



**DX4 BLOG -  
Kaj lahko pričakujete  
od novega sistema za  
uravnoveženje DX4?**



FOREVER®

# PONASTAVITE, OBNOVITE, POMLADITE

## DX4 - 1. dan: Odločite se

Torej, kdo ne potrebuje ponovnega uravnoveženja? Vsekakor je moja pozornost pritegnil holistični pristop štiridnevnega programa DX4. Forever Living je porabil impresivna tri leta za razvoj tega sistema sedmih popolnoma novih izdelkov, ki delujejo skupaj, kot del spremljevalnega programa, da pomagajo telesu očistiti nepotrebne stresorje in razbremeniti um. "Vsaka sestavina je bila temeljito raziskana in oblikovana tako, da deluje v tandemu," pravi Christopher Altamirano, direktor kakovosti Forever Nutraceutical. "Drugi programi lahko prodajajo samo izdelke, ki se osredotočajo na eno funkcijo ali ne delujejo usklajeno. Izkoristili smo pomen zagotavljanja, da vsa prehranska dopolnila in izdelki v DX4 delujejo popolnoma skupaj."

Vedno bolj me je zanimala povezava med prehrano in razpoloženjem in DX4 absolutno odkljuje to polje s poudarkom na tem, da postanemo bolj ozaveščeni o svojem vedenju v zvezi s hrano in kot vsi vemo, se vse trajne spremembe začnejo z zavedanjem. Predlagane izboljšave povezave med umom in telesom kot način izboljšanja splošnega zdravja so bile zagotovo privlačne. Štiri dni? Da, to bi lahko storila.

DX4 vam pomaga, da se bolje zavedate svojega telesa, in vas uči, kako biti zaveden, kadar jeste, se gibljete in preživljate svoj dan. Vsak dan programa DX4 je posvečen določeni temi: Odločitev, Opredelitev, Odkrivanje in Posvečanje. V teh štirih dneh vas bomo vodili k večji povezanosti uma in telesa za boljše splošno počutje in zdravje.

Pri pripravi morate upoštevati nekaj pravil in priporočil, da se pripravite na uspeh. Več o tem si preberite na naslednjih straneh.

Torej najprej jutro. Tri Forever Therm Plus, 240 ml vode in dve tableti Forever DuoPure pol ure kasneje z 240 ml vode; hmmm, precejšen odmik od moje običajne kave, vendar sem vmesne pol ure preživela ob poslušanju vodene meditacije, vesela v zavedanju, da sem svoje telo na začetku dneva napolnila z dodatkom, ki je vključeval zeleni čaj, zeleno kavo, žafran v prahu ter vitamina B12 in C, da sem podpirala svoj živčni sistem z niacinom in podpirala svojo mentalno zmogljivost s pantotensko kislino. Zaenkrat gre dobro.

Moram reči, da se mi zdi vključitev žvečljivih tablet Forever Sensatiable genialna. Prvem sem podlegla okoli 10. ure! Vsebujejo glukomanan, ki je bogat z vlakninami in lahko absorbira do 50-krat večjo težo vode. Prehaja skozi črevo neprebavljen in je v bistvu brez kalorij in ogljikovih hidratov. Teh lahko pojedete do osem na dan (v prvem dnevu sem pojedla tri) in lepo je bilo vedeti, da jih imam v zadnjem žepu za varnost.

Zgodaj popoldan (zame ob 11.58 haha) je čas za moj Forever Plant Protein šejk, zmešan z 240 ml rastlinskega mleka, uporabila sem sojino (nesladkano). Je prijetnega okusa, lahko ujamete le kanček grahove zemeljščine, vsaka porcija pa vsebuje 17g beljakovin, kar me je razveselilo; tako mnogi od nas ne uživajo dovolj beljakovin in zaradi pomanjkanje le-teh menda lahko postanemo lačni in utrujeni. Torej, opomba zase, več beljakovin v moji dnevni prehrani.

Program predlaga, da lahko izvajate lahke vaje in zame je to izgledalo kot devet lukenj v somračnem golfu, saj je bil tako lep dan s temperaturami okoli 20 stopinj. Pred tem sem spila svojih 330 ml gela Forever Aloe Vera, pojedla predpisani Forever Sensatiable in s seboj vzela Forever Multi Fizz že raztopljenega v 240 ml vode. Razvit je bil za hiter začetek vaše hidracije (velika kljukica od mene) in je izboljšan z vitamini B, C in E.

Iskreno lahko rečem, da se po golfu nisem počutila nič bolj utrujenega kot običajno, kar me je presenetilo. Kratka fantazija o kozarcu rdečega vina in zavitku arašidov je lebdela po mojih mislih, ko sem zapustila tečaj, vendar sem ugotovila, da sem to zlahka odmisliła.

Zvečer je na vrsti še ena runda rastlinskih beljakovin Forever Plant Protein, pripravljenih v šejku z 240 ml vode, in Forever Lemonblast, ki, kot že ime pove, resnično vsebuje okus limone in ingverja, bogatega okusa. To mi je bilo zelo všeč, da zaokrožim dnevno rutino in sem bila vesela, da je vseboval magnezij, ki je znan po svojem pomirjujočem učinku. Popoln čas pred spanjem.

Prvi dan je bil končan, počutila sem se dobro. Na splošno veliko manj težko, kot sem pričakovala, manj utrujena, kot sem misliła, da bom in morda je bilo to pozitivno pričakovanje, vendar se mi je želodec zdel manj napihnjen, a to je lahko samo zato, ker ne jem več testenin. Za drugi dan imam veliko upov.



## DX4 - 2. dan: Definirajte

Neverjetno, kako hitro se ljudje prilagajamo spremembam. Zjutraj sem vstala in sploh nisem pomislila na kavo. To je bilo presenečenje, saj je to ustaljena rutina 30 let, za katero sem resnično mislila, da je del moje DNK. Spala sem primerno, čeprav ne brez budnosti, morda ne veste, da so ženske v menopavzi (na mojo srečo) najbolj neprespani del družbe (očitno celo bolj kot novopečene mamice), zato bom to spremljala v naslednjih dneh in nočeh da vidim, ali je na tem področju prišlo do izboljšav. Približno 30 minut sem porabila za meditacijo in pisanje dnevnika o današnji temi, ki je določanje. To vključuje podrobnejše poglobljanje v mojo pozornost od prvega dne, ki je bila, če se spomnite, hidracija, in razvijanje večjega zavedanja o svojih mislih in vedenju glede hrane.

Program predlaga, da določimo specifične cilje. Mnogi od vas boste seznanjeni s postavljanjem ciljev v zvezi s svojo maloprodajno dejavnostjo in gradnjo posla ter boste razumeli moč postavljanja ciljev SMART, ki so specifični, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno omejeni. Cilj hidracije je bilo preprosto opredeliti, saj je ta aktivnost del programa; Vsak dan bom spila 2 litra vode. Odločila sem se, da se podprem tako, da na telefonu nastavim vrsto opomnikov. Cilj ozaveščanja o mojih mislih in vedenju v zvezi s hrano se je izkazal za večji izziv, zato sem se odločila, da bom zjutraj in zvečer 10 minut zapisovala svoje misli in občutke ter dodala 10-minutno meditacijo, v kateri bom vizualizirala, kako sprejemam zdrave odločitve. dan. Odločila sem se, da bom zaradi vodenja dnevnika do konca programa razvila mantro/afirmacijo, ki mi odmeva in ki si jo zlahka zapomnim in si jo vsak dan recitiram. Na začetku programa se namenoma nisem tehtala. Tako enostavno se je fiksirati na spremembe na tehtnici kot merilo uspeha, in odločim se, da to ni bil zanesljiv pokazatelj. Namesto tega sem se želela osredotočiti na to, kako se počutim zaradi tega programa. Zame ni šlo za izgubo teže, temveč za to, da bi lahko naredil trajne spremembe, ki bi kot stranski produkt sčasoma privedle do tega, da bi postala vitkejša in bolj polna energije.

Urnik za 2. dan je enak kot za 1. dan. Opazila sem, da je moja točka skušnjave okoli 17. ure, ko sem danes stopila v fantazijo o pici. Da bi se podkrepila, sem pojedla Forever Sensatiable in kozarec vode, skušnjavi sem se uprla. Razvijam disciplino, ni mi treba ukrepati glede svojih misli glede hrepenenja, namesto tega si priznam misel in sedim z občutkom ter ugotovim, da presenetljivo hitro mine. Dan sem zaokrožila s svojim Forever Plant Protein šejkom in Forever Lemonblast vrečko z vodo, ponosna, da sem zaključila 2. dan.

## DX4 3. dan: Odkrijte

Urnik za 3. dan se razlikuje od 1. in 2. dneva, vključuje zdravo hrano in dan znova začne s tremi tabletami Forever Therm Plus ter vodo in šejkom Forever Plant Protein, pomešanim z mlekom. Danes sem prešla na ovseno mleko, da vidim, ali je vplivalo na okus, vendar ni. Zjutraj sem bila

bila pripravljena na nekaj obsežnega in stres je udaril v bistvo. Sredi jutra je bil čas za dve tableti Forever DuoPure z vodo in zvečljivo tableto Forever Sensatiable. Danes se veselim prave hrane, popoldan pa je bil čas za veliko zeleno solato, veliko je predlaganih sestavin in naredila sem solato z množico različnih zelenih listov, špinačo in vodno krešo s četrtino avokada in čičeriko ter dvema redkvicama (juhuuu). Bilo je dobro uživati hrano. Kdo bi vedel, da je stročji fižol tako okusen? Zaradi tega sem razmišljala o trenutkih, ko hrano jem na poti, ne da bi jo zavestno uživala.

Preostanek 3. dne je enak prejšnjim dnevom; 330 ml Forever Aloe Vera Gel in Forever Multi Fizz z 240 ml vode sredi popoldneva ter Forever Plant Protein shake, Forever Sensatiable tablete in Forever LemonBlast z vodo zvečer pred spanjem. Tema 3. dneva je Odkrivanje in vedno bolj se zavedam, kako malo zavestno cenim svojo hrano. Včasih moraš nekaj izgubiti, da ponovno pridobiš hvaležnost in v svoj dnevnik si zapišem, naj jem bolj premišljeno, ko se program konča. Kako naj to storim? No, nehala bom jesti na poti, jedla bom počasneje in brez motenj s pregledovanjem sporočil ali poslušanjem glasbe. Svoj zalogaj bom dokončala, ne da bi naložila naslednjega. Ostajam motivirana tako, da se spomnim, da sem zdaj na polovici programa. Na tej točki nas spodbujajo, da naredimo seznam vseh ovir, ki bi lahko ovirale naše prizadevanje za bolj zdrav življenjski slog v prihodnje in vzela sem si čas, da se na to resnično osredotočim. S prepoznavanjem teh mi je pomagalo razmišljati o možnih rešitvah in rešitvah. Znano je, če ne uspeš načrtovati, načrtuješ neuspeh. Vem, da nisem iznajdljiva, ko sem utrujena in takrat ne sprejemam dobrih odločitev glede hrane. Tretji dan nisem naletela na nobene posebne izzive, čeprav program nakazuje, da lahko občutite vrsto čustev, kot so dolgočasje, utrujenost ali malodušje. Do konca 3. dneva sem se počutila lažje in bolj zdravo. Bila sem bil navdušena, da bom naredila preobrat v svojem življenjskem slogu. Počutila sem se mirno in osredotočeno

## DX4 - 4. dan: Posveti se

Dodatki in vnos hrane za 4. dan so enaki kot za 3. dan in ugotovila sem, da je program DX4 osvežujoče preprost za sledenje in vztrajanje. Naj dodam, da v teh štirih dneh nisem imela nobenega družabnega dogodka, kjer bi me mikala hrana in pijača. Bodite prijazni do sebe, kdaj boste izvajali program. Predlagam, da izberete nekaj mirnejših dni, da boste lahko pravilno vložili čas v miselne dejavnosti in se vam ne bo treba soočiti s temi skušnjavami. To pomeni, da je veliko bolj pomembno od tega, da se ne postavite v skušnjava, bolj gre za ustvarjanje časa in prostora, ki ga lahko preživite sami s seboj in poglobljeno delate na vidikih čuječnosti, vključno z meditacijo in pisanjem dnevnika. Na ta način si postavljate pomembna vprašanja in nekateri odgovori vas lahko presenetijo glede vaših motivacij in razmišljanja. Kar nas pripelje do 4. dneva, kjer je tema posvečenost in poudarek na miselnosti. Spodbujajo nas, da razmišljamo o dobrih navadah, ki smo jih uvedli, in jih želimo nadaljevati po programu. Seznanili smo se z devetimi lastnostmi, ki sestavljajo miselnost rasti. Zakaj je to pomembno, se lahko vprašate. No, vse spremembe izhajajo iz miselnosti rasti. Če imamo fiksno miselnost, potem mislimo, da smo dokončan izdelek s končnim naborom sposobnosti, nezmožni sprememb, in živimo z mantro "to sem, kar sem". Devet lastnosti miselnosti rasti je neobsojanje, potrpežljivost, odprtost, zaupanje, osredotočenost na procese, sprejemanje, opuščanje, velikodušnost in hvaležnost. Program nas spodbuja, da pogledamo vsak vidik in kako smo jih izkusili v štirih dneh ter kako bi te lastnosti lahko razvijali naprej. Zame je to, da nadaljujem z dobro hidracijo, da sem bolj hvaležna (ko jem, da sem popolnoma prisotna) in da zmanjšam velikost porcij. Potrpežljivost je zanimiva in zadala sem si cilj razviti potrpežljivost, da se spremembe popolnoma vključijo, tako da bodo resnično del mojega življenjskega sloga in navade.



FOREVER  
LIVING  PRODUCTS ®

Ekskluzivni distributer **Forever Living Products®**  
Podružnica v Ljubljani, Stegne 15, 1000 Ljubljana  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

Informacije v tem dokumentu so na voljo samo za izobraževalne namene in niso namenjene diagnosticiranju, zdravljenju, ozdravitvi ali preprečevanju katere koli bolezni. Prosimo, da se posvetujete z izbranim zdravnikom ali drugim kvalificiranim zdravstvenim delavcem za podrobnejše informacije, pred začetkom programa ali pred uporabo kateregakoli prehranskega dopolnila, zlasti če trenutno jemljete zdravila ali se zdravite zaradi že obstoječe zdravstvene težave.

  
FOREVER®