

GEZONDER ÉN SLANKER. HET KAN!

Je leest het regelmatig: mensen worden steeds zwaarder en dit overgewicht zorgt voor veel gezondheidsproblemen. Uit studies blijkt bovendien dat mensen zich met minder gewicht veel energiever voelen en betere prestaties leveren. Dat was voor het Research & Develop team van Forever de reden om een natuurlijk effectief Forever Weight Care Programma te ontwikkelen. Een programma dat je gezondheid verbetert terwijl je kilo's verliest! Ook op de langere termijn. Hoe zit het eigenlijk met jouw gewicht?



Het Forever Weight Care Programma richt zich op het verliezen van vet en koolhydraten en het bereiken van gezondere bloedwaarden voor suiker en cholesterol. Die zijn van belang voor gezonde hart- en bloedvaten. Belangrijk uitgangspunt is dat het op de lange termijn moet werken zonder het 'jojo-effect'.

Waar sta je nu?

Het Forever Weight Care Programma is niet zomaar een afvalprogramma. Het gaat over een verandering van je levensstijl, een gezonde benadering voor de lange termijn. Gezond gewicht verliezen begint bij inzicht krijgen in je eigen situatie en begrijpen wat voor jou belangrijk is. Kijk eerst eens naar je BMR en AMR, dat geeft je een idee over je calorieverbruik in rust en bij activiteiten. Afvallen lukt immers alleen als je meer calorieën verbrandt dan je inneemt. Op www.foreverweightcare.com kun je jouw persoonlijke BMR en AMR waarden uitrekenen. Je kunt er ook je ideale gewicht bepalen.

Waarom wil je afvallen?

Bijzonder in het Forever Weight Care Programma zijn de realistische uitgangspunten. Wij weten dat het niet gemakkelijk is om je gewenste gewicht gedurende je hele leven vast te houden. Het vraagt een aangepaste manier van leven. Daarom moet je zeker in het begin veel tijd besteden aan je motivatie en aan je doelstellingen. Vertel ook je familie en vrienden dat je gaat starten met een veelbelovend nieuw reinigings- en gewichtbeheersingsprogramma en houd hen op de hoogte van je vorderingen. Zij kunnen je dan heel goed aanmoedigen.

Wat zijn je doelstellingen?

Zonder een doelstelling heb je geen richtlijn. Weet waar je staat (huidige gewicht en omvang van bepaalde lichaamsdelen) en waar je heen wilt. Zorg ervoor dat je doelstellingen meetbaar zijn en je je vooruitgang dagelijks, wekelijks en maandelijks kunt volgen.

Ken de basisprincipes van voedingbeheersing

Voordat je begint aan het Forever Weight Care Programma is het goed om wat meer te weten over de juiste voeding.



Over calorieën bijvoorbeeld, want die zijn heel bepalend bij het afvallen. Leer deze daarom te tellen. Dat lijkt aanvankelijk een onmogelijke opgave, maar je zult merken dat je snel vertrouwd raakt met de hoeveelheden calorieën in allerlei voedsel. Het resultaat ervan is dat je al snel veel bewuster gaat eten.

Bewegen is weliswaar geen voeding, maar helpt wel om te komen tot een gezonde balans tussen spieren en vet. Bovendien: hoe meer je beweegt, hoe meer je ook kunt eten zonder dat dit ten koste van je gezondheid gaat. Doe daarom regelmatig oefeningen of ga fietsen, wandelen of je favoriete sport bedrijven.

Stap 1:

Quick start Clean 9

Je begint met het 'Quick start' Clean 9 reinigingsprogramma. Na negen dagen stap je over naar het Forever Weight Care Programma. Daarmee maak je een belangrijke stap naar een slank lichaam en een gezonde levensstijl voor de rest van je leven!

Stap 2:

Het Forever Weight Care Programma

Je kent nu de basisprincipes van voedingbeheersing en hebt het reinigingsprogramma achter de rug. Nu start je het algemene voedingsplan. Forever biedt je daarbij een range aan producten die bij goed gebruik zorgen voor gewichtsvermindering en een ondersteuning van je gezondheid. De producten zijn veilig, effectief, handig en eenvoudig te gebruiken. In de ideale situatie neem je een derde aan goede koolhydraten, magere proteïnen en gezonde vetten in, waarbij je altijd binnen honderd calorieën van het toegestane totale aantal calorieën uitkomt. Hoe je dit realiseert, stem je nauwkeurig af op je persoonlijke levensstijl. Je kunt kiezen voor drie volledige maaltijden en twee snacks per dag of voor vijf à zes minimaaltijden. Zolang het maar goed past bij je levensritme.

Alle aspecten van het Forever Weight Care Programma zijn belangrijk, inclusief het regelmatig doen van oefeningen, voldoende drinken en het consistent gebruiken van de producten. Met de kwaliteitsproducten van Forever en het Forever Weight Care Programma leg je de basis voor een gezonde levensstijl en gewichtsbeheersing. Je zult je slanker en gezonder voelen, en dat ook uitstralen!

