



BODY BALANCING SYSTEM

یک برنامه چهار روزه برای کمک به تعادل و
تنظیم مجدد بدن



FOREVER®

RESET, RENEW, REJUVENATE

سفر سلامتی خود را با Forever's DX4™ شروع کنید.

یک سیستم چهار روزه که به شما کمک می کند سلامت خود را بازنشانی کنید

از طریق ترکیبی قدرتمند از محصولات غذایی

و مکمل هایی که به سیری، هیدراتاسیون و

تغذیه خود را بهینه کنید.*

چه بخواهید تعادل بدن خود را حفظ کنید، هوس های خود را کاهش دهید یا به

سادگی در مورد سلامت کلی خود احساس بهتری داشته باشید، همه اینها با DX4

امکان پذیر است. با این راهنمای ساده برای غذاها و روش های مغزی که با هفت

محصول و مکمل های غذایی تغذیه می شوند، بهتر به نظر برسید، احساس بهتری

داشته باشید و به نحوه غذا خوردن خود توجه بیشتری داشته باشید.*

ستون های برنامه



یک هدف شخصی تعیین کنید و
به آن متعهد شوید



از غذای راهنمایی شده و مصرف
مکمل پیروی کنید



هیدراتاسیون مناسب را
وارد کنید



تمرینات تمرکز حواس مانند یادداشت
روزانه و مدیتیشن را تمرین کنید



فعالیت بدنی سبک انجام
دهید



تجربه خود را به اشتراک بگذارید و
پست کنید



موفقیت خود را جشن
بگیرید



در مورد انتخاب های غذایی خود عمدی
تر باشید

آماده شدن برای موفقیت

DX4 به شما کمک می کند تا از بدن خود آگاه تر شوید و به شما یاد می دهد که چگونه در هنگام غذا خوردن، حرکت و ادامه زندگی خود حضور داشته باشید. هر روز به یک موضوع اختصاص داده شده است: تصمیم بگیرید، تعریف کنید، کشف کنید و اختصاص دهید. در طی این چهار روز، برای بهبود سلامت کلی به سمت افزایش ارتباط ذهن و بدن هدایت خواهید شد.

هنگام آماده شدن برای انجام DX4 باید چند نکته را در نظر داشته باشید تا خود را برای موفقیت آماده کنید. در صفحه بعد در مورد آنها بخوانید.

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

انجام دادن

DX4 را زمانی شروع کنید که یک برنامه معمولی دارید که شامل استرس شدید، مسافرت یا فعالیت بدنی بیش از حد نیست.

برای تهیه تمام مواد غذایی مناسب که نیاز دارید وقت بگذارید و آنچه را که به شما خدمت نمی کند یا ممکن است شما را وسوسه کند، مشخص کنید.

بگذارید دیگران بدانند چه کار می کنید و از حمایت شما قدردانی خواهید کرد.

با موفقیت ها و مبارزات خود به گروه پشتیبانی خود برسید.

از پیش برنامه ریزی! اطمینان حاصل کنید که تمام مکملها، میان وعدهها و تکالیف خود را برای جایی که در هر روز خواهید بود آماده کردهاید. دستور العمل های مورد تایید برنامه DX4 را از قبل آماده کنید.

اطمینان حاصل کنید که یک حمام در نزدیکی خود دارید زیرا بیشتر از آنچه که احتمالاً به آن عادت کرده اید آب می نوشید.

به چهار روز کامل متعهد شوید.

از هر یک از گزینه های غذایی سالم مورد تایید برنامه همانطور که در لیست ذکر شده است استفاده کنید.

در صورت داشتن هرگونه نگرانی قبل از شرکت با پزشک خود مشورت کنید و به مصرف تمام داروهای مورد نیازی که در حال حاضر استفاده می کنید ادامه دهید.

از مصرف محصولات تغذیه ای غیرمجاز فوراً فرست شده در صفحه 9 خودداری کنید.

DX4 را هر سه ماه یکبار تکرار کنید.

تغییرات کوچک را بشناسید و جشن بگیرید.

بهداشت خواب را به خوبی رعایت کنید؛ در اتاق خواب هیچ صفحه نمایشی وجود نداشته باشد، اتاق را تاریک و خنک نگه دارید، زمانی را به استراحت اختصاص دهید، زمان خواب ثابتی داشته باشید و برای هشت ساعت خواب تلاش کنید.

نگن

زمانی که انگیزه دارید منتظر زمان عالی باشید. هنگامی که در این فرآیند هستید و موفقیت را تجربه می کنید، انگیزه روشن می شود!

خودسرانه غذاها و نوشیدنی ها را جایگزین کنید. اگر به دنبال نتایج مطلوب هستید، به برنامه پایبند باشید.

اطراف خود را با کسانی که حمایت نمی کنند و منفی هستند احاطه کنید.

منتظر اشتراک گذاری باشید تا اتفاقی حماسی بیفتد.

این را در آخرین لحظه با هم بریزید. موفقیت بسیار آسان تر خواهد بود، اگر برای آماده کردن هر چیزی که نیاز دارید از قبل وقت بگذارید.

اگر آب دوست ندارید وحشت کنید. مکملهای مورد تأیید برنامههای زیادی وجود دارد که به افزایش هیدراتاسیون کمک می کنند.

یک یا دو روز انجام دهید یا روزها را از بین ببرید.

اصلاحات خود را انجام دهید بدون الکل، غذاهای فرآوری شده، محصولات حیوانی یا گوشت حیوانات، لبنیات، روغن های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه، غلات، سبزیجات نشاسته ای، شیرین کننده های مصنوعی یا کافئین.

هر گونه دارو یا مشکلات سلامتی را که باید برطرف شود نادیده بگیرید.

مکمل را با محصولات غیرمجاز فوراً ادامه دهید. برای فهرستی از مکملهای فوراً که باید در طول برنامه DX4 از مصرف آنها اجتناب کنید، به صفحه 9 مراجعه کنید.

ماهانه تکرار کنید. بین هر برنامه DX4 حداقل سه ماه فاصله داشته باشید.

اگر بار اول به هدف خود نرسیدید نگران باشید. مراقب باشید و آنچه را که یاد گرفتید کشف کنید. استفاده از آنچه که بعد از DX4 آموخته اید، جایی است که کار واقعی شروع می شود.

کار، نگرانی و استرس خود را به اتاق خواب خود ببرید.

آنچه شما سیستم DX4 شامل می شود

هر محصول در DX4 به طور هم افزایی برای تغذیه بدن، تعادل مجدد سیستم های آن و تقویت ارتباط ذهن و بدن کار می کند.



Forever Therm Plus™

12 برابر قرص

این مکمل قدرتمند با ویتامین های B و C و کافئین که به طور طبیعی از چای سبز، گوارانا و قهوه سبز به دست می آید، از متابولیسم سالم و سطوح انرژی پشتیبانی می کند. همچنین دارای پودر زعفران است، یک آدپتوژن که احساس شادی و رضایت را تشویق می کند.



Forever DuoPure™

8 قرص

Forever DuoPure ترکیبی از عصاره انار، کولین و علف کش ژاپنی برای حمایت از عملکرد سالم کبد، محافظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو و پاکسازی سیستم شما.



Forever Multi Fizz™

4 قرص جوشان

با طعم ترد و طراوت هندوانه، Forever Multi Fizz یک قرص جوشان است که به شما کمک می کند تا با افزایش طعم حباب دار آب، هیدراتاسیون خود را شروع کنید. این ویتامین با ویتامین های B، C و E تقویت شده است که از انواع عملکردهای بدن، انرژی و متابولیسم پشتیبانی می کند.



Forever LemonBlast™

بسته های 4 تباری

این بسته چوبی قابل حمل با آب مخلوط می شود و طعم ترش و کمی تند لیمو-زنجبیل-کاین تولید می کند که می توان از آن به عنوان یک نوشیدنی گرم یا سرد لذت برد. دارای ترکیبی منحصر به فرد از فیبر محلول، منیزیم، پودر زردچوبه و مواد گیاهی برای حمایت از دستگاه گوارش و کمک به تعادل الکترولیت است.



Forever Sensatiable™

32 عدد قرص جویدنی

گرسنگی را با این قرص خوش طعم و جویدنی که به کاهش هوس کمک می کند، سیر کنید. فرمول کم کالری با طعم لیمو و وانیل، ترکیبی از جو و پروتئین مخمر به شما کمک می کند تا احساس سیری طولانی تری داشته باشید، تری گلیسرید با زنجیره متوسط که ممکن است به کاهش چربی بدن و فیبر کمک کند.*



Forever Plant Protein™

1 عدد کیسه

پروتئین گیاهی فوراور با بسته بندی 17 گرم پروتئین در هر وعده، با فرمول گیاهی بدون لبنیات و سویا از سیری، توده عضلانی و استخوان های سالم پشتیبانی می کند. طعم وانیل خوشمزه و طبیعی آن از گیاهان مشتق شده است و برخلاف بسیاری از پروتئین های گیاهی، بافتی صاف و بدون ریگ دارد.*



ژل آلوئه ورا فوراور

کارتن 4x330 میلی لیتری

ژل آلوئه ورا فوراور سیستم ایمنی سالم را تقویت می کند، از جذب مواد مغذی پشتیبانی می کند و به حفظ سطح انرژی طبیعی کمک می کند. برای دستیابی به حداکثر فواید، آن را به مایعات مصرفی روزانه خود اضافه کنید.*

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، پیشگیری یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، پیشگیری یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

آمادگی ذهنی توجه داشته باشید



مواردی که باید در طول DX4 رعایت کنید هر شب هنگام خواب در کنار راننده ای آگهی به دنبال کنید تا به شما کمک کند بیشتر با بدن خود ارتباط برقرار کنید. یک حالت نشستن راحت روی زمین، مبل یا تخت پیدا کنید.

با مشاهده متفکرانه و پاسخ دادن به سؤالات زیر، یک ارزیابی سریع از سر تا پا انجام دهید. یک مشاهده مختصر برای هر منطقه در یک مجله یا دستگاه الکترونیکی بنویسید.

+تکرار ادراک و اجابت مزاج (مقدار، رنگ، بافت و غیره را رعایت کنید)

+آیا هوس شدید پیدا کردید و چه روز/ساعتی؟

+با هوس هایت چه احساساتی داشتی؟ (بی حوصله، غمگین، تنها، شاد،

پرانرژی و ...)

+آخر برنامه چند کیلو کم کردی؟

+بدن شما به طور کلی چه حسی دارد؟ (کاهش درد، افزایش تحرک در مفاصل، شکم صاف، بهبود خلق و خو، بهبود

نفس)

سر

چه چیزهایی باعث ایجاد استرس و تنش در ذهن و بدن شما می شوند؟ آیا آنها فیزیکی، ذهنی، عاطفی یا ترکیبی

آیا آنها مثبت، مفید، منفی، درست هستند که شما را عقب نگه می دارند؟

گردن و شانه ها

چه چیزهایی باعث ایجاد استرس و تنش در ذهن و بدن شما می شوند؟ آیا آنها فیزیکی، ذهنی، عاطفی یا ترکیبی هستند؟ آیا می توانید منبع (ها) را شناسایی کنید؟

هسته و میکروبیوم

این مناطق چگونه کار می کنند؟ آیا احساس تغذیه و انرژی می کنید؟

آیا احساس نفخ و درد می کنید؟

کمر و پاها

آیا این مناطق عملکرد مطلوبی دارند؟ آیا آنها احساس قدرت و حمایت می کنند؟

آیا آنها به شما اجازه می دهند کارهایی را که می خواهید انجام دهید یا شما را عقب می اندازند؟

پا

آیا آنها احساس می کنند که در چیزهای مهم ریشه دارند و ریشه دارند؟

چه چیزهایی شما را متمرکز می کند؟ آیا تمرکز کافی در آنجا دارید؟

چیزهایی که در طول DX4 باید از آنها اجتناب کنید

+الکل و کافئین

+نوشابه و نوشیدنی های "بدون قند".

+غذاهای فرآوری شده از جمله

غذاهای آماده یا کنسرو شده و

رستوران های فست فود

+لبنیات: شیر، ماست، کره، بستنی، پنیر

+قندهای اضافه شده: نیشکر، شربت ذرت، شربت

افرا، عسل و شیرین کننده های مصنوعی (شیرین

کننده های گیاهی مانند استویا یا مونک

میوه خوب است)

+چربی ها: از هر چیزی که تیمه هیدروژنه شده

است، روغن گیاهی، مارگارین و چربی های

ترانس که اغلب در غذاهای بسته بندی شده یا

فرآوری شده مانند چیپس و کیک سیب زمینی

پنهان می شوند، اجتناب کنید.

+تمام محصولات حیوانی: گوشت و تخم

مرغ

+غلات: برنج، جو، کینوا، پاستا، نان، غلات

+ARGI

+ Forever Aloe Peaches

+شهد آلوئه بری Forever

+برای همیشه آزادی

+ 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 (شکلات و وانیل)

+برای همیشه سریع Forever Break

روز 1 و برنامه

در روزهای 1 و 2 برنامه DX4 روزه می گیرید و شروع به مصرف مواد غذایی موجود در برنامه می کنید. در اینجا، ما تمام جزئیات را بررسی می کنیم تا به شما کمک کنیم تا به روز 3 برسید!

روز 1 و 2 برنامه



300میل لیتر برای همیشه مخلوط کنید
زل آلوده ورا با
2لیتر آب و
در کل مصرف کنید
هر روز

روز 1 روز 2

هنگامی که در روز اول از خواب بیدار شدید، خود را برهنه وزن کنید. در اینجا به وزن خود توجه کنید:



هنگام تکمیل برنامه DX4 برای روز 1 و روز 2، اندازه‌های زیر را علامت بزنید.

صبح



3قرص Forever Therm Plus™ یا 8اونس، آب یا معده خالی



قبل از مصرف 30 . Forever DuoPure™ دقیقه صبر کنید



2قرص Forever DuoPure™ یا 8 fl.oz. از آب.

اواسط صبح



قرص های چوبدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz مصرف می شود. آب به میزان لازم برای کمک به مهار هوس.

بعد از ظهر



1پیمانه یا 8 fl.oz شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.

اواسط بعد از ظهر



1قرص جوشان Forever Multi Fizz™ یا 10اونس، آب و اجازه دهید حل شود.



قرص های چوبدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz مصرف می شود. آب به میزان لازم برای کمک به مهار هوس.

میان وعده (فقط روز دوم)



برای دریافت تنقلات و دستور العمل های سالم به استنک های مورد تایید برنامه DX4 در صفحه 29 مراجعه کنید.

عصر



1پیمانه یا 8 fl.oz شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.



بسته 1پزایی Forever LemonBlast™ یا 8 fl.oz آبی، آب گرم یا سرد قبل از خواب

روز 1: تصمیم گرفتن

اولین روز شما از DX4 به تصمیم شما برای قرار دادن خود در مسیر بهتر شدن بستگی دارد
سلامتی. همانطور که روز 1 را شروع می کنید، بدانید که تصمیمی که برای شروع DX4 گرفته اید مستلزم تصمیم گیری است. امروز مهم است که 100% حضور داشته باشید. از وضوح چند روز آینده برای تمرکز روی خود استفاده کنید. در لحظه بمانید و از بینش ارزشمندی که با حضور کامل به دست خواهید آورد، بهره ببرید.

کار امروز

سلامت عمیق‌تر خود را از طریق تجزیه و تحلیل خود بازنمایی دست‌نبدی کنید و حوزه‌ای را که می‌تواند از بهبود استفاده کند، شناسایی کنید.

+

بیشتر در این زمینه‌ها جستجو کنید و 1-2 هدف خاص را کشف کنید که سلامت عمیق‌تر شما را بهبود می‌بخشد.

+

لنز آینده را اعمال کنید. تصور کنید که به اهدافی که فهرست کرده اید با موفقیت دست یافته‌اید.
شبهه چیه؟ زندگی شما چگونه بهبود یافته است؟

شروع به کار: خود انعکاس

با یک تحلیل بدون قضاوت شروع کنید. ناظر بدن درونی و بیرونی خود باشید. به سلامت خود در زمینه‌های مختلف فکر کنید: جسمی، ذهنی، عاطفی، معنوی و اجتماعی. در نظر بگیرید که کجا در حال پیشرفت هستید و کجا بهترین احساس را ندارید.



در اینجا چند بخش خاص از هر منطقه از سلامتی برای کمک به شما آورده شده است:

عاطفی	فیزیکی	اجتماعی
+مقاومت در برابر استرس	+از تنهایی لذت ببرید	+مهربانی
+هشدار/انگیز	+مدیتیشن/نیش عاطفی	+سیستم‌های پشتیبانی
+مضطرب/افسرده	+بخشش/انصال	+ارتباط
+حرکت	+به هم‌پایه‌ی بزرگتر از خود	+لذت بردن از دیگران
+نیات خلق و خو	+مهربانی	
+با انگیزه/درگیر	+فضای مقدس	
+پادگیری		
+ریکاوری		
+تغذیه		
+اندزی		



از نمودار به عنوان راهنمای ارزیابی وضعیت فعلی سلامتی خود در هر منطقه استفاده کنید.

	بهبود	خوب	به تلاش برای کار نیاز دارد
فیزیکی			
ذهنی			
عاطفی			
معنوی			
اجتماعی			

تکلیف شما



اکنون که مناطقی را که می‌توانند از توجه و تمرکز شما بهره‌مند شوند را شناسایی کرده‌اید، در نظر بگیرید که سلامت کلی شما چقدر بهبود یافته است و تغییر در یکی از این زمینه‌ها چقدر ارزشمند است. خود را در حال اجرای موفقیت‌آمیز آن تغییر و ارزشی که برای زندگی شما به ارمغان می‌آورد تصور کنید. پس از اندکی فکر کردن، تمرین زیر را در یک دفترچه یادداشت یا دستگاه الکترونیکی انجام دهید.

تصمیم بگیرید که روی کدام هدف منحصر به فرد تمرکز کنید:

چرا برای این تغییر آماده هستید:

چگونه از این تغییر سود خواهید برد:

قدرتدانی را برای آنچه شما را به انتخاب این هدف سوق داده است و برای ویژگی‌هایی که دارید و شما را به موفقیت می‌رساند، بیابید:

چرا به این هدف خواهید رسید:

حداقل یک پیروزی کوچک امروز را جشن بگیرید:

از پاسخ‌های خود به عنوان الهام‌بخش برای تأیید یا یک مانترا استفاده کنید که می‌توانید قبل از خواب روی آن مدیتیشن کنید.



مثال تأیید: من آماده هستم که سطح شادی بیشتری در زندگی خود داشته باشم زیرا این بار را برای مدت طولانی با خود حمل کرده‌ام. من می‌توانم نسخه تکامل یافته‌ای از خودم را تصور کنم که آماده ارتباط با افراد جدید و مقابله با چالش‌ها باشد. از اینکه با این مشکل مبارزه کردم سپاسگزارم زیرا ثابت کرد که قوی هستم و می‌توانم بر آن غلبه کنم. این قدرتی که من کشف کرده‌ام، ویژگی قدرتمندی است که در نهایت مرا به سوی منی که دارم می‌شوم سوق می‌دهد. ذهنیت مثبت امروز من باعث شد روی همه چیزهای خوب زندگی‌م تمرکز کنم. من توانایی خود را در عدم وابستگی به نکات منفی امروز جشن می‌گیرم.

روز 3 و 4 برنامه

در روزهای 3 و 4 برنامه DX4، محصولات و مکمل های غذایی فوراور خود را خواهید داشت و همچنین غذاهای انتخابی را نیز به آن اضافه می کنید. در اینجا، ما تمام جزئیات را بررسی خواهیم کرد تا دو روز آخر شما را به موفقیت برسانیم!



روز 3 و 4 برنامه



300میل لیتر برای همیشه مخلوط کنید
زل آلوده ورا با
2لیتر آب و
در کل مصرف کنید
هر روز

روز 3 روز 4



هنگام تکمیل برنامه DX4 برای روز 3 و روز 4، درهای زیر را علامت بزنید.

صبح



3قرص Forever Therm Plus™ یا 8اونس. آب یا معده خالی



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1پیمانه با 8 fl.oz. شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.

اواسط صبح



2قرص Forever DuoPure™ یا 8 fl.oz. از آب.



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz. مصرف می شود. آب به میزان لازم برای کمک به مهار هوس.

ناهار



زمان برای یک سالاد سبز بزرگ است! برای تهیه سالاد سالم به دستور العمل تایید شده توسط برنامه DX4 در صفحه 31مراجعه کنید.

اواسط بعد از ظهر



1قرص جوشان Forever Multi Fizz™ یا 10اونس. آب و اجازه دهید حل شود.

تنقلات، خوراک مختصر



برای دریافت تنقلات و دستور العمل های سالم به استک های مورد تایید برنامه DX4 در صفحه 29مراجعه کنید.

عصر



Forever Plant Protein™ Shake مخلوط 1پیمانه با 8 fl.oz. شیر گیاهی شیرین نشده (بدون حیوان)، سویا، جو، بادام، بادام هندی، نارگیل و غیره را در نظر بگیرید.



قرص های جویدنی Forever Sensatiable™ یا 8 fl.oz. مصرف می شود. آب به میزان لازم برای کمک به مهار هوس.



بسته 1ربربری Forever LemonBlast™ یا 8 fl.oz. آب گرم یا سرد قبل از خواب

شروع: راه حل ها را بیابید



در ژورنال خود فهرستی از موانعی که به طور بالقوه می توانند تلاش شما برای داشتن یک سبک زندگی سالم تر را مختل کنند، تهیه کنید. سپس، بنویسید که با چه مشکلاتی ممکن است به خاطر آنها با آن مواجه شوید و راه حل های ممکن را بنویسید. در اینجا چند ایده وجود دارد.

مشکلات بالقوه راه حل	موانع احتمالی
	کار کنید
	خانواده
	دوستان
	زندگی اجتماعی
	عادات
	خودگویی منفی
	شکست های گذشته
	ذهنیت ثابت
	امور مالی
	محیط
	فشار
	انجمن
	تعهدات مراقبتی
	مسافرت رفتن
	خستگی
	بیماری

تکلیف شما



از یک مجله یا دستگاه الکترونیکی برای پاسخ به درخواست های زیر استفاده کنید.

شروع به کشف راه حل ها کنید. راه های هدایت مبارزات چیست؟
چه کسی می تواند از شما حمایت کند؟ چه منابعی دارید؟ چگونه می توانید به دیگران کمک کنید؟

مروار کتیب چرا این سفر را شروع کردید. (به یادداشت های قبلی خود نگاه کنید!)

یک چیز موفق امروز را کشف و جشن بگیرید :

اظهارات GRATITUDE خود را مرور کنید و یک مورد جدید برای امروز اضافه کنید:

قبل از خواب، از مدیتیشن صوتی یا تصویری هدایت شده استفاده کنید و در مورد رفتار تحول آفرینی که تجربه می کنید مراقبه کنید.



روز 3: کشف کردن

با شروع روز سوم، ممکن است احساس خستگی، ناامیدی، بی حوصلگی، دلسردی، مشغله، بی انگیزگی یا گرسنگی پیدا کنید.

همه اینها را همه احساس نمی کنند، اما احتمالاً برخی از آنها را تجربه خواهید کرد. اینها موانعی هستند که ذاتی هستند

بخشی از زندگی. در حالی که نمی توانید به طور کامل از آنها اجتناب کنید، می توانید آنها را از طریق آماده سازی و اذعان به اینکه موفقیت اشکال مختلفی دارد مدیریت کنید. شاید موفقیت عبور از خط پایان هدف شما باشد، اما گاهی اوقات یاد می گیرید که خودتان را ببخشید، وقتی همه چیز آنطور که انتظار داشتید جمع نمی شود.

همانطور که روز 3را پشت سر می گذارید، این را در ذهن داشته باشید و خود را با رسیدن به هدف جدید تجسم کنید. موفقیت چگونه به نظر می رسد و چه احساسی دارد؟

کار امروز

موانعی را که با آن روبرو هستید و مشکلات احتمالی که ممکن است به دلیل آنها ایجاد شود را مشاهده کنید.



راه حل های طوفان فکری برای آن موانع.



آماده سازی غذا، زیرا غذا بخشی از برنامه DX4 شما برای روزهای 3 و 4 است.

روز چهارم: اختصاص دهید

از این روز پایانی استفاده کنید تا خودتان را وقف توجه و حضور بیشتر کنید، همانطور که در طول DX4 بوده‌اید. شما کار سخت داخلی را انجام داده‌اید تا شما را به سمت سلامتی عمیق تر سوق دهید - و با محصولات و غذاهای مغذی به بدن خود کمک کرده‌اید. برای جذب این رفتارهای جدید در روال روزانه خود، مهم است که مرور کنید که از کجا شروع کرده‌اید، چه چیزی یاد گرفته‌اید و برنامه‌ای برای DX4 بعدی خود تنظیم کنید.

کار امروز

هدفی که تعیین کرده‌اید و آن را به یاد داشته باشید. هر روز یک قدم کوچک بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید.

هدفی که تعیین کرده‌اید و آن را به یاد داشته باشید. هر روز یک قدم کوچک بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید.

هدفی که تعیین کرده‌اید و آن را به یاد داشته باشید. هر روز یک قدم کوچک بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید. هر روز یک قدم بردارید تا به آن برسید.

شروع به کار: ساخت و ساز یک ذهنیت رشد



نحوه درک و واکنش شما به هر موقعیتی، از جمله تعیین اهداف جدید، توسط طرز فکر شما تعیین می‌شود. دو نوع ذهنیت وجود دارد: ثابت و رشد. یک ذهنیت ثابت، چالش‌ها را غیرقابل حل می‌داند و نتیجه را از قبل تعیین می‌کند. ذهنیت رشد چالش‌ها را در بر می‌گیرد و آنها را فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد می‌داند. او ویژگی وجود دارد که به یک طرز فکر رشد کمک می‌کند: قضاوت نکردن، صبر، صراحت، اعتماد، تمرکز بر فرآیند، پذیرش، رها کردن، سخاوت و سیاست‌گذاری.

به این فکر کنید که چگونه چهار روز گذشته شما را به چالش کشیدند تا این ویژگی‌ها را بپذیرید و کجا ممکن است کار بیشتری انجام دهید. به عنوان مثال، چگونه می‌توانید به جای رقابت برای رسیدن به نتیجه دلخواه، به فرآیند اعتماد بهتری داشته باشید؟

شرکت در DX4 نیاز به یک ذهنیت رشد دارد. شما باید برای تغییر باز باشید، آنچه را که دیگر به شما خدمتی نمی‌کند رها کنید، و برای خودتان صبر و شکرگزاری داشته باشید.

در نظر بگیرید: کدام یک از این ویژگی‌ها برای شما مفید است که در حال حاضر روی آن کار کنید تا به پیشرفتی که تاکنون داشته‌اید کمک کند؟ یکی از راه‌هایی که می‌توانید آن را در زندگی خود به کار ببرید چیست؟

به عنوان مثال: ادامه به یادداشت کردن آنچه که برای آن هر شب سپاسگزار هستید، قدردانی و توانایی اعتماد و تصدیق خود را در خود پرورش می‌دهد.



تکلیف شما

از یک مجله یا دستگاه الکترونیکی برای پاسخ به درخواست‌های زیر استفاده کنید.

..... از روز اول، تحلیل اولیه خود بازتابی خود را دوباره مرور کنید .

روی تغییرات کوچک و معنی‌داری که از آن زمان به بعد متوجه آن شده‌اید ، مراقبه کنید.
سه شیفت را یادداشت کنید.

..... اظهارات GRATITUDE خود را از هر روز مرور کنید.

آنها چگونه تکامل یافته‌اند؟

..... GOAL اولیه‌ای که در روز 2 ایجاد کردید را مرور کنید. تجربه کار برای رسیدن به این هدف در شما چه چیزی را بیدار کرده است؟ آیا این خود انعکاس و وضوح، حوزه جدیدی را در سلامت عمیق تر شما روشن کرده است؟

..... دفعه بعد که از رژیم DX4 پیروی می‌کنید، دوست دارید روی چه چیزی تمرکز کنید؟ اکنون یک تصمیم اولیه بگیرید و تاریخ شروع را تعیین کنید.

یک مانترا شخصی بنویسید که به شما کمک می‌کند تا به طور مداوم به هدف جدید خود پایبند باشید. همانطور که به ادغام این هدف جدید در سبک زندگی خود ادامه می‌دهید، آن را روزانه بخوانید.

به عنوان مثال: من در گذشته تغذیه سالم را در اولویت قرار نداده‌ام. من آماده هستم تا بدنم را با آنچه برای رشد نیاز دارد تامین کنم. من کنجکاو هستم که غذاهای جدیدی را امتحان کنم که دارای مواد مغذی متراکم و برای بدن من هستند. من آماده یادگیری نحوه تهیه غذاهای ساده و سالم هستم. خوشحالم که به غذای خوب دسترسی دارم، و هیجان زده هستم که وقتی یاد می‌گیرم در خانه غذا درست کنم، پول پس انداز می‌کنم.

از مانترای شخصی خود به عنوان یک تاکید یا مدیتیشن ساده استفاده کنید و با سیاست‌گذاری خود برای اتفاقی که امروز رخ داده به پایان برسانید.



شما برنامه DX4 را کامل کرده اید: حالا چه؟

تبریک می گویم! شما متعهد شده اید که بدن خود را دوباره متعادل کنید، خودآگاهی خود را افزایش دهید و به یک هدف جدید متعهد شوید. کمی وقت بگذارید تا به احساس خود در این لحظه، لحظه تکمیل فکر کنید.

هنگامی که در روز پنجم از خواب بیدار شدید، خود را برهنه وزن کنید. در اینجا به وزن نهایی خود توجه کنید:



یاد آوردن!

هدف DX4 ایجاد یک سبک زندگی جدید نبود، بلکه هدف از ایجاد یک مکتب بود در مورد رفتارها، افکار و اعمالی که معمولاً انجام می‌دهید و در عین حال عاداتی سالمی را به شما آموزش می‌دهند که در زندگی شما مؤثر واقع شوند. هر فردی در زندگی خود رفتارها، غذاها، افراد و موقعیت‌های سمی دارد.

هر از چند گاهی، حذف این موارد مفید است و به خود اجازه می‌دهیم تا التیام، ترمیم و بازیابی کنیم. DX4 به صورت داخلی با کاهش کاری که کبد باید انجام دهد تا به طور طبیعی بدن را متعادل کند، شروع می‌شود. مصرف فقط غذاهای ضد التهابی در مقادیر کم همراه با مکمل‌های حمایتی و هیدراتاسیون مناسب کمک می‌کند تا بدن شما به تعادل مناسب بازگردد. با مکتب ذهنی، می‌توانیم تأثیر مثبت افکار، عادات و رفتارهای خود را در حین مکتب، تنظیم مجدد و بهبود مشاهده کنیم*.

* این اظهارات توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده است. این محصول برای تشخیص، درمان، درمان یا پیشگیری از هر بیماری در نظر گرفته نشده است.

مراحل بعدی برای هر فرد منحصر به فرد خواهد بود و به هدف شما بستگی دارد
رو به جلو حرکت می کند. به خودتان اجازه حضور بدهید، با نیت عمل کنید و الف را حفظ کنید

ذهنیت رشد در حالی که به سمت گنجاندن این عادات جدید در روال خود پیش می روید. نگاه به آینده: برنامه بعدی DX4 شما

در اینجا پنج تمرین اساسی وجود دارد برای در نظر گرفتن اجرا:



روز خود را با آب شروع کنید. به نوشیدن حداقل دو لیتر یا بیشتر در روز ادامه دهید. نوشیدن آب قبل از غذا باعث ایجاد ذهن آگاهی می شود و به شما این امکان را می دهد که در مورد آنچه که می خواهید مصرف کنید و چرا فکر کنید. اگر کمک کرد، بطری آب خود را از شب قبل آماده کنید!



سبزی بیشتر بخور هر روز و در هر وعده غذایی سبزی بخورید. سعی کنید آنها را به صورت خام و کامل تهیه کنید. برای صبحانه، اسفناج را با اسفندی صبحگاهی خود مخلوط کنید - رنگ و مشخصات تغذیه ای را تغییر می دهد، اما طعم آن را تغییر نمی دهد. برای ناهار، سبزیجات خام و هوموس یا سالاد را امتحان کنید. برای شام، سبزیجات را بخارپز کنید، کباب کنید، یا در هوا به صورت فله سرخ کنید. یا سوپ سبزیجات خانگی تهیه کنید تا برای چند روز آماده مصرف شوند.



مدیتیشن کنید. هر روز صبح و شب پنج دقیقه را صرف گوش دادن به یک مدیتیشن هدایت شده یا ایجاد مدیتیشن خود کنید. در طول DX4 چه چیزی را کشف کردید که در زندگی خود به آن نیاز بیشتری دارید؟ نیت خود را تعیین کنید مانند: سکون را پیدا کن حضور داشته باشید.
آنچه را که در زندگی می خواهید آشکار کنید. 10 دقیقه (در مجموع) در روز را به تنظیم مجدد اختصاص دهید. آزمایش پیدا کنید و چک کردن



یادداشت های خود را مرور کنید تا جایی که می توانید (حداقل هر هفته) به یادداشت های مجله خود از DX4 مراجعه کنید. به کار روی اهدافی که تعیین کرده اید ادامه دهید.



تمرین. به تمرین چیزهای مثبتی که از فرآیند کشف خود آموختید یا DX4 ادامه دهید. تمرین باعث پیشرفت می شود. به یاد داشته باشید، نکته پیشرفت است، نه کمال!

DX4 بدن و ذهن را در سطح اساسی حیاتی سلامتی از طریق برنامه ای دقیق از محصولات و مکمل های تغذیه ای، راهنمای تغذیه و شیوه های طرز فکر راه اندازی مجدد می کند. از طریق همه اینها، محیط میکروبیوم بهبود می یابد که به بدن در تعادل سیستم های داخلی کمک می کند. در این محیط، سیستم ایمنی رشد می کند، هوس ها و عادات ناسالم کاهش می یابند، و سلامت عمیق تری را می توان کشف کرد. طیف کامل سلامتی

انجام این تنظیم مجدد در هر سه ماهه به تعادل بدن شما و پرورش ذهنیت سالم تری کمک می کند. و با تعهد به برنامه بعدی DX4 شما شروع می شود.



زمانی را از سه ماه انتخاب کنید

اکنون برنامه بعدی DX4 خود را انجام دهید:



نکته حرفه ای: تنظیم یک یادآوری تقویم با یک هشدار از چند هفته قبل به شما کمک می کند تا بتوانید زودتر آماده شوید و مطمئن شوید که تمام محصولات DX4 مورد نیاز را آماده کرده اید!

سوالات متداول

چه چیزی برنامه DX4 را از سایر سیستم های متعادل کننده بدنه موجود در بازار متمایز می کند؟

Forever's DX4 رویکردی جامع به نحوه نگاه شما به غذا دارد و این سوال را می پرسد که "چرا احساس گرسنگی می کنید؟" این برنامه لزوماً یک برنامه کاهش وزن نیست، در عوض، این یک ارزیابی کنترل شده از آنچه بدن شما به آن نیاز دارد در مقابل آنچه مغز شما می خواهد است، در نظر گرفته شده است که بدن شما را از شلوغی های غیر ضروری و عوامل استرس زا که در طول زندگی پرمشغله خود مصرف می کنید پاکسازی کند و تنها مواد غذایی ضروری را برای تمرکز مجدد ذهن و بدن شما فراهم کند.

آیا تکمیل برنامه DX4 چندین بار در سال بی خطر است؟

بله، DX4 را می توان چندین بار در سال انجام داد اما نباید انجام شود پشت به پشت، زیرا این برنامه می تواند کالری را محدود کند، اگر به طور کلی هستید بالغ سالم که در طول سال به یادآوری نیاز دارد، تکمیل آن بی خطر است DX4 را چندین بار برنامه ریزی کنید، اما هر گونه تغییر شدید در رژیم غذایی شما باید باشد با پزشک خود مشورت کرده اید

آیا با تکمیل برنامه DX4 وزن کم می کنم؟

هدف DX4 این است که به شما کمک کند رابطه خود را با غذا و سبک زندگی خود ارزیابی کنید. به احتمال زیاد ممکن است مقداری وزن کم کنید، اما هدف باید این باشد که بر رابطه خود با غذا تمرکز کنید و مشخص کنید که آیا پس از اتمام برنامه نیاز به ایجاد تغییر دارید یا خیر، توصیه می کنیم اگر در سفر مدیریت وزن هستید، برنامه C9 را ادامه دهید.

من بیشتر به راهنمای محصولات/تغذیه DX4 علاقه مند هستم، آیا برای دیدن نتایج باید کار ذهنی انجام دهم؟

Forever's DX4 ابزاری است که به شما کمک می کند تا به مواد غذایی و تغذیه ای که در بدن خود می دهید بیشتر توجه کنید. مانند هر ابزار دیگری، توصیه می کنیم از آن همانطور که در نظر گرفته شده است استفاده کنید تا بتوانید از مزایای کامل آن بهره مند شوید، زیرا هر یک از عملکردهای برنامه به گونه ای طراحی شده اند که با دیگری کار کنند.

آیا باید برنامه DX4 دقیقاً همانطور که گفته شد دنبال کنم؟

ما توصیه می کنیم که برای نتایج بهینه ذهن و بدن، برنامه را همانطور که ذکر شد دنبال کنید. DX4 رویکرد علمی به تغذیه را با یک رویکرد مراقبه و درون نگر در مورد نحوه نگرش ما به غذا ترکیب می کند.

غذا خوردن تمیز

دستور پخت

قبل از تسلیم شدن یا تسلیم شدن، از این میان وعده ها و دستور العمل های اختیاری استفاده کنید تا به شما کمک کند تا از دست اندازهای سختی که ممکن است در حین انجام برنامه DX4 با آن مواجه شوید خلاص شوید و به شما کمک کند در مسیر خود بمانید. این تغذیه های همگی برای برنامه DX4 با غذاهای تایید شده ساخته شده اند تا در صورت نیاز به شما تقویت کنند.

غذای مورد تایید برنامه

برای روزهای 2، 3 و 4

هر روز یک میان وعده از لیست زیر انتخاب کنید.



1 + موز و 1/8 فنجان دانه خام و بدون نمک

1/2 + آووکادو و 1/2 فنجان خیار با آب لیمو و 1 قاشق غذاخوری تخمه آفتابگردان

+ گلابی یا سیب کوچک و 1/8 فنجان گردو، بادام، گردو یا بادام هندی (خام، بدون نمک)

1/2 + فنجان گوجه فرنگی و 1/8 فنجان نخود با 1/2 قاشق غذاخوری روغن زیتون و کمی پونه کوهی

+ اسموتی پروتئین نخود وانیلی (دستور العمل در صفحه 30)

+ هوموس سالم و سبزیجات خام: 2 فنجان قفل سبز، کرفس، خیار، هویج، گل کلم و/یا کلم بروکلی با 2 قاشق غذاخوری هوموس خانگی (دستور العمل در صفحه 30)

+ پودینگ چیا (دستور العمل در صفحه 30)

+ سالاد سبزی بزرگ (دستور العمل در صفحه 31)

مانترا آماده غذا

دارم یاد می‌گیرم، انجام می‌دهم، می‌شوم، هستم

این مانترا را در طول هر روز تمرین کنید، به خصوص اگر به خود شک دارید و ناامید هستید.

یک قدم جلوتر برو. در حالی که در آستانه روزهای 2، 3 و 4 در حال آماده کردن تغذیه مورد تایید برنامه DX4 خود هستید، یک هدف تعیین کنید و آن را با صدای بلند با استفاده از این چارچوب بیان کنید:



من **تایید شده** می‌کنم که **تایید شده** های غنی از مواد مغذی تغذیه کنم.



من **تایید شده** می‌کنم که **تایید شده** های **تایید شده** و آماده سازی را انجام می‌دهم.



من **تایید شده** می‌کنم که **تایید شده** های **تایید شده** برای میکروبیوم، انرژی و سلامتی من مفید است.

من در حال تمرین یک سبک زندگی سالم هستم زیرا سالم و ندرست هستم. (4) آنچه هستی



دستور پخت

اسموتی پروتئین نخود وانیلی

1- قاشق غذاخوری 8 fl.oz - Forever Plant Protein™ شیر گیاهی 1- فنجان اسفناج 1- قاشق غذاخوری مفر آجیل یا کره دانه (غیر شیرین و بدون چربی اضافی) 1/2- فنجان تکه های یخ

دستور العمل: همه مواد به جز یخ را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود کار کنید.

یخ را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا یکدست شود. 1 سروینگ درست می کند.



هوموس سالم

15.5- اونس نخود کسرو شده 3-4- حبه سیر 1/4- فنجان آب 1/4- فنجان تاهین 2- قاشق غذاخوری جعفری خرد شده 1/2- قاشق چایخوری پاپریکا دودی 1- لیمو (آب گرفته)

دستورالعمل ها:

همه مواد را در غذاساز یا مخلوط کن بریزید. آنقدر عمل کنید تا صاف شود. باعث می شود

تقریباً 15 وعده.



پودینگ چیا

1/4- فنجان سیب خرد شده 2- قاشق غذاخوری کره آفتابگردان 20- عدد بادام 1- فنجان شیر جو دوسر 1/4- فنجان دانه چیا 20- یاشیدن عصاره وانیل

دستورالعمل: 2 شیشه کوچک سنگ تراشی بردارید. ٪ فنجان دانه چیا، ٪ فنجان شیر جو دوسر و مقداری عصاره وانیل را در هر شیشه بریزید. شیشه را تکان دهید تا دانه های چیا مخلوط شوند. حداقل 2 ساعت یا یک شب در یخچال بگذارید. قبل از اضافه کردن مواد باقیمانده برای تاپینگ، به آرامی تکان دهید و/یا هم بزنید. 2 وعده درست می کند.



سالاد سبز بزرگ

پایه سالاد: به اندازه ای که می توانید از هر برگ سبز یا سبزی بخورید: کلم پیچ، میکروگرین، علف گندم، سبزی کولارد، اسفناج، کلم، سبزی چغندر، سبزی قاصدک، شاهی، رومی، چغندر سونبیس، آرگولا، اندیو، بوک چوی، شلغم، خردل سیاه، ترشک وحشی، کاسنی، رازیانه، گل خطمی، ریج بره، تره وحشی، خردل هور، زغال اخته، خار خار صاف، کلم بروکلی، جعفری، کنگر فرنگی، ریحان، نخود فرنگی، خیار، لوبیا فاوا، کله کمانچه، پیاز سبز، بامیه، کاهو، گوجه فرنگی، رایبنی، سالسیفی، موسیر، لوبیا سبز، نخود سبز، کلم بروکسل، کرفس، هالابوتوس، سرمه، تره فرنگی، نخود رقی، کدو سبز، گل کلم، ادامه و غیره.

به علاوه: 1/4 آووکادو

2 را از لیست زیر انتخاب کنید:

3- قاشق غذاخوری نخود پخته 3- قاشق غذاخوری لوبیا قرمز (بدون سیاه یا چیتی) 1/4- فنجان چغندر پخته (یا کسرو شده) 1/4- فنجان هویج 2- تریچه

1- قاشق غذاخوری دانه (چیا، کنان، کدو تبیل، کینوا، آفتابگردان بدون نمک)

سس سالاد:

3- قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا 1- Forever قاشق غذاخوری روغن زیتون 1/2- آب لیمو 1/2- قاشق غذاخوری سیر تازه خرد شده

تمک دریا را خرج کنید

فلفل را به میزان دلخواه خرد کنید

دستورالعمل: با پایه سالاد شروع کنید، سپس آووکادو و دو تاپینگ انتخابی دیگر را اضافه کنید. تمام مواد سس را با هم مخلوط کنید، سپس سالاد را با سس بریزید. 1 سروینگ درست می کند.

مراكز منتجات فورييفر ليفينج برودكتس بالشرق الأوسط دفتر و مراكز تولید محصولات فراور لیونینگ در خاورمیانه

دبی - امارات متحده عربی
FOREVER Middle East
ساختمان سرمایه گذاری الشرف، فروشگاه شماره 1،
خیابان شیخ زاید، القوز صنعتی 1، دبی، امارات متحده
عربی، صندوق پستی شماره 54305، تلفن: 520 5800
+971 4

تلفن: | فکس: +966 135731817
جزان - عربستان سعودی
خیابان شاهزاده سلطان بن عبدالعزيز - الروضه
روبروی azan STC (شرکت مخابرات سعودی)
روبروی مرکز خرید الرشید - جزان - عربستان سعودی

سلمیا - کویت
مجمع دلال طیفه نیم طیفه
سلمیا، خیابان سالم مبارک، کویت
تلفن: +965 2 220 4142

شهر کویت - کویت
خیابان فهد سالم، جنب کی اف سی مایه،
برج پاناسونیک، طیفه مرانی

مسقط - عمان وایلی شماره 240، خیابان عزیزه، پشت
خودروسازی زبیر، عزیزه، مسقط.

تلفن: +968 2 461 8098

- FBRI عمان روبروی پارک السلیف، زمین شماره 7338، بزرگراه
مسقط - عبری، ایبری.

تلفن: +968 2 578 4990

منامه - بحرین
مرکز خرید Al Aali، شماره فروشگاه: 07-08، 1F دروازه اصلی طیفه 1،
بزرگراه شیخ خلیفه بن سلمان، ناحیه سیف
منامه، پادشاهی بحرین
تلفن: +973 175 64171

دوحه - قطر الدحیل - ساختمان 24، عضدان شماره 2، نام منطقه: منطقه
الحیات N.31، خیابان N.978، تلفن: | فکس: +974 44789234
+974 44870935

جده، عربستان سعودی

مرکز تجاری الورد، جاده شاهزاده مجید
منطقه الورد، 3، جده-13512، عربستان سعودی
تلفن: +966 50 606 1621

AL AHSA، عربستان سعودی استار مال - دفتر شماره #، SF18، طیفه
2، خیابان شاهزاده طلال بن عبدالعزيز، تقاطع با خیابان شاه خالد
شرقی و خیابان شاه فهد، غرب، الاحساء، عربستان سعودی

FOREVER LIVING PRODUCTS

به طور انحصاری توسط Forever Living Products® توزیع شده است
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

*لم نتصغ المعلومات الواردة في هذا الكتيب لتقييم إدارة الغذاء والدواء (الولايات المتحدة). المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي لأغراض التعليمية فقط وليس المقصود رهن إشارة طبيب م صرحاً أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية المهتمين للحصول على مزيد من المعلومات منها لتشخيص أي مرض أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه. أي دواء أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه يجب أن يخضع لعلاج طبي لمشكلة صحية موجودة مسبقاً.

المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي لأغراض التعليمية فقط وليس المقصود رهن إشارة طبيب م صرحاً أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية المهتمين للحصول على مزيد من المعلومات منها لتشخيص أي مرض أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه. أي دواء أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه يجب أن يخضع لعلاج طبي لمشكلة صحية موجودة مسبقاً.

*المعلومات الواردة في هذا الكتيب هي لأغراض التعليمية فقط وليس المقصود رهن إشارة طبيب م صرحاً أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية المهتمين للحصول على مزيد من المعلومات منها لتشخيص أي مرض أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه. أي دواء أو علاج أو مداواة أو الوقاية منه يجب أن يخضع لعلاج طبي لمشكلة صحية موجودة مسبقاً.



FOREVER®