





FOREVER™

Depuis maintenant 40 ans, Forever s'engage à sélectionner les ingrédients les plus purs que nous offre la nature, à les associer aux dernières avancées scientifiques et dans un seul but : **vous aider, vous et votre famille, à vous sentir en pleine forme.**

# SOMMAIRE

04 / PROGRAMME FIT.

06 / C9

08 / F15 DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE, AVANCÉ

10 / VITAL<sup>5</sup>

12 / MINCEUR ET GESTION DU POIDS

14 / NUTRITION

16 / ÉNERGIE

18 / PUISSANCE

20 / MOBILITÉ

22 / RÉCUPÉRATION

# PROGRAMME F.I.T.

Forever F.I.T. est un programme complet qui englobe des conseils nutritionnels ainsi que des exercices physiques, spécialement conçu pour vous aider à vous sentir en pleine forme en seulement quatre étapes :

## ● C9 MISE EN CONDITIONS ET DÉTOX

Si votre objectif est d'atteindre des résultats précis, vous devriez toujours commencer un programme en vous mettant dans de bonnes conditions, tant mentales que physiques. Le programme C9 a été conçu pour reprendre en main votre corps et pour que vos changements soient durables. Ce programme de 9 jours, axé sur un régime à apport calorique contrôlé, vous permettra d'atteindre vos objectifs de perte de poids et d'activité physique, et cela grâce à des étapes faciles à suivre, des exercices physiques ainsi que des idées de recettes.

Une fois les bases posées, il est temps de passer à la vitesse supérieure et de commencer le programme F15. F15 a été conçu pour vous aider à vous tonifier et vous muscler durablement et à fixer des objectifs atteignables. Choisissez le niveau qui vous convient, ou enchaînez les programmes les uns après les autres afin d'atteindre vos objectifs. Chaque niveau du programme F15 est divisé en deux périodes de 15 jours afin que puissiez l'adapter à votre mode de vie.

**Note :** Si vous voulez faire les deux niveaux de chaque programme, vous aurez besoin de produits supplémentaires.

## ● F15 DÉBUTANT

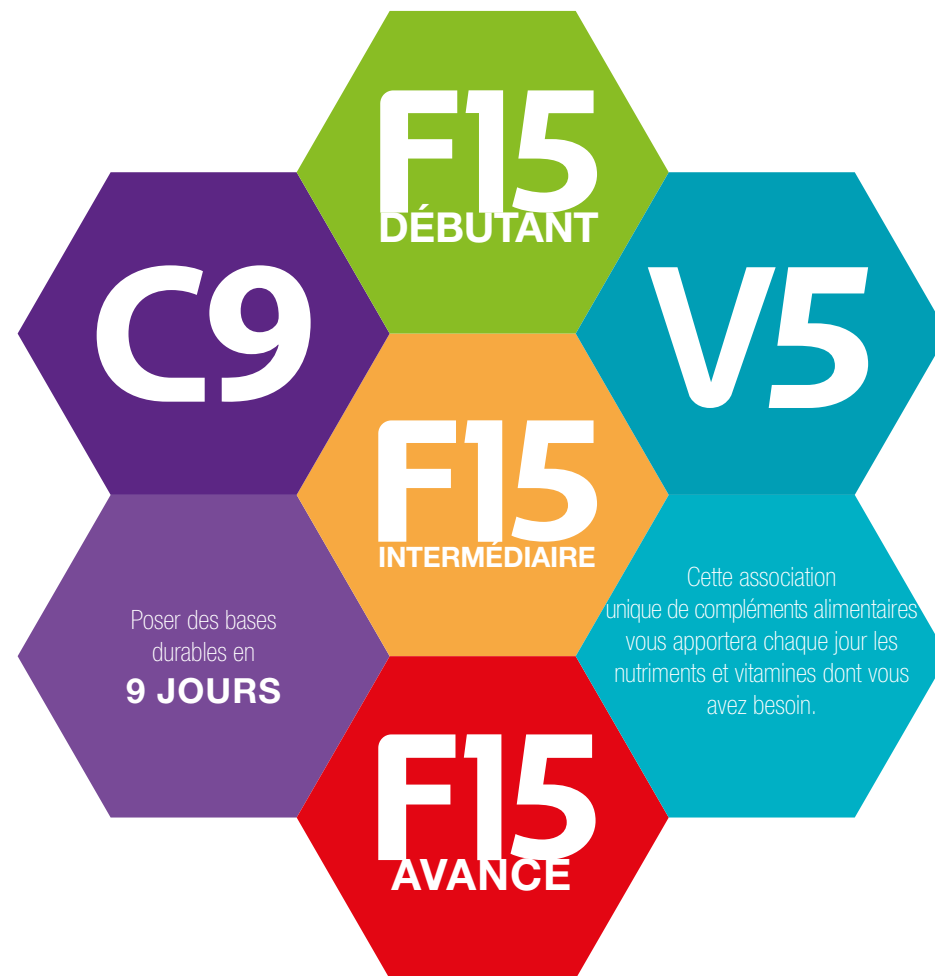
Débutant en Fitness et en nutrition ? Alors commencez par le F15 Débutant. Apprenez les bases du fitness avec des exercices physiques sur mesure, ainsi que les mouvements fondamentaux. Construisez vos bases avec des étapes faciles à suivre, des produits pour la gestion du poids et des conseils pour votre mode de vie.

## ● F15 INTERMÉDIAIRE

Vous avez déjà une activité physique modérée mais vous voulez passer au niveau supérieur ? Le programme F15 Intermédiaire est fait pour vous. Il contient une sélection de recettes, d'entraînements sur mesure - de haute intensité (HIIT) ou fractionnés - ainsi que des compléments alimentaires favorisant la gestion du poids.

## ● F15 AVANCÉ

Si vous êtes un sportif confirmé et à la recherche d'un programme qui vous convient, testez le programme F15 Avancé. Il est composé d'entraînements de haute intensité et de compléments alimentaires. F15 Avancé est un programme plus intense pour ceux qui sont à la recherche d'un nouveau défi.



**Chaque pack contient tous les compléments alimentaires dont vous aurez besoin pour effectuer le programme, ainsi qu'une brochure explicative contenant des conseils nutritionnels et des exemples d'activité physique.**

**Changez votre régime ainsi que votre niveau d'activité physique durablement afin de révéler la meilleure version de vous-même.**

# DÉTOX

Se sentir en pleine forme en seulement neuf jours, c'est possible grâce au programme C9 conçu par des professionnels de la nutrition et du sport.

Le programme C9 a été conçu pour vous permettre de **commencer le programme F.I.T. dans de bonnes conditions**, en établissant des bases durables et en vous préparant tant mentalement que physiquement. Il vous permettra de démarrer votre transformation du bon pied, en modifiant vos habitudes et votre régime alimentaire. Conçu autour de la Pulpe d'Aloès Stabilisée, ce régime à apport calorique contrôlé vous permettra de constater des résultats après tout juste 9 jours.



## Que contient le pack C9 ?

### Pulpes x2

L'une des bases du bien-être, et l'un des favoris Forever.

#### Pulpe d'Aloe vera stabilisée

- Vanille Réf.475
- Chocolat Réf.476

#### Aloe Berry nectar

- Vanille Réf.625
- Chocolat Réf.626

#### Aloe Pêche

- Vanille Réf.629
- Chocolat Réf.630

### Forever Lite Ultra

Idéal pour compléter un repas léger et apporter protéines, glucides, vitamines et minéraux. Vanille ou chocolat.

15 dosettes

### Forever Therm

Brûleur de graisses à base d'extraits de plantes.

18 comprimés

### Forever Garcinia Plus

Il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses.

54 capsules

### Forever Fiber

Il apporte 5 g de fibres hydrosolubles pour un sentiment de satiété.

9 sachets

### Le livret C9

Il fournira toutes les informations dont vous aurez besoin.

### 1 mètre ruban

Utile pour prendre vos mensurations régulièrement et suivre vos progrès.

### F.I.T. Shaker

# NUTRITION & SPORT

Changez la façon dont vous concevez le sport et la nutrition avec F15.

Ce programme facile à suivre est composé de deux étapes qui ont été conçues pour vous aider à atteindre vos objectifs de façon durable et contrôlée.

Une fois que vous avez effectué le programme C9, il est temps de passer à l'étape suivante. F15 offre une approche personnalisée pour poursuivre vos efforts et atteindre vos objectifs de perte de poids. Chaque pack contient les compléments alimentaires nécessaires pour chaque programme de 15 jours, ainsi qu'un guide facile à suivre. Maintenez et poursuivez les progrès effectués avec le C9 et changez vos habitudes sur le long terme.



**F15**  
DÉBUTANT

Posez les bases de changements durables.

**F15**  
INTERMÉDIAIRE

Repoussez vos limites avec un programme centré sur les résultats.

**F15**  
AVANCÉ

Augmentez vos performances avec ce programme intense.

## Que contient le pack F15 ?

### Pulpe d'Aloès Stabilisée x2

L'une des bases du bien-être, et l'un des favoris Forever.

### Forever Lite Ultra

Idéal pour compléter un repas léger et apporter protéines, glucides, vitamines et minéraux.  
15 dosettes

### Forever Therm

Brûleur de graisses à base d'extraits de plantes.  
30 comprimés

### Forever Garcinia Plus

Il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses.  
90 capsules

### Forever Fiber

Il apporte 5 g de fibres hydrosolubles pour un sentiment de satiété.  
15 sachets

### Le livret F15

Il fournira toutes les informations dont vous aurez besoin.

### F15 DÉBUTANT

Vanille Réf. 528  
Chocolat Réf. 529

### F15 INTERMÉDIAIRE

Vanille Réf. 532  
Chocolat Réf. 533

### F15 AVANCÉ

Vanille Réf. 536  
Chocolat Réf. 537

NB : Tous les niveaux de F15 contiennent les compléments alimentaires listés ci-contre.

# Vital<sup>5</sup> BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Une fois que vous avez atteint vos objectifs, quels qu'ils soient, ce serait dommage de retrouver vos anciennes habitudes et de perdre tous les bénéfices obtenus !

Le pack Forever Vital<sup>5</sup> contient 5 compléments alimentaires sélectionnés avec soin afin de créer une synergie qui favorisera votre bien-être. Ces compléments alimentaires vous apporteront les vitamines et minéraux dont vous aurez besoin au quotidien\*.

\*Les compléments alimentaires doivent être pris dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



## Que contient le pack Vital<sup>5</sup> ?

### ARGI+

Ce cocktail unique de vitamines et d'extraits de fruits contient 5 g de L-Arginine par sachet ainsi que de la Vitamine C qui contribue à la réduction de la fatigue et de la Vitamine D qui contribue au maintien de la fonction normale des muscles.

30 sachets

### Forever Active Probiotic

Forever Active Probiotic est un mélange unique de ferments lactiques destiné à rééquilibrer la flore intestinale et à réduire les inconforts intestinaux.

30 capsules

### Pulpe d'Aloès Stabilisée x4 ou Aloe Berry Nectar x4

L'une des bases du bien-être, et l'un des favoris Forever.

### Forever Arctic Sea

Le corps humain ne peut pas synthétiser les oméga-3, qui sont communément trouvés dans le poisson. Forever Arctic Sea contient des acides gras insaturés, des oméga-3, dont de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) - qui contribue au fonctionnement normal du cœur - et du DHA qui contribue au fonctionnement normal du cerveau.

120 capsules

### Forever Daily

Formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du complexe AOS (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments d'extraits de fruits et légumes.

À prendre en association avec la Pulpe d'Aloès pour de meilleurs résultats.

60 comprimés

Pulpe d'Aloès Stabilisée™  
Réf. 456

Aloe Berry Nectar™  
Réf. 457

# MINCEUR & GESTION DU POIDS

**Vous avez terminé votre programme FIT? Ne vous arrêtez pas en si bon chemin ! Tous les produits contenus dans les programmes C9, F15 et Vital<sup>5</sup> sont aussi disponibles à l'unité !**

**Forever vous offre une large gamme de compléments alimentaires minceur qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.** Cette gamme vous permettra d'adapter votre régime alimentaire à vos besoins.



## Forever Fiber

Forever Fiber apporte 5 g de fibres hydrosolubles pour stimuler les fonctions intestinales et retrouver un bon confort digestif.



## Forever Arctic Sea

Forever Arctic Sea contient un mélange d'huiles de poisson et de calamar, apportant des acides gras essentiels.



## Forever Garcinia Plus

Forever Garcinia Plus allie les bénéfices du garcinia à ceux du chrome. Le chrome régule l'appétit et bloque la transformation des sucres et graisses.

464

30 sachets de 6,1 g

376

120 capsules

71

70 capsules



## Forever Therm

Forever Therm est un brûleur de graisses à base d'extraits de plantes, et de vitamines du groupe B et C, qui contribuent respectivement à réduire la fatigue, et à un métabolisme énergétique normal.



## Forever Active Probiotic

Forever Active Probiotic est un mélange unique de ferments lactiques destiné à renforcer la flore intestinale.



## Forever Daily

Forever Daily est une formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du complexe AOS (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments.

463

60 comprimés

610

30 capsules

439

60 comprimés



## Forever Lite Ultra

Forever Lite Ultra est idéal pour compléter un repas léger et ainsi apporter protéines, glucides, vitamines et minéraux.

### Vanille

470

375 g

### Chocolat

471

390 g

# NUTRITION


Depuis 1963, LGC\* est la référence en matière de recherche de substances dopantes dans les produits pour sportifs.

LGC\* travaille avec plus de 100 autorités sportives dans plus de 20 pays et est au premier plan de la lutte anti-dopage. Nous savons que pour les professionnels du sport, trouver des compléments alimentaires fiables est un réel challenge. Forever a donc mandaté LGC\* pour tester les produits suivants et vous offrir la garantie qu'ils ne contiennent aucune substance dopante :




**Forever Arctic Sea**

376	120 capsules
-----	--------------




**Forever Active HA**

264	60 capsules
-----	-------------




**Forever Lean**

289	120 capsules
-----	--------------




**Forever Garcinia Plus**

71	70 capsules
----	-------------



**Forever Bee Pollen**

26	100 comprimés
----	---------------



**Aloe MSM Gel**

205	118 ml
-----	--------



**Forever Freedom**

196	1 litre
-----	---------




**Pulpe d'Aloès Stabilisée**

715	1 litre
-----	---------



**Forever Lite Ultra**

470	375 g
-----	-------



**Chocolat**

471	390 g
-----	-------

\* LGC est un organisme officiel (accrédité ISO17025) spécialisé dans l'analyse des produits de nutrition sportive dans le cadre de la lutte contre les substances dopantes.

## SARAH MATYJASIK ATHLÈTE BIKINI

“Après avoir commencé le C9 en janvier 2015, j’ai suivi le programme F.I.T. et me suis sentie en pleine forme.

Neuf mois après avoir commencé le C9, j’ai participé au concours organisé par la Fédération de Bodybuilding Galloise (Welsh Bodybuilding Federation – WBF). J’ai concouru dans deux catégories et finalement j’ai accédé à la finale britannique de chacune de ces catégories .”





# ÉNERGIE

Énergie et endurance sont deux points fondamentaux pour les sportifs, que ce soit pendant leur entraînement ou tout au long de leur journée. Gardez votre niveau d'énergie au plus haut, en fournissant à votre corps le carburant dont il a besoin. La gamme de nutrition sportive de Forever vous permet de vous préparer pour votre séance de sport, et de donner le meilleur de vous-même.



## ARG1+

Ce cocktail unique de vitamines et d'extraits de fruits contient 5 g de L-Arginine par sachet ainsi que de la Vitamine C qui contribue à la réduction de la fatigue, et de la Vitamine D qui contribue au maintien de la fonction normale des muscles.

473

30 sachets



## Forever Miel

Le miel Forever, ou « or de la ruche » apporte non seulement sa saveur douce et sucrée, mais aussi de nombreux composants nutritionnels et de l'énergie durant votre entraînement.

207

500 g



## Forever Bee Pollen

Le Pollen Forever, collecté sur les fleurs par les abeilles, améliore la vitalité de l'organisme.

26

100 comprimés



## Forever NutraQ10

Forever NutraQ10 est une association unique de vitamines, minéraux et de plantes, qui contribue à la réduction de la fatigue et au fonctionnement normal du système cardiovasculaire.

312

30 sachets de 3,5g



## FAB

FAB est la boisson énergisante qui vous apporte le surplus d'énergie dont vous avez besoin. Elle contient un mélange d'Aloe vera, caféine, Taurine et L-glutamine pour énergiser le corps et le mental.

321

12 x 250 ml



## FABX

Le FABX est la version 0 sucre et 0 calorie du FAB. Il apportera les mêmes avantages, avec toujours la même délicieuse saveur, mais sans les sucres et les glucides.

440

12 x 250 ml

## MARCUS LEACH AMBASSADEUR FITNESS FOREVER

“Mon entraînement rigoureux est la base de mon succès.  
Ce sont ces efforts qui me permettent de  
me maintenir à un haut niveau.”

L'essentiel est de se dépasser et de relever des challenges même lorsque c'est difficile. Je peux alors donner le meilleur de moi-même.”



# PUISSANCE

Les protéines sont essentielles à la construction et au maintien de la masse musculaire. Forever vous propose une large gamme de compléments alimentaires qui contiennent des protéines de haute qualité pour augmenter votre apport selon votre convenance. Des boissons ainsi que des barres protéinées vous aideront à contrôler votre apport calorique ainsi que votre poids tout au long de la journée, à la salle de sport mais aussi au bureau.



## Fast Break

Source de glucides, protéines, vitamines et minéraux, la barre Fast Break est un concentré de nutriments avec une délicieuse saveur beurre de cacahuète. Fast Break vous permettra de faire le plein d'énergie.

520

Boîte de 12 barres de 56 g



## Forever Lite Ultra

Forever Lite Ultra est idéal pour compléter un repas léger, mais aussi pour apporter des protéines si vous êtes en phase de prise de muscle.

Vanille

470

375 g

Chocolat

471

390 g



## Forever Calcium

Forever Calcium contient des vitamines C et D ainsi que des minéraux (calcium, magnésium...) pour contribuer au maintien d'une fonction musculaire et articulaire normales.

206

90 capsules



## Forever Lean

Forever Lean contient des fibres extraites du cactus *Opuntia ficus-indica* qui ont la capacité d'attirer et de retenir les graisses et les sucres, ainsi que du chrome pour le contrôle du poids.

289

120 capsules

## NAVID MANSOURI BOXEUR PROFESSIONNEL

“ Il est vraiment important pour moi d'être continuellement au top de ma forme afin de me donner à 100% tout le temps. La boxe n'est pas un jeu. Si vous n'êtes pas au top, vous pouvez vous faire très mal.

Je m'entraîne jusqu'à 3 fois par jour, en commençant par de la course le matin, jusqu'à l'entraînement à la salle de sport le soir. Parfois c'est très dur, mais Argi+ est la boisson idéale pour refaire le plein d'énergie. Je suis fier d'être un ambassadeur F.I.T. car Forever est une entreprise géniale, avec des produits fantastiques.”



# MOBILITÉ

**Le sport de haut niveau, ainsi que les entraînements de haute intensité peuvent, à la longue, avoir de lourdes conséquences sur notre corps, et les articulations.** C'est pourquoi Forever offre une large gamme de produits axés sur la mobilité. Prenez soin de votre corps tant de l'intérieur que de l'extérieur.



## Forever Move

Forever Move est l'association unique de deux ingrédients, la membrane de coquille d'oeuf et le curcuma pour un confort articulaire optimal.

551

90 capsules



## Forever Active HA

L'acide hyaluronique est un composant naturel qui permet de conserver flexibilité et mobilité. Forever Active HA apporte ce composé sous une forme particulièrement biodisponible, associé à du curcuma et de l'huile de gingembre.

264

60 capsules



## Forever Freedom

Forever Freedom, au délicieux goût d'orange, associe tous les bénéfices de l'Aloe vera, à de la glucosamine, de la chondroïtine et du MSM. Il contribue à la bonne flexibilité des articulations et à la mobilité des cartilages.

196

1 litre



## Forever Arctic Sea

Forever Arctic Sea contient un mélange d'huiles de poisson et de calamar, apportant des acides gras essentiels.

376

120 capsules



# RÉCUPÉRATION

Apportez à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour rester en forme, récupérer rapidement et être prêt pour le prochain challenge. Des lotions et gels topiques associés aux compléments alimentaires appropriés vous permettront d'améliorer vos performances.



## Aloe Vera Gelly

Particulièrement riche en Aloe Vera, ce gel transparent non gras possède toutes les vertus de la plante. Il calme les irritations.

61

118 ml



## Aloe MSM Gel

Composé d'une association d'Aloe Vera et de Methyl Sulphonyl Methylsulfonimethane (MSM), ce gel apporte confort aux muscles et articulations. Indispensable pour tous les sportifs !

205

118 ml



## Aloe Heat lotion

L'Emulsion Thermogène procure une étonnante sensation de chaleur localisée. La richesse du gel de la plante d'Aloès est associée aux extraits d'Eucalyptus et de Menthol, connus pour leurs propriétés apaisantes. Utilisée comme crème de massage, l'Emulsion Thermogène procure un intense moment de bien-être et de relaxation.

64

118 ml



## Forever Pomesteen Power

Cette boisson est un cocktail de fruits exotiques de fruits rouges, riche en vitamines. Il apporte énergie et vitalité.

262

473 ml



## Forever Daily

Forever Daily est une formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du complexe AOS (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments.

439

60 comprimés

## MIKE TUCK BASKETTEUR PROFESSIONNEL

“Devenir un basketteur de haut niveau requiert de la discipline, de suivre un régime strict et de toujours garder un bon état d'esprit.

Je vois mon corps comme une machine, et c'est pourquoi il est très important que j'utilise les aliments et compléments alimentaires appropriés.”

