



# BODY BALANCING SYSTEM

A four-day program to help you  
balance and reset your body



FOREVER®

# RESET, RENEW, REJUVENATE

Jump-start your wellness journey with **Forever's DX4™**, a four-day system that helps you reset your health through a powerful combination of nutritional products and supplements that aid in satiety, hydration and optimizing your nutrition.\*

Whether you want to balance your body, curb cravings, or simply feel better about your overall health, it's all possible with DX4. Look better, feel better, and become more mindful of how you eat with this easy-to-follow guide to nourishing foods and practices powered by seven nutritional products and supplements.\*

# PILLARS OF THE PROGRAM



Set and commit to a personal goal



Follow guided food and supplement intake



Incorporate proper hydration



Practice mindfulness exercises such as journaling and meditation



Perform light physical activity



Share and post about your experience



Celebrate your achievement



Become more intentional about your food choices

## PREPPING FOR SUCCESS

DX4 helps you become more aware of your body, teaching you how to be present as you eat, move and go about your life. Each day is devoted to a theme: Decide, Define, Discover and Dedicate. During these four days, you'll be guided toward an increased mind-body connection for improved overall health.

When prepping to do DX4, there are a few dos and don'ts to keep in mind to set yourself up for success. Read about them on the next page.

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

# DO

Begin DX4 when you have a normal schedule that doesn't involve heavy stress, travel or excessive physical exertion.

---

Take the time to get all the appropriate food you'll need and clear out what doesn't serve you or what may tempt you.

---

Let others know what you are doing and that you will appreciate the support.

---

Reach out to your support group with your successes and struggles.

---

Plan ahead! Make sure you have all your supplements, snacks and assignments prepared for where you'll be on any given day. Prepare DX4 program-approved recipes in advance.

---

Make sure you have a bathroom nearby because you will be drinking more water than what you're probably used to.

---

Commit to the full four days.

---

Use any of the program-approved healthy food options as listed.

---

Consult your doctor if you have any concerns before participating and continue taking all required medication you are currently using.

---

Hold off on taking non-approved Forever nutritional products listed on page 9.

---

Repeat DX4 quarterly.

---

Recognize and celebrate small change.

---

Practice good sleep hygiene: no screens in the bedroom, keep the room dark and cool, take time to wind down, have a consistent bedtime, and strive for eight hours of sleep.

# DON'T

Wait for the perfect time when you feel motivated. Motivation burns bright once you're in the process and experiencing success!

---

Arbitrarily substitute food and beverages. If you want optimal results, stick to the plan.

---

Surround yourself with those that are unsupportive and negative.

---

Wait to share until something epic happens.

---

Throw this together at the last minute. Success will be so much easier, if you've taken the time to prepare everything you need in advance.

---

Panic if you don't like water. There are plenty of program-approved supplements that help increase hydration deliciously.

---

Do one or two days or skip days in between.

---

Make your own modifications. No alcohol, processed foods, animal products or animal meat, dairy, hydrogenated or partially hydrogenated oils, grains, starchy vegetables, artificial sweeteners, or caffeine.

---

Ignore any medication or health issues that need to be addressed.

---

Continue supplementing with any non-approved Forever products. See page 9 for a list of Forever supplements that should be avoided during the DX4 program.

---

Repeat monthly. Keep a minimum of three months between each DX4 program.

---

Worry if you didn't achieve your goal the first time. Be observant and discover what you did learn. Applying what you've learned AFTER DX4 is where the real work begins.

---

Take your work, worries and stress to your bedroom.

# WHAT YOUR DX4 SYSTEM INCLUDES

Each product in DX4 works synergistically to nourish the body, rebalance its systems, and enhance the mind-body connection.



## Forever Therm Plus™

12x tablets

This powerful supplement supports a healthy metabolism and energy levels with vitamins B and C and caffeine that's naturally derived from green tea, guarana and green coffee. It also has saffron powder, an adaptogen that encourages feelings of happiness and contentedness.\*



## Forever DuoPure™

8x tablets

Forever DuoPure combines pomegranate extract, choline and Japanese knotweed to support healthy liver function, protect cells from oxidative stress, and cleanse your system.\*



## Forever Multi Fizz™

4x effervescent tablets

With a crisp, refreshing watermelon flavor, Forever Multi Fizz is an effervescent tablet that helps you jump start your hydration by providing a bubbly flavor boost to water. It is enhanced with vitamins B, C and E, which support a variety of body functions, energy and metabolism.\*



## Forever LemonBlast™

4x packets

This portable stick pack mixes with water, producing a tart, slightly spicy lemon-ginger-cayenne flavor that can be enjoyed as a hot or cold beverage. It features a unique blend of soluble fiber, magnesium, turmeric powder and botanical ingredients to support the digestive tract and contribute to electrolyte balance.\*



## Forever Sensatiable™

32x chewable tablets

Satiate hunger with this tasty, chewable tablet that helps curb cravings. The low-calorie formula comes in a lemon-vanilla flavor, combining oats and protein from yeast to help you feel full longer, medium chain triglycerides that may aid in reducing body fat, and fiber.\*



## Forever Plant Protein™

1x pouch

Packing 17 grams of protein per serving, Forever Plant Protein supports satiety, muscle mass and healthy bones with a vegan formula that's dairy-and soy-free. Its delicious, natural vanilla flavor is derived from plants, and it has a smooth, non-gritty texture, unlike many plant-based proteins.\*



## Forever Aloe Vera Gel®

4x 330 mL cartons

Forever Aloe Vera Gel promotes a healthy immune system, supports nutrient absorption, and helps maintain natural energy levels. Add it to your daily liquid intake to achieve maximum benefits.\*

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

# MINDSET PREP

Each evening at bedtime, follow this awareness guide to help you become more connected to your body. Find a comfortable sitting position on the floor, couch or bed. Take a quick head-to-toe assessment by thoughtfully observing and answering the following questions. Write down a brief observation for each zone in a journal or electronic device.

## Head

What thoughts do you continually replay in your head about yourself?  
Are they positive, helpful, negative, true, holding you back?

.....  
.....

## Neck and shoulders

What things are creating stress and tension in your mind and body? Are they physical, mental, emotional or a mix? Can you identify the source(s)?

.....  
.....

## Core and microbiome

How are these areas functioning? Do you feel nourished and energetic?  
Do you feel bloated and achy?

.....  
.....

## Low back and legs

Are these areas optimally functioning? Do they feel strong and supportive?  
Do they allow you to do the things you want or do they hold you back?

.....  
.....

## Feet

Do they feel grounded and rooted in the things that matter?  
What things center you? Are you placing enough focus there?

.....  
.....

# TAKE NOTE

## THINGS TO OBSERVE DURING DX4

- + Frequency of urination and bowel movements (observe the amount, color, texture, etc.)
- + Did you get strong cravings and what day/time?
- + What emotions did you feel with your cravings? (bored, sad, lonely, happy, energetic, etc.)
- + How many pounds did you lose at the end of the program?
- + How does your body feel in general? (reduced pain, increased mobility in joints, flatter tummy, improved mood, improvement in bloating)

## THINGS TO AVOID DURING DX4

- + Alcohol and caffeine
- + Soda and "sugar-free" drinks
- + Processed foods including prepared or canned meals and fast-food restaurants
- + Dairy products: milk, yogurt, butter, ice cream, cheese
- + Added sugars: cane, corn syrup, maple syrup, honey, and artificial sweeteners (plant-based sweeteners like stevia or monk fruit are OK)
- + Fats: avoid anything partially hydrogenated, vegetable oil, margarine, and trans fats which are frequently hiding in packaged or processed foods like potato chips and cakes
- + All animal products: meat and eggs
- + Grains: rice, oats, quinoa, pasta, bread, cereal
- + ARG1+®
- + Forever Aloe Peaches®
- + Forever Aloe Berry Nectar®
- + Forever Freedom®
- + Forever Pomesteen Power®
- + Forever Garcinia Plus®
- + Forever Lean®
- + 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 and Vanilla)
- + Forever FastBreak®

# DAY 1&2 SCHEDULE

On days 1 and 2 of the DX4 program, you will fast and start taking the nutritional products in the program. Here, we'll go over all the details to help you make it through to Day 3!



## DAY 1&2 SCHEDULE



MIX 300 ML FOREVER ALOE VERA GEL® WITH 2 LITERS OF WATER AND CONSUME THROUGHOUT EACH DAY

Day 1  Day 2

When you wake up on Day 1, weigh yourself naked. Note your weight here: .....



Check the boxes below when completing your DX4 schedule for Day 1 and Day 2.

### MORNING

3x **Forever Therm Plus™** tablets with 8 fl.oz. of water on an empty stomach.

⚠ Wait 30 minutes before taking **Forever DuoPure™**

2x **Forever DuoPure™** tablets with 8 fl.oz. of water.

### MID MORNING

**Forever Sensatiable™** chewable tablets take with 8 fl.oz. of water as needed to help curb cravings.

### AFTERNOON

**Forever Plant Protein™** Shake mix 1 scoop with 8 fl.oz. of unsweetened plant-based (no animal) milk. Consider soy, oat, almond, cashew, coconut, etc.

### MID AFTERNOON

1x **Forever Multi Fizz™** effervescent tablet with 10 fl.oz. of water and let dissolve.

**Forever Sensatiable™** chewable tablets take with 8 fl.oz. of water as needed to help curb cravings.

### SNACKS (DAY 2 ONLY)

Refer to the **DX4 program-approved snacks** on page 29 for healthy snacks and recipes.

### EVENING

**Forever Plant Protein™** Shake mix 1 scoop with 8 fl.oz. of unsweetened plant-based (no animal) milk. Consider soy, oat, almond, cashew, coconut, etc.

1x packet **Forever LemonBlast™** with 8 fl.oz. of warm or cold water before bed.

# DAY 1: DECIDE

Your first day of DX4 is all about your decision to set yourself on the path to better health. As you begin Day 1, know that the decision you made to begin DX4 will require determination. Today, it's important that you are 100% present. Take advantage of the next few days of clarity to focus on you. Stay in the moment and take advantage of the invaluable insight you will gain by being completely present.

## TODAY'S WORK

Categorize your deeper health through a self-reflection analysis and identify one area that could use improvement.

+

Probe deeper into these areas and discover 1-2 specific goals that would improve your deeper health.

+

Apply the future lens. Imagine that you have successfully accomplished the goals that you listed. What does that look like? How has your life improved?

## GETTING STARTED: SELF-REFLECTION

Begin with a judgement-free analysis. Be an observer of your internal and external body. Think of your health in a variety of areas: physical, mental, emotional, spiritual and social. Consider where you're thriving and where you're not feeling your best.



Here are some specific parts of each area of wellness to help you:

- |                 |                     |                          |                                   |                   |
|-----------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| <b>PHYSICAL</b> | <b>MENTAL</b>       | <b>EMOTIONAL</b>         | <b>SPIRITUAL</b>                  | <b>SOCIAL</b>     |
| + Sleep         | + Alert/sharp       | + Stress resilience      | + Enjoy some solitude             | + Boundaries      |
| + Recovery      | + Anxious/depressed | + Emotional intelligence | + Meditation                      | + Support systems |
| + Movement      | + Mood stability    | + Forgiveness            | + Connection                      | + Communication   |
| + Nutrition     | + Motivated/engaged | + Empathy                | + with something bigger than self | + Enjoying others |
| + Energy        | + Learning          | + Kindness               | + Sacred space                    |                   |

Use the chart as a guide to rate your current state of health in each area.

	OPTIMAL	GOOD	NEEDS WORK	STRUGGLING
PHYSICAL				
MENTAL				
EMOTIONAL				
SPIRITUAL				
SOCIAL				

## YOUR ASSIGNMENT

Now that you have identified the areas that could benefit from your attention and focus, consider how optimal your overall health is and how change in one of these areas would be valuable. Picture yourself successfully implementing that change and the value this brings to your life. After giving this some thought, do the following exercise in a journal or on an electronic device.

**DECIDE** which singular goal you will focus on: .....

**WHY** you are ready for this change: .....

**HOW** you will benefit from this change: .....

**FIND** gratitude for what has led you to choose this goal and for the qualities you have that will lead you to success: .....

**WHY** you will accomplish this goal: .....

**CELEBRATE** at least one small victory you had today: .....

Use your answers as inspiration for an affirmation or a mantra that you can meditate on before bed.

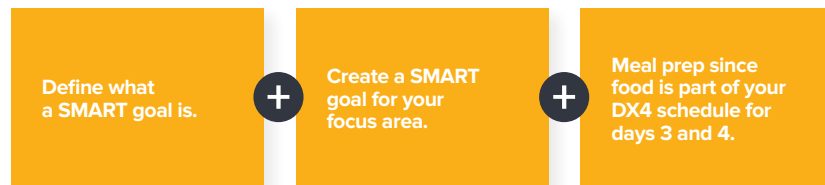


**Example Affirmation:** *I am ready to have an increased level of joy in my life because I've carried this burden with me for long enough. I can envision an evolved version of myself that will be ready to connect with new individuals and take on challenges. I'm grateful that I struggled with this because it proved that I am strong and can overcome. This strength I've discovered is a powerful characteristic that will ultimately propel me toward the me I am becoming. My positive mindset today kept me focused on all the good things in my life. I celebrate my ability to not get hung up on the negatives of today.*

# DAY 2: DEFINE

Your second day of DX4 is about defining your area of focus from Day 1 in the context of the SMART goal framework. A SMART goal is an acronym for goals that are: Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Timebound. By defining a SMART goal, you remove any ambiguity around your goal setting, thereby giving you a clearer idea of what it is that you want and how to achieve it.

## TODAY'S WORK



## GETTING STARTED: DEFINING SMART GOALS



**SPECIFIC** goals remove ambiguity and clearly illustrate what is wanted. When goals are vague, they become more of a wish than a plan. A plan requires action, so the initial focus must provide the opportunity to do something actionable. Here are some examples of vague goals and their specific counterpart.



I want to improve my diet.	<b>I will eat at home 5 nights a week.</b>
I need to lose weight.	<b>I will lose 10 pounds.</b>
I need more sleep.	<b>I will get 8 hours of sleep every night.</b>

**MEASUREABLE** goals help you recognize your progress and/or achievement. While weight loss goals can be tangibly measured, other goals might need to be measured by a self-determined scale. For example, if your goal is to improve your stress management, you might use a scale of 1-10 to rate yourself on how successful you are at handling stress, revisiting this over time.

**ATTAINABLE** goals help fuel motivation to proceed to the next step by providing a continued sense of accomplishment. If your goal is to run a 10K, start setting smaller goals such as running two miles at a time.

**RELEVANT** goals are an appropriate next step toward your desirable result. For example, perhaps your goal is to get better sleep and you decide your SMART goal is to stop watching Netflix. While this will surely help, it isn't relevant enough to nighttime sleep habits. Instead, a better SMART goal would be to turn off all screens one hour before bedtime.

**TIMEBOUND** goals marry the desire of an outcome with the intended time it will take to achieve that outcome. Different goals and different people require a variety of time frames to achieve goals. Sometimes a timeline needs to be in stages: The first goal is to implement the change, and the second goal is to consistently keep up (or complete) the new goal for a set amount of time.

## YOUR ASSIGNMENT

Use a journal or electronic device to answer the prompts below.

My **SPECIFIC** goal is:.....  
I will **MEASURE** my progress by:.....  
I know I can **ATTAIN** this goal because:.....  
I can see the **RELEVANCE** of working toward this goal because:.....  
I have set a **TIMELINE** for completing this goal:.....  
**CELEBRATE** at least one small victory that you had today:.....

Before bed, put your **SMART** goal into a simple affirmation or meditation and conclude with your gratitude for something that happened today.





# DAY 3&4 SCHEDULE

On days 3 and 4 of the DX4 program, you will have your Forever nutritional products and supplements, and you will also add in select foods. Here, we'll go over all the details to make your last two days a success!



## DAY 3&4 SCHEDULE



MIX 300 ML FOREVER ALOE VERA GEL® WITH 2 LITERS OF WATER AND CONSUME THROUGHOUT EACH DAY

Day 3  Day 4

Check the boxes below when completing your DX4 schedule for Day 3 and Day 4.

### MORNING

- 3x Forever Therm Plus™ tablets with 8 fl.oz. of water on an empty stomach.
- Forever Plant Protein™ Shake mix 1 scoop with 8 fl.oz. of unsweetened plant-based (no animal) milk. Consider soy, oat, almond, cashew, coconut, etc.

### MID MORNING

- 2x Forever DuoPure™ tablets with 8 fl.oz. of water.
- Forever Sensatiable™ chewable tablets take with 8 fl.oz. of water as needed to help curb cravings.

### LUNCH

- Time for a Big Green Salad! Refer to the DX4 program-approved recipe on page 31 for making a healthy salad.

### MID AFTERNOON

- 1x Forever Multi Fizz™ effervescent tablet with 10 fl.oz. of water and let dissolve.

### SNACKS

- Refer to the DX4 program-approved snacks on page 29 for healthy snacks and recipes.

### EVENING

- Forever Plant Protein™ Shake mix 1 scoop with 8 fl.oz. of unsweetened plant-based (no animal) milk. Consider soy, oat, almond, cashew, coconut, etc.
- Forever Sensatiable™ chewable tablets take with 8 fl.oz. of water as needed to help curb cravings.
- 1x packet Forever LemonBlast™ with 8 fl.oz. of warm or cold water before bed.

# DAY 3: DISCOVER

As Day 3 begins, you might find yourself feeling tired, frustrated, bored, discouraged, busy, unmotivated or hungry. Not everyone feels all of these, but you will likely experience some of them. These are obstacles, which are an inherent part of life. While you can't avoid them completely, you can manage them through preparation and acknowledging that success takes many shapes. Perhaps success is crossing the finish line of your goal, but sometimes it's learning to forgive yourself when things don't come together as you'd hoped. As you go through Day 3, keep this in mind and visualize yourself with your new goal accomplished. What does success look and feel like?

## TODAY'S WORK

Observe the obstacles you're facing and the potential problems that could arise because of them.



Brainstorm solutions for those obstacles.



Meal prep since food is part of your DX4 schedule for Days 3 and 4.



## GETTING STARTED: FIND SOLUTIONS

In your journal, make a list of any obstacles that could potentially interrupt your quest for living a healthier lifestyle. Then, write down what problems you might face because of them and any possible solutions. Here are some ideas.



POSSIBLE OBSTACLES	POTENTIAL PROBLEMS	SOLUTIONS
Work		
Family		
Friends		
Social life		
Habits		
Negative self-talk		
Past failures		
Fixed mindset		
Finances		
Environment		
Stress		
Community		
Care-taking obligations		
Travel		
Fatigue		
Illness		

## YOUR ASSIGNMENT

Use a journal or electronic device to answer the prompts below.

Start to **DISCOVER** solutions. What are ways to navigate the struggles? Who can support you? What resources do you have? How can you help others?

Review **WHY** you started this journey. (Look back on your previous notes!)

Discover and **CELEBRATE** one successful thing about today:.....

Review your **GRATITUDE** statements and add a new one for today:.....

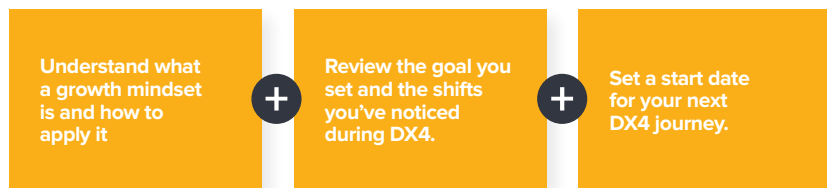
Before bed, use guided audio or video meditation and meditate on the transformative behavior you're experiencing.



# DAY 4: DEDICATE

Use this final day to dedicate yourself to being more mindful and present, as you have been during DX4. You've done the internal hard work to propel you forward to deeper health — and have helped your body with nourishing products and foods. To assimilate these new behaviors into your daily routine, it is important to review where you began, what you've learned, and set a plan for your next DX4.

## TODAY'S WORK



## GETTING STARTED: BUILDING A GROWTH MINDSET



How you perceive and respond to any given situation, including setting new goals, is determined by your mindset. There are two kinds of mindsets: fixed and growth. A fixed mindset perceives challenges as insurmountable and pre-determines the outcome. A growth mindset embraces challenges and sees them as opportunities to learn and grow. There are nine attributes that contribute to a growth mindset: non-judging, patience, openness, trust, process-focused, acceptance, letting go, generosity, and gratitude.

Think about how the last four days have challenged you to adopt these attributes and where you might have more work to do. For example, how you can better trust the process rather than race to your desired result?

Participating in DX4 requires a growth mindset. You must be open to change, let go of what no longer serves you, and have patience and gratitude for yourself.

**Consider:** Which of these attributes would be beneficial for you to work on right now to aid in the progress you have made thus far? What is one way you can apply it in your life?

**For example:** Continuing to journal what you're grateful for every night will cultivate gratitude and the ability to trust and acknowledge yourself.

## YOUR ASSIGNMENT

Use a journal or electronic device to answer the prompts below.

- Revisit your initial **SELF-REFLECTION** analysis of yourself from Day 1. ....
- Meditate on the small, meaningful **SHIFTS** you have noticed since then. Write down three shifts. ....
- Review your **GRATITUDE** statements from each day. How have those evolved? .....
- Review the initial **GOAL** you created on Day 2. What has the experience of working toward this goal awakened in you? Has this self-reflection and clarity illuminated a new area in your deeper health? .....
- What would you like to **FOCUS** on the next time you follow the DX4 regimen? Make a preliminary decision now and set a start date. ....

Write down a **PERSONAL MANTRA** that will help you consistently adhere to your new goal. Read it daily as you continue to integrate this new goal into your lifestyle.

**For example:** *I have not made healthy eating a priority in the past. I'm ready to fuel my body with what it needs to thrive. I'm curious about trying new foods that are nutrient-dense and good for my body. I'm open to learning how to prepare simple, healthy meals. I'm thankful to have access to good food, and I'm excited to save money as I learn to prepare food at home.*

Use your personal mantra as a simple affirmation or meditation and conclude with your gratitude for something that happened today.





# YOU'VE COMPLETED THE DX4 PROGRAM: WHAT NOW?

**CONGRATULATIONS!** You made a commitment to rebalance your body, increase your self-awareness, and commit to a new goal. Take some time to reflect on how you feel in this moment, the moment of completion.

When you wake up on Day 5, weigh yourself naked. Note your final weight here: .....



## REMEMBER!

The purpose of DX4 was not to create a new lifestyle, but rather, to hit pause on the behaviors, thoughts and actions you habitually do while also teaching you healthy habits to work into your life. Everyone has toxic behaviors, foods, people and situations in their life.

From time to time, it's helpful to eliminate these and allow ourselves to heal, repair and restore. DX4 begins internally by reducing the work the liver must do to naturally balance the body. Allowing only anti-inflammatory foods in modest amounts with supportive supplements and proper hydration helps to put your body back in proper balance. By taking a mindful pause, we can see the positive effect in our thoughts, habits and behaviors as we pause, reset and improve.\*

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

The next steps for each person will be unique and will depend on what your goal is moving forward. Allow yourself to be present, act with intention, and maintain a growth mindset as you progress to incorporating these new habits into your routine.

## HERE ARE FIVE BASIC PRACTICES TO CONSIDER IMPLEMENTING:



**Start your day with water.** Continue to drink a minimum of two liters or more every day. Drinking water before eating creates mindfulness, allowing you to think about what you're going to consume and why. Prepare your water bottle the night before if that helps!



**Eat more greens.** Have greens every day and at every meal. Try to get them in raw, whole food form. For breakfast, blend spinach into your morning smoothie — it will change the color and nutrition profile, but it won't change the taste. For lunch, try raw veggies and hummus or a salad. For dinner, steam, roast, or air fry veggies in bulk, or prepare homemade vegetable soup, so they're ready to eat for several days.



**Meditate.** Spend five minutes every morning and night listening to a guided meditation or create your own. What did you discover during DX4 that you need more of in your life? Set your intention. Recite your mantra. Find stillness. Be present. Manifest what you want in life. Take 10 minutes (in total) per day to reset, find calm and check in.



**Review your notes.** Refer back to your journal notes from DX4 as often as you can (at least weekly). Continue to work on the goals you set.



**Practice.** Continue practicing the positive things you learned from your discovery process with DX4. Practice makes progress. Remember, the point is progress, not perfection!

# LOOKING AHEAD: YOUR NEXT DX4 PROGRAM

DX4 reboots the body and mind at the critical foundational level of wellness through a carefully curated program of nutritional products and supplements, nutrition guides and mindset practices. Through all of this, the environment of the microbiome will be improved, which will aid the body in balancing its internal systems. In this environment, the immune system thrives, cravings and unhealthy habits decrease, and deeper health can be explored.\* Remember, before we can make sustainable change, we must address the inner workings of our body, mind and spirit to cultivate an enduring and complete wellness spectrum.

Doing this reset each quarter will help balance your body and cultivate a healthier mindset. And it starts with committing to your next DX4 program.



Select a time three months from now to do your next DX4 program: .....



**Pro tip:** It helps to set a calendar reminder with an alert a few weeks in advance so you can prepare ahead of time and be sure you have all the DX4 products you need ready to go!

# FAQS

## **What makes the DX4 program different from other body-balancing systems on the market?**

Forever's DX4 takes a comprehensive approach to how you view food and asks the question "why do you feel hungry?" This program is not necessarily a weight loss program; instead, it's a controlled assessment of what your body needs versus what your brain wants. It is intended to purge your body of the unnecessary clutter and stressors you consume throughout your busy life and provide only the essential nutrition intended to re-center your mind and body.

## **Is it safe to complete the DX4 program multiple times per year?**

Yes, DX4 can be done multiple times per year but should not be performed back-to-back since the program can be calorie restrictive. If you are a generally healthy adult who needs reminders throughout the year, it is safe to complete the DX4 program multiple times, but any drastic changes to your diet should be consulted about with your physician.

## **Will I lose weight from completing the DX4 program?**

The intention of DX4 is to help you reassess your relationship with food and your lifestyle. It is likely that you may lose some weight, but the goal should be to focus on your relationship with food and determine if you need to make any changes when the program is complete. We recommend that you continue with the C9 program if you are on a weight management journey.

## **I'm most interested in the products/nutrition guidance of DX4. Do I need to do the mindset work to see results?**

Forever's DX4 is a tool designed to help you become more mindful of the food and nutrition you put into your body. Like any tool, we recommend you use it as intended so you can reap the full benefits, since each function of the program is designed to work in tandem with the other.

## **Do I have to follow the DX4 program exactly as outlined?**

We recommend that the program be followed as outlined for the optimal mind-body results. DX4 blends a scientific approach to nutrition with a meditative, introspective approach to how we view food.

# CLEAN EATING RECIPES

Before giving up or giving in, utilize these optional snacks and recipes to help you ride out the difficult bumps you may experience while doing the DX4 program and to help you stay on track. These snacks are all created for the DX4 program with approved foods to give you an added boost if needed.



## PROGRAM-APPROVED FOOD FOR DAYS 2, 3 & 4

Choose one snack each day from the list below.

- + 1 banana and 1/8 cup raw, unsalted seeds
- + 1/2 avocado and 1/2 cup cucumber with lemon juice and 1 tbsp sunflower seeds
- + Small pear or apple and 1/8 cup walnuts, almonds, pecans or cashews (raw, unsalted)
- + 1/2 cup tomato and 1/8 cup chickpeas with 1/2 tsp olive oil and a dash of oregano
- + Vanilla Pea Protein Smoothie (recipe on page 30)
- + Healthy Hummus and raw veggies: 2 cups of green peppers, celery, cucumbers, carrots, cauliflower and/or broccoli with 2 tbsp homemade hummus (recipe on page 30)
- + Chia Pudding (recipe on page 30)
- + Big Green Salad (recipe on page 31)

## MEAL PREP MANTRA

**I am learning, I am doing, I am becoming, I am**

Practice this mantra throughout each day, especially if you have self-doubt and frustration.

Take it a step further. While you are prepping your DX4 program-approved snacks on the eve of days 2, 3 and 4, set an intention and state it out loud using this framework:

- 1) What you are learning** → I am learning to feed my body nutrient-dense foods.
- 2) What you are doing** → I am doing all the chopping, organizing and preparing.
- 3) What you are becoming** → I'm becoming aware of what foods benefit my microbiome, my energy and my health.
- 4) What you are** → I am practicing a healthy lifestyle because I am healthy and fit.

# RECIPES

## Vanilla Pea Protein Smoothie

- **1 scoop** of Forever Plant Protein™
- **8 fl.oz.** of plant-based milk
- **1 cup** spinach
- **1 tbsp** nut or seed butter  
(unsweetened & no additional fats)
- **1/2 cup** ice cubes

### Instructions:

Place all ingredients except ice in a blender and process until smooth. Add ice and blend again until smooth. Makes 1 serving.



## Healthy Hummus

- **15.5 oz.** canned chickpeas
- **3-4** cloves garlic
- **1/4 cup** water
- **1/4 cup** tahini
- **2 tbsp** chopped parsley
- **1/2 tsp** smoked paprika
- **1** lemon (juiced)

### Instructions:

Place all ingredients in a food processor or blender. Process until smooth. Makes approx. 15 servings.



## Chia Pudding

- **1 cup** oat milk
- **1/4 cup** chia seeds
- **Splash** vanilla extract
- **1/4 cup** chopped apples
- **2 tbsp** sunflower butter
- **20** almonds

### Instructions:

Take 2 small mason jars. Place 1/8 cup chia seeds, 1/2 cup oat milk, and a splash of vanilla extract in each jar. Shake the jar to mix in the chia seeds. Refrigerate at least 2 hours or overnight. Shake gently and/or stir before adding the remaining ingredients for toppings. Makes 2 servings.



## Big Green Salad

**Salad base:** As much as you can eat of any green leaf or vegetable: kale, microgreens, wheat grass, collard greens, spinach, cabbage, beet greens, dandelion greens, watercress, romaine, swiss chard, arugula, endive, bok choy, turnip greens, black mustard, wild sorrel, chicory, fennel, mallow, lamb's quarters, wild leeks, hoary mustard, charlock, smooth sow thistle, broccoli, parsley, artichokes, basil, peas, cucumber, fava beans, fiddleheads, green onions, okra, lettuce, tomatillo, rapini, salsify, shallots, green beans, green peas, Brussels sprouts, celery, jalapenos, kohlrabi, leeks, snow peas, zucchini, cauliflower, edamame, etc.

**Plus:** 1/4 avocado

### Pick 2 from the list below:

- **3 tbsp** cooked chickpeas
- **3 tbsp** red beans (no black or pinto)
- **1/4 cup** cooked (or canned) beetroot
- **1/4 cup** carrots
- **2** radishes
- **1 tbsp** seeds (chia, flax, pumpkin, quinoa, unsalted sunflower)

### Salad dressing:

- **3 tbsp** Forever Aloe Vera Gel®
- **1 tbsp** olive oil
- **1/2** lemon juice
- **1/2 tsp** minced fresh garlic
- **Pinch** sea salt
- **Pinch** pepper to taste

**Instructions:** Start with the salad base, then add the avocado and your other two selected toppings. Whisk all the ingredients for the dressing together, then toss the salad with dressing. Makes 1 serving.



## مراكز منتجات فوريفر ليفينج برودكتس بالشرق الأوسط Forever Living Products Middle East Office & Product Centers

### DUBAI - UAE

#### FOREVER MIDDLE EAST HQ

Al Shafar Investment Building, Shop No.1,  
Sheikh Zayed Road, Al Quoz Industrial 1,  
Dubai, UAE. P.O. BOX# 54305  
Tel: +971 4 520 5800

### DEIRA, DUBAI - UAE

Warba Center, Salah Al Din Street,  
Office No M34, Al Muraqqabat - Dubai  
Tel: +971 4 3990452

### SHARJAH - UAE

No.3, Abdulaziz Building, Behind Al Nahda Street  
Al Nahda - Sharjah, UAE  
Tel: +971 6 561 7296

### ABU DHABI - UAE

Villa 3 / 7, Al Murror Street, Near Al Fardan Exchange  
same line with Abu Dhabi Cooperative Society,  
Abu Dhabi, UAE  
Tel: +971 2 621 5131

### RIYADH - SAUDI ARABIA

Al Sulimaniyah, Mossa Bin Nussair St.,  
In front of Al Jazeerah Shopping Center, Riyadh, KSA  
Tel: +966 11 2151970 | Fax: +966 11 21 51971

### AL KHOBAR - SAUDI ARABIA

Ground Floor shop #65, Al Khobar Mall  
King Abdulazeez Street along Dammam  
Al Khobar High Way Beside Signature Hotel & Redtag  
Tel: +966 13 8878458 | Fax: +966 13 8878462

### JEDDAH - SAUDI ARABIA

Al Woroud Commerical Center, Prince Majid Road  
Al Woroud 3 District, Jeddah-21531, KSA  
Tel: +966 50 606 1621

### AL AHSA - SAUDI ARABIA

Star Mall - Office No#. SF18, 2<sup>nd</sup> Floor  
Prince Talal Bin Abdulaziz St. Crossing with King  
Khaled St. East and King Fahd Rd. West, Al Ahsa, KSA

Tel: +966 135731819 | Fax: +966 135731817

### JAZAN - SAUDI ARABIA

Prince Sultan Bin Abdulaziz Street – Al Rawda  
Opposite Jazan STC ( Saudi telecom company)  
Opposite Al Rashid mall - JAZAN – Saudia Arabia

### SALMIYA - KUWAIT

Dalal Complex, Mezzanine Floor,  
Salmiya, Salem Mubarak Street, Kuwait  
Tel: +965 2 220 4142

### KUWAIT CITY - KUWAIT

Fahad Salem Street, Beside KFC Maliyah,  
Panasonic Tower, Mezzanie Floor

### MUSCAT - OMAN

Villa No. 240, Azaibah Street, backside of  
Zubair Automotives, Azaibah, Muscat.  
Tel: +968 2 461 8098

### IBRI - OMAN

Opposite to Al Sulaiif Park, Land No. 7338,  
Muscat-Ibri Highway, Ibri.  
Tel: +968 2 578 4990

### MANAMA - BAHRAIN

Al AAli Mall, Shop No: 1F 07-08, main Gate 1st Floor,  
Shaikh Khalifa Bin Salman Highway, Seef District  
Manama, Kingdom of Bahrain  
Tel: +973 175 64171

### DOHA - QATAR

Al Duhail- Azdan 24 building No.2  
Zone name: Alrehayyat Zone N.31 Street N.978  
Tel :+974 44789234 | Fax :+974 44870935

FOREVER  
LIVING  PRODUCTS

Exclusively distributed by **Forever Living Products®**  
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

\*لم تخضع المعلومات الواردة في هذا الكتيب لتقييم إدارة الغذاء والدواء (الولايات المتحدة). المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي للأغراض التعليمية فقط وليس المقصود منها تشخيص أي مرض أو علاجه أو محاولات أو الوقياه منه. يرجى استشارة طبيب فرئص أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية المؤهلين للحصول على مزيد من المعلومات المتعمقة قبل البدء في أي برنامج تمارين أو استخدام أي مكمل غذائي. خاصة إذا كنت تتناول حالياً أي دواء أو تخضع لعلاج طبي لمشكلة صحية موجودة مسبقاً.

\*The statements in this publication have not been evaluated by the Food and Drug Administration (US). The information contained herein is provided for educational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. Please consult with a licensed physician or other qualified healthcare professional for more in-depth information before beginning any exercise program or using any dietary supplement, particularly if you are currently taking any medication or undergoing medical treatment for a pre-existing health concern.

  
FOREVER®

## الوصفات



### طبق سلطة خضراء كبير

قاعدة السلطة: بقدر ما تستطيع تناوله من أي أوراق خضراء أو خضروات: اللفت، الإنباتات الصغيرة (الميكروجرين)، عشب القمح، الكرنب الأخضر، السبانخ، الملفوف، الشمندر الأخضر، الهندباء الخضراء، جرجير الماء، الخس الروماني، السلق السويسري، الجرجير، الهندباء الأنديفية، بوك تشوي، اللفت الأخضر، الخردل الأسود، الحميض البري، الهندباء البرية، الشمرة، الخنيز، السرمق الأبيض، الكراث البري، الخردل اليوناني، الخردل البري، التفاف الزيتي، البروكلي، البقدونس، الخرشوف، الريحان، البازلاء، الخيار، الكمان، البصل الأخضر، البامية، الخس، الطماطم، الراييتي، السلسفي، الكراث الأندلسي، الفاصوليا الخضراء، البازلاء الخضراء، كرنب بروكسل، الكرفس، الهالينو، الكرنب الساقى، الكراث، بازلاء الثلج، الكوسة، القرنبيط، الإدامامي، ما إلى ذلك.

بالإضافة إلى: 4/1 ثمرة أفوكادو

اختر اثنين من القائمة أدناه:

- 3 ملاعق كبيرة من الحفص المطبوخ

- 3 ملاعق كبيرة من الفاصوليا الحمراء (لا السوداء ولا البينتو)

- 4/1 كوب من الشمندر الأحمر المطبوخ (أو الفعلب)

- 4/1 كوب من الجزر

- 2 فجل

- ملعقة كبيرة واحدة من البذور (الشيا والكتان والقرع والكينوا ودوار الشمس غير المملح)

تتبيلة السلطة:

- 3 ملاعق كبيرة من فورييفر الأليفيرا جل®

- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون

- 2/1 كوب من عصير الليمون

- 2/1 ملعقة كبيرة من الثوم الطازج المفروم

- حفنة من ملح البحر

- حفنة من الفلفل لإضافة المذاق

**الإرشادات:** ابدأ بقاعدة السلطة. ثم أضف الأفوكادو وطبقتين أخريين من اختيارك. اخفق جميع مكونات التتبيلة معًا، ثم اخلط السلطة مع التتبيلة. توفر حصة واحدة.



### عصير بروتين البازلاء بالفانيليا

- ملعقة كبيرة واحدة من فورييفر بلانت بروتين™

- 8 أونصات من الحليب النباتي

- كوب واحد من السبانخ

- ملعقة واحدة كبيرة من زبدة المكسرات أو البذور (غير فحلاة وبدون دهون إضافية)

- 2/1 كوب من مكعبات الثلج

**الإرشادات:**

ضع جميع المكونات عدا الثلج في الخلاط، وامزجها حتى تصبح ناعمة. أضف الثلج واخلط مجددًا حتى يصبح ناعمًا. توفر حصة واحدة.



### الحفص الصحي

- 15,5 أونصة من الحفص الفعلب

- 3 أو 4 فصوص ثوم

- 4/1 كوب من الماء

- 4/1 كوب من الطحينة

- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطع

- 2/1 ملعقة صغيرة من الباربيكا المدخنة

- ليمونة واحدة (عصير)

**الإرشادات:**

ضع جميع المكونات في محضر طعام أو خلاط. امزج حتى تصبح ناعمة. توفر 15 حصة تقريبًا.



### بودينغ الشيا

- كوب واحد من حليب الشوفان

- 4/1 كوب من بذور الشيا

- 20 حبة لوز

- 4/1 كوب من حليب الشوفان

- 20 حبة لوز

- 4/1 كوب من حليب الشوفان ورشة من مستخلص الفانيليا في كل برطمان. رخ البرطمان لخلط بذور الشيا.

ضعه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل.

رخ بلطف و / أو اخلط قبل إضافة باقي المكونات للطبقة العلوية. توفر حصتين.

**الإرشادات:**

أضف برطمانين ماسون صغيرين. ضع 8/1 كوب من بذور الشيا و 2/1 كوب من حليب الشوفان ورشة من مستخلص الفانيليا في كل برطمان. رخ البرطمان لخلط بذور الشيا. وضعه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل. رخ بلطف و / أو اخلط قبل إضافة باقي المكونات للطبقة العلوية. توفر حصتين.

# وصفات الطعام الصحية



قبل الرضوخ والاستسلام، استخدم هذه الوجبات الخفيفة والوصفات الاختيارية لمساعدتك في اجتياز الصعوبات التي قد تواجهها أثناء اتباعك لبرنامج دي إكس 4، ومساعدتك في البقاء على المسار الصحيح. تم إعداد هذه الوجبات الخفيفة لبرنامج دي إكس 4 مزودة بالأطعمة المعتمدة لتمنحك دفعة إضافية إذا لزم الأمر.

## الأطعمة المعتمدة من البرنامج لليوم الثاني والثالث والرابع



اختر وجبة خفيفة واحدة كل يوم من القائمة أدناه.

- + ثمرة موز واحدة و8/1 كوب من البذور النيئة غير المملحة
- + 2/1 ثمرة أفوكادو و2/1 كوب من عصير الخيار والليمون وملعقة كبيرة واحدة من بذور دوار الشمس
- + ثمرة كمثرى أو تفاح صغيرة و8/1 كوب من الجوز أو اللوز أو البقان أو الكاجو (نبيء وغير مملح)
- + 2/1 كوب من الطماطم و8/1 كوب من الحفص مع 2/1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ورشة من الأوريغانو
- + عصير بروتين البازلاء بالفانيليا (الوصفة في صفحة 30)
- + حفص صحي وخضروات نيئة: كوان من الفلفل الأخضر والكرفس والخيار والجزر والقرنبيط و / أو البروكلي مع ملعقتين كبيرتين من الحفص المنزلي (الوصفة في صفحة 30)
- + بودينغ الشيا (الوصفة في صفحة 30)
- + طبق سلطة خضراء كبير (الوصفة في صفحة 30)

## ترنيمة تحضير الوجبة

إنني أتعلم، أنفد، أتحوّل، أنا

اقرأ هذه الترنيمة طوال اليوم، خاصة إذا راودك الإحباط أو الشك في نفسك. اتخذ خطوة إلى الأمام. أثناء تحضير وجباتك الخفيفة المعتمدة من برنامج دي إكس 4 عشية اليوم الثاني والثالث والرابع، ضع خطة وقرأها بصوت عالٍ باستخدام هذا الإطار:

- 1) ماذا تتعلم ← أتعلم تغذية جسمي بالأطعمة الغنية بالمغذيات.
- 2) ماذا تفعل ← أقوم بكل عمليات التقطيع والتنظيم والتحضير.
- 3) ماذا أصبحت ← أصبحت مدركاً للأطعمة التي تفيد الميكروبيوم وطاقتي وصحتي.
- 4) ما ماهيتك ← أمارس نمط حياة صحي لأنني أتمتع بصحة ولياقة بدنية جيدة.

# الأسئلة الشائعة

## ما الذي يجعل برنامج دي إكس 4 مختلفًا عن أنظمة تحقيق توازن الجسم الأخرى الموجودة في السوق؟

يتبنّى برنامج دي إكس 4 من فوريفر منهجية شاملة لكيفية رؤيتك للطعام وبطرح السؤال "لماذا تشعر بالجوع؟". هذا البرنامج ليس بالضرورة برنامج لإنقاص الوزن، بل هو بمثابة تقييم مضبوط لما يحتاجه جسمك مقابل ما يريده عقلك، ويتمثل الغرض منه في تطهير جسمك من الفوضى والضغطات غير الضرورية التي تتعرض لها طوال حياتك المزدهمة بالأعمال، وتوفير التغذية الأساسية فقط التي تهدف إلى إعادة تركيز عقلك وجسمك.

## هل من الآمن إكمال برنامج دي إكس 4 عدة مرات في السنة؟

أجل، يُمكن تنفيذ برنامج دي إكس 4 عدة مرات في السنة، ولكن بشكل غير متتالي لأن البرنامج قد يكون مُقيدًا للسعرات الحرارية. إذا كنت شخصًا بالغًا يتمتع بصحة جيدة بشكل عام وتحتاج إلى تذكيرات على مدار العام، فمن الآمن إكمال برنامج دي إكس 4 عدة مرات، ولكن يجب استشارة طبيبك بشأن أي تغييرات جذرية في نظامك الغذائي.

## هل سيساعدني إكمال برنامج دي إكس 4 على خسارة الوزن؟

يُكمن الهدف من برنامج دي إكس 4 في مساعدتك على تقييم علاقتك بالطعام وأسلوب حياتك، ومن المحتمل أن تفقد بعض الوزن، ولكن يجب أن يكون هدفك هو التركيز على علاقتك بالطعام وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء أي تغييرات عند اكتمال البرنامج. نوصيك بالاستمرار في برنامج سي 9 إذا كنت في رحلة للتحكم في الوزن.

## إنني مهتم للغاية بالمنتجات / إرشادات التغذية الخاصة ببرنامج دي إكس 4. هل علي القيام بالأعمال الذهنية لرؤية النتائج؟

يُعدّ برنامج دي إكس 4 من فوريفر بمثابة طريقة مُصمّمة لمساعدتك على أن تصبح أكثر وعيًا بالطعام والعناصر الغذائية التي تدخلها إلى جسمك، وعلى غرار أي وسيلة، نوصيك باستغلالها على النحو المقصود حتى تتمكن من جني الفوائد الكاملة، حيث ضُمت كل وظيفة من وظائف البرنامج لتعمل مع الأخرى في تناغم.

## هل يجب علي اتباع برنامج دي إكس 4 كما هو موضح بالضبط؟

نوصي باتباع البرنامج كما هو موضح للحصول على أفضل النتائج بين العقل والجسم، حيث يجمع برنامج دي إكس 4 بين النهج العلمي للتغذية والنهج التأملي الاستبطاني لكيفية رؤيتنا للطعام.



ستكون الخطوات التالية فريدة من نوعها لكل شخص وستعتمد على هدفك للمضي قدماً، كن واعياً وتصرف وفقاً لخطة وتمتع بعقلية النمو بينما تتقدم في دمج هذه العادات الجديدة في روتينك.

## إليك خمس ممارسات أساسية لتنفيذها:

**ابدأ يومك بشرب الماء.** واصل شرب ما لا يقل عن لترين أو أكثر كل يوم، إذ يمنحك شرب الماء قبل تناول الطعام اليقظة ويسمح لك بالتفكير حول ماهية وسبب ما ستستهلكه. حُضّر زجاجة المياه الخاصة بك في الليلة السابقة إذا كان هذا سيساعدك!



**تناول الخضروات أكثر.** تناول الخضروات كل يوم ومع كل وجبة، وحاول أن تتناولها نيئة وكاملة. في وجبة الإفطار، امزج السبانخ في عصير الصباح الخاص بك - ستغير اللون والتغذية، لكنها لن تغير المذاق. في وجبة الغداء، جرّب الخضروات النيئة مع الحفص أو السلطة. في وجبة العشاء، تناول كميات كبيرة من الخضروات المطبوخة على البخار أو المشوية أو المقلية بالهواء، أو قم بتحضير حساء الخضار في المنزل، بحيث تكون جاهزة للأكل لعدة أيام.



**تأمل.** اقض خمس دقائق كل صباح ومساء في الاستماع إلى التأمل الاسترشادي أو أنشئ نظام تأمل خاص بك، ما الذي اكتشفته خلال اتباع برنامج دي إكس 4 وتحتاج إلى المزيد منه في حياتك؟ حدّد نيتك. اقرأ تريمتك. ابحث عن السكون. كن واعياً. عبر عقاً تربده في الحياة. تُد 10 دقائق (في المجموع) يومياً للتوقف قليلاً عمّا تفعله والبحث عن الهدوء والسكينة.



**راجع ملاحظتك.** ارجع إلى ملاحظتك المُسجّلة في دفتر من برنامج دي إكس 4 بقدر ما تستطيع (أسبوعياً على الأقل). واصل العمل على تحقيق أهدافك التي وضعتها.



**مارس.** واصل ممارسة الأمور الإيجابية التي تعلمتها من عملية استكشاف ذاتك مع برنامج دي إكس 4، فالممارسة تُحقّق التقدّم. وتذكّر، المغزى هو التقدّم، لا الكمال!



# التطلع إلى المستقبل: برنامج دي إكس 4 التالي

يُنشط دي إكس 4 ويعزز حالة الجسم والعقل على مستوى الصحة الأساسي بالغ الأهمية خلال برنامج مُنتقى يعناية من المنتجات والمكملات الغذائية والأدلة الإرشادية للتغذية والممارسات العقلية، ومن خلال كل هذا، ستتحسّن بيئة الميكروبيوم والتي ستساعد الجسم في تحقيق توازن أجهزته الداخلية. في هذه البيئة، يقوى الجهاز المناعي وتقل العادات غير الصحية والشهية المفرطة ويمكن استكشاف الصحة العامة.\* تذكّر، قبل أن نتمكن من إجراء تغيير مستدام، علينا معالجة الوظائف الداخلية لجسمنا وعقلنا وروحنا لتنمية نطاق صحي دائم وكامل.



سيساعد إجراء هذا التغيير كل ثلاثة أشهر على تحقيق التوازن بين جسمك وتنمية عقلية أكثر صحة. وابدأ بالالتزام بتطبيق برنامج دي إكس 4 التالي.



حدّد وقتاً بعد ثلاثة أشهر من الآن لتطبيق برنامج دي إكس 4 التالي:

**نصيحة احترافية:** من المفيد تعيين تذكير بالتقويم مع تنبيه قبل بضعة أسابيع حتى تتمكن من الاستعداد في وقت مبكر، وتأكّد من أن لديك جميع منتجات برنامج دي إكس 4 التي تحتاجها جاهزة!

# لقد أنهيت برنامج دي إكس 4: ماذا الآن؟

**تهانينا!** لقد التزمت بإعادة توازن جسمك وزيادة وعيك الذاتي والتزمت بهدف جديد. تأمل بعض الوقت في شعورك في هذه اللحظة، لحظة الانتهاء.



عندما تستيقظ في اليوم الخامس، قم بوزن جسمك بلا ملابس. سجّل وزنك النهائي هنا: .....

## تذكر!

لم تكن الغاية من دي إكس 4 بناء نمط حياة جديد، بل كانت التوقف مؤقتاً عن السلوكيات والأفكار والتصرفات التي تقوم بها عادةً مع تعليمك أيضاً عادات صحية لتتبعها في حياتك. فكل شخص لديه سلوكيات وأطعمة وأشخاص ومواقف ضارة في حياتهم.

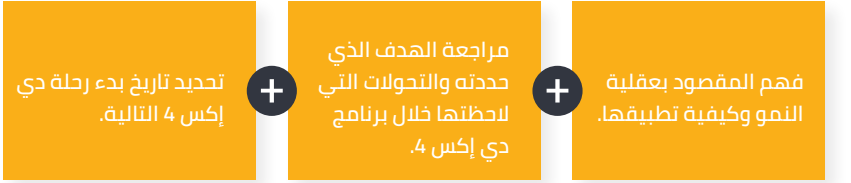
من المفيد أن نقضي عليها من حين لآخر ونسمح لأنفسنا بالشفاء والعلاج والتعافي. يبدأ عمل برنامج دي إكس 4 داخلياً عن طريق تقليل الجمل على الكبد لتحقيق التوازن الطبيعي للجسم. يساعد السماح بتناول الأطعمة المضادة للالتهابات بكميات متواضعة مع المكملات الداعمة والترطيب المناسب فقط، على إعادة جسمك لتوازنه الصحيح. ومن خلال فترة التوقف الواعية، نستطيع رؤية التأثير الإيجابي في أفكارنا وعاداتنا وسلوكياتنا أثناء التوقف وإعادة تحسين أنفسنا.\*

\*لم تخضع هذه المعلومات لتقييم إدارة الغذاء والدواء. هذا المنتج ليس فحوصاً لتشخيص أو علاج أو شفاء أو منع أي مرض.  
نظام لموازنة الجسم 42 / DX4

# اليوم 4: تخصيص الوقت

استغل هذا اليوم الأخير في تخصيص وقتك لتكون أكثر وعيًا وحرًا على النحو الذي كنت عليه خلال برنامج دي إكس 4. لقد أنهيت العمل الداخلي الشاق الذي يدفعك نحو التمتع بصحتك العامة — وساعدت جسمك بالمنتجات والأطعمة المُغذّية. للتكيف مع هذه السلوكيات الجديدة في روتينك اليومي، من المهم مراجعة النقطة التي بدأت منها، وما تعلمته، وضع خطة لبرنامج دي إكس 4 التالي.

## أعمال اليوم



## البداية: بناء عقلية النمو

يتحدد إدراكك واستجابتك لأي موقف معين، بما في ذلك تحديد أهداف جديدة، من خلال عقليتك. يوجد نوعان من العقليات: الثبات والنمو. ترى عقلية الثبات أنه لا يمكن التغلب على التحديات وتحدد النتيجة مُسبقًا، بينما تغتني عقلية النمو التحديات وتعتبرها فرصًا للتعلم والنمو. تتميز عقلية النمو بتسع سمات وهي: عدم الحكم والصبر والانفتاح والثقة والتركيز على العملية والقبول والتخلي والكرم والامتنان.

فكر في التحديات التي وضعتها أمامك الأيام الأربعة الماضية لتبني هذه السمات والنقاط التي قد تتطلب منك مزيدًا من العمل. على سبيل المثال، كيف يمكنك الوثوق في العملية بشكل أفضل بدلًا من التسابق إلى النتيجة المرجوة؟

تتطلب المشاركة في برنامج دي إكس 4 عقلية النمو، إذ يجب أن تتقبل التغيير وتتحدى عقلًا لم يعد ينفك وتتحدى بالصبر والامتنان لنفسك.

**ضع بعين الاعتبار:** أي من هذه السمات سيكون مفيدًا لك للعمل عليه الآن لمساعدتك في التقدّم الذي أحرزته حتى الآن؟ وما هي الطريقة التي يمكنك تطبيقها في حياتك؟  
**على سبيل المثال:** سنقي الاستمرار في تدوين ما أنت ممتن له كل ليلة، الامتنان والقدرة على الثقة بنفسك وتقديرها.



## مهمتك

استخدم دفترًا أو جهازًا إلكترونيًا للإجابة عن الأسئلة أدناه.

أعد النظر في تحليل التأمل الذاتي المبدئي لنفسك من اليوم الأول.  
تأمل في التحولات الصغيرة ذات المغزى التي لاحظتها منذ ذلك الحين.  
اكتب ثلاثة تحولات.  
راجع عبارات **امتنانك** من كل يوم. كيف تطورت؟  
راجع **هدفك** المبدئي الذي وضعته في اليوم الثاني. ما الذي أثارته فيك تجربة العمل نحو تحقيق هذا الهدف؟ هل أدى الوضوح والتأمل الذاتي إلى استكشاف جانب جديد في صحتك العامة؟  
ما الذي تود **التركيز** عليه في المرة القادمة التي تتبع فيها نظام دي إكس 4؟ اتخذ قرارًا أوليًا الآن وحدّد تاريخ البدء.

دوّن **ترنيمة شخصية** تساعدك على مواصلة الالتزام بتحقيق هدفك الجديد، وأقرأها يوميًا ما دمت مستمرًا في دمج هذا الهدف الجديد في أسلوب حياتك.

**على سبيل المثال:** لم أجعل الأكل الصحي من أولوياتي في الماضي. أنا مستعد لتزويد جسدي بما يحتاجه لينمو جيدًا، حيث أشعر بالفصول حول تجربة الأطعمة الجديدة الغنية بالمغذيات والمفيدة لجسمي. أنا مستعد لتعلم كيفية إعداد وجبات بسيطة وصحية، وممتن للحصول على الطعام الجيد، ومتمسك لتوفير المال بينما أتعلم إعداد الطعام في المنزل.



ضع ترنيمةك الشخصية في عبارة تشجيعية أو تأمل بسيط واختتم بامتنانك لشيء حدث اليوم.

# اليوم الثالث: الاكتشاف

مع بداية اليوم الثالث، قد تشعر بالتعب أو الإحباط أو الملل أو اليأس أو الانشغال أو عدم الحماس أو الجوع. لا يشعر الجميع بكل هذه الأشياء، ولكن من المحتمل أن تعاني بعضاً منها، فهذه العقبات تعدّ جزءاً لا يتجزأ من الحياة، وعلى الرغم من أنه لا يمكنك تجنبها تمامًا، إلا أنه يمكنك إدارتها من خلال التحضير والإقرار بأن النجاح يأخذ أشكالاً عديدة. ربما يكمن النجاح في تحقيق هدفك، ولكن في بعض الأحيان يكمن في تعلم أن تغفر لنفسك عندما لا تسير الأمور كما كنت تأمل. عند بداية اليوم الثالث، ضع ذلك في اعتبارك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك الجديد. كيف يبدو النجاح والشعور به؟

## أعمال اليوم

تأمل العقبات التي تواجهها والمشاكل المحتملة التي قد تنشأ بسببها.



قم بإجراء عصف ذهني لإيجاد حلول لتلك العقبات.



تحضير الوجبة لأن الطعام جزء من جدولك في برنامج دي إكس 4 لليومين الثالث والرابع.

## البداء: إيجاد الحلول



اكتب في دفترك قائمة بأي عقبات قد تُعيق سعيك وراء العيش بأسلوب حياة أكثر صحة، ثم اكتب المشاكل التي قد تواجهها بسبب العقبات وأي حلول ممكنة لها. إليك بعض الأفكار.

الحلول	المشاكل المحتملة	العقبات الممكنة
		العمل
		الأسرة
		الأصدقاء
		الحياة الاجتماعية
		العادات
		الحديث الذاتي السلبي
		الإخفاقات السابقة
		العقلية الراسخة
		الشؤون المالية
		البيئة
		الإجهاد
		المجتمع
		التزامات الرعاية
		السفر
		الإرهاق
		المرض



## مهمتك

استخدم دفترًا أو جهازًا إلكترونيًا للإجابة عن الأسئلة أدناه.

ابدأ في **استكشاف** الحلول. ما هي طرق اجتياز العقبات؟ من يمكنه دعمك؟ ما هي الموارد المتوافرة لديك؟ كيف يمكنك مساعدة الآخرين؟

راجع **لماذا** بدأت هذه الرحلة. (طالع ملاحظتك السابقة!)

استكشف **واحتفل** بأحد الأشياء الناجحة في اليوم:

راجع عبارات **امتنانك** وأضف عبارة جديدة لهذا اليوم:



قبل النوم، استخدم التأمل الصوتي أو المرئي القويّه وثقل في السلوك التحولي الذي تمر به.



امزج 300 مل من فوريفر الألويفيرا  
جل بترين من المياه واشربهم  
على مدار اليوم  
 اليوم الثالث  اليوم الرابع



## جدول اليومين الثالث والرابع

ضع علامة على المربعات أدناه عندما تُكمل جدول برنامج دي إكس 4 لليومين الثالث والرابع.

### الصباح

3 أقراص فوريفر ثيرم بلس™ مع 8 أونصات من الماء على معدة فارغة.

امزج ملعقة كبيرة واحدة من مخفوق فوريفر بلانت بروتين™ مع 8 أونصات من الحليب النباتي (لا الحيواني)  
غير الفحلي. يمكنك استخدام الصويا والشوفان واللوز والكاجو وجوز الهند وما إلى ذلك.

### الضحى

قرصان فوريفر ديو بيور™ مع 8 أونصات من الماء.

أقراص فوريفر سينساشيل™ القابلة للمضغ مع 8 أونصات من الماء حسب الحاجة للمساعدة  
في كبح الشهية المفرطة.

### الغداء

حان الوقت لتناول طبق كبير من السلطة الخضراء! يُرجى الرجوع إلى الوصفات المعتمدة من برنامج  
دي إكس 4 في الصفحة 31 لإعداد سلطة صحية.

### العصر

قرص فوار واحد من فوريفر ملتي فيز™ مع 10 أونصات من الماء واتركه يذوب.

### الوجبات الخفيفة

يُرجى الرجوع إلى الوجبات الخفيفة المعتمدة من برنامج دي إكس 4 في الصفحة 29 للحصول  
على وجبات خفيفة ووصفات صحية.

### المساء

امزج ملعقة كبيرة واحدة من مخفوق فوريفر بلانت بروتين™ مع 8 أونصات من الحليب النباتي (لا الحيواني)  
غير الفحلي. يمكنك استخدام الصويا والشوفان واللوز والكاجو وجوز الهند وما إلى ذلك.

أقراص فوريفر سينساشيل™ القابلة للمضغ مع 8 أونصات من الماء حسب الحاجة للمساعدة  
في كبح الشهية المفرطة.

كيس واحد من فوريفر ليمون بلاست™ مع 8 أونصات من الماء الدافئ أو البارد قبل النوم.

# جدول اليومين الثالث والرابع

في اليومين الثالث والرابع من برنامج دي إكس 4, ستتناول منتجات ومكملات فوريفر  
الغذائية وستضيف أيضًا أطعمة محددة. وسنستعرض هنا جميع التفاصيل لإنجاح  
اليومين السابقين!



# اليوم الثاني: التحديد

يدور اليوم الثاني من برنامج دي إكس 4 حول تحديد مجال تركيزك من اليوم الأول في سياق إطار هدف سمارت (SMART). يُقصد بهدف سمارت الأهداف التي تكون: محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومُقيّدة زمنياً. ومن خلال تحديد هدف سمارت، فإنك تُربل أي غموض حول وضع هدفك، مما يمنحك فكرة أوضح عما تريده وكيفية تحقيقه.

## أعمال اليوم



## البدء: تحديد أهداف سمارت

**تُربل** الأهداف المحددة الغموض وتُبرز المطلوب بوضوح. عندما تكون الأهداف غامضة، فإنها تصبح أمنية أكثر من كونها خطة، إذ تتطلب الخطة عملاً، لذلك يجب أن يوفر التركيز المبدئي الفرصة للقيام بشيء قابل للتنفيذ. إليك بعض الأمثلة على الأهداف الغامضة ونظيرتها المحددة.

أريد تحسين نظامي الغذائي. | سأتناول الطعام في المنزل 5 ليال في الأسبوع.  
عليّ فقدان الوزن. | سأفقد 10 أرطال من الوزن.  
أحتاج قسط أكبر من النوم. | سأنام 8 ساعات كل ليلة.



**تساعدك** الأهداف القابلة للقياس في معرفة تقدّمك أو إنجازك أو كليهما. بينما يمكن قياس أهداف فقدان الوزن بشكل ملموس، فقد يلزم قياس الأهداف الأخرى بمقياس محدد ذاتياً. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو تحسين معالجتك للإجهاد، فيمكنك استخدام مقياس من 1 إلى 10 لتقييم نفسك حول مدى نجاحك في التعامل مع الإجهاد، ومراجعة التقييم بمرور الوقت.

**تساعد** الأهداف القابلة للتحقيق على تغذية الدافع للّضي قدماً في الخطوة التالية من خلال منح شعور متواصل بالإنجاز. إذا كان هدفك هو جري مسافة 10 كيلومترات، فابدأ بتحديد أهداف أصغر مثل الجري لمسافة ميلين في المرة الواحدة.

**تعد** الأهداف ذات الصلة بمثابة الخطوة التالية المناسبة نحو تحقيق النتيجة المرجوة. على سبيل المثال، ربما يكون هدفك هو تحسين جودة النوم، وقررت أن يكون هدف سمارت هو التوقف عن مشاهدة تلفيكس. فعلى الرغم أن هذا الهدف سيساعدك بالتأكيد، إلا أنه ليس ذا صلة كافية بعبادات النوم الليلية. بدلاً من ذلك، سيكون هدف سمارت الأفضل هو إطفاء جميع الشاشات قبل ساعة واحدة من وقت النوم.

**تجمع** الأهداف المُقيّدة زمنياً بين الرغبة في التوصل إلى نتيجة والوقت المستهدف لتحقيق تلك النتيجة. تتطلب الأهداف المختلفة والأشخاص المختلفون مجموعة متنوعة من الإطارات الزمنية لتحقيق الأهداف، وفي بعض الأحيان، يلزم أن يكون الجدول الزمني على مراحل: الهدف الأول هو إجراء التغيير، والهدف الثاني هو مواصلة (أو إنجاز) الهدف الجديد باستمرار لفترة زمنية محددة.

## مهمتك

استخدم دفترًا أو جهازًا إلكترونيًا للإجابة عن الأسئلة أدناه.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



قبل النوم، ضع هدف سمارت في عبارة تشجيعية أو تأمل بسيط واختم بامتنانك لشيء حدث اليوم.

# اليوم 1: القرار

يتمحور يومك الأول من برنامج دي إكس 4 حول قرارك الذي تتخذه لتتمتع بصحة أفضل. عندما تبدأ اليوم الأول، اعلم أن القرار الذي اتخذته لبدء برنامج دي إكس 4 سيتطلب عزيمة وإصرارًا. واليوم، من المهم أن تكون واعيًا بنسبة 100%. استفد من أيام الصفاء القليلة القادمة للعناية بنفسك، وعش اللحظة وحقق الاستفادة من المعرفة القيمة التي ستكتسبها عندما تكون واعيًا تمامًا.

استخدم المخطط كدليل إرشادي لتقييم حالتك الصحية الحالية في كل جانب. 

مثالي	جيد	بحاجة للعمل	يعاني



## مهمتك

الآن بعد أن حددت الجوانب التي قد تستفيد من اهتمامك وتركيزك، فحُز في مدى مثالية صحتك العامة وكيف سيكون التغيير في أحد هذه الجوانب فيقًا. تخيل نفسك تُجري هذا التغيير بنجاح والقيمة التي يُضيفها لحياتك. وبعد التفكير في هذا الأمر لبعض الوقت، مارس التمرين التالي في دفتر أو على جهاز إلكتروني.

**حدد الهدف الفردي الذي ستركز عليه:** .....

**لماذا** أنت مستعد لهذا التغيير: .....

**كيف** ستستفيد من هذا التغيير: .....

**عبر عن** امتنانك لما دفعك إلى اختيار هذا الهدف وللصفات التي لديك والتي ستقودك إلى النجاح: .....

**لماذا** ستحقق هذا الهدف: .....

**احتفل** بإنجاز صغير واحد حققته اليوم على الأقل: .....

## أعمال اليوم

رُكِّز على المستقبل، تخيل أنك حققت الأهداف التي حددتها بنجاح. كيف يبدو الأمر؟ كيف تحسنت حياتك؟

+

تعقق في هذه الجوانب وضع هدفًا أو هدفين مُحدَّدين من شأنهما تحسين صحتك العامة.

+

ضع تصنيفًا لحالة صحتك العامة من خلال تحليل تأقلي ذاتي وحدد جانبًا واحدًا لتحسينه.

## البدء: التأمل الذاتي



ابدأ بإجراء تحليل بلا أحكام، وراقب أعضاء جسدك الداخلية والخارجية. فحُز في صحتك من جوانب مختلفة: الجسدية والذهنية والعاطفية والروحية والاجتماعية، وخذ بعين الاعتبار الجوانب التي تشعر فيها بالتحسن والأخرى التي تشعر فيها بأنك لست في أفضل حالاتك.

إليك بعض الأجزاء المحددة لكل جانب من جوانب الصحة لمساعدتك:

الجانب الجسدي	الجانب الذهني	الجانب العاطفي	الجانب الروحي	الجانب الاجتماعي
+ النوم	+ اليقظة / الانتباه التام	+ تخفيف الإجهاد	+ الاستمتاع ببعض العزلة	+ الحدود
+ التعافي	+ القلق / الاكتئاب	+ الذكاء العاطفي	+ التأمل	+ أنظمة الدعم
+ الحركة	+ استقرار الحالة المزاجية	+ العفو	+ الاتصال بشيء أكبر من الذات	+ الاتصالات
+ التغذية	+ التحفيز / الانخراط	+ التعاطف	+ المساحة المقدسة	+ الاستمتاع مع الآخرين
+ الطاقة	+ التعلم	+ اللطف		

استخدم إجابتك كمصدر إلهام لعبارات تشجيعية أو ترونية يُمكنك تأملها قبل النوم.

**مثال على العبارات التشجيعية:** إنني مستعد لزيادة الفرح في حياتي لأنني تحملت هذا العبء لفترة طويلة بما فيه الكفاية. أستطيع أن أتخيل نسخة متطورة من نفسي ستكون مستعدة للتواصل مع أفراد جُدد ومواجهة التحديات. أشعر بالامتنان لأنني عانيت من هذا حيث برهن على أنني قوي وأستطيع التغلب على الصعاب، هذه القوة الداخلية التي اكتشفتها هي سمة فعالة ستدفعني في النهاية نحو ما سأصبح عليه. لقد جعلتني عقليتي الإيجابية اليوم أركز على الأشياء الجيدة في حياتي، وأحتفل بقدرتي على عدم التأثر بسلبيات اليوم.

# جدول اليومين الأول والثاني

ستصوم خلال اليومين الأول والثاني من برنامج دي إكس 4 وتبدأ في تناول المنتجات الغذائية الموجودة في البرنامج، وستتناول فيما يلي جميع التفاصيل لمساعدتك في الوصول إلى اليوم الثالث!



امزج 300 مل من فوريفر  
الألوفيرا جل® بـ لترين من المياه  
وأشربهم على مدار اليوم  
 اليوم الأول  اليوم الثاني



## جدول اليومين الأول والثاني



عندما تستيقظ في اليوم الأول، قم بوزن  
جسمك بلا ملابس. سجّل وزنك هنا:

ضع علامة على المربعات أدناه عندما تكمل جدول برنامج دي إكس 4 لليومين الأول والثاني.

### الصباح

3 أقراص فوريفر ثيرم بلس™ مع 8 أونصات من الماء على معدة فارغة.

⚠ انتظر 30 دقيقة قبل تناول فوريفر ديو بيور™

قرصان فوريفر ديو بيور™ مع 8 أونصات من الماء.

### الضحى

أقراص فوريفر سينساشيل™ القابلة للمضغ مع 8 أونصات من الماء حسب الحاجة للمساعدة في كبح الشهية المفرطة.

### بعد الظهر

امزج ملعقة كبيرة واحدة من مخفوق فوريفر بلانت بروتين™ مع 8 أونصات من الحليب النباتي (لا الحيواني) غير الفحلى. يمكنك استخدام الصويا والشوفان واللوز والكاجو وجوز الهند وما إلى ذلك.

### العصر

قرص فوّار واحد من فوريفر ملتي فيز™ مع 10 أونصات من الماء واتركه يذوب.  
  أقراص فوريفر سينساشيل™ القابلة للمضغ مع 8 أونصات من الماء حسب الحاجة للمساعدة في كبح الشهية المفرطة.

### الوجبات الخفيفة (اليوم الثاني فقط)

يُرجى الرجوع إلى الوجبات الخفيفة المعتمدة من برنامج دي إكس 4 في الصفحة 29 للحصول على وجبات خفيفة ووصفات صحية.

### المساء

امزج ملعقة كبيرة واحدة من مخفوق فوريفر بلانت بروتين™ مع 8 أونصات من الحليب النباتي (لا الحيواني) غير الفحلى. يمكنك استخدام الصويا والشوفان واللوز والكاجو وجوز الهند وما إلى ذلك.  
  كيس واحد من فوريفر ليمنون بلاست™ مع 8 أونصات من الماء الدافئ أو البارد قبل النوم.

## لاحظ

### أشياء يلزم مراعاتها أثناء برنامج دي إكس 4

- + تكرر البول والبراز (راقب الكمية واللون والقوام وما إلى ذلك).
- + هل شعرت بشهية مفرطة تجاه الطعام وفي أي يوم / وقت؟
- + بماذا تشعر عندما تكون لديك شهية؟
- (الملل، الحزن، الوحدة، السعادة، الحيوية، ما إلى ذلك).
- + كم كيلو خسرت في نهاية البرنامج؟
- + ما حالة جسمك بشكل عام؟
- (ألم أقل، زيادة حركة المفاصل، بطن أكثر نحافة، مزاج أحسن، تخفيف الانتفاخ)

### أشياء يلزم تجنبها أثناء برنامج دي إكس 4

- + الكحول والكافيين
  - + الصودا والمشروبات "الخالية من السكر"
  - + الأطعمة المُصنَّعة بما فيها الوجبات الجاهزة أو الفعّلة والسريعة
  - + منتجات الألبان: الحليب واللوزب والزبدة والمثلجات والجبن
  - + السكريات المضافة: قصب السكر وشراب الذرة وشراب القيقب والعسل والمُحلّيات الاصطناعية (تُسمح بالمُحلّيات النباتية مثل سكر ستيفيا أو فاكهة الراهب)
  - + الدهون: تجنّب أي شيء مُهدّج جزئيًا والزيت النباتية والسمن النباتي والدهون المتحوّلة التي غالبًا ما تختبئ في الأطعمة المُعبّأة أو المُصنّعة مثل رقائق البطاطس والكعك
  - + جميع المنتجات الحيوانية: اللحوم والبيض
  - + الحبوب: الأرز والشوفان والكينوا والمعكرونة والخبز وحبوب الإفطار
- + آرجي+
  - + فوريفر ألو بيرري نكتار\*
  - + فوريفر فريدم\*
  - + فوريفر جارسينيا بلس\*
  - + فوريفر لين\*
  - + فوريفر ثيرم\*
  - + فوريفر بي بولين\*
  - + فوريفر بي بروبوليس\*
  - + فوريفر رويال جيلي\*
  - + فوريفر بي هني\*
  - + فوريفر سوبر جرينز\*
  - + فوريفر لايت ألترا\* (بنكهة الفانيليا/ بنكهة الشوكولاتة)

## التهيئة الذهنية

اتبع دليل التوعية هذا عند النوم كل ليلة لمساعدتك على الارتباط بجسدك بصورة أكبر. اتخذ وضعية مريحة للجلوس على الأرض أو الأريكة أو السرير. قم بعمل تقييم سريع من الرأس حتى أخمص القدمين من خلال تأمل الأسئلة التالية والإجابة عليها بدقة. دوّن ملاحظة موجزة لكل منطقة في دفتر أو جهاز إلكتروني.

### الرأس

ما الأفكار التي تراودك باستمرار في رأسك عن نفسك؟  
هل هي إيجابية، مفيدة، سلبية، حقيقية، تُعيقك؟

### الرقبة والكتفان

ما الأشياء التي تُسبب الإجهاد والتوتر لعقلك وجسمك؟  
هل هي جسدية أم ذهنية أم عاطفية أم مختلطة؟ هل يمكنك تحديد المصدر (أو المصادر)؟

### الجزع والميكروبيوم

كيف تعمل هذه المناطق؟ هل تشعر بالتغذية والحيوية؟  
هل تشعر بالانتفاخ والألم؟

### أسفل الظهر والساقان

هل تعمل هذه المناطق بمثالية؟ هل تشعر أنهما قويان وداعمان؟  
هل يسمحان لك بفعل الأشياء التي تريدها أم يُعيقانك؟

### القدمان

هل تشعران بالثبات والاستقرار عند الحركة غير العادية؟  
ما الأشياء التي تحقق توازنك؟ هل تمنحها التركيز الكافي؟



# ما الذي يتضمنه نظام دي إكس 4

يعمل كل منتج في دي إكس 4 بشكل تآزري لتغذية الجسم وإعادة التوازن إلى أنظمتها وتعزيز الاتصال بين العقل والجسم.

٤ عبوات

## فوريفر ليمون بلاست™

تمتزج مكونات هذه العبوة المحمولة بالماء وتنتج نكهة تارت وليمون وزنجبيل وفلفل حار قليلاً، يمكن الاستمتاع بها كمشروب ساخن أو بارد. يتميز بمزيج فريد من الألياف القابلة للذوبان والمغنيسيوم ومسحوق الكركم والمكونات النباتية لدعم الجهاز الهضمي ويسهم في توازن الكهارل.\*



٣٢ قرص قابل للمضغ

## فوريفر سينساشبل™

يسدّ جوعك بتناول هذا القرص اللذيذ القابل للمضغ والذي يساعد على كبح الشهية المفرطة. فالتركيبة منخفضة السعرات الحرارية تتوفر بنكهة الليمون والفانيليا، إذ تجمع بين الشوفان والبروتين من الخميرة لمساعدتك على الشعور بالشبع لفترة أطول، والدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي قد تساعد في تقليل دهون الجسم، والألياف.\*



خيس واحد

## فوريفر بلانت بروتين™

تحتوي كل حصة من فوريفر بلانت بروتين على 17 جراماً من البروتين، ويعزز الشعور بالشبع والكتلة العضلية والعظام الصحية بتركيبة نباتية خالية من منتجات الألبان والصويا. يتوفر بنكهة الفانيليا الطبيعية اللذيذة المُستخلصة من النباتات ويتميز بقوام ناعم غير خشن على عكس العديد من البروتينات النباتية.\*



4 علب 330 مل

## فوريفر الألوفيرا جل®

يُحسّن فوريفر ألوفيرا جل نظام المناعي الصحي، ويُعزّز امتصاص العناصر الغذائية، ويساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة الطبيعية. يمكنك إضافته إلى السوائل التي تستهلكها يومياً للحصول على أقصى قدر من الفوائد.\*



١٢ قرص

## فوريفر ثيرم بلس™

يدعم هذا المُكَمِّل التمثيل الغذائي الصحي ومستويات الطاقة بفيتامينات (بي) و (سي) والكافيين المشتق بشكل طبيعي من الشاي الأخضر والغورانا والقهوة الخضراء، كما أنه يحتوي على مسحوق الزعفران، وهو مادة مُكثِّفة تعزز الشعور بالسعادة والرضا.



٨ قرص

## فوريفر ديو بيور™

يمزج فوريفر ديو بيور بين مستخلص الرمان والكولين والأعشاب اليابانية لدعم وظائف الكبد الصحي وحماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي وتطهير جسمك.\*



4 أقراص فوارة

## فوريفر ملتي فيز™

يتوفر فوريفر ملتي فيز بنكهة البطيخ المنعشة، وهو عبارة عن قرص فوار يساعدك على بدء إرواء الجسم من خلال توفير نكهة فقاعية للماء. ويأتي معززاً بفيتامينات (بي) و (سي) و (ئي) التي تدعم مجموعة متنوعة من وظائف الجسم والطاقة والتمثيل الغذائي.\*



\*لم تخضع هذه المعلومات لتقييم إدارة الغذاء والدواء. هذا المنتج ليس مُخصّصاً لتشخيص أو علاج أو شفاء أو منع أي مرض.

نظام لموازنة الجسم 58 / DX4

\*لم تخضع هذه المعلومات لتقييم إدارة الغذاء والدواء. هذا المنتج ليس مُخصّصاً لتشخيص أو علاج أو شفاء أو منع أي مرض.

نظام لموازنة الجسم 59 / DX4

# ما يتعين تجنبه ❌

الانتظار حتى يحين الوقت الذي تشعر فيه بالتحفيز. فالحافز يزداد بخوض هذه العملية وتحقيق النجاح!

استبدال الأطعمة والمشروبات بشكل تعسفي. إذا كنت تود الحصول على نتائج مثالية، فالترزم بالبرنامج.

العيش وسط المحبطين والسليبين.

الانتظار حتى يتحقق شيء عظيم لمشاركته.

تأجيل كل شيء للحظة الأخيرة. فتحقيق النجاح سيكون أسهل بكثير إذا قضيت الوقت الكافي لإعداد كل ما تحتاجه مسبقًا.

الخمر في حالة ما إذا كنت لا تحب الماء. هناك الكثير من المكملات الغذائية المعتمدة من البرنامج والتي تساعد على زيادة الإرواء بشكل لذيذ.

تطبيق البرنامج يوم أو اثنين أو تجاوز أيام.

إجراء تعديلات خاصة بك. يُمنع تناول الكحول أو الأطعمة المصنعة أو المنتجات الحيوانية أو اللحوم الحيوانية أو منتجات الألبان أو الزيوت المهدرجة أو المهدرجة جزئيًا أو الحبوب أو الخضروات النشوية أو المحليات الصناعية أو الكافيين.

تجاهل أي أدوية أو مشاكل صحية تحتاج إلى علاج.

الاستمرار في تناول مكملات ضمن أي من منتجات فوريفر غير المعتمدة. راجع صفحة 9 للحصول على قائمة بمكملات فوريفر التي يجب تجنبها أثناء برنامج دي إكس 4.

تكرار البرنامج شهريًا. افصل بين كل فترة تنفيذ للبرنامج بما لا يقل عن ثلاثة أشهر.

القلق في حالة عدم تحقيق الهدف من أول مرة. تحل باليقظة واستكشف ما تعلمته. فتطبيق ما تعلمته بعد انتهاء دي إكس 4 هو بداية العمل الحقيقي.

عدم التخلص من أعباء العمل والقلق والضغط عند النوم.

# ما يجب فعله ✅

ابدأ اتباع نظام دي إكس 4 عندما يكون لديك وقت كافي، ولست تواجه ضغوطًا كثيرة، أو مسافرًا، أو مجهد بدنيًا بشكل مفرط.

خذ الوقت الكافي للحصول على كل الطعام المناسب الذي ستحتاجه و تخلص مما لا ينفعك أو قد يغريك.

أعلم الآخرين بما تفعله وأنت ستقدّر دعمهم لك.

تواصل مع مجموعة الدعم الخاصة بك بشأن نجاحاتك والصعوبات التي تواجهها.

خطط لحياتك مسبقًا! تأكد من جاهزية جميع المكملات الغذائية والوجبات الخفيفة والمهام لتكون معك أينما كنت في أي يوم. وقم بإعداد الوصفات المعتمدة من برنامج دي إكس 4 مسبقًا.

تأكد من وجود حكام بالقرب منك لأنك ستشرب كمية من الماء أكثر مما اعتدت عليه على الأرجح.

الترزم بالأيام الأربعة كاملة.

استخدم أيًا من خيارات الطعام الصحي المعتمدة من البرنامج كما هو مذكور.

استشر طبيبك في حالة ما إذا كانت لديك أي مخاوف قبل المشاركة في البرنامج، واستمر في تناول جميع الأدوية المطلوبة التي تستخدمها حاليًا.

امتنع عن تناول منتجات فوريفر الغذائية غير المعتمدة المدرجة في الصفحة 9.

كرّر برنامج دي إكس 4 كل ثلاثة شهور.

قدّر التغييرات البسيطة واحتفل بها.

مارس عادات صحية جيدة للنوم: لا تضع شاشات في غرفة النوم، اجعل الغرفة مظلمة ورطبة، خذ وقتًا كافيًا للاسترخاء، احصل على وقت نوم ثابت، اجتهد للحصول على ثماني ساعات من النوم.

# ركائز البرنامج

اتبع إرشادات حصص  
الطعام والمكملات



ضع هدف شخصي  
والتزم بتحقيقه



مارس تمارين ذهنية مثل  
تدوين الملاحظات والتأمل



احصل على الإرواء  
الكافي لجسمك



شارك تجاربك وأعلن عنها



مارس أنشطة بدنية  
خفيفة



حدد خياراتك الغذائية  
بشكل أكثر دقة



احتفل بإنجازاتك



## الاستعداد للنجاح

يساعدك دي إكس 4 على العناية أكثر بجسمك، ويُعَلِّقُ كيف تتناول الطعام وتتحرك وتمارس مهام حياتك بوعي. كل يوم مخصص لموضوع: قرر وحدد واستكشف وخصص. خلال هذه الأيام الأربعة، سيتم إرشادك نحو تعزيز التواصل بين العقل والجسم لتحسين الصحة العامة.

عند الاستعداد لتطبيق نظام دي إكس 4، هناك بعض الأشياء التي يجب عليك تجنبها لتهيء نفسك للنجاح. تعرّف عليها في الصفحة التالية.

# استعد حيويتك، جدد طاقتك، استعد شبابك

أبدأ رحلة تحقيق العافية مع DX4™ (دي إكس 4) من فوريفر؛ وهو نظام مدته أربعة أيام يساعدك على استعادة حيويتك وصحتك باستخدام مجموعة فعالة من المنتجات والمكملات الغذائية التي تساعد في الشعور بالشبع وإرواء الجسم وتعزيز تغذيتك\*.

يمنحك دي إكس 4 كل ما تريد؛ سواء كنت ترغب في تحقيق توازن جسمك أو كبح شهيتك أو الشعور فقط بتحسّن صحتك العامة. استمتع بمظهر أفضل، واشعر بتحسّن، وكن أكثر وعياً بما تتناوله من خلال اتباع هذا الدليل سهل الاستخدام للأطعمة والممارسات المغذية المدعومة بسبعة منتجات غذائية ومكملات غذائية\*.

\*لم تخضع هذه المعلومات لتقييم إدارة الغذاء والدواء. هذا المنتج ليس فحصاً لتشخيص أو علاج أو شفاء أو منع أي مرض.

63 / DX4 نظام لموازنة الجسم





# نظام لموازنة الجسم

برنامج مدته أربعة أيام يساعدك على  
تحقيق توازن الجسم واستعادة حيويته



FOREVER®