

Tagesplan Body-Balancing-System DX4

Vor dem Start lies die DX4 Broschüre (32 Seiten) voller Tipps, Anregungen, Achtsamkeitsübungen

alle 4 Tage je 1 Kanister Aloe auf Morgen / Mittag / Abend verteilen. Pur oder mit Wasser trinken

Tag 1

Tag 2

Morgen	3 Presslinge Forever Therm Plus mit 240 ml Wasser einnehmen Warte 30 Minuten bevor du Forever DuoPure nimmst 2 Forever DuoPure mit 240 ml Wasser einnehmen	3 Presslinge Forever Therm Plus mit 240 ml Wasser einnehmen Warte 30 Minuten bevor du Forever DuoPure nimmst 2 Forever DuoPure mit 240 ml Wasser einnehmen
tagsüber	Forever Sensatiable bis zu 8 x täglich möglich mit genügend Wasser	Forever Sensatiable bis zu 8 x täglich möglich mit genügend Wasser
Mittag	Forever Plant Protein Shake mit 240 ml trinken mit ungesüsster und pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen: (Soja, Hafer, Mandel, Cashew, Kokos etc.) Tipp: mit einem pflanzlichem Joghurt den Shake wunderbar löffeln resp. essen	Forever Plant Protein Shake mit 240 ml trinken mit ungesüsster und pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen: (Soja, Hafer, Mandel, Cashew, Kokos etc.) Tipp: mit einem pflanzlichem Joghurt den Shake wunderbar löffeln resp. essen
Später Nachmittag	1 Brausetablette Forever Multi Fizz mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen	1 Brausetablette Forever Multi Fizz mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen
Snacks	erst ab Tag 2	Ideen findest du auf Seite 29 der Broschüre
Abend	Forever Plant Protein Shake wie oben beschrieben	Forever Plant Protein Shake wie oben beschrieben
Vor dem Schlafen	1 Stick Forever LemonBlast mit 240 warmen oder kalten Wasser	1 Stick Forever LemonBlast mit 240 warmen oder kalten Wasser

Tag 3

Tag 4

Morgen	3 Presslinge Forever Therm Plus mit 240 ml Wasser einnehmen Forever Plant Protein Shake mit 240 ml trinken mit ungesüsster und pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen: (Soja, Hafer, Mandel, Cashew, Kokos etc.) Tipp: mit einem pflanzlichem Joghurt den Shake wunderbar löffeln resp. essen	3 Presslinge Forever Therm Plus mit 240 ml Wasser einnehmen Forever Plant Protein Shake mit 240 ml trinken mit ungesüsster und pflanzlicher (nicht tierischer) Milch mischen: (Soja, Hafer, Mandel, Cashew, Kokos etc.) Tipp: mit einem pflanzlichem Joghurt den Shake wunderbar löffeln resp. essen
Vormittags	2 Forever DuoPure mit 240 ml Wasser einnehmen	2 Forever DuoPure mit 240 ml Wasser einnehmen
tagsüber	Forever Sensatiable bis zu 8 x täglich möglich mit genügend Wasser	Forever Sensatiable bis zu 8 x täglich möglich mit genügend Wasser
Mittag	Zeit für einen grossen Salat gemäss Broschüre Seite 31	Zeit für einen grossen Salat gemäss Broschüre Seite 31
Später Nachmittag	1 Brausetablette Forever Multi Fizz mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen	1 Brausetablette Forever Multi Fizz mit 240 ml Wasser, 7-10 Minuten lang auflösen
Snacks	Ideen findest du auf Seite 29 der Broschüre	Ideen findest du auf Seite 29 der Broschüre
Abend	Forever Plant Protein Shake wie oben beschrieben	Forever Plant Protein Shake wie oben beschrieben
Vor dem Schlafen	1 Stick Forever LemonBlast mit 240 warmen oder kalten Wasser	1 Stick Forever LemonBlast mit 240 warmen oder kalten Wasser

Kombi mit Clean 9 / Planänderung

Hast du das DX4 absolviert, entfallen die 2 Fastentage im Clean 9

Die zwei zusätzlich erforderlichen Shakemahlzeiten kannst du mit dem Shake vom DX4 ergänzen.

Die Aloemenge (2 Liter auf 9 Tage) kannst du verteilen. Mein Tipp: genieße jeden Morgen und Mittag jeweils 1 dl Aloe.

Studien haben ergeben, dass die Gewichtsreduktion mit der Kombi um 1,5 kg verbessert werden konnte

Nun wünsche ich dir von Herzen gutes Gelingen. Bei Fragen bin ich jederzeit für dich da.