



Vital⁵

ES IST ZEIT FÜR VITAL⁵™ –

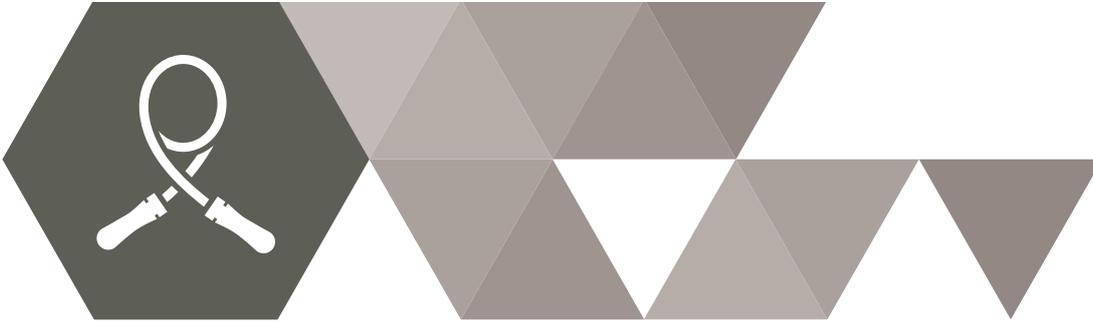
DIE PERFEKTE NAHRUNGS-
ERGÄNZUNG NACH ODER
AUCH ZWISCHEN DEM
FOREVER-F.I.T.-PROGRAMM.



WAS IST VITAL⁵TM?

VITAL⁵TM IST DIE TÄGLICHE BASIS-
VERSORGUNG – EIN WOHLFÜHL-
PROGRAMM FÜR JEDEN.

Vital⁵TM



DAS KONZEPT FÜR EINE DAUERHAFTHE GESUNDHEIT – BASIEREND AUF DREI PUNKTEN:



ausgewogene Ernährung



regelmässige Bewegung



tägliche Basisversorgung
mit Vital^{5™}

Essenzielle Vitamine und wichtige Mineralien kommen genau da an, wo sie gebraucht werden. Mit den wichtigen Inhaltsstoffen der qualitativ so hochwertigen Forever-Produkte versorgen Sie Ihren Körper optimal und auf Dauer. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefinden – Vital^{5™}.

VITAL – ADJEKTIV (VI·TAL)

1. voller Lebenskraft, im Besitz seiner vollen Leistungskraft
2. von entscheidender Wichtigkeit, lebenswichtig

Die Lösung für gesunde Nahrungsergänzung heisst **VITAL^{5™}**.

Mit entsprechender Bewegung und ausgewogener Ernährung
SCHAFFEN Sie es, Ihren Körper **DAUERHAFT IN TOPFORM**
zu halten. Die tägliche Basisversorgung unterstützt Sie dabei
optimal.

VITAL^{5™} enthält die wichtigsten Basis-Produkte, auf die alle
anderen Erzeugnisse aus dem Forever-Sortiment aufbauen bzw.
mit denen sie perfekt ergänzt werden können.

Forever Aloe
Vera™

4x 1 Liter

Forever Active
Probiotic®

30 Kügelchen

Forever
daily™

60 Presslinge

Inhalt

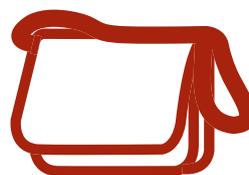
Vital^{5™}*

Forever
Arctic Sea®

120 Softgel-
kapseln

ARGI+™

300 g



*VITAL^{5™} erhalten Sie
in einer stylischen
Umhängetasche – Farben
nach Verfügbarkeit,
nicht wählbar.

VITAL⁵TM – IHR PROGRAMM FÜR 30 TAGE.

FÜR EINE OPTIMALE BASIS-VERSORGUNG IHRES KÖRPERS SOWIE EINER DAUERHAFTEN AUFRECHTERHALTUNG EINES GESUNDEN WOHLBEFINDENS.

Morgenessen

1 Kügelchen
Forever Active
Probiotic®

Nüchtern unzerkaut schlucken.

Forever Aloe
VeraTM

1x Pressling
Forever dailyTM

Mit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Mittagessen

Forever Aloe
VeraTM

1 Kapsel
Forever Arctic
Sea®

Unzerkaut, mit reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen.



Art. 471



Art. 470



TIPP:

Wenn es knapp wird mit dem Lunch, einfach eine Portion **Forever UltraTM Shake Mix** mit 300 ml Magermilch anrühren – ergibt eine sättigende Mahlzeit.

Wahlweise auch mit Soja- oder Mandelmilch.

Nachmittags

4 g ARG1+™

Gemischt mit 200 ml Wasser oder Fruchtsaft, ergibt einen leckeren Drink und aktiviert jede Faser ihres Körpers.

1 Pressling Forever daily™

Mit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Abendessen

Forever Aloe Vera™



EMPFEHLUNG:

Einfach das Abendessen ab und zu durch einen Forever Ultra™ Shake Mix ersetzen – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

Die genauen Verzehrsempfehlungen und Produktinformationen finden Sie auf den Seiten 71–74.

FÜR IHRE GESUNDHEIT:

- ESSEN SIE TÄGLICH MINDESTENS FÜNFMAL OBST UND GEMÜSE.
- TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT.
- MEIDEN SIE FETT-, ZUCKER- UND SALZREICHE SPEISEN.
- ESSEN SIE MÖGLICHST NICHT ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN.



Das Vital⁵™ Experience-Tagebuch finden Sie auf www.flp.ch/fit.

FÜNF – FÜR IHR BASISPROGRAMM.



OPTIMALES WOHLBEFINDEN FOREVER ALOE VERA™ Vitalstoffmaximierung

Der Drink aus reinem Aloe-Vera-Blattmark mit einem Hauch von Zitrone – Power kompakt für den Körper. Aus dem Blattmark behutsam herausgelöst, gelangen die wertvollen Vital- und Nährstoffe direkt ins Glas.



VITAMINE UND MINERALIEN FOREVER DAILY™ Multivitamin

Alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe, die wir täglich für unser Wohlbefinden benötigen. Hilft Mangelerscheinungen aufgrund moderner Ernährungsgewohnheiten auszugleichen.



GESUNDE DARMFLORA **FOREVER ACTIVE PROBIOTIC®** **Probiotische Bakterien**

Enthält eine Mischung von Milchsäurebakterien, die einen Schutzwall bilden – sorgt für eine ausgeglichene Darmflora.



ESSENZIELLE FETTSÄUREN **FOREVER ARCTIC SEA®** **Omega 3 & Omega 6**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst aufgebaut – müssen also zugeführt werden. Reich an wichtigen Fettsäuren im richtigen Verhältnis, trägt zu einer normalen Hirn-, Herz- und Sehfunktion bei.



BELEBT DEN ORGANISMUS **ARGI+™** **Arginin + Nährstoffe**

Vereint eine L-Arginin-Mischung mit einem Vitamin-Cocktail – die perfekte Unterstützung während oder nach einer Anstrengung. Vitamine C, B6 und B9 tragen zu einer normalen Leistung des Energiehaushalts bei, mindern Ermüdungserscheinungen.

15 FOREVER ALOE VERA™

Zubereitung zur Herstellung eines Getränks auf Aloe-Vera-Basis

Zutaten: Saft aus dem Blattmark von Aloe Vera (96 %) (USA, Mexiko, Dom. Republik), Stabilisator Sorbit, Antioxidans Ascorbinsäure, Säuerungsmittel Zitronensäure, Konservierungsmittel Kaliumsorbat, Verdickungsmittel Xanthan, Antioxidans Tocopherol.

Zubereitung: 10 ml (2 TL) pro Tag mit einem Liter Wasser oder Fruchtsaft verdünnen. Diese Mischung wird getrunken. Nicht unverdünnt einnehmen.

222 FOREVER ACTIVE PROBIOTIC™

Kügelchen mit probiotischen Milchsäurebakterien zur Nahrungsergänzung.

Zutaten: Palmöl, Fischgelatine, Milchsäurebakterien, Feuchthaltemittel Glycerol; Stabilisatoren Sojalecithin, Pektin; Farbstoff Caramel.

Verzehrempfehlung: Ein Kügelchen täglich mit ausreichend Wasser.

Die empfohlene Tagesdosis (1 Kügelchen) enthält durchschnittlich: 1 Mia. KbE* von sechs probiotischen Bakterienkulturen.

* Koloniebildende Einheiten

289 FOREVER Lean™

Ballaststoffmischung mit Chrom zur Nahrungsergänzung

Zutaten: getrockneter Feigenkaktus-Extrakt, getrockneter Bohnen-Extrakt, mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, Wasser, Stearinsäure (pflanzlich), vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid, Gelan-Gummi (pflanzlich), Kaliumacetat, Chrom(III)-chlorid.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag vor einer Mahlzeit.

Nährwertinformation

1 Kapsel (Tagesration) enthält:

Brennwert	9,1 kJ/2,1 kcal
Fett	> 0,1 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Eiweiss	> 0,1 g
Chrom	30 µg

473 ARG1+™

Getränkepulver mit L-Arginin und Vitaminen für Personen mit erhöhtem Bedarf.

Zutaten: L-Arginin, Zitronensäure, Xylitol, Beerenaroma, Siliziumdioxid, Fruchtpulver (Granatapfel, Trauben), Beerenpulver (Himbeeren, Holunder, Brombeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Johannisbeeren), Natriumhydrogenphosphat, Maltodextrin, Zuckerarten, Vitamine.

Zubereitung: 4 g Pulver (1 Kaffeelöffel) mit 2 dl Wasser oder Fruchtsaft mischen.

Verzehrempfehlung: 4 g pro Tag.

Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	4 g*
Energiewert	1400 kJ/ 338 kcal	56 kJ/ 13,5 kcal
Eiweiss	50 g	2 g
Kohlenhydrate	30 g	1,2 g
Fett	< 0,2 g	0 g

	NRV**	NRV**
L-Arginin	100 %	2 g
Vitamin C	40 %	32 mg
Vitamin D	40 %	2 µg
Vitamin K	11 %	8 µg
Vitamin B6	40 %	225 µg
Vitamin B12	40 %	1 µg
Folsäure	40 %	80 µg

* empfohlene Tagesdosis

** NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

376 FOREVER ARCTIC SEA®

Nahrungsergänzungsmittel mit Fisch- und Calamariöl.

Zutaten: Fischöl (45%), Calamariöl (16%), Ölsäure aus Olivenöl (11%), Gelatine (E441), Glycerin (E422), Wasser, Zitronenöl, Limettenöl, Vitamin E.

Verzehrempfehlung: Einmal täglich eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Nährwertinformation

1 Kapsel (Tagesration) enthält:

Brennwert	17 kJ/4 kcal
Eiweiss	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	0,5 g
davon	
- gesättigte Fettsäuren	0,05 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	0,15 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,3 g

Nährstoffe

1 Kapsel (Tagesration) enthält:

Omega-3-Fettsäuren	218 mg
EPA	100 mg
DHA	100 mg
Ölsäure	50 mg

439 FOREVER DAILY™

Vitamin- und Mineralstoffkombination.

Zutaten: Frucht- und Gemüseextrakt (bestehend aus: Apfel-, Rote-Beete-, Rote-Peperoni-, Tomaten-, Erdbeer-, Acerola-, Kohl-, Spinat-, Zwiebel-, Mangostan-, Acai-, Brombeeren-, Granatapfel-, Blaubeeren-, Broccoli-, Grünkohl-, Karotten-, Kürbis- und Grapefruitpulver), Calcium, Magnesium, Citrus-Bioflavonide, Stabilisatoren E460 und E551, Vitamin C, Backtriebmittel (Stearinsäure E570), Vitamin E, Eisen, Backtriebmittel (vernetztes Natriumcarboxymethylcellulose E468), Zink, Lutein, Vitamin B3, Vanillearoma, Lycopene, Coenzym Q10, Aloe-Vera-Blattmark, Zeaxanthin, Hesperidin, Überzugsmittel (Carboxymethylcellulose E466, Dextrin E1400, Dextrose, Triglyceride, Natriumcitrat E331), Kupfer, Vitamin A, Jod, Vitamin B5, Mangan, Selen, Biotin, Vitamin D, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Chrom, Folsäure, Molybdän.

Verzehrempfehlung: Zweimal täglich einen Pressling mit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Nährwertinformation

2 Presslinge enthalten:	Referenz	%RDA*
Vitamin A (Beta-Carotin)	800 µg	100%*
Vitamin D (Cholecalciferol)	5 µg	100%*
Vitamin E (D-alpha-Tocopherol)	12 mg	100%*
Vitamin C (Ascorbinsäure)	80 mg	100%*
Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid)	1,1 mg	100%*
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg	100%*
Niacin (Nicotinamid)	16 mg	100%*
Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid, Pyridoxin-5-phosphat)	1,4 mg	100%*
Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure)	200 µg	100%*
Vitamin B12 (Cyanocobalaminsäure)	2,5 µg	100%*
Biotin (D-Biotin)	50 µg	100%*
Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat)	6 mg	100%*
Eisen (Eisen Bisglycinat)	6 mg	43%*
Zink (Zink Bisglycinat)	5 mg	50%*
Kupfer (Kupfer Bisglycinat)	900 µg	90%*
Mangan (Mangan Bisglycinat)	1 mg	50%*
Selen (L-Selenomethionine)	30 µg	55%*
Chrom (Chrompicolinat)	30 µg	75%*
Molybdän (Natriummolybdat)	30 µg	60%*
Jod (Kaliumiodid)	75 µg	50%*

* des empfohlenen Tagesbedarfs

463 FOREVER THERM™

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Energiestoffwechsels

Inhaltsstoffe: Stabilisator mikrokristalline Cellulose, Teestrauchblattextrakt, Guaranasamenextrakt, Kaffeebohnenextrakt, Vitamin C (Ascorbinsäure); Trennmittel Stearinsäure, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid; Überzugsmittel Carboxymethylcellulose, Dextrin, Dextrose, mittelkettige Triglyceride, Trinatriumcitrat; Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (D-Calciumpantothenat), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Folsäure.

Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Presslinge mit ausreichend Wasser zu sich nehmen.

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

Nährwertinformation

2 Presslinge enthalten:		NRV*
Vitamin C	75 mg	94 %
Vitamin B1	1 mg	91 %
Vitamin B2	1,4 mg	100 %
Niacin	10 mg	63 %
Vitamin B6	1,3 mg	93 %
Folsäure	200 µg	100 %
Vitamin B12	2,4 µg	96 %
Pantothensäure	6 mg	100 %

* NRV: Nährstoffbezugswerte

464 FOREVER FIBER™

Lebensmittel zur Ballaststoffversorgung

Inhaltsstoffe: Akazienfasern, lösliche Maisfasern, lösliches Maisdextrin, Fructooligosaccharide.

Verzehrempfehlung: 1 Stick pro Tag in einem Glas Wasser verrühren.

Enthält 5 g reine Ballaststoffe pro Portion.

Glutenfrei. Wasserlöslich.

Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	6,1 g	NRV**
Energiewert*	718 kJ/ 169 kcal	41,8 kJ/ 10 kcal	
Kohlenhydrate	11 g	0,7 g	8,5 %
- davon Zucker	1,5 g	0,1 g	4,2 %
Ballaststoffe	82 g	5 g	1,6 %
Salz	0,5 g	0,03 g	***
			8,5 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

** NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

*** keine Referenzwerte

465 FOREVER PRO X²™ CHOCOLATE

Lebensmittel zur Eiweissversorgung zwecks Muskelaufbau sowie Muskelerhaltung

Inhaltsstoffe: Eiweissmischung (bestehend aus Soja-Eiweiss-Isolaten, Molke-Eiweisskonzentrat und -Isolat), Feuchthaltemittel (vegetarisches Glycerin), Stabilisator (Sorbitol), Schokoladenstücke, Margarine, Inulin, Gelatine, Schokoladenüberzug, Kakaopulver, Zucker, Wasser, natürliche Aromen, Salz, Backnatron, Kaliumsorbat und Süsstoff (Sucralose).

Verzehrempfehlung: 1 Riegel täglich.

Enthält Milch und Soja.

Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	45 g	NRV**
Energiewert*	1541 kJ/ 367 kcal	693 kJ/ 165 kcal	8 %
Fett	11 g	5 g	7 %
davon			
- gesättigte Fettsäuren	4,4 g	1 g	10 %
- einfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
- mehrfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
Kohlenhydrate	41,8 g	19 g	7 %
- davon Zucker	11 g	5 g	5,5 %
Ballaststoffe	4,4 g	2 g	***
Eiweiss	33 g	15 g	30 %
Salz	0,9 g	0,9 g	15 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

** NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

*** keine Referenzwerte

466 FOREVER PRO X²™ CINNAMON

Lebensmittel zur Eiweissversorgung zwecks Muskelaufbau sowie Muskelerhaltung

Inhaltsstoffe: Eiweissmischung (bestehend aus Soja-Eiweiss-Isolaten, Molke-Eiweisskonzentrat und -Isolat), Feuchthaltemittel (vegetarisches Glycerin), Haferflocken, Stabilisator (Sorbitol), Schokoladenstücke mit Zimtaroma, Margarine, Inulin, Gelatine, weisser Schokoladenüberzug, Kakaopulver, brauner Zucker, Zimt, natürliche Aromen, Salz, Backnatron, Kaliumsorbat und Süsstoff (Sucralose).

Verzehrempfehlung: 1 Riegel täglich.

Enthält Milch und Soja.

Nährwertinformation

Enthalten in:	100 g	45 g	NRV**
Energiewert*	1541 kJ/ 367 kcal	693 kJ/ 165 kcal	8 %
Fett	11 g	5 g	7 %
davon			
- gesättigte Fettsäuren	4,4 g	1 g	10 %
- einfach ungesättigte F.	4,4 g	1 g	***
- mehrfach ungesättigte F.	2,2 g	1 g	***
Kohlenhydrate	41,8 g	19 g	7 %
- davon Zucker	11 g	5 g	5,5 %
Ballaststoffe	4,4 g	2 g	***
Eiweiss	33 g	15 g	30 %
Salz	0,9 g	0,9 g	15 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

** NRV: Nährstoffbezugswerte pro Portion

*** keine Referenzwerte

Die empfohlenen täglichen Verzehrsempfehlungen dürfen nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Fest verschlossen, kühl und trocken aufbewahren. Nicht verwenden, wenn das Sicherheitssiegel nicht intakt ist oder fehlt. Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

470 FOREVER ULTRA™ VANILLA SHAKE MIX

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

Zutaten: Soja-Protein-Isolat, Fructose, Färberdistelöl-Pulver, natürliches Vanille-Aroma, Sonnenblumenöl-Pulver, Kaliumphosphat, Fructooligosaccharide, Guarkernmehl, Magnesiumoxid, Sojalecithin, Sucralose, Calciumcarbonate, Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Eisenfumarat, Vitamin E (D-Alpha Tocopheryl Acetat), Niacin, Kaliumiodid, Zinkoxid, Mangansulfat, D-Biotin, Pantothensäure, Vitamin A (Retinylpalmitat), Kupfersulfat, Hefe, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Folsäure, Vitamin B12 (Cyanocobalaminsäure), Selen.

Zubereitung: 1 gestrichener Messlöffel (entsprechend 25 g) mit 300 ml Magermilch (0,3% Fett) auflösen. Der Messlöffel ist in der Packung enthalten. Sofort verzehren. Bitte die empfohlene Pulvermenge und Milchangabe unbedingt einhalten. Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung können bis zu zwei Mahlzeiten am Tag durch den Forever Ultra Shake ersetzt werden. Wählen Sie die Mahlzeiten im Tagesablauf sorgfältig aus. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter pro Tag).

Nährwertinformation

1 Mahlzeit (25 g Pulver + 300 ml Magermilch)

enthält:

Brennwert	841 kJ/201 kcal
Eiweiss	23 g
Kohlenhydrate	20 g
- davon Zucker	18 g
Fett	3 g
- davon ungesättigte Fettsäuren	0,5 g
- davon Linolsäure	1 g
Ballaststoffe	1 g
Natrium	1 g

471 FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE SHAKE MIX

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

Zutaten: Soja-Proteinisolat, Fructose, Färberdistelöl-Pulver, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl-Pulver, Kakaopulver, Kaliumphosphat, Fructooligosaccharide, Guarkernmehl, Magnesiumoxid, Sojalecithin, Sucralose, Calciumcarbonate, Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Eisenfumarat, Vitamin E (D-Alpha Tocopheryl Acetat), Niacin, Kaliumiodid, Zinkoxid, Mangansulfat, D-Biotin, Pantothensäure, Vitamin A (Retinylpalmitat), Kupfersulfat, Hefe, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin), Folsäure, Vitamin B12 (Cyanocobalaminsäure), Selen.

Zubereitung: 1 gestrichener Messlöffel (entsprechend 25 g) mit 300 ml Magermilch (0,3% Fett) auflösen. Der Messlöffel ist in der Packung enthalten. Sofort verzehren. Bitte die empfohlene Pulvermenge und Milchangabe unbedingt einhalten. Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung können bis zu zwei Mahlzeiten am Tag durch den Forever Ultra Shake ersetzt werden. Wählen Sie die Mahlzeiten im Tagesablauf sorgfältig aus. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter pro Tag).

Nährwertinformation

1 Mahlzeit (25 g Pulver + 300 ml Magermilch)

enthält:

Brennwert	841 kJ/201 kcal
Eiweiss	23 g
Kohlenhydrate	20 g
- davon Zucker	18 g
Fett	3 g
- davon ungesättigte Fettsäuren	0,5 g
- davon Linolsäure	1 g
Ballaststoffe	1 g
Natrium	1 g



FOREVER

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld