



ANTI-AGING.LIFE

*DEPURAZIONE
E DRENAGGIO
IN 9 GIORNI; L'EBOOK*

ANTI-AGING.LIFE
PERCORSI DI BENESSERE!

PREMESSA

Forever Living Products nasce nel 1978 e ben presto diventa il più grande coltivatore, produttore e distributore di Aloe Vera nel mondo. Possiede il Nutraceutical Center, centro di ricerca scientifica sulla nutraceutica tra i più prestigiosi al mondo. I prodotti di Forever Living vengono registrati e distribuiti in più di 155 Nazioni, con oltre 10,5 milioni di incaricati.

In Italia dal 1999 (con sede principale a Roma), Forever Living Products si posiziona tra le aziende con maggior crescita sia di fatturato che di sviluppo sul territorio. Associata ad A.V.E.D.I.S.C.O., si fregia di avere nel suo team di incaricati, professionisti di alta qualità, che con la loro esperienza e competenza, guidano clienti e team in percorsi formativi di alto livello.

Anti-Aging.life propone il metodo Detox che unisce i prodotti di ec-



Sede Americana della Forever Living Products a Scottsdale in Arizona

cezionale valore della Forever, con un percorso atto ad acquisire un corretto “stile di vita”, al fine di raggiungere il Benessere di ciascuno. La straordinaria efficacia di questo metodo, deriva proprio dall’adesione coerente e professionale alla speciale metodologia utilizzata, che si avvale dell’abbinamento dei kit ad una alimentazione sana e disegnata per ridurre lo stato infiammatorio che fisiologicamente si sviluppa in ciascuno di noi, in misura più o meno ampia, anche a seconda dello stile di vita adottato. Alimentazione consapevole, attività fisica e attitudine mentale, sono le tre macro-aree su cui si fonda il metodo che rappresenta l’inizio di un percorso atto a raggiungere il massimo del benessere e della salute di ogni individuo.

Questo libretto contiene degli estratti dall’opuscolo C9 edito a cura della Forever Living Products che lo ha costruito con la guida e l’esperienza di un team di esperti in nutrizione, integrato con il modello alimentare che ci è proprio, cioè l’alimentazione mediterranea. Il C9 non può essere seguito per più di 9 giorni, in quanto è un percorso a breve termine mirato ad eliminare le tossine dall’organismo. Questo comporta sia la perdita di centimetri dovuta al drenaggio e, quindi, all’eliminazione di liquidi in eccesso, sia la perdita di peso. La variazione di questi due parametri è diversa per ognuno.

I prodotti necessari per il percorso “Detox” di Anti-Aging.life e per il mantenimento sono forniti, garantiti, registrati dal Ministero della Salute e rispettanti tutte le Normative europee.

COME PRENDERE LE MISURE



BRACCIO

Circonferenza bicipite
nel punto più largo



TORACE

Circonferenza linea
capezzoli



GIRO VITA

Circonferenza appena
sopra l'osso iliaco



BACINO

Circonferenza di
massima sporgenza
delle natiche



COSCIA

Circonferenza sotto la
piega delle natiche

MISURE PRIMO GIORNO

Data _____

Peso in Kg. _____

Braccio cm. _____

Torace cm. _____

Giro Vita cm. _____

Bacino cm. _____

Coscia cm. _____



1° - 2° GIORNO

Mattina

GARCINIA PLUS*

2 softgel appena svegli



ATTENDERE 30 MINUTI* ... POI ASSUMERE
ALOE VERA GEL 120 ml.



FOREVER THERM 1 compressa



*Garcinia plus deve essere assunta "almeno" 30 minuti prima di ogni pasto, ma può essere ingerita anche un'ora prima.

Metà Mattina

FOREVER FIBER

1 bustina sciolta in un bicchiere d'acqua o in una tisana TIEPIDA ed assunta subito (lontano, 1 ora prima e dopo, da altri prodotti o farmaci)



1° - 2° GIORNO

Pranzo

GARCINIA PLUS
2 softgel



ATTENDERE 30 MINUTI... POI ASSUMERE
ALOE VERA GEL 120 ml.



FOREVER THERM 1 compressa



FOREVER LITE ULTRA

1 misurino raso con 300 ml. di acqua o
latte vegetale (soia, riso, avena, cocco,
mandorla, farro...); (il misurino è dentro
la busta)



1° - 2° GIORNO

Cena

GARCINIA PLUS
2 softgel



**ATTENDERE 30 MINUTI... POI ASSUMERE
ALOE VERA GEL 120 ml.**



VERDURA CRUDA (O COTTA)

Durante questi 2 giorni si può assumere verdura di stagione cruda o cotta, a pranzo e a cena, oppure al bisogno durante la mattina e il pomeriggio. La verdura può essere condita con erbe aromatiche, spezie, limone o un cucchiaino d'olio al giorno. Si può mangiare anche un frutto al bisogno o aggiungerlo al Lite Ultra.

(N.B. mangiare lentamente, masticando bene e a lungo)



Prima di dormire

ALOE VERA GEL 120 ml.



VERIFICA DEL PESO - 3° GIORNO



Data _____

Peso in Kg. _____

NOTE:

SCELTA PERSONALE IMPORTANTE

Dal 3° al 9° giorno del C9 è inserito un pasto da consumare a scelta tra pranzo o cena. Nel libretto originale che trovate nella confezione del C9 è indicata un'alimentazione che comprende proteine animali oltre che vegetali.

Anti-Aging.life propone di seguire una alimentazione priva di cibi pro-infiammatori, cioè che contribuiscono a creare infiammazione nei nostri tessuti e organi.

I cibi pro-infiammatori sono: **farine e cereali raffinati** (quindi, si eliminano pane, crackers, grissini e simili), **cibi di origine animale** (latte, formaggi, yogurt, carne), **zucchero e caffè** o alcuni tipi di the ricchi di teina.

Cosa è permesso e consigliato mangiare durante il C9.

A partire dal 1° e 2° giorno:

1. verdure di stagione
2. Frutta di stagione; questa frutta può essere utilizzata per ottenere gustosi frappé con il Lite ultra, oppure essere mangiata durante la giornata qualora vi venisse fame. Si consiglia 1 frutto al giorno o per pezzature più piccole quantità equivalenti (es. 3-4 albicocche, 10 fragole e ciliegie ecc.)

Dal 3° al 9° giorno si introduce 1 pasto. Il pasto, oltre alle verdure, può essere preparato utilizzando:

1. cereali integrali. Durante il C9 si consiglia l'utilizzo del solo riso integrale, cereale anti-infiammatorio per eccellenza. Il riso può essere consumato un paio di volte, dal 3° al 9° giorno, come accompagnamento alle portate o come piatto unico con aggiunta di legumi seguito da sole verdure.
2. legumi (lenticchie rosse decorticate o verdi, ceci, fagioli, piselli, cannellini, fave ecc...) o pesce (per chi lo desidera), soprattutto azzurro, come fonte di proteine.
3. frutta, come sopra e comunque lontano dal pasto

Facendo questa scelta alimentare renderete più completa ed efficace l'azione di depurazione dell'organismo.

DAL 3° AL 9° GIORNO

Mattina

GARCINIA PLUS
2 softgel



ATTENDERE 30 MINUTI... POI ASSUMERE
ALOE VERA GEL 120 ml.



FOREVER THERM 1 compressa



FOREVER LITE ULTRA

1 misurino raso con 300 ml. di acqua o
latte vegetale (soia, riso, avena, cocco,
mandorla, farro...); (il misurino è dentro
la busta)



Metà Mattina



FOREVER FIBER

1 bustina sciolta in un bicchiere d'acqua o in una tisana TIE-
PIDA ed assunta subito (lontano, 1 ora prima e dopo, da altri
prodotti o farmaci)

DAL 3° AL 9° GIORNO

Pranzo

GARCINIA PLUS
2 softgel



ATTENDERE 30 MINUTI... POI ASSUMERE FOREVER THERM 1 compressa

FOREVER LITE ULTRA

1 misurino raso con 300 ml. di acqua o latte vegetale (soia, riso, avena, cocco, mandorla, farro...); (il misurino è dentro la busta)



Cena

GARCINIA PLUS 2 softgel e dopo 30 min. PASTO



Prima di dormire

ALOE VERA GEL 25 ml.



PASTI con **PROTEINE di origine ANIMALI**

Esempio **programma** per i nove giorni

Ogni giorno il pranzo può essere scambiato con la cena, secondo le proprie esigenze. Durante l’arco delle giornata si può assumere verdura per colmare eventuali attacchi di fame o frutta di stagione (circa 150 gr. di frutta edibile)

DAY	COLAZIONE	SPUNTINO * h 10:30 c.a.	PRANZO	CENA
1°	Aloe	Fibre	Aloe + Frappè Lite Ultra	Aloe + Verdure Cotte o crude + Mela
2°	Aloe	Fibre	Aloe + Frappè Lite Ultra	Aloe + Verdure Cotte o crude + Mela
INTRODUZIONE DEL PASTO				
3°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	1 Uovo + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
4°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Petto di pollo + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
5°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Mozzarella + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
6°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Pesce e verdure grigliate	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
7°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Minestrone con fagioli e riso integrale + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
8°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Insalatona mista con tonno	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
9°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Cannellini e verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura

*Fibre: a stomaco vuoto da 1 ora prima e dopo l’assunzione. **Frutta**- c.a. 150 gr. di parte edibile

PASTI senza cibi pro-infiammatori

Esempio **programma** per i nove giorni. Ogni giorno il pranzo può essere scambiato con la cena, secondo le proprie esigenze. Durante l'arco delle giornate si può assumere verdura per colmare eventuali attacchi di fame o frutta di stagione (circa 150 gr. di frutta edibile)

DAY	COLAZIONE	SPUNTINO * h 10:30 c.a.	PRANZO	CENA
1°	Aloe	Fibre	Aloe + Verdure cotte e/o crude	Aloe + Frappè Lite Ultra
2°	Aloe	Fibre	Aloe + Verdure Cotte o crude	Aloe + Frappè Lite Ultra
INTRODUZIONE DEL PASTO DA 600 KCAL				
3°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Riso integrale con sugo di noci + verdura	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
4°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Polpettine di legumi + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
5°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	pesce + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
6°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Verdure grigliate con legumi	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
7°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Zuppa lenticchie rosse e ceci ** + verdure	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
8°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Passato di verdura +Insalatona mista (verdure mist, olive, semi misti)	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura
9°	Aloe + Frappè Lite Ultra	Fibre	Insalatata di riso con verdure misti e piselli	Frappè Lite Ultra + frutta/verdura

* Fibre: a stomaco vuoto da 1 ora prima e dopo. ** Legumi misti: nei supermercati comuni si trovano confezioni di legumi misti facili da cucinare

INFORMAZIONI GENERALI E CONSIGLI

- 1 Importante bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno (circa due litri) per aiutare il drenaggio e l'eliminazione delle tossine.
- 2 Fare attività fisica giornaliera, almeno 30 minuti di camminata al giorno.
- 3 Fare gli esercizi di respirazione e rilassamento forniti nel programma Anti-Aging.life
- 4 L'organismo intossicato recepisce un sapore alterato dell'Aloe Vera; potrebbe essere opportuno, soprattutto all'inizio, aggiungere un po' di succo di limone o diluire l'aloe con un po' di acqua, fino a che il corpo depurato non ne sentirà più la necessità.
- 5 Nell'arco della giornata si può assumere verdura e frutta di stagione.
- 6 Il cambio di alimentazione che si attua durante il C9 può provocare stipsi o raramente leggera dissenteria. È normale! Ecco alcuni rimedi naturali per la stipsi:
 - a. la sera mettere delle prugne secche in un bicchiere d'acqua e la mattina berne l'acqua (si può anche mescolare Aloe e acqua di prugne oppure berla da sola dopo l'Aloe) e, se piacciono, mangiare anche le prugne a colazione.

b. la sera mettere un cucchiaino di semi di lino in un bicchiere d'acqua e la mattina berne l'acqua.

7 In questi 9 giorni evitiamo i cibi ad azione acidificante o pro-infiammatori. L'acidosi porta all'infiammazione spesso cronica, che è l'anticamera di vari disturbi e malattie.

8 Dal 3° al 9° giorno le verdure si possono condire con: un cucchiaino di olio extravergine di oliva (EVO) al giorno, ma si consiglia di riscoprire anche l'uso di erbe aromatiche, spezie, limone.

9 L'acidulato Umeboshi si può usare al posto del sale e dell'aceto per condire le verdure, ne bastano poche gocce e si trova nei negozi Bio.

10 Il Gomasio è un'ottima alternativa al sale puro. E' una miscela di sale marino e semi di sesamo tostati e tritati. Sono i semi di sesamo a fare la differenza; infatti, la presenza del sale viene in un certo senso "disattivata" dall'azione dell'olio contenuto nei semi di sesamo (in questo modo si avranno cibi saporiti, ma con una riduzione drastica dell'apporto di sodio). In più, i semi di sesamo sono ricchi di calcio e di proteine (per prevenire e combattere l'osteoporosi).

[illegible]

Frutta di Stagione:



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALBICOCCHES												
ANGURIA												
ARANCE												
CAKI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
CLEMENTINE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
LIMONI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
MIRTILLI												
NESPOLE												
NOCI												
PERE												
PESCHE												
POMPELMI												
SUSINE												
UVA												

MISURE 10° GIORNO

INIZIO

FINE

Data

DIFFERENZA

Peso Kg.

Braccio cm.

Torace cm.

Vita cm.

Bacino cm.

Coscia cm.

--	--	--

Totale differenza cm.

--	--

COMPLIMENTI!

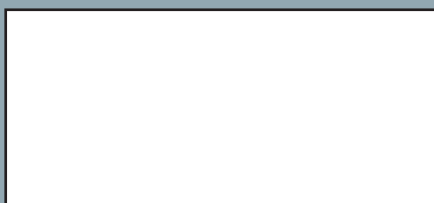
hai costruito le basi
per stare in forma
e sentirti meglio!

Anti-Aging.life Team

www.anti-aging.life

info@anti-aging.life

FB: Anti-Aging.life



Disclaimer: i marchi e i prodotti citati all'interno del presente e-book appartengono a Forever Living Products. Questo e-book rispecchia quanto contenuto nel libretto di istruzioni del Prodotto C9 di Forever Living Products, non vuole sostituirsi ad esso (anzi, rimanda alla sua consultazione per l'ottenimento dei migliori risultati del C9). Il presente e-book, ad uso esclusivo degli incaricati alle vendite dell'Associazione Culturale Anti-Aging.life, vuole introdurre alcuni principi nutrizionali, frutto della dieta mediterranea e dello studio di esperti, quali Biologi, Medici, Nutrizionisti, Naturopati, che avvalendosi delle proprie conoscenze le hanno canalizzate nell'uso ottimale dei nutraceutici Forever e in questo caso del programma di detossinazione C9.

L'e-book, è frutto del lavoro di Daniela Domaneschi, Manuela Campiglio e Maria Figoni. Prima edizione: luglio 2020

Anti-Aging.life è una Associazione Culturale con sede a Milano, dedita alla diffusione di una cultura del Benessere Psico-fisico a 360°, che avvalendosi di tecniche e prodotti naturali e biologici, consenta il raggiungimento di un benessere non effimero, che al di là delle condizioni di salute, faccia risplendere il proprio corpo.