

clean9.cafeblog.hu

C9

ÉPÍTSD FEL AZ ALAPOKAT
A JOBB KÖZÉRZETÉRT,
SZEBB KINÉZETÉRT!



GYAKORLAT
ELLENŐRZŐ
LISTA



2 PERC
NYÚJTÁS



5 PERC
BEMELEGÍTÉS



30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT
GYAKORLAT

Speedfitness
cardio

JEGYZETEK

(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

20 perc

+ CLEAN 9 PROGRAM 1. NAP

+ REGGELI



1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



120 ml Forever Aloe
Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tabletta



30 perc minimum alacsony
intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™



+ EBÉD



1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



120 ml Forever Aloe
Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tabletta



1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA



2 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



120 ml Forever Aloe
Vera Gél®

+ DIÉTÁS FŐÉTELKÉZÉS



+ ESTE



120 ml Forever Aloe
Vera Gél®

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

1 paradicsom
fél uborka

1. NAPOT TELJESÍTETTEM!
MÉG 8 NAP VAN HÁTRA!



GYAKORLAT ELLENŐRZŐ LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT
GYAKORLAT

JEGYZETEK
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

CLEAN 9 PROGRAM 2. NAP

+ REGGELI

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☐ 30 perc minimum alacsony intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

- ☒ 1 db Forever Fiber™

+ EBÉD

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

- ☒ 2 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®

+ DIÉTÁS FŐÉTELKEZÉS

+ ESTE

- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

1/4 kiagyborka
4db koktélpáradisom
13 szem eper



2.NAPOT TELJESÍTETTEM! A PROGRAM
MAJD NEM 25%-ÁN TÚLVAGYOK!

FANTASZTIKUS MUNKÁT
VÉGEZTÉL! A CLEAN 9
PROGRAM KÉT NAPJÁT
MÁRIS TELJESÍTETTED.
HALADJ TOVÁBB, MEG
TUDOD CSINÁLNI!

NE FELEJTSD EL, A PROGRAM A MÁSODIK NAPTÓL
MEGVÁLTOZIK, NÉZD MEG A 3-8.NAPOK ÜTEMTERVEIT.

C9

GYAKORLAT ELLENŐRZŐ LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT GYAKORLAT

JEGYZETEK
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

3 kör futás
1 kör gyaloglás
lépcsőzés

20 perc

GYAKORLAT ELLENŐRZŐ LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT GYAKORLAT

JEGYZETEK
(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

Speedfitness
erőnlátó

20 perc

+ CLEAN 9 PROGRAM 3. NAP

+ REGGELI

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®
- ☒ 30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

- ☒ 1 db Forever Fiber™

+ EBÉD

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

- ☒ 2 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 600 kalóriatartalmú étel

+ ESTE

- ☒ minimum 0,5 l víz

+ CLEAN 9 PROGRAM 4. NAP

+ REGGELI

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®
- ☐ 30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

- ☒ 1 db Forever Fiber™

+ EBÉD

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

- ☒ 2 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 600 kalóriatartalmú étel

+ ESTE

- ☒ minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE



3. NAPOT TELJESÍTETTEM!
1/3-ÁN TÚLVAGYOK!



4. NAPOT TELJESÍTETTEM! MAJD NEM
A FELÉN TÚLVAGYOK!

GYAKORLAT
ELLENŐRZŐ
LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT
GYAKORLAT

futás, seta
súlyzós

JEGYZETEK

(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

30 perc
20 perc

+ CLEAN 9 PROGRAM 5. NAP

+ REGGELI

1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

120 ml Forever Aloe
Vera Gél®

1 db Forever Therm™ tabletta

1 kanál Forever Lite Ultra®

30 perc minimum normál
intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

1 db Forever Fiber™

+ EBÉD

1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

1 db Forever Therm™ tabletta

1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

2 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

600 kalóriatartalmú étel

+ ESTE

minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

12 L-karnitin

GYAKORLAT
ELLENŐRZŐ
LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT
GYAKORLAT

JEGYZETEK

(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

+ CLEAN 9 PROGRAM 6. NAP

+ REGGELI

1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

120 ml Forever Aloe
Vera Gél®

1 db Forever Therm™ tabletta

1 kanál Forever Lite Ultra®

30 perc minimum normál
intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

1 db Forever Fiber™

+ EBÉD

1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

1 db Forever Therm™ tabletta

1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

2 db Forever Garcinia
Plus® tabletta

600 kalóriatartalmú étel

+ VACSORA

minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

15 db eper

reggelen energiagyümölcsös

5. NAPOT TELJESÍTETTEM!
MÁR CSAK 4 NAP VAN HÁTRA!

6. NAPOT TELJESÍTETTEM!
2/3-ÁN TÚLVAGYOK!

GYAKORLAT ELLENŐRZŐ LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT GYAKORLAT

30 perc cardio
súlyzós

JEGYZETEK (nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

30 perc
30 perc

+ CLEAN 9 PROGRAM 7. NAP

+ REGGELI

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®
- ☒ 30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

- ☒ 1 db Forever Fiber™
- + EBÉD**
- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

- ☒ 2 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 600 kalóriatartalmú étel
- + ESTE**
- ☒ minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

1g L-karnitin

☒ 7. NAPOT TELJESÍTETTEM!
MÁR CSAK 2 NAP VAN HÁTRA!

GYAKORLAT ELLENŐRZŐ LISTA

2 PERC
NYÚJTÁS

5 PERC
BEMELEGÍTÉS

30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT GYAKORLAT

JEGYZETEK (nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

+ CLEAN 9 PROGRAM 8. NAP

+ REGGELI

- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 120 ml Forever Aloe Vera Gél®
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®
- ☒ 30 perc minimum normál intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI

- ☒ 1 db Forever Fiber™
- + EBÉD**
- ☒ 1 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 1 db Forever Therm™ tabletta
- ☒ 1 kanál Forever Lite Ultra®

+ VACSORA

- ☒ 2 db Forever Garcinia Plus® tabletta
- ☒ 600 kalóriatartalmú étel
- + ESTE**
- ☒ minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE

☒ 8. NAPOT TELJESÍTETTEM!
MÁR CSAK 1 NAP VAN HÁTRA!

1 2 3 4 5 6 7 8 9

GYAKORLAT
ELLENŐRZŐ
LISTA



2 PERC
NYÚJTÁS



5 PERC
BEMELEGÍTÉS



30 PERC
TORNA

8 POHÁR VÍZ



ELVÉGZETT
GYAKORLAT

Speedfitness
cardio

JEGYZETEK

(nehézségi fog, súly, ismétlés stb.)

IDŐTARTAM

20 perc

+ CLEAN 9 PROGRAM 9. NAP

+ REGGELI



1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



120 ml Forever Aloe
Vera Gél®



1 db Forever Therm™ tabletta



1 kanál Forever Lite Ultra®

30 perc minimum normál
intenzitású testmozgás

+ TÍZÓRAI



1 db Forever Fiber™

+ EBÉD



1 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



1 db Forever Therm™ tabletta



300 kalóriatartalmú étel

+ VACSORA



2 db Forever Garcinia
Plus® tabletta



600 kalóriatartalmú étel

+ ESTE



minimum 0,5 l víz

+ EXTRA ÉTKEZÉS BEJEGYZÉSE



9. NAPON IS TÚLVAGY!
MEGCSINÁLTAD!

GRATULÁLUNK!
SIKERESSEN
TELJESÍTETTED
A CLEAN 9
PROGRAMOT.
MEGCSINÁLTAD!

C9

clean9.cafeblog.hu