sve što vam je potrebno.

Paničiti ako ne volite vodu. Postoji mnoštvo programski odobrenih dodataka koji pomažu da povećate hidriranost na vama prihvatljiv način.

Odradite jedan ili dva dana ili preskočite dan između.

Napravite sopstvene modifikacije. Nema alkohola, prerađene hrane, životinjskih proizvoda ili životinjskog mesa, mliječnih proizvoda, hidrogeniziranih ili djelimično hidrogeniziranih ulja, žitarica, skrobnog povrća, umjetnih zaslađivača ili kofeina.

Zanemariti sve lijekove ili zdravstvene probleme na koje treba obratiti pažnju.

Nastaviti dopunjavati sa svim neodobrenim Forever proizvodima. Pogledajte stranu 9 za listu Forever dodataka koje treba izbjegavati tokom DX4 programa.

Ponavljati mjesečno. Održavajte minimalno tri mjeseca razmaka između svakog DX4 programa.

Zabrinuti se ako niste postigli svoj cilj prvi put. Budite pažljivi i otkrijte šta ste naučili. Primjena onoga što ste naučili NAKON DX4 je momenat kad pravi posao počinje.

Odnijeti svoj posao, brige i stres u spavaću sobu.

ŠTA VAŠ DX4 SISTEM UKLJUČUJE

Svaki proizvod u DX4 radi sinergijski da nahrani tijelo, rebalansira njegove sisteme i poboljša vezu između uma i tijela.



Forever Therm Plus™

12 tableta

Ovaj moćan dodatak podržava zdrav metabolizam i nivo energije s vitaminima B i C i kofeinom koji se prirodno dobija iz zelenog čaja, guarane i zelene kafe. Također ima šafran u prahu, adaptogen koji podstiče osjećaje sreće i zadovoljstva.*



Forever DuoPure™

8 tableta

Forever DuoPure kombinuje ekstrakt šipka, holin i reinutriju kako bi podržao zdravu funkciju jetre, zaštitio ćelije od oksidativnog stresa i očistio vaš organizam.*



Forever Multi Fizz™

4 šumeće tablete

Sa osvježavajućim okusom lubenice, Forever Multi Fizz je šumeća tableta koja vam pomaže da ubrzate hidrataciju pružajući pjenušavi dodatak ususa vašoj vodi. Poboljšana je vitaminima B, C i E, koji podržavaju razne tjelesne funkcije, energiju i metabolizam.*



Forever LemonBlast™

4 kesice

Ova prenosiva kesica miješa se s vodom, proizvodeći kiseli, blago začinjeni kajensko-limunski-đumbir ukus u kojem se može uživati u vidu toplog ili hladnog napitka. Ima jedinstvenu mješavinu rastvorljivih vlakana, magnezijuma, kurkume u prahu i biljnih sastojaka koji podržavaju probavni trakt i doprinose ravnoteži elektrolita.*



Forever Sensatiable™

32 tablete za žvakanje

Utolite glad uz ovu ukusnu tabletu za žvakanje koja pomaže u suzbijanju žudnje. Niskokalorična formula dolazi u ukusu limuna i vanile, kombinujući zob i proteine iz kvasca kako bi vam pomogli da se osjećate siti duže, srednje lančane trigliceride koji mogu pomoći u smanjenju tjelesnih masnoća i vlakana.*



Forever Plant Protein™

1 vrećica

Uz 34 grama proteina po porciji, Forever Plant Protein daje osjećaj sitosti, mišićnu masu i zdrave kosti uz vegansku formulu koja je bez mlijeka i soje. Ima slastan, prirodan ukus vanile sa glatkom, neznatnom teksturom, za razliku od mnogih biljnih proteina.*



Forever Aloe Vera Gel®

4x 330 ml pakovanja

Forever Aloe Vera gel promoviše zdrav imunološki sistem, podržava apsorpciju hranjivih tvari i pomaže u održavanju prirodnog nivoa energije. Dodajte ga svom dnevnom unosu tekućine kako biste postigli maksimalne prednosti.*

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

06 / DX4* SISTEM ZA RAVNOTEŽU

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnostifikovanju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

DX4* SISTEM ZA RAVNOTEŽU / 07

PRIPREMA NAČINA RAZMIŠLJANJA

Svake večeri pred spavanje slijedite ovaj vodič za osvješćivanje kako biste se lakše povezali sa svojim tijelom. Pronađite udoban položaj za sjedenje na podu, kauču ili krevetu. Napravite brzu procjenu od glave do pete pažljivo promatrajući i odgovarajući na sledeća pitanja. Zapišite kratko zapažanje za svaku zonu u dnevnik ili elektronski uređaj.

Glava

GLAVA: Koje misli neprestano ponavljate u svojoj glavi o sebi? Jesu li pozitivne, korisne, negativne, istinite, one koje vas sputavaju?

Vrat i ramena

Koje stvari stvaraju stres i napetost u vašem umu i tijelu? Jesu li fizičke, mentalne, emocionalne ili mješavina? Možete li identifikovati izvor(e)?

Jezgro i mikrobiom

Kako funkcionišu ove oblasti? Osjećate li se nahranjeno i energično? Osjećate li nadutost i bol?

Donja leđa i noge

Da li ove oblasti optimalno funkcionišu? Da li se osjećaju jako i da pružaju podršku? Da li vam dozvoljavaju da radite stvari koje želite ili vas sputavaju?

Stopala

Da li se osjećaju uzemljenima i ukorijenjenima u stvarima koje su bitne? Šta vas to centrira? Da li ste se dovoljno fokusirali?

ZABILJEŽITE

STVARI NA KOJE TREBA PAZITI TOKOM DX4

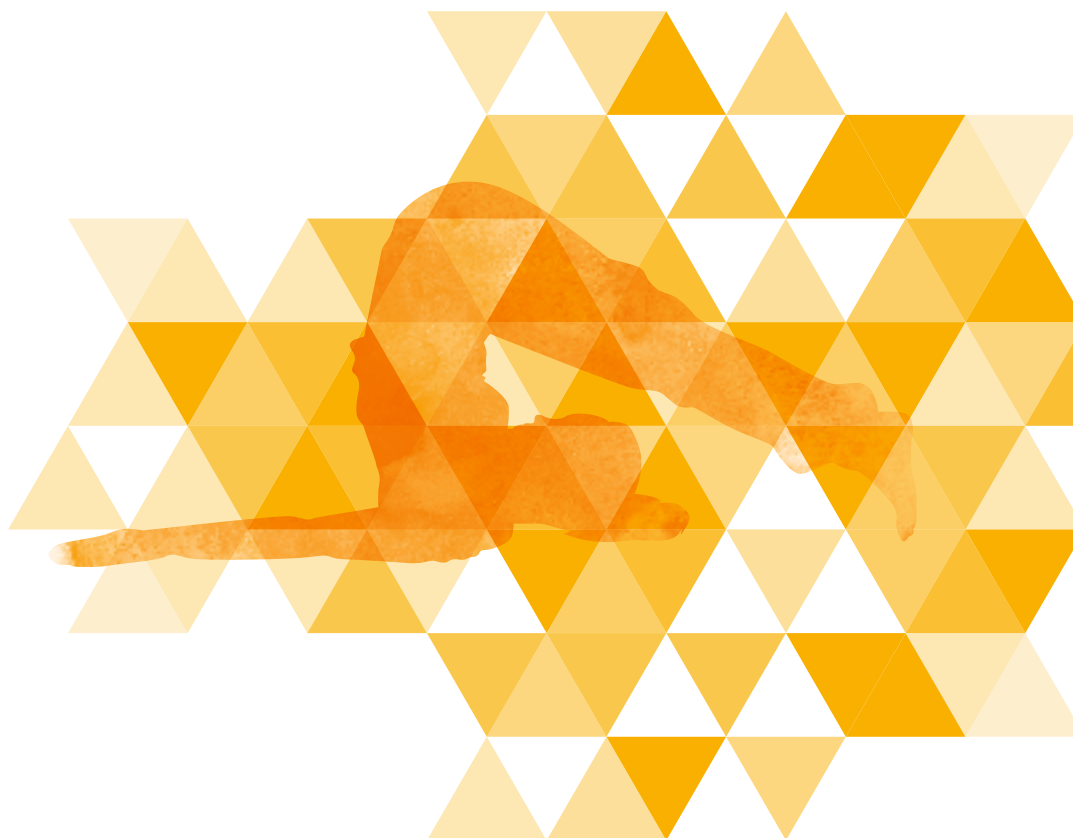
- + Učestalost mokrenja i pražnjenja crijeva (posmatrajte količinu, boju, teksturu itd.)
- + Jeste li imali jake žudnje za hranom i u koje vrijeme /dan?
- + Koje ste emocije osjetili sa svojim žudnjama? (dosadno, tužno, usamljeno, sretno, energično itd.)
- + Koliko ste kilograma izgubili na kraju programa?
- + Kako se generalno vaše tijelo osjeća? (smanjena bol, povećana pokretljivost zglobova, ravniji trbuh, poboljšano raspoloženje, poboljšanje nadutosti)

STVARI KOJE TREBA IZBJEGAVATI TOKOM DX4

- | | |
|--|---|
| + Alkohol i kofein | + ARGH+® |
| + gazirana pića i pića bez šećera | + Forever Aloe Peaches® |
| + prerađena hrana, uključujući pripremljena ili konzervirana jela i restorane brze hrane | + Forever Aloe Berry Nectar® |
| + Mliječni proizvodi: mlijeko, jogurt, maslac, sladoled, sir | + Forever Freedom® |
| + Dodati šećeri: šećerna trska, kukuruzni sirup, javorov sirup, med i vještački zaslađivači (zaslađivači na biljnoj bazi poput stevije ili monaškog voća su OK) | + Forever Pomesteen Power® |
| + Masti: izbjegavajte sve što je djelomično hidrogenizirano, biljno ulje, margarin i trans masti koje se često kriju u zapakovanoj ili prerađenoj hrani poput čipsa i kolača | + Forever Garcinia Plus® |
| + Svi životinjski proizvodi: meso i jaja | + Forever Lean® |
| + Žitarice: riža, zob, kinoa, tjestenina, hljeb, žitarice | + 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 i Vanilla) |
| | + Forever FastBreak® |

RASPORED ZA 1. I 2. DAN

Prvog i drugog dana DX4 programa, ograničćete unos kalorija i početi uzimati prehrambene proizvode iz programa. Evo, proći ćemo sve detalje kako bismo vam pomogli da izdržite do 3. dana!



RASPORED ZA 1. I 2.DAN



POMIJEŠAJTE 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE VODE I KONZUMIRAJTE TOKOM SVAKOG DANA.

☐ 1. dan ☐ 2. dan

Kada se probudite prvog dana, vagajte se bez odjeće. Ovdje zabilježite svoju težinu:



☒ ☐ Oznaćite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 1. i 2. dan.

JUTRO.

☐ ☐ 3 Forever Therm Plus™ tablete s 240 ml vode na prazan želudac.

⚠ Prićekajte 30 minuta prije nego uzmete Forever DuoPure™

☐ ☐ 2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.

SREDINA JUTRA

☐ ☐ Forever Sensatiable™ tablete za ųvakanje uzimajte s 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali ųudnju.

POPODNE.

☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslaćenog mlijeka na biljnoj bazi (bez ųivotinjskog mlijeka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

SREDINA POSLIJEPodneVA

☐ ☐ 1x Forever Multi Fizz™ ųumeća tableta u 300 ml i pustite da se otopi.

☐ ☐ Forever Sensatiable™ tablete za ųvakanje uzimajte s 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali ųudnju.

GRICKALICE (SAMO 2.DAN)

☒ ☐ Pogledajte DX4 programski odobrene grickalice na stranici 29 za zdrave grickalice i recepte.

VEĆE

☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslaćenog mlijeka na biljnoj bazi (bez ųivotinjskog mlijeka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

☐ ☐ 1x pakovanje Forever LemonBlast™ s 240 ml tople ili hladne vode prije spavanja.

1. DAN: ODLUČITE

Prvog dana DX4 je sve u vašoj odluci da se postavite na put ka boljem zdravlju. Kako počinjete 1. dan, znajte da će odluka koju ste donijeli da počnete DX4 zahtijevati odlučnost. Danas je važno da ste 100% prisutni. Iskoristite sledećih nekoliko dana jasnoće kako biste se usredsredili na sebe. Ostanite u trenutku i iskoristite neprocenjiv uvid koji ćete steći time što ćete biti potpuno prisutni.

ZADACI ZA DANAS

Kategorišite svoje dublje zdravlje kroz analizu samorefleksije i identifikujte jedno područje koje bi se moglo poboljšati.



Istražite dublje ova područja i otkrijte 1-2 specifična cilja koja bi poboljšala vaše dublje zdravlje.



Stavite naočare budućnosti. Zamislite da ste uspješno ostvarili ciljeve koje ste naveli. Na šta vam ovo liči? Kako vam se život poboljšao?

POČETAK: SAMOREFLEKSIJA

Počnite sa analizom bez osuđivanja. Budite posmatrač svog unutrašnjeg i spoljašnjeg tijela. Razmislite o svom zdravlju u raznim područjima: fizičkom, mentalnom, emocionalnom, duhovnom i društvenom. Razmislite u čemu napredujete i gdje se ne osjećate najbolje.



Evo nekoliko specifičnih dijelova svakog područja wellnessa koji će vam pomoći:

FIZIČKO

- + Spavanje
- + Oporavak
- + Kretanje
- + Ishrana
- + Energija

MENTALNO

- + Na oprezu/oštroumno
- + Anksiozno/depresivno
- + Stabilnost raspoloženja
- + Motivisano/angažovano
- + Učenje

EMOCIONALNO

- + Otpornost na stres
- + Emocionalna inteligencija
- + Oproštaj
- + Empatija
- + Dobrota

DUHOVNO

- + Uživajte u malo samoće
- + Meditacija
- + Povezivanje s nečim većim od sebe
- + Sveti prostor

DRUŠTVENO

- + Granice
- + Sistemi podrške
- + Komunikacija
- + Uživanje u drugima



Koristite grafikon kao vodič kako biste ocijenili svoje trenutno zdravstveno stanje u svakom području.

	OPTIMALNO	DOBRO	TREBA PORADITI	BORBA
FIZIČKO				
MENTALNO				
EMOCIONALNO				
DUHOVNO				
DRUŠTVENO				

VAŠ ZADATAK



Sada kada ste identifikovali područja koja bi mogla imati koristi od vaše pažnje i fokusa, razmislite o tome koliko je optimalno vaše cjelokupno zdravlje i koliko bi promjene u jednom od ovih područja bile vrijedne. Zamislite sebe kako uspješno sprovodite tu promjenu i vrijednost koju to donosi u vaš život. Nakon što ste o tome malo razmislili, napravite sledeću vježbu u časopisu ili na elektronskom uređaju.

ODLUČITE na koji ćete se jedinstveni cilj usredsrediti:

ZAŠTO ste spremni za ovu promjenu:

KAKO ćete imati koristi od ove promjene:

PRONADITE zahvalnost za ono što vas je dovelo do odabira ovog cilja i za kvalitete koje imate koji će vas dovesti do uspjeha:

ZAŠTO ćete ostvariti ovaj cilj:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

Koristite svoje odgovore kao inspiraciju za afirmaciju ili mantru o kojoj možete meditirati prije spavanja.



Primjer afirmacije: Spreman sam imati povećan nivo radosti u svom životu jer sam dovoljno dugo nosio ovaj teret sa sobom. Mogu da zamislim evoluiranu verziju sebe koja će biti spremna da se poveže sa novim pojedincima i prihvati izazove. Zahvalna sam što sam se borila s ovim jer sam dokazala da sam jaka i da mogu da prevaziđem sve. Ova snaga koju sam otkrila je moćna karakteristika koja će me na kraju gurnuti ka sebi kakva postajem. Moj pozitivan mentalni sklop danas me je držao fokusiranim na sve dobre stvari u mom životu. Slavim svoju sposobnost da se ne zadržim na negativnostima današnjice.

2.DAN: DEFINIŠITE

Drugi dan programa DX4 odnosi se na definisanje područja fokusa iz prvog dana u kontekstu okvira PAMETNIH ciljeva. PAMETAN (SMART) cilj je akronim za ciljeve koji su: specifični, mjerljivi, dostižni, relevantni i vremenski ograničeni. Definisanjem PAMETNOG cilja uklanjate svaku nejasnoću oko postavljanja cilja, čime dobijate jasniju predstavu o tome šta želite i kako to postići.

DANAŠNJI RADOVI

Definišite šta je PAMETAN cilj.



Kreirajte PAMETAN cilj za svoje područje fokusa.



Priprema obroka s obzirom da je hrana dio vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

POČETAK: DEFINISANJE PAMETNIH CILJEVA



SPECIFIČNI ciljevi uklanjaju dvosmislenost i jasno ilustruju ono što se želi. Kada su ciljevi nejasni, oni postaju više želja nego plan. Plan zahtijeva akciju, tako da početni fokus mora pružiti priliku da se uradi nešto akciono. Evo nekih primjera nejasnih ciljeva i njihovog specifičnog protivkandidata.



Želim poboljšati svoju prehranu.

Moram da smršam.

Treba mi više sna.

Ješću kod kuće 5 noći nedeljno.

Izgubiću 5 kila.

Spavaću 8 sati svake noći.

MJERLJIVI ciljevi pomažu vam da prepoznate svoj napredak i/ili postignuće. Iako se ciljevi mršavljenja mogu opipljivo mjeriti, drugi ciljevi će se možda morati mjeriti samoodređenom skalom. Na primjer, ako je vaš cilj poboljšati upravljanje stresom, možete koristiti skalu od 1-10 kako biste ocijenili sebe koliko ste uspješni u rješavanju stresa, ponovno pregledavajući to tokom vremena.

POSTIGNUTI ciljevi pomažu u podsticanju motivacije za prelazak na sledeći korak pružanjem kontinuiranog osjećaja postignuća. Ako je vaš cilj da trčite 10 km, počnite postavljati manje ciljeve kao što je istrčavanje 2 km.

RELEVANTNI ciljevi su odgovarajući sledeći korak ka vašem željenom rezultatu. Na primjer, možda je vaš cilj da se bolje naspavate i odlučite da je vaš PAMETNI cilj da prestanete gledati Netflix. Iako će to zasigurno pomoći, nije dovoljno relevantno za noćne navike spavanja. Umjesto toga, PAMETNIJI cilj bi bio isključiti sve ekrane jedan sat prije spavanja.

VREMENSKI ograničeni ciljevi uparuju se sa željom ishoda sa predviđenim vremenom koje će biti potrebno da se postigne taj ishod. Različiti ciljevi i različiti ljudi zahtijevaju različite vremenske okvire za postizanje ciljeva. Ponekad vremenski raspored mora biti u fazama: Prvi cilj je implementacija promjene, a drugi cilj je dosljedno pratiti (ili dovršiti) novi cilj za određeno vrijeme.

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Moj **SPECIFIČNI** cilj je:

Svoj napredak ću **MJERITI** po:

Znam da mogu **POSTIĆI** ovaj cilj jer:

Vidim VAŽNOST radana ostvarenju ovog cilja jer:

Postavio/la **sam VREMENSKI OKVIR** za ispunjenje ovog cilja:

PROSLAVITE barem jednu malu pobjedu koju ste danas imali:

Prije spavanja stavite svoj **PAMETNI** cilj u jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.



RASPORED ZA 3. I 4. DAN

3. i 4. dana DX4 programa imaćete svoje Forever proizvode, a takođe ćete dodavati i odabrane namirnice. Evo, proći ćemo kroz sve detalje da učinimo vaša zadnja dva dana uspješnim!



RASPORED ZA 3. I 4. DAN



POMIJEŠAJTE 330 ML FOREVER ALOE VERA GEL® SA 2 LITRE VODE I KONZUMIRAJTE TOKOM SVAKOG DANA.

☐ 3. dan ☐ 4. dan

☒ ☐ Označite donje okvire prilikom popunjavanja DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.

RANO UJUTRO:

- ☐ ☐ 3 Forever Therm Plus™ tablete s 240 ml vode na prazan želudac.
- ☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.

SREDINA JUTRA:

- ☐ ☐ 2 Forever DuoPure™ tablete sa 240 ml vode.
- ☐ ☐ Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte s 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.

RUČAK:

- ☐ ☐ Vrijeme je za veliku zelenu salatu! Pogledajte DX4 programski odobren recept na stranici 31 za pravljenje zdrave salate.

SREDINAPOSLIJEPODNEVA

- ☐ ☐ 1x Forever Multi Fizz™ šumeća tableta u 300 ml i pustite da se otopi.

GRICKALICE

- ☐ ☐ Pogledajte DX4 programski odobrene grickalice na stranici 29 za zdrave grickalice i recepte.

VEČE

- ☐ ☐ Forever Plant Protein™ Shake pomiješajte 1 mjericu s 240 ml nezaslađenog mlijeka na biljnoj bazi (bez životinjskog mlijeka). Uzmite u obzir soju, zob, badem, indijski orah, kokos itd.
- ☐ ☐ Forever Sensatiable™ tablete za žvakanje uzimajte s 240 ml vode po potrebi kako biste lakše obuzdali žudnju.
- ☐ ☐ 1x pakovanje Forever LemonBlast™ s 240 ml tople ili hladne vode prije spavanja.

3. DAN: OTKRIJTE

Kako 3. dan počinje, možda ćete se osjećati umorno, frustrirano, da vam je dosadno, obeshrabreno, zauzeto, nemotivisano ili gladno. Ne osjećaju svi sve navedeno, ali vjerovatno ćete iskusiti neke od ovih osjećaja. To su prepreke, koje su svojstveni dio života. Iako ih ne možete potpuno izbjeći, njima možete upravljati kroz pripremu i priznavanje da uspjeh poprima mnoge oblike. Možda je uspjeh preći cilj, ali ponekad je naučiti oprostiti sebi kad stvari ne idu kako ste se nadali. Dok budete prolazili kroz treći dan, imajte to na umu i zamislite sebe sa svojim novim ciljem. Kako izgleda uspjeh i kakav je osjećaj?

ZADACI ZA DANAS

Posmatrajte prepreke sa kojima se suočavate i potencijalne probleme koji bi mogli nastati zbog njih.



Smišljanje i razrada rješenja za te prepreke.



Priprema obroka s obzirom da je hrana dio vašeg DX4 rasporeda za 3. i 4. dan.



POČETAK: PRONAĐITE RJEŠENJA

U svom dnevniku napravite popis svih prepreka koje bi potencijalno mogle prekinuti vašu potragu za zdravijim načinom života. Zatim napišite s kojim biste se problemima mogli suočiti zbog njih i svih mogućih rješenja. Evo nekih ideja.



MOGUĆE PREPREKE	POTENCIJALNI PROBLEMI	RJEŠENJA
Posao		
Porodica		
Prijatelji		
Društveni život		
Navike		
Negativan samorazgovor		
Prethodni neuspjesi		
Fiksni način razmišljanja		
Finansije		
Okolina		
Stres		
Zajednica		
Obaveze vođenja računa		
Putovanje		
Zamor		
Bolest		

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Počnite **OTKRIVATI** rješenja. Koji su načini za snalaženje u borbama? Ko može da vas podrži? Koje resurse imate? Kako možete pomoći drugima?

Pregledajte **ZAŠTO** ste započeli ovo putovanje. (Osvrnite se na prethodne napomene!)

Otkrijte i **PROSLAVITE** jednu uspješnu stvar u vezi s današnjim danom:

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** i dodajte novu za danas:

Prije spavanja koristite vođenu audio ili video meditaciju i meditirajte o transformativnom ponašanju koje doživljavate.



DAN4: POSVETITE SE

Iskoristite ovaj posljednji dan da se posvetite tome da budete pažljiviji i prisutniji, kao što ste bili posljednja četiri dana. Uradili ste unutrašnji težak posao da vas pokrene ka dubljem zdravlju — i pomogli ste vašem telu sa hranjivim proizvodima i hranom. Da biste asimilirali ova nova ponašanja u svoju svakodnevnu rutinu, važno je da pregledate odakle ste počeli, šta ste naučili i postavite plan za sledeći DX4.

DANAŠNJI RADOVI

Shvatite šta je mentalni sklop rasta i kako ga primijeniti



Pregledajte cilj koji ste postavili i smjene koje ste primijetili tokom DX4.



Odredite datum početka svog sledećeg putovanja (DX4).

POČETAK: IZGRADNJA MENTALNOG SKLOPA ZA RAST



Kako vidite i reagujete na bilo koju datu situaciju, uključujući postavljanje novih ciljeva, određeno je vašim načinom razmišljanja. Postoje dvije vrste misaonih sklopova: fiksni i onaj koji raste. Fiksni mentalni sklop doživljava izazove kao nepremostive i unaprijed određuje ishod. Mentalni sklop rasta prihvata izazove i vidi ih kao mogućnosti za učenje i rast. Postoji devet atributa koji doprinose mentalnom sklopu rasta: neosuđivanje, strpljenje, otvorenost, povjerenje, fokusiranost na proces, prihvatanje, puštanje, velikodušnost i zahvalnost.

Razmislite o tome kako su vas posljednja četiri dana izazvala da usvojite ove atribute i gdje biste mogli imati više posla. Na primjer, kako možete bolje vjerovati procesu nego trčati za željenim rezultatom?

Za učešće u DX4 potreban je mentalni sklop rasta. Morate biti otvoreni za promjene, pustiti ono što vam više ne služi, i imati strpljenja i zahvalnosti za sebe.

Razmislite: Na kojim od ovih atributa biste mogli raditi sada kako biste pomogli u dosadašnjem napretku? Koji je jedan od načina na koji to možete primijeniti u svom životu?

Na primjer: nastavak dnevnika o tome na čemu ste zahvalni svake noći potaknut će zahvalnost i sposobnost da vjerujete i priznate sebe.

VAŠ ZADATAK



Koristite dnevnik ili elektronski uređaj da biste odgovorili na upite u nastavku.

Preispitajte svoju početnu analizu **SAMOREFLEKSIJE** od 1. dana.

Meditirajte o malim, značajnim **PROMJENAMA** koje ste primijetili od tada.

Zapišite tri promjene.

Pregledajte svoje izjave **ZAHVALNOSTI** iz svakog dana.

Kako su one evoluirale?

Pregledajte početni **CILJ** koji ste kreirali 2. dana. Šta je iskustvo rada prema tom cilju probudilo u vama? Je li ta samorefleksija i jasnoća osvijetlila novo područje u vašem dubljem zdravlju?

Na šta biste **SE FOKUSIRALI** sledeći put kada budete slijedili DX4 režim? Donesite preliminarnu odluku i odredite datum početka.

Zapišite **LIČNU MANTRU** koja će vam pomoći da se dosljedno pridržavate svog novog cilja. Pročitajte je svakodnevno dok nastavljate integrisati ovaj novi cilj u svoj životni stil.

Na primjer: *Nisam u prošlosti stavljao zdravu ishranu kao prioritet. Spreman sam da napunim svoje tijelo onim što mu je potrebno da bi napredovalo. Zanima me isprobavanje novih namirnica koje su hranjive i dobre za moje tijelo. Otvoren sam za učenje kako pripremiti jednostavne, zdrave obroke. Zahvalan sam što imam pristup dobroj hrani i uzbuđen sam što ću uštedjeti novac dok učim pripremati hranu kod kuće.*

Prije spavanja iskoristite svoju ličnu mantru kao jednostavnu afirmaciju ili meditaciju i zaključite svojom zahvalnošću za nešto što se danas dogodilo.





ZAVRŠILI STE DX4 PROGRAM: ŠTA SADA?

ČESTITAMO! Obavezali ste se da ćete uravnotežiti svoje tijelo, povećati svoju samosvijest i posvetiti se novom cilju. Odvojite malo vremena da razmislite o tome kako se osjećate u ovom trenutku, trenutku završetka.

Kada se probudite prvog dana, vagajte
se bez odjeće. Ovdje zabilježite svoju konačnu težinu:



ZAPAMTITE!

Zapamtite: Svrha DX4 nije bila da stvori novi životni stil, već da napravi pauzu u ponašanju, mislima i radnjama koje obično radite, a istovremeno vas nauči zdravim navikama koje treba da uvedete u svoj život. Svako ima toksična ponašanja, hranu, ljude i situacije u svom životu.

S vremena na vrijeme, korisno je eliminisati ih i dopustiti sebi da se izliječimo, popravimo i obnovimo. DX4 započinje interno smanjenjem posla koji jetra mora obaviti kako bi prirodno uravnotežila organizam. Dopuštanje samo protivupalnih namirnica u skromnim količinama uz dodatke za podršku i pravilnu hidrataciju pomaže vratiti vaše tijelo u pravilnu ravnotežu. Uzimajući svjesnu pauzu, možemo vidjeti pozitivan efekat u našim mislima, navikama i ponašanjima dok paziramo, resetujemo i poboljšavamo.*

Ove izjave nije ocijenila Uprava za hranu i lijekove. Ovaj proizvod nije namijenjen dijagnosticiranju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

Sledeći koraci za svaku osobu biće jedinstveni i zavisice od toga koji je vaš cilj. Dopustite sebi da budete prisutni, djelujte s namjerom i održavajte mentalni sklop rasta dok napredujete u uključivanju ovih novih navika u svoju rutinu.

EVO PET OSNOVNIH PRAKSI KOJE TREBA RAZMOTRITI ZA IMPLEMENTACIJU:



Započnite dan vodom. Nastavite piti najmanje dvije litre ili više svaki dan. Pijenje vode prije jela stvara promišljenost, omogućavajući vam da razmislite o tome šta ćete konzumirati i zašto. Pripremite svoju bocu vode noć prije, ako vam to pomaže!



Jedite više povrća. Svakodnevno i pri svakom obroku jesti zeleniš. Probajte ih dobiti u sirovom, integralnom obliku hrane. Za doručak ubacite špinat u jutarnji smoothie — promijenite boju i prehrambeni profil, ali nećete promijeniti ukus. Za ručak probajte sirovo povrće i humus ili salatu. Za večeru, pripremite na pari, grilujte ili na vazduhu spremite povrće ili pripremite domaću supu od povrća kako bi bilo spremno za jelo nekoliko dana.



Meditirajte. Provedite pet minuta svako jutro i noć slušajući vođenu meditaciju ili kreirajte svoju. Šta ste otkrili tokom DX4, čega vam je potrebno više u životu? Postavite svoju namjeru. Izrecitujte svoju mantru. Pronađite mir. Budite prisutni. Manifestujte ono što želite u životu. Odvojite 10 minuta (ukupno) dnevno za resetovanje, pronalaženje smirenosti i uzemljenje.



Pregledajte svoje bilješke. Pogledajte bilješke iz DX4 što je češće moguće (barem jednom sedmično). Nastavite raditi na ciljevima koje ste postavili.



Vježbajte. Nastavite vježbati pozitivne stvari koje ste naučili iz procesa otkrivanja pomoću DX4. Vježbom se napreduje. Zapamtite, poenta je napredak, a ne savršenstvo!

GLEDAJUĆI UNAPRIJED: VAŠ SLEDEĆI DX4 PROGRAM

DX4 ponovno pokreće tijelo i um na kritičnom temeljnom nivou wellnessa kroz pažljivo dizajniran program prehrambenih proizvoda i dodataka ishrani, vodiča kroz ishranu i prakse u načinu razmišljanja. Kroz sve ovo, okolina mikrobioma će biti poboljšana, što će pomoći tijelu u balansiranju njegovih unutrašnjih sistema. U tom okruženju imunološki sistem uspijeva, smanjuju se žudnje i nezdrave navike, a može se istražiti i dublje zdravlje.* Zapamtite, prije nego što napravimo održive promjene, moramo se pozabaviti unutrašnjim djelovanjem našeg tijela, uma i duha kako bismo kultivisali trajni i potpuni wellness spektar.

Rješavanje ovog resetovanja svakog kvartala pomoći će vam da balansirate svoje tijelo i da kultivirate zdraviji način razmišljanja. I počinje sa obavezivanjem na vaš sledeći DX4 program.



Odaberite termin za tri mjeseca za sledeći DX4 program:



Profesionalni savjet: Pomaže vam da postavite podsjetnik na kalendar s upozorenjem nekoliko sedmica unaprijed kako biste se mogli unaprijed pripremiti i biti sigurni da imate sve DX4 proizvode koji su vam potrebni!

ČESTA PITANJA



Po čemu se program DX4 razlikuje od ostalih sistema za ravnotežu tijela na tržištu?

Foreverov DX4 ima sveobuhvatan pristup načinu na koji gledate na hranu i postavlja pitanje "zašto osjećate glad?" Ovaj program nije nužno program za mršavljenje; umjesto toga, to je kontrolisana procjena onoga što vaše tijelo treba naspram onoga što vaš mozak želi. Namijenjen je čišćenju vašeg tijela od nepotrebnih nereda i stresora koje konzumirate tokom svog burnog života i pruža samo neophodnu ishranu namijenjenu za ponovno centriranje vašeg uma i tijela.

Je li bezbjedno više puta godišnje odraditi DX4 program?

Da, DX4 se može obavljati više puta godišnje, ali se ne smije izvoditi jedan uz drugi jer program može biti ograničavajući u pogledu kalorija. Ako ste generalno zdrava odrasla osoba kojoj su potrebni podsjetnici tokom cijele godine, bezbjedno je da završite DX4 program više puta, ali o svim drastičnim promjenama u ishrani treba da se posavjetujete sa svojim ljekarom.

Hoću li smršaviti kad završim DX4 program?

Namjera DX4 je da vam pomogne da preispitate svoj odnos sa hranom i svoj način života. Moguće je da ćete izgubiti na težini, ali cilj bi trebao biti da se usredotočite na svoj odnos s hranom i utvrdite da li trebate napraviti bilo kakve promjene kada je program završen. Preporučujemo da nastavite sa programom C9 ako ste na putu kontrole težine.

Najviše me zanimaju proizvodi/prehrambene smjernice DX4. Da li treba da odradim i misaoni sklop da bih vidio rezultate?

Foreverov DX4 je alat dizajniran da vam pomogne da postanete svjesniji hrane i ishrane koju unosite u svoje tijelo. Kao i svaki alat, preporučujemo da ga koristite kako je predviđeno kako biste mogli iskoristiti sve pogodnosti, jer je svaka funkcija programa dizajnirana da radi u tandemu s drugom.

Da li moram da pratim DX4 program tačno onako kako je opisano?

Preporučujemo da se program prati kako je navedeno za optimalne rezultate uma i tijela. DX4 spaja naučni pristup ishrani sa meditativnim, introspektivnim pristupom načinu na koji posmatramo hranu.

RECEPTI ZA ČISTU ISHRANU



Prije nego što odustanete ili prekinete, iskoristite ove opcionalne grickalice i recepte kako biste lakše prebrodili poteškoće s kojima se možete susresti dok radite program DX4 i kako biste ostali na pravom putu. Ove grickalice su sve stvorene za DX4 program s odobrenom hranom koja će vam dati dodatni poticaj ako je potrebno.



PROGRAMSKI DOZVOLJENA HRANA ZA 2, 3. I 4. DAN

Odaberite jednu užinu svaki dan s popisa u nastavku.

- + 1 banana i 21,5 gr sirovih, nesanih sjemenki
- + 1/2 avokada i 55 g krastavaca s limunovim sokom i 1 kašikom sjemenki suncokreta
- + Mala kruška ili jabuka i 21,5 g oraha, badema, oraha ili indijskih oraha (sirovi, neslani)
- + 115 g paradajza i 25 g leblebija sa 1/2 kašike maslinovog ulja i prstohvatom origana
- + Vanila smoothie od proteina graška (recept na strani 30)
- + Sirovo povrće i zdravi humus: 200g zelene paprike, celer, krastavci, mrkva, karfiol i/ili brokolija sa 2 kašike domaćeg humusa (recept na strani 30)
- + Čija puding (recept na strani 30)
- + Velika zelena salata (recept na strani 31)

MANTRA ZA PRIPREMU OBROKA:

Učim, radim, postajem, jesam

Vježbajte ovu mantru svaki dan, posebno ako imate sumnje u sebe i frustracije.

Idite korak dalje. Dok pripremate grickalice odobrene od strane programa DX4 uoči 2, 3. i 4. dana, postavite namjeru i naglas je iznesite koristeći ovaj okvir:

- 1) **Ono što učite je** ➔ Ja učim hraniti svoje tijelo hranjivom hranom.
- 2) **Ono što vi radite** ➔ ja radim svo sjeckanje, organiziranje i pripremu.
- 3) **Ono što vi postajete** ➔ postajem svjestan koje namirnice koriste mom mikrobiomu, mojoj energiji i mom zdravlju.
- 4) **Ono što vi jeste** ➔ praktikujem zdrav način života jer sam zdrava i u formi.

RECEPTI

Vanila smoothie od proteina graška

- **1 mjerica** Forever Plant Proteina™
- **240 ml mlijeka** na biljnoj bazi.
- **1 šolja** spanaća.
- **1 kašika** maslaca od orašastih plodova ili sjemenki (nezaslađeno i bez dodatnih masnoća)
- **1/2 šolje** kockica leda

Uputstvo:

Sve sastojke osim leda staviti u blender i obrađivati dok ne postanu glatki. Dodajte led i ponovo blendajte dok ne bude glatko. Daje 1 porciju.



Zdravi humus

430 g konzerviranih leblebija

- **3-4** čena bijelog luka.
- **1/4 šolje** vode
- **1/4 šolje** tahinija
- **2 kašike** nasjeckanog peršuna
- **1/2 kašičice** dimljene paprike
- **1** limun (u soku)

Uputstvo:

Sve sastojke staviti u prerađivač hrane ili blender. Procesirajte dok ne bude glatko. Daje otprilike 15 porcija.



Čija puding

- **1 šolja** ovsenog mlijeka
- **1/4 šolje** sjeckanih jabuka
- **1/4 šolje** čija sjemenki
- **2 kašike** suncokretovog maslaca
- **Ekstrakt** vanilije
- **20** badema

Upute:

Uzmite 2 male tegle. U svaku teglu stavite 20 g čija sjemenki, 120 ml zobenog mlijeka i ekstrakt vanile. Protresite staklenku da se umiješaju čija sjemenke. Rashladiti najmanje 2 sata ili preko noći. Lagano protresite i/ili promiješajte prije dodavanja preostalih sastojaka za prelive. Za 2 porcije.



Velika zelena salata

Osnova salate: Onoliko koliko možete jesti od bilo kojeg zelenog lista ili povrća: kelja, mikrozelja, pšenične trave, zelenog krastavca, špinata, kupusa, zelja cvekle, zelja maslačka, potočarke, zelene salate, švajcarske blitve, rukole, endivije, bok choya, zelja repe, crne slačice, divljeg kiseljaka, cikorijske, komorača, lobode, divljeg praziluka, senfa, poljske gorušice, glatkog maslačka, brokolijske, peršuna, artičoke, bosiljka, graška, krastavca, fava graha, paprati, mladog luka, bamije, salate, tomatilja, rapina, kozje brade, šalota, zelenog graška, prokelja, celera, halapenja, kolrabija, praziluka, kineskog graška, tikvica, karfiola, edamame itd.

Plus: 1/4 avokada

Odaberite 2 sa liste u nastavku:

- **3 kašike** kuvane leblebije
- **3 kašike** crvenog pasulja (bez crnog ili pinta)
- **1/4 šoljice** kuvane (ili konzervirane) cvekle.
- **1/4 šolje** mrkve
- **2** rotkvice.
- **1 kašika** sjemenki (čija, lan, bundeva, kino, neslani suncokret)

Preliv za salatu:

- **3 kašike** Forever Aloe Vera Gel®
- **1 kašika** maslinovog ulja
- sok od **1/2** limuna
- **1/2 kašike** mljevenog svježeg bijelog luka
- **Prstohvat** morske soli
- **Prstohvat** bibera po ukusu

Uputstvo: Počnite od baze za salatu, a zatim dodajte avokado i druga dva odabrana preliva. Sve sastojke za preliv umutite zajedno, a zatim salatu prelijte prelivom. To je 1 porcija.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS ®

Ekskluzivno distribuira Forever Living Products®
7501 E .McCormick Parkway, Scottsdale, AZ85258 SAD
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

*Izjave u ovoj publikaciji nisu ocijenjene od strane Uprave za hranu i lijekove (US). Informacije sadržane u ovom dokumentu pružaju se samo u edukativne svrhe i nisu namijenjene dijagnostifikovanju, tretmanu, liječenju ili sprječavanju bilo koje bolesti. Obratite se licenciranom liječniku ili drugom kvalifikovanom zdravstvenom radniku za detaljnije informacije prije početka bilo kojeg programa vježbanja ili korištenja bilo kojeg dodatka prehrani, posebno ako trenutno uzimate bilo koji lijek ili se podvrgavate medicinskom tretmanu zbog već postojećeg zdravstvenog problema.


FOREVER®