



F.I.T.TM C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

F15TM

POCZĄTKUJĄCY 1 i 2

©2016



FOREVER[®]

F15™

POCZĄTKUJĄCY 1

JESTEŚ GOTÓW?

CZAS ZAINSPIROWAĆ SIĘ
I ZROBIĆ KOLEJNY KROK
NA DRODZE DO
LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.

Przed rozpoczęciem
jakiegokolwiek programu
ćwiczeń i/lub stosowaniem
suplementów diety,
skonsultuj się ze swoim
lekarzem rodzinnym
lub wykwalifikowanym
specjalistą opieki
zdrowotnej.

ZMIEŃ SPOSÓB
MYŚLENIA
O JEDZENIU
I ĆWICZENIACH.
DOWIEDZ SIĘ,
JAK DOKONAĆ
TRWAŁEJ ZMIANY
NA LEPSZE.



**WSZYSTKIE PRODUKTY W F15 ZOSTAŁY
STARANNIE DOBRANE DLA SWOJEGO
SYNERGICZNEGO DZIAŁANIA.
DLA UZYSKANIA JAK NAJLEPSZYCH
REZULTATÓW, STOSUJ KAŻDY
Z NICH ZGODNIE Z WYTYCZNYMI!**

FOREVER ALOE VERA GEL®

pomaga oczyścić układ trawienny i tym samym zwiększyć przyswajanie substancji odżywczych.

FOREVER FIBER®

dostarcza 5 g firmowej mieszanki rozpuszczalnego błonnika, by wesprzeć optymalną ilość błonnika w diecie.

FOREVER THERM®

to potężna mieszanka witamin i ekstraktów roślinnych, wspierających proces odchudzania.

FOREVER GARCINIA PLUS®

uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.

FOREVER LITE ULTRA®

to koktajl o wysokiej zawartości witamin i minerałów, którego porcja dostarcza 24 g białka.



**Forever
Aloe Vera Gel**
2 butelki
à 1 litr

**Forever
Lite Ultra**
1 opakowanie
à 15 porcji

**Forever
Garcinia Plus**
90 kapsułek

**Co zawiera
twój
zestaw
F15:**

Forever Therm
30 tabletek

Forever Fiber
15 saszetek



ZACZYNAAMY.

**FOREVER F15 ZOSTAŁO
OPRACOWANE SPECJALNIE
PO TO, ABY WYPOSAŻYĆ
CIĘ W NARZĘDZIA
ZDROWSZEGO ŻYCIA,
CO UŁATWI CI DROGĘ
DO NIŻSZEJ WAGI.**

**KORZYSTAJ
Z TYCH
PODPowiedzi,
BY UZYSKAĆ
JAK NAJLEPSZE
WYNIKI.**

NOTUJ SWOJE WYMIARY.

Choć waga to pomocny pomiar, nie daje pełnego obrazu postępów. Notuj swoje wymiary przed każdym programem F15 i po jego zakończeniu, by naprawdę zrozumieć, jak zmienia się twoje ciało.

REJESTRUJ KALORIE.

Gdy zaczynasz, ważne jest monitorowanie spożywanego kalorii. Ucząc się rozpoznawać odpowiednie rozmiary porcji i wypracowując nowe nawyki żywieniowe, notuj kalorie w zeszycie lub korzystaj ze swojej ulubionej aplikacji.



PIJ DUŻO WODY.

Picie co najmniej ośmiu szklanek (ok. 1,5 l) wody dziennie może pomóc ci zwiększyć uczucie sytości, wypłukać toksyny oraz wesprzeć zdrowy wygląd skóry.

ODSTAW SOLNICZKĘ.

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie, może powodować ociężałość i wywoływać wrażenie, że nie robisz postępów. Zamiast solą, doprawiaj potrawy różnymi ziołami i przyprawami.

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia. Są również źródłem niechcianych kalorii i cukru, których nadmiar może sprawiać, że poczujesz się ociężały/-a.

WAGA I WYMIARY CIAŁA.

JAK SIĘ MIERZYĆ:

KLATKA PIERSIOWA / Mierz obwód pod pachami, stojąc swobodnie z rękami wzdłuż tułowia.

RAMIĘ / Mierz w połowie odległości między pachą a łokciem, z ręką swobodnie wzdłuż boku.

TALIA / Mierz naturalny obwód talii – około 5 cm nad biodrami.

BIODRA / Mierz obwód w najszerszym miejscu bioder i pośladków.

UDA / Mierz najszersze miejsce uda, uwzględniając najwyższy punkt po wewnętrznej stronie.

ŁYDKI / Mierz w najszerszym miejscu, zwykle po środku, między kolanem a kostką, nie napinając łydki.

WYMIARY PRZED F15 POCZĄTKUJĄCY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO F15 POCZĄTKUJĄCY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO F15 POCZĄTKUJĄCY 2:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

PLAN SUPLEMENTACJI.

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM F15 POCZĄTKUJĄCY.

Śniadanie



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



**120 ml
Forever Aloe
Vera Gel**

z minimum
240 ml wody

Przekąska



**1 saszetka
Forever Fiber**

zmieszana
z 250-300 ml wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby **Forever Fiber** przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

**Przekąska 200 kcal
dla kobiet**

**Przekąska 300 kcal
dla mężczyzn**

Lunch



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**



**1 tabletkę
Forever
Therm**

**Lunch 450 kcal
dla kobiet**

**Lunch 550 kcal
dla mężczyzn**

Kolacja



**2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus**

**Posiłek 450 kcal
dla kobiet**

**Posiłek 550 kcal
dla mężczyzn**

Wieczór



Minimum
**240 ml
wody**



PAMIĘTAJ: DLA OPTYMALNEGO DZIAŁANIA FOREVER GARCINII PLUS, ODCZEKAJ CO NAJMNIEJ 30 MINUT PO JEJ ZJEDZENIU, ZANIM WYPIJESZ FOREVER ALOE VERA GEL LUB ZJESZ POSIŁEK.



1 miarka Forever Lite Ultra

zmieszana z 300 ml
wody, lekkiego
mleka sojowego,
mleka migdałowego
lub kokosowego



1 tabletkę Forever Therm

RADA FIT.

Świetnym sposobem na codzienną porcję aloesu jest wymieszanie go z ARG1+ (produkt dostępny osobno). ARG1+ dostarcza 5 gramów l-argininy w porcji oraz działające synergicznie witaminy, by dać twojemu organizmowi siłę do działania przez cały dzień.

Wymieszaj Forever Aloe Vera Gel, **1 sazetkę** ARG1+ i wodę, dodaj lód i wstrząśnij, aby odkryć pyszny sposób na odczucie korzyści aloesu oraz dodatkową porcję energii!

DLA SKUTECZNOŚCI ODCHUDZANIA ZMIANA PSYCHICZNA JEST RÓWNIIE WAŻNA JAK ZMIANA FIZYCZNA.

Jeśli nie wypracujesz nowych nawyków i powrócisz do starych, przez które pierwotnie przybrałeś/-aś na wadze, zgubione kilogramy mogą wrócić. Najlepiej zacząć od kuchni.

Nauka tego, jak odpowiednio odżywiać organizm oraz tego, jakie znaczenie mają białka, węglowodany i tłuszcze, może mieć ogromny wpływ na twoją podróż do lepszego wyglądu i samopoczucia!

POTĘGA BIAŁKA.

Białko ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia oraz samopoczucia i stanowi podstawowy budulec narządów w organizmie. Ogrywa też ogromną podczas odchudzania.

CZY WIESZ, ŻE:

+ Dieta wysokobiałkowa zmniejsza głód, poprawiając działanie hormonów, które odpowiadają za apetyt i sygnalizują ci, kiedy jesteś pełny/-a?

Tym samym, jest to czynnik, który może cię chronić przed przejadaniem się!

+ Kiedy ćwiczysz, dieta wysokobiałkowa pomaga ci budować masę mięśniową?

Kiedy tracisz wagę, białka pomogą ci zachować mięśnie, by metabolizm pozostał na wysokich obrotach!

+ Posiłki bogate w białko potęgują procesy metaboliczne, dlatego są bardziej efektywnie przetwarzane w pożyteczną energię?

Białko ma najwyższy efekt termiczny (20-35%), w porównaniu do węglowodanów i tłuszczów, które są bliżej 5-15%.

+ Jedzenie wystarczającej ilości białka może pomóc w zachowaniu szczupłej sylwetki?

Zachowanie wagi po schudnięciu jest łatwiejsze, jeśli masz dużo tkanki beztłuszczowej. Tkanka beztłuszczowa (czyli mięśnie) jest aktywna i spala kalorie nawet kiedy odpoczywamy.

RADA FIT.

TRZYMAJĄC SIĘ Z DALEKA OD BIAŁEGO PIECZYWA, FRYTEK I INNYCH PRZETWORZONYCH WĘGLWODANÓW (CZĘSTO BIAŁYCH LUB JASNYCH) ORAZ KONCENTRUJĄC SIĘ NA TYM, BY TWÓJ TALERZ BYŁ KOLOROWY, ZYSKASZ BOGATE W SUBSTANCJE ODŻYWCZE, SATYSFAKCUJĄCĄ POTRAWY!



NIE BÓJ SIĘ WĘGLOWODANÓW.

Przy mnogości pojawiających się zewsząd sprzecznych informacji o węglowodanach, możesz nabrać przekonania, że trzeba ich całkowicie unikać. Są jednak także dobre węglowodany, które pomogą ci na dłużej zachować poczucie sytości, stanowią dobre źródło błonnika, pozwolą zachować stabilny poziom cukru i dadzą ci energię na dłuższy czas.

Na drugim końcu skali mamy węglowodany w znacznym stopniu pozbawione pierwotnej wartości odżywczej i błonnika. Są one szybko trawione, powodują gwałtowny wzrost cukru we krwi, a krótko po ich zjedzeniu znowu czujesz głód i spada ci poziom energii.

Oto niektóre ze znakomych źródeł zdrowych węglowodanów:

- + **Owoce**
- + **Warzywa**
- + **Fasola**
- + **Ciecierzycyca**
- + **Soczewica**
- + **Brązowy ryż**
- + **Dziki ryż**
- + **Owsianka**
- + **Kasza gryczana**
- + **Kasza bulgur**
- + **Płatki owsiane**
- + **Komosa ryżowa**
- + **Pszenica razowa**
- + **Pełnoziarnista kasza jęczmienna**

ZNAJDŹ TŁUSZCZE F.I.T..

Podobnie jak w przypadku węglowodanów, również informacje na temat tłuszczów i ich miejsca w diecie są liczne i sprzeczne. W ciągu ostatnich lat, środowisko osób zajmujących się zdrowiem i fitnesssem, w znacznej mierze doszło do zgody co do pozytywów jedno- i wielonienasyconych tłuszczów.

Tłuszcze te mogą wspierać zdrowie serca i funkcje poznawcze, jak również zmniejszać ryzyko niektórych chorób układu krążenia.





**DODAJ DO DIETY
UMIARKOWANE IŁOŚCI
TAKICH TŁUSZCZÓW:**

**Tłuszcze
jednonienasycone**

- + Awokado
- + Oliwki
- + Orzechy (migdały, orzechy ziemne, makadama, laskowe, pekan, nerkowce)
- + Naturalne masło orzechowe lub migdałowe (które ma w składzie tylko orzechy i sól)

**Tłuszcze
wielonienasycone**

- + Orzechy włoskie
- + Nasiona i pestki (słonecznik, sezam, dynia, len, chia)
- + Tłuste ryby (łosoś, makreła, tuńczyk, śledź, pstrąg, sardynki)
- + Źródła mleka sojowego i tofu

**NIEZDROWE TŁUSZCZE
TRANS TO JEDNI
Z GŁÓWNYCH
WINOWAJCÓW
PRZYBIERANIA NA WADZE.
SĄ ONE CZĘSTO OBECNE
W DANIACH PIECZONYCH,
GOTOWYCH PRZEKĄSKACH
I POTRAWACH
SMAŻONYCH.**

RADA FIT.

Dobre tłuszcze są zdrowe, jednak kluczem jest umiar. Ogólnie rzecz biorąc, ich spożycie postaraj się ograniczyć do 1-2 porcji dziennie.

PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA

Te smaczne przepisy urozmaicą twoje koktajle z **Forever Lite Ultra**. Pełne białek i bogate w przeciwutleniacze, zostały opracowane tak, by dać ci poczucie sytości i energii na długo.

Podczas **F15 POCZATKUJĄCY 1**, pij koktajl na śniadanie, na dobry początek dnia. Podczas **F15 POCZATKUJĄCY 2**, pij koktajl po treningu lub na wzmocnienie w środku dnia.

	+ KOBIETY 300 kcal	+ MĘŻCZYŹNI 450 kcal
Wiśniowo-imbriowa rewelacja	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka kokosowego / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2% / ½ szklanki mrożonych wiśni / ½ łyżeczki mielonego imbiru / 1 łyżeczka miodu / 4-6 kostek lodu (274 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka kokosowego / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2% / ¼ szklanki mrożonych wiśni / ½ łyżeczki mielonego imbiru / ½ łyżki miodu / 4-6 kostek lodu (447 kcal)
Kremowe brzoskwinie	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka migdałowego / 1 szklanka mrożonych brzoskwiń / ½ łyżeczki cynamonu / 15 g orzechów włoskich / 4-6 kostek lodu (295 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka migdałowego / 1½ szklanki mrożonych brzoskwiń / ½ łyżeczki cynamonu / 20 g orzechów włoskich / 4-6 kostek lodu (452 kcal)
Potęga zieleniny	1 miarka Forever Lite Ultra / 120-180 ml niesłodzonego mleka sojowego / 2 liście jarmużu / ½ szklanki szpinaku / 1 mały mrożony banan / 2 daktyle / ½ łyżki siemienia lnianego (318 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka sojowego / 3 liście jarmużu / 1 szklanka szpinaku / 1 duży mrożony banan / 3 daktyle / ¼ łyżki siemienia lnianego (476 kcal)
Jagodowa muffinka	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml chudego mleka / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 0% / ½ szklanki mrożonych jagód / ½ szklanki płatków owsianych / ½ łyżeczki cynamonu / ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 1 łyżka granoli do posypania (320 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml chudego mleka / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 0% / ¼ szklanki mrożonych jagód / ¼ szklanki płatków owsianych / ½ łyżeczki cynamonu / ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 1 łyżka granoli do posypania (489 kcal)
Czekoladowo-malinowa pychota	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka kokosowego / 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin / ½ łyżki kakao / 1 łyżka masła migdałowego / 1 łyżeczka kruszonych ziaren kakaowca opcjonalnie do posypania / 4-6 kostek lodu (305 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka kokosowego / 1½ szklanki świeżych lub mrożonych malin / 1 łyżka kakao / ½ łyżki masła migdałowego / 1 łyżeczka kruszonych ziaren kakaowca opcjonalnie do posypania / 4-6 kostek lodu (470 kcal)
Truskawkowa kruszonka	1 miarka Forever Lite Ultra / waniliowy jogurt grecki 100 kcal / 1 szklanka truskawek / ½ szklanki płatków owsianych / ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 4-6 kostek lodu (278 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / waniliowy jogurt grecki 200 kcal / 1½ szklanki truskawek / ¼ szklanki płatków owsianych / ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 4-6 kostek lodu (440 kcal)
Orzeźwiająca jabłko	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka sojowego / 120 ml niesłodzonego musu jabłkowego / 1 małe jabłko, posiekane / ½ łyżki cynamonu i galki muszkatolowej / 2 małe daktyle / 1 łyżeczka nasion chia / 4-6 kostek lodu (300 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka sojowego / 120 ml niesłodzonego musu jabłkowego / 1 małe jabłko, posiekane / ½ łyżki cynamonu i galki muszkatolowej / 3 małe daktyle / 2 łyżeczki nasion chia / 4-6 kostek lodu (461 kcal)

RADA FIT.

Twórz własne koktajle, dodając do **1 miarki Forever Lite Ultra: 240-300 ml** nietłustego mleka migdałowego, kokosowego, sojowego lub ryżowego, $\frac{1}{2}$ -1 szkl. owoców i warzyw, **1 łyżkę** zdrowych tłuszczów, takich jak nasiona chia, siemię lniane, masło orzechowe, olej awokado lub kokosowy. Do tego lód, woda lub zielona herbata i wystarczy zmiksować.

W każdym z przepisów możesz użyć zamiennie dowolnego niesłodzonego mleka: ryżowego, migdałowego lub sojowego. Sprawdź tylko etykietę mleka, aby upewnić się, że porcja 240 ml dostarcza około 50-60 kcal.

**ZNASZ SUPER PRZEPIS?
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA
facebook.com/ForeverPolandHQ**

F15 POCZĄTKUJĄCY 1 PROGRAM ĆWICZEŃ. ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ.

Trwała zmiana bierze się z połączenia optymalnego odżywiania i suplementacji dla dostarczenia organizmowi paliwa z ćwiczeniami, które mogą pomóc spalić kalorie i zbudować czystą masę mięśniową.

Program **F15 POCZĄTKUJĄCY** łączy trzy ćwiczenia siłowe, które można wykonywać w dowolnym miejscu oraz ćwiczenia cardio do wykonywania we własnym tempie, by pomóc ci zacząć się ruszać! Żadnych specjalnych wymagań, skomplikowanego sprzętu ani wymówek.





WŁĄCZ TRYB CARDIO.

Cardio odnosi się do dowolnej formy ruchu, która pomaga przyspieszyć tętno i krążenie krwi.

Ćwiczenia cardio mogą pomóc przyspieszyć metabolizm i wesprzeć zdrowie serca, a także pomóc ci w szybszej regeneracji po intensywnych ćwiczeniach.

Angażuj się w aktywność cardio **2-3 razy** w tygodniu. Sesje ćwiczeń powinny trwać **30-60 minut** i najlepiej być wykonywane bez przerwy.

Jeśli jednak krucho u ciebie z czasem, możesz podzielić ćwiczenia cardio na **15-minutowe** sesje. Znajdź intensywność, którą odczuwasz jako 5-7 na skali do 10, gdzie 10 oznacza ekstremalnie trudne.

ZALECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

- Spacer +
- Jogging +
- Wchodzenie po schodach +
- Orbitrek +
- Wiosłowanie +
- Pływanie +
- Joga +
- Jazda na rowerze +
- Pieszna wędrówka +
- Aerobik +
- Taniec +
- Kickboxing +

ROZGRZEWKA.

TWOJE CIAŁO TO MASZYNA.

Zanim rzucisz się w wir ćwiczeń, musisz się przygotować. Rozgrzewka pozwala stawom poruszać się w pełnym zasięgu i może pomóc ci poprawić jakość treningu, jednocześnie zmniejszając ryzyko urazu. Pomyśl o tym, jak o przymiarce ubrania przed wielkim wydarzeniem. Wykonuj taką rozgrzewkę przez każdym treningiem w programie **F15 POCZĄTKUJĄCY**.



OCHŁONIĘCIE.

Po każdym treningu poświęć kilka chwil na ochłonięcie. Ułatwi to przejście tętna w fazę spoczynku oraz umożliwi powrót oddechu i ciśnienia krwi do normalnego stanu. Pomaga to również poprawić elastyczność i zapobiec urazom. Ćwiczenia na ochłonięcie powinny być wykonywane płynnie, w serii ruchów, a nie jako odrębne ćwiczenia.

**PRZYSIADY
SUMO**
8X

**UNOSZENIE
RĄK W GÓRĘ**
16X

**WYKROKI
W BOK Z
PODPARCIEM**
16X

**WYKROKI Z
ROZCIĄGANIEM
PRAWEGO MIĘ-
ŚNIA CZTERO-
GŁOWEGO**
16X

**ROZCIĄGANIE
LEWEGO
ŚCIĘGNA
UDOWEGO**
16X

**WYKROKI Z
ROZCIĄGANIEM
LEWEGO MIĘ-
ŚNIA CZTERO-
GŁOWEGO**
16X

**ROZCIĄGANIE
PRAWEGO
ŚCIĘGNA
UDOWEGO**
16X

**HORYZONTAL-
NE ROZCIĄGA-
NIE KŁATKI
PIERSIOWEJ**
8X

**KRAŻENIE
RĄMION**
8X



ABY OBEJRZEĆ FILMY
ZE WSZYSTKIMI
ĆWICZENIAMI, WEJDŹ NA
FOREVERFIT15.COM

PIERWSZY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 podstawowych ruchów, obejmujących dolne i górne partie ciała, mięśnie głębokie, równowagę i ćwiczenia unilateralne. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **30 sekund** z **5-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami.

Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!

30
sekund
każde

ZACZNIJ OD
DOWOLNEJ
NOGI

- + Naprzemienne wykroki
- + Naprzemienne unoszenie kolan
- + Naprzemienny skip c
- + Przysiady
- + Ptak-pies lewy
- + Ptak-pies prawy
- + Pompki
- + Superman
- + Odwócone spięcia brzucha
- + Rowerek wsteczny

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
2-3 razy
dla pełnego
cyklu!

RADA F.I.T.

Jeżeli nigdy lub dawno nie ćwiczyłeś/-aś, skup się na wykonaniu jednej pełnej sesji i uzyskaniu poprawnej pozycji. Kiedy to opanujesz, na drugim lub trzecim treningu, przejdź do 2. sesji!

DRUGI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 ćwiczeń, obejmujących dolne i górne partie ciała oraz mięśnie głębokie. Wiele z tych ćwiczeń wymaga ruchów okrężnych, które wpływają na mięśnie głębokie i poprawiają równowagę.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 45 sekund z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-4 serie!

45
sekund
każde

- + Przysiady z unoszeniem rąk
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk po przekątnej (tzw. „rąbanie drewna”) lewa ręka do prawego kolana
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk po przekątnej (tzw. „rąbanie drewna”) prawa ręka do lewego kolana
- + Naprzemienne wykroki w bok
- + Boczne przysiady
- + Deska do deski bocznej na lewą stronę
- + Pompki na kolanach
- + Deska do deski bocznej na prawą stronę
- + Unoszenie bioder na leżąco
- + Skłony w leżeniu płasko

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
2-4 razy
dla pełnego
cyklu!

RADA F.I.T.

Wyzwania prowadzą do zmian!
Ostatnim razem zrobisz/-aś dwie serie?
Tym razem zrób trzy, by stać się
silniejszym/-ą i wykonać następny krok
na drodze do lepszego wyglądu
i samopoczucia.

TRZECI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 ćwiczeń, obejmujących skręty bioder i trening siłowy w stylu jogi. Ruchy tutaj są wolniejsze i bardziej skupiają się na równowadze oraz stabilizacji mięśni głębokich.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **60 sekund** z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 3 serie!

60
sekund
każde

- + Przysiady plié
- + Przejście od psa z głową w dół do pompki
- + Martwy ciąg na lewej nodze
- + Martwy ciąg na prawej nodze
- + Skłony boczne na lewą stronę
- + Skłony boczne na prawą stronę
- + Wykroki w tył lewą nogą
- + Wykroki w tył prawą nogą
- + Pozycja łódki
- + Półskręt na leżąco

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
3 razy
dla pełnego
cyklu!

RADA FIT.

Przejdź na wyższy poziom ćwiczeń i naprawdę pocuj, jak rusza się twoje ciało. Celem tego treningu nie powinna być większa liczba powtórek, ale lepsza jakość ruchu.



GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 POCZĄTKUJĄCY 1!

**RUSZAJ SIĘ DALEJ!
F15 POCZĄTKUJĄCY 2 TO
NASTĘPNY ETAP PODRÓŻY
DO LÉPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.**

Pamiętaj, aby zanotować wagę i wymiary na **stronie 7**, by zobaczyć postępy. To dobra chwila, by ponownie przyjrzeć się swoim celom i upewnić się, że jesteś na dobrej drodze do ich osiągnięcia.

**KTÓRYŚ Z CELÓW
JUŻ OSIĄGNIĘTY?
ŚWIETNA ROBÓTA!**

Zastanów się nad swoimi postęпами oraz zmianami, które dostrzegasz w swoim ciele i wyznacz sobie nowy cel, który będzie dla Ciebie wyzwaniem!

F15™

POCZĄTKUJĄCY 2

ZRÓB NASTĘPNY KROK.



Podczas Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 1**, nauczyłeś/-aś się, jak zacząć budować zdrowe nawyki oraz tego, że fitness i odżywianie to ważne elementy lepszego wyglądu i samopoczucia. Uzbrojony/-a w tę wiedzę, przejdź do następnego etapu: Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**.

Jeżeli tego jeszcze nie zrobiłeś/-aś, zapisz swoją wagę i wymiary na **stronie 7** oraz zrób zdjęcia swoich postępów. Przyjrzyj się swoim celom i skup na tym, co musisz zrobić podczas programu Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**, by je osiągnąć.



**ZMOTY-
WOWANY/-A?
DO DZIEŁA!**

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM F15 POCZĄTKUJĄCY 2.

Śniadanie



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



zanim wypijesz
Forever Aloe Vera Gel



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel

z minimum
240 ml wody

Przekąska



1 saszetka
Forever Fiber

zmieszana
z 250-300 ml wody
lub innego napoju

Pamiętaj, aby **Forever Fiber** przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

Lunch



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



1 tabletkę
Forever
Therm

Lunch 450 kcal
dla kobiet

Lunch 550 kcal
dla mężczyzn

Kolacja



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus

Kolacja 450 kcal
dla kobiet

Kolacja 550 kcal
dla mężczyzn

Wieczór



Minimum
240 ml
wody

PAMIĘTAJ, DLA OPTIMALNEGO DZIAŁANIA FOREVER GARCINII PLUS, ODCZEKAJ CO NAJMNIEJ 30 MINUT PO JEJ ZJEDZENIU, ZANIM WYPIJESZ FOREVER ALOE VERA GEL LUB ZJESZ POSIŁEK.



1 tabletka
Forever
Therm

Śniadanie 300 kcal
dla kobiet

Śniadanie 450 kcal
dla mężczyzn



UGAŚ PRAGNIENIE.

CZY WIESZ, ŻE PICIE WODY MOŻE POMÓC CI SCHUDNAĆ?

Picie wody przyspiesza metabolizm. Badania wykazały, że wypicie pół litra wody przyspiesza metabolizm o 24-30% w okresie do 90 minut. Jeszcze bardziej przyspieszysz metabolizm, pijąc zimną wodę. Twój organizm, podgrzewając wodę do temperatury ciała, spala dodatkowe kalorie.

Woda może także pomóc ograniczyć głód. Wypicie wody 20-30 minut przed posiłkiem może pomóc kontrolować rozmiar porcji i dać poczucie pełności, chroniąc przed przejedzeniem. Spróbuj wypić 240 ml wody, kiedy czujesz głód między posiłkami.

WCIAŻ GŁODNY/-A 15-20 MINUT PÓZNIJ? SIĘGNIJ PO ZDROWĄ, ZBILANSOWANĄ PRZEKĄSKĘ.

RADA FIT.

Woda może nie wydawać się znaczącym czynnikiem na drodze do szczuplejszej sylwetki, ale może odegrać ważną rolę. Pamiętaj, by przez cały czas trwania programu **F15** pić co najmniej 2 litry wody dziennie.



ZJEDZ LEPSZE ŚNIADANIE.

Wszyscy słyszeliśmy stwierdzenie, że „śniadanie to najważniejszy posiłek dnia”. Zjedzenie zdrowego śniadania może nadać ton reszcie dnia i pomóc ci w sprawniejszym doświadczeniu do celów związanych z wagą. W programie **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** mówiliśmy o znaczeniu białek, węglowodanów i zdrowych tłuszczów. Jedz zbilansowane śniadanie z uwzględnieniem każdego z tych elementów, by odpowiednio zacząć dzień i uniknąć przejedzenia lub podjadania w ciągu przedpołudnia.

Kiedy śpisz, twój metabolizm zwalnia. Zjedzenie śniadania może z rana pobudzić metabolizm i rozruszać organizm. Jeżeli nie jesz śniadania, ryzykujesz spadek cukru, przez który odczuwać będziesz głód i brak energii. Co gorsza, twój organizm może jeszcze bardziej zwolnić metabolizm, przygotowując się do głodówki.

NIEKTÓRE OSOBY, KTÓRE POMIJAJĄ ŚNIADANIE, CZUJĄ SIĘ MNIEJ SKUPIONE I MAJĄ TENDENCJĘ DO PÓŹNIEJSZEGO PRZEJADANIA SIĘ, PONIEWAŻ CZUJĄ NADMIERNY GŁÓD.

Wydawać by się mogło, że pominięcie śniadania to łatwy sposób na redukcję kalorii, ale tak naprawdę może się okazać, że obrateś/-aś drogę w złym kierunku. Kiedy czujesz zbyt dużą ospałość, by ćwiczyć, a później się przejadasz, jesteś w gorszej sytuacji niż wtedy, gdy zjesz zdrowe śniadanie, masz energię do ćwiczeń i potem zjesz zbilansowaną kolację.

DZIEŃ 1

CZWARTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

DZIEŃ 2

TRENING CARDIO
BEZ SPRZĘTU



DZIEŃ 3

ODPOCZYNEK



DZIEŃ 4

PIĄTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

DZIEŃ 5

TRENING
INTERWAŁOWY



DZIEŃ 6

ODPOCZYNEK



DZIEŃ 7

SZÓSTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

DZIEŃ 8

TRENING CARDIO
BEZ SPRZĘTU



DZIEŃ 9

ODPOCZYNEK



DZIEŃ 10

CZWARTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

DZIEŃ 11

TRENING
INTERWAŁOWY



DZIEŃ 12

ODPOCZYNEK



DZIEŃ 13

PIĄTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

DZIEŃ 14

ODPOCZYNEK



DZIEŃ 15

SZÓSTY ZESTAW
ĆWICZEŃ F15
POCZĄTKUJĄCY

TE SUPER SKUTECZNE ĆWICZENIA
MOŻNA WYKONYWAĆ NIEMAL
WSZĘDZIE, BEZ ŻADNEGO
SPECJALISTYCZNEGO SPRZĘTU.



PROGRAM ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY 2.

WYŻSZY POZIOM FITNESSU.

Program **F15 POCZĄTKUJĄCY 2** bazuje na trzech ćwiczeniach siłowych, które już znasz, plus wprowadza nowe, ekscytujące ćwiczenia cardio dla dalszych postępów!

ROZGRZEWKA.

Podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY 1**, poznałeś/-aś znaczenie rozgrzewki dla lepszej jakości treningu i zmniejszenia ryzyka urazu. Wykonuj te same, bazowe ćwiczenia przed każdym treningiem **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**. Potrzebujesz odświeżenia? Żeby przypomnieć sobie ćwiczenia na rozgrzewkę, zajrzyj na **stronę 18** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

PODKRĘĆ CARDIO.

Są różne opinie na temat najlepszego sposobu ćwiczenia dla odchudzania, co jednego jednak panuje powszechna zgoda – potrzebny jest trening cardio. W programie **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**, podkreścimy trening i dodamy nasze własne ćwiczenia na spalanie kalorii.

Podczas tego treningu wykonywane jest pięć **1-minutowych** ćwiczeń na przemian z **2-minutowymi** ćwiczeniami aerobowymi o stałej intensywności (tzw. steady-state), co będzie stymulować tętno i sprawi, że pozostaniesz w ruchu!

Wybierz ćwiczenie aerobowe steady-state, które będziesz wykonywać między ćwiczeniami interwałowymi. Może to być skakanie na skakance, jogging lub energiczny marsz. Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń, odpocznij przez **60 sekund**, docelowo wykonując 2-3 serie.

- + Ćwiczenie aerobowe 2 minuty
- + Pajacyнки 1 minuta
- + Ćwiczenie aerobowe 2 minuty
- + Bieg z wysokim unoszeniem kolan 1 minuta
- + Ćwiczenie aerobowe 2 minuty
- + Podskoki w bok 1 minuta
- + Ćwiczenie aerobowe 2 minuty
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył 1 minuta
- + Ćwiczenie aerobowe 2 minuty
- + Pajacyнки z przysiadem 1 minuta

**ĆWICZENIA
CARDIO
BEZ
SPRZĘTU.**

Powtórz
2-3 razy
dla pełnego
treningu!

TRENING INTERWA- ŁOWY

Szukasz nowego wyzwania? Dodanie interwałów do treningu cardio to skuteczny sposób na przyspieszenie metabolizmu w krótkim czasie. Trening **30-20-10** to świetny sposób na podwyższenie poziomu cardio. Niezależnie od rodzaju wykonywanego cardio, interwały mogą zwiększyć intensywność ORAZ korzyści.



Przez **30 sekund** wykonuj ćwiczenia cardio w dogodnym tempie. Na następne **20 sekund** zwiększ tempo, tak by trening był wyzwaniem. Wreszcie, przez ostatnie **10 sekund**, wykonuj ćwiczenia w możliwie najszybszym tempie. Korzystając z biegu jako przykładu: 30 sekund joggingu, 20 sekund szybkiego biegu i ostatnie 10 sekund sprintu.

RADA F.I.T.

Jeżeli ciężko ci ukończyć 5 interwałów z rzędu, wykorzystaj rundę 30-sekundową na aktywną regenerację (np. spacer zamiast joggingu). Jeżeli zakręci ci się w głowie, usiądź. Przez resztę czasu chodź spacerowym krokiem.

Powtórz to pięć razy z rzędu, a następnie regeneruj się przez dwie minuty, wolno idąc lub truchtając. I tyle! W **12 minut** ukończysz efektywny trening cardio!

CZWARTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**, będziesz bazować na ćwiczeniach z **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** z dodanymi wyzwaniami po każdym ćwiczeniu. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **30 sekund** z **5-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami.

Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!

30
sekund
każde

- + Naprzemienne wykroki
- + Wykroki statyczne (15 sekund na stronę)
- + Naprzemienne unoszenie kolan
- + Unoszenie kolan do wykroku w tył (15 sek. na stronę)
- + Naprzemienny skip C
- + Skłon do jednej nogi (15 sekund na stronę)
- + Przysiady
- + Pulsujące przysiady
- + Ptak-pies lewy
- + Ptak-pies z łokciem do lewego kolana
- + Ptak-pies prawy
- + Ptak-pies z łokciem do prawego kolana
- + Pompki
- + Deska
- + Superman
- + Deska boczna (15 sek. na stronę)
- + Odwrócone spięcia brzucha
- + Odwrócone spięcia brzucha na siedząco
- + Rowerek wsteczny
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył

60 sekund
odpoczynku

Powtóż
2-3 razy
dla pełnego
cyklu!

RADA FIT.

Zwróć uwagę, jak nowe ćwiczenia wzbogacają te, które już znasz. W miarę postępów w programie **F.I.T.** będziemy jeszcze rozbudowywać trening!

PIĄTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten trening uzupełnia podstawowe ruchy z **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** o 15-sekundowe dynamiczne ćwiczenia. Wiele z nich wymaga ruchów okrężnych, które wpływają na mięśnie głębokie i poprawiają równowagę.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **45 sekund** i od razu wykonać **15-sekundowe** ćwiczenie uzupełniające. Po ukończeniu ćwiczenia uzupełniającego, odpocznij przez **10 sekund**, zanim zaczniesz kolejne ćwiczenie. Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-4 serie!

15-45
sekund
każdego

RADA FIT.

Wyzwania prowadzą do zmian! Ostatnim razem zrobiłeś/-aś dwie serie? Tym razem zrób trzy, by stać się silniejszym/-ą i wykonać następny krok dla drodze do lepszego wyglądu i samopoczucia.

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
2-4 razy
dla pełnego
cyklu!

- + Przysiady z unoszeniem rąk 45 sekund
- + Pulsujące przysiady 15 sekund
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk (tzw. "rąbanie drewna") lewa ręka do prawego kolana 45 sekund
- + Wykroki skrzyżne 15 sekund
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk (tzw. "rąbanie drewna") prawa ręka do lewego kolana 45 sekund
- + Wykroki skrzyżne 15 sekund
- + Naprzemienne wykroki w bok 45 sekund
- + Pajacyki 15 sekund
- + Boczne przysiady 45 sekund
- + Przyspieszone boczne przysiady 15 sekund
- + Deska do deski bocznej na lewą stronę 45 sekund
- + Deska boczna - utrzymanie pozycji 15 sekund
- + Pompki na kolanach 45 sekund
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył z podparciem 15 sekund
- + Deska do deski bocznej na prawą stronę 45 sekund
- + Deska boczna - utrzymanie pozycji 15 sekund
- + Unoszenie bioder na leżąco 45 sekund
- + Odwrócone spięcia brzucha 15 sekund
- + Skłony w leżeniu na płasko 45 sekund
- + Utrzymanie pozycji V 15 sekund

SZÓSTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw został wprowadzony podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** i obejmuje skręty bioder i trening siłowy w stylu jogi. Ruchy tutaj są wolniejsze i bardziej skupiają się na równowadze i stabilizacji mięśni głębokich.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **60 sekund** z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** aż zacznij od nowa, docelowo wykonując 3 serie!

60

sekund
każde

Powtórz
3 razy
dla pełnego
cyklu!

- + Przysiady plié
- + Przejście od psa z głową w dół do deski
- + Martwy ciąg na lewej nodze
- + Martwy ciąg na prawej nodze
- + Skłony boczne na lewą stronę
- + Skłony boczne na prawą stronę
- + Wykroki w tył lewą nogą
- + Wykroki w tył prawą nogą
- + Pozycja łódki
- + Półskłęt na leżąco

OCHŁOŃ.

Pamiętaj, aby po każdym treningu poświęcić kilka chwil na ochłonięcie.

Aby zobaczyć ćwiczenia na ochłonięcie, zajrzyj na **stronę 19** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 POCZĄTKUJĄCY 2! ZROBIŁAŚ/ -EŚ TO!

**CO DALEJ?
BAZUJĄC NA TYM, CZEGO NAUCZYŁEŚ/-AŚ SIĘ
PODZAS PIERWSZEJ CZĘŚCI PROGRAMU,
WYPRÓBUJ NOWE PRZEPISY I POGŁĘB SWOJĄ
WIEDZĘ O FITNESSIE Z F15
ŚREDNIOZAAWANSOWANY.**

Pamiętaj, aby zanotować wagę i wymiary na **stronie 7**, by zobaczyć postępy. To dobra chwila, by ponownie przyrzeć się swoim celom i upewnić się, że jesteś na dobrej drodze do ich osiągnięcia.

**KTÓRYŚ Z CELÓW JUŻ OSIĄGNIĘTY?
ŚWIETNA ROBOTA!**

Zastanów się nad postępami i zmianami, które dostrzegasz w swoim ciele i wyznacz sobie nowy cel, który będzie dla Ciebie wyzwaniem!

Jeszcze nie gotowy/-a na kolejny etap? Powtarzaj program **F15 POCZĄTKUJĄCY** aż osiągniesz maksymalne efekty lub do czasu, gdy będziesz gotów/-a na nowe wyzwanie!

Aby dowiedzieć się więcej i kupić **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY**, wejdź na foreverliving.com

Podziel się swoimi sukcesami z **F15** na mediach społecznościowych używając hasztagu **#IAmForeverFIT**. Chcemy usłyszeć o twojej transformacji i osiągniętych celach.



[facebook.com/
ForeverPolandHQ](https://www.facebook.com/ForeverPolandHQ)



[@foreverpolandhq](https://twitter.com/foreverpolandhq)



[@foreverpolandhq](https://www.instagram.com/foreverpolandhq)

PRZEPISY F15 POCZĄTKUJĄCY.

Droga do lepszego wyglądu i samopoczucia prowadzi prosto przez kuchnię. Przestrzegaj poniższych wartości kalorycznych podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY**.

F15 POCZĄTKUJĄCY 1

+ Kobiety 1400 kcal

+ Mężczyźni 1900 kcal

F15 POCZĄTKUJĄCY 2

+ Kobiety 1500 kcal

+ Mężczyźni 2000 kcal

ŚNIADANIE.

Dowolnie mieszaj poniższe przepisy podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY** na dobry początek dnia.

Owsianka z jajecznicą

Kobiety

1 jajko
½ szklanki owsianki
½ szklanki jagód
Szczypta cynamonu

Mężczyźni

2 jajka
½ szklanki owsianki
½ szklanki jagód
6 posiekanych migdałów
Szczypta cynamonu

Przygotuj owsiankę na wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj jagody, cynamon i migdały (tylko mężczyźni). Spryskaj patelnię oliwą w spray'u i usmaż jajka, doprawiając je według uznania – solą i pieprzem, ostrym sosem lub salsą.

Jogurt Parfait

Kobiety

¾ szklanki naturalnego jogurtu greckiego
½ miarki Forever Lite Ultra vanilla
¼ szklanki granoli
1 łyżeczka nasion chia
½ szklanki owoców jagodowych

Mężczyźni

1 szklanka naturalnego jogurtu greckiego
1 miarka Forever Lite Ultra vanilla
¼ szklanki granoli
1 łyżeczka nasion chia
1 szklanka owoców jagodowych

Połącz jogurt grecki z Forever Lite Ultra i posyp owocami, nasionami chia i granolą.

Kanapka z bekonem i jajkiem

Kobiety

2 plastry bekonu z indyka
3 białka jajek
1 pełnoziarnista bułka
1 łyżka sera żółtego LUB
30 g awokado
1 plasterkę pomidora
Garść szpinaku
120 ml soku pomarańczowego lub grejfrutowego

Mężczyźni

2 plastry bekonu z indyka
1 jajko
2 białka jajek
1 pełnoziarnista bułka
1 łyżka sera żółtego LUB
30 g awokado
1 plasterkę pomidora
Garść szpinaku
240 ml soku pomarańczowego lub grejfrutowego

Ugotuj bekon i odłóż, by wysechł. Jajka przygotuj według uznania. Opiecz przekrojoną bułkę w tosterze i nałóż na jedną połowę ser. Dodaj jajka, bekon, pomidor i szpinak. Przykryj drugą połowę. Jako dodatek wypij sok.

Owsianka z komosą

Kobiety

1 miarka Forever Lite Ultra vanilla
½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej
1 łyżeczka oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia
1 łyżka suszonych owoców LUB ½ szklanki owoców
½ ekstraktu waniliowego
180 ml niesłodzonego mleka migdałowego
Szczypta cynamonu

Mężczyźni

1 miarka Forever Lite Ultra vanilla
¼ szklanki ugotowanej komosy ryżowej
2 łyżeczki oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia
3 łyżki suszonych owoców LUB ¾ szklanki owoców
½ ekstraktu waniliowego
240 ml niesłodzonego mleka migdałowego
Szczypta cynamonu

Nałóż ugotowaną komosę do miski i dodaj olej kokosowy lub nasiona, Forever Lite Ultra, wanilię i mleko migdałowe. Na wierzch nałóż owoce i cynamon.

RADA FIT.

Pomijasz śniadanie, bo nie masz czasu, aby je rano zrobić? Przygotuj składniki wieczorem, aby rano tylko je połączyć – jak np. owsiankę czy jogurt parfait, które możesz chwycić wychodząc rano z domu.

Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Kobiety

120 ml niesłodzonego mleka migdałowego
½ szklanki płatków owsianych
¼ szklanki naturalnego jogurtu greckiego
1 łyżka orzechów ziemnych, migdałów lub masła z nerkowców
¼ szkl. musu jabłkowego
Szczypta cynamonu

Mężczyźni

180 ml niesłodzonego mleka migdałowego
¾ szklanki płatków owsianych
½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego
1½ łyżki orzechów ziemnych, migdałów lub masła z nerkowców
½ szklanki musu jabłkowego
Szczypta cynamonu

Przygotuj poprzedniego wieczoru (lub nawet 3-4 dni wcześniej). Połącz płatki i mleko migdałowe. Dodaj mus jabłkowy, jogurt i cynamon. Przykryj i włóż na noc do lodówki. Rano możesz podgrzać lub zjeść na zimno prosto z lodówki.

Smakowity omelet z gofrownicy

Kobiety

1 jajko
3 białka
½ szkl. startych batatów
2 łyżki mozzarelli
¼ szklanki posiekanej czerwonej papryki
2 posiekane dymki
2 łyżki salsy
Sól z przyprawami do smaku

Mężczyźni

2 jajka
4 białka
¾ szkl. startych batatów
2 łyżki mozzarelli
¼ szklanki posiekanej czerwonej papryki
2 posiekane dymki
4 łyżki salsy
Sól z przyprawami do smaku

Podgrzej gofrownicę i spryskaj obficie oliwą w spray'u. Ubij jajka z solą. Wmieszaj starte bataty i warzywa. Połowę mieszanki przelej na gofrownicę. Piecz aż jajka się zetną. Potwórz to z drugą połową. Na wierzch każdej połówki nałóż salsę i mozzarellę.

Naleśniki na zielono

Kobiety

1 jajko
¼ szklanki twarożku 2%
¼ szklanki płatków owsianych
½ szklanki szpinaku
½ banana
¼ szklanki jagód
1 łyżka syropu klonowego

Mężczyźni

1 jajko
2 białka jajek
½ szklanki twarożku 2%
½ szklanki płatków owsianych
½ szklanki szpinaku
½ banana
¼ szklanki jagód
2 łyżki syropu klonowego

Ustaw patelnię na średni ogień. Odłóż jagody i syrop klonowy. Pozostałe składniki dokładnie wymieszaj. Wylej na patelnię i kiedy brzegi zaczną się unosić, przewróć na drugą stronę. Po usmażeniu udekoruj jagodami i syropem klonowym.

**ZNASZ
SUPER PRZEPIS?
PODZIEL SIĘ
NIM Z NAMI**

facebook.com/ForeverPolandHQ

PRZEKĄSKA.

Dobrze zbilansowana przekąska może ci pomóc zachować poczucie sytości, zapobiec napadom głodu i utrzymać energię. Upewnij się, że przekąska obejmuje co najmniej dwie kategorie żywności i dla równowagi łączy węglowodany z białkami i/lub zdrowymi tłuszczami.

+ Kobiety 200 kcal

Czysta granola

Kobiety

25 pistacji
1 łyżka pestek słonecznika
1 łyżka rodzyneków
1 łyżka posypki z ciemnej czekolady

Mężczyźni

30 pistacji
2 łyżki pestek słonecznika
2 łyżki rodzyneków
1 łyżka posypki z ciemnej czekolady

Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać pyszną, szybką przekąskę!

Gruszka z twarożkiem

Kobiety

½ szklanki twarożku 2%
1 pokrojona gruszka
2 połówki orzecha włoskiego, posiekane

Mężczyźni

¾ szklanki twarożku 2%
1 pokrojona gruszka
1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Połącz twarożek z gruszką i posyp orzechami.

Proteiny na szybko

Kobiety

30 g suszonego mięsa indyka
30 g mozzarelli
2 klementynki

Mężczyźni

60 g suszonego mięsa indyka
60 g mozzarelli
1 klementynka

Fasolka edamame z waniliowym mlekiem sojowym

Kobiety

⅔ szklanki fasolki edamame
1 szklanka waniliowego mleka sojowego
Sól morską do smaku

Mężczyźni

1½ szklanki fasolki edamame
1 szklanka waniliowego mleka sojowego
Sól morską do smaku

Ugotuj fasolkę edamame i lekko posól. Jako dodatek wypij mleko.

+ Mężczyźni 350 kcal

Tost z awokado i jajkiem

Kobiety

1 kromka pełnoziarnistego chleba
¼ rozgniecionego awokado
1 jajko na twardo

Mężczyźni

1 kromka pełnoziarnistego chleba
¼ rozgniecionego awokado
2 jajka na twardo

Opiecz chleb w tosterze. Rozsmaruj awokado. Jajka można pokroić i położyć na toście lub zjeść osobno.

Baton Forever PRO X², warzywa i hummus

Kobiety

1 baton proteinowy Forever PRO X² (do kupienia osobno)
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły
1 łyżka hummusu

Mężczyźni

1 baton proteinowy Forever PRO X² (do kupienia osobno)
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły
2 łyżki hummusu
240 ml chudego mleka migdałowego, sojowego, kokosowego lub ryżowego

Orzechowa kula energii

Kobiety

½ szklanki masła orzechowego
¼ szklanki miodu
1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla
¾ szklanki płatków owsianych
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
¼ łyżeczki soli

Mężczyźni

½ szklanki masła orzechowego
¼ szklanki miodu
1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla
¾ szklanki płatków owsianych
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
¼ łyżeczki soli

Wymieszaj masło orzechowe, miód, ekstrakt waniliowy i sól. Dodaj Lite i płatki owsiane, i uformuj 14 kulek. Przechowuj w lodówce lub zamrażarce. Porcja dla kobiety to 2 kulki, a dla mężczyzny 3.

LUNCH I KOLACJA

Dowolnie mieszaj poniższe przepisy podczas programu **F15** **POCZĄTKUJĄCY**, by uzyskać prawidłową wartość kaloryczną i zrealizować dzienny plan właściwego odżywiania!

+ Kobiety 450 kcal

Rolada indykowa

Kobiety

1 pełnoziarnista tortilla
1 łyżka hummusu
½ - 1 szklanki szpinaku
120 g indyka
30 g mozzarelli
Gruszka, jabłko, banan LUB
1 szklanka jagód jako
dodatek

Mężczyźni

2 pełnoziarniste tortille
2 łyżki hummusu
1 szklanka szpinaku
150 g indyka
60 g mozzarelli

Rozprowadź łyżkę hummusu na tortilli i dodaj indyka, szpinak i ser, a następnie zroluj.

Kanapka z tuńczykiem

Kobiety

120 g przygotowanego
tuńczyka
1 łyżka majonezu light
½ szklanki pokrojonego
seleru naciowego
1 kromka pełnoziarnistego
chleba
¼ szklanki dowolnej
sałaty
1 szklanka marchewki
1 łyżka hummusu
1 mała pomarańcza lub
½ szklanki winogron

Mężczyźni

150 g przygotowanego
tuńczyka
1 łyżka majonezu light
2 kromki pełnoziarnistego
chleba
¼ szklanki dowolnej
sałaty
2 małe pomarańcze

Wymieszaj tuńczyka z majonezem i posiekanym selerem. Nałóż na chleb a na wierzch dodaj sałatę. Kobiety mogą zjeść hummus i owoc jako dodatek; mężczyźni mogą zjeść owoc jako dodatek.

Zupa pomidorowa i serowe krakersy

Kobiety

1½ szklanki zupy
pomidorowej
½ szklanki startego sera
cheddar
8 pełnoziarnistych
krakersów
1 jajko na twardo

Mężczyźni

2 szklanki zupy
pomidorowej
½ szklanki startego sera
cheddar
8 pełnoziarnistych
krakersów
2 jajka na twardo

Przygotuj zupę zgodnie z instrukcją. Posyp krakersy startym serem i podgrzej, aż ser się rozpuści. Jajka zjedz jako dodatek.

+ Mężczyźni 550 kcal

Kurczakowa salsa tex-mex

Kobiety

2 szklanki szpinaku
1-2 szklanki dowolnej
sałaty
½ szklanki posiekanych
pomidorów
½ szklanki odsączonej
i oplukanej czarnej fasoli
120 g posiekanej piersi
kurczaka
½ posiekanej czerwonej
papryki
2 posiekane zielone
cebulki
3 łyżki salsy
3 łyżki naturalnego
jogurtu greckiego light
¼ łyżeczki przyprawy
do taco
30 g awokado LUB
1½ łyżki sera żółtego

Mężczyźni

2 szklanki szpinaku
2 szklanki dowolnej
sałaty
½ szklanki posiekanych
pomidorów
½ szklanki odsączonej
i oplukanej czarnej fasoli
150 g posiekanej piersi
kurczaka
½ posiekanej czerwonej
papryki
2 posiekane zielone
cebulki
4 łyżki salsy
4 łyżki naturalnego
jogurtu greckiego light
½ łyżeczki przyprawy
do taco
60 g awokado LUB
2½ łyżki sera żółtego

Wymieszaj szpinak i sałatę, dodaj pomidory, paprykę i cebulę. Dodaj fasole i kurczaka. Aby przygotować niskokaloryczny dressing, wymieszaj sałsz z jogurtem i przyprawą do taco. Dodaj do sałaty. Na wierzch nałóż awokado lub ser.

Elvis Special

Kobiety

1 łyżka masła
orzechowego lub
migdałowego
2 kromki
pełnoziarnistego chleba
1 banan
Szczypta cynamonu

Mężczyźni

1 łyżka masła
orzechowego lub
migdałowego
2 kromki
pełnoziarnistego chleba
1 banan
Szczypta cynamonu
1 łyżka hummusu
1 szklanka marchewki
240 ml beztłuszczowego
mleka migdałowego,
kokosowego, sojowego
lub ryżowego

Rozsmaruj masło na kromce chleba, dodaj rozgniecionego lub pokrojonego na plasterki banana, posyp cynamonem i przykryj drugą kromką. Mężczyźni mogą jako dodatek zjeść marchewkę z hummusem i wypić mleko.

+ Kobiety 450 kcal

Sezamowy tuńczyk ahi z ryżem

Kobiety

120 g surowego tuńczyka
1 łyżeczka oliwy
½ szklanki ugotowanego
 dzikiego ryżu
⅓ szklanki fasolki
 edamame w strąkach
½ szklanki kukinii
 ugotowanej na parze
1 łyżka dressingu
 imbirowo-sesamowego
 imbir, czosnek, sól
 i pieprz do smaku

Mężczyźni

150 g surowego tuńczyka
1 łyżeczka oliwy
1 szklanka ugotowanego
 dzikiego ryżu
⅓ szklanki fasolki
 edamame w strąkach
½ szklanki kukinii
 ugotowanej na parze
1 łyżka dressingu
 imbirowo-sesamowego
 imbir, czosnek, sól
 i pieprz do smaku

Posmaruj tuńczyka oliwą i dopraw imbirem, czosnkiem, solą i pieprzem. Smaż na średnim ogniu przez co najmniej 2 minuty z każdej strony. Zdejmij z ognia i połóż na ryż. Dodaj edamame i kukinię; polej dressingiem.

Chili

Kobiety

120 g mielonego indyka
1 łyżeczka chili
¼ szkl. posiekanej cebuli
¼ szkl. pokrojonych w
 kostkę pomidorów z puszkii
½ szklanki czarnej fasoli,
 odsączonej i wytlukanej
¼ szklanki fasoli pinto,
 odsączonej i wytlukanej
¼ szklanki salsy
30 g posiekanego
 awokado LUB
½ szkl. startego sera żółtego

Mężczyźni

150 g mielonego indyka
1 łyżeczka chili
½ szkl. posiekanej cebuli
½ szkl. pokrojonych w
 kostkę pomidorów z puszkii
½ szklanki czarnej fasoli,
 odsączonej i wytlukanej
½ szklanki fasoli pinto,
 odsączonej i wytlukanej
½ szklanki salsy
¼ awokado
1 łyżka startego sera
 żółtego

Podsmaż indyka z cebulą. Dodaj chili, pomidory, fasolę i salsę. Smaż na wolnym ogniu aż składniki dobrze się połączą. Na wierzch nałóż awokado lub ser (kobiety) albo awokado i ser (mężczyźni).

RADA FIT.

Możesz przygotować
 wegetariańską wersję chili, biorąc
 zamiast indyka **180 g** twardego
 tofu i dodatkową **¼ szklanki**
 fasoli – dla kobiet lub **240 g** tofu
 i dodatkową **½ szklanki**
 fasoli – dla mężczyzn.

+ Mężczyźni 550 kcal

Kurczak curry

Kobiety

120 g piersi kurczaka
1 łyżeczka oleju
 kokosowego
½ szklanki kuskusu
¼ szklanki opłukanej
 ciecierzycy
1 łyżka rodzyneków
1 łyżka orzeszków pinii
1 szklanka posiekanego
 szpinaku
½ szklanki bulionu
 drobiowego
¾ łyżeczki curry
⅓ łyżeczki kminku
¼ łyżeczki cynamonu
 Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

180 g piersi kurczaka
1 łyżeczka oleju
 kokosowego
⅔ szklanki kuskusu
⅓ szklanki opłukanej
 ciecierzycy
1 łyżka rodzyneków
1 łyżka orzeszków pinii
1 szklanka posiekanego
 szpinaku
⅔ szklanki bulionu
 drobiowego
¼ łyżeczki curry
⅓ łyżeczki kminku
¼ łyżeczki cynamonu
 Sól i pieprz do smaku

Posmaruj kurczaka oliwą i przypraw **½ łyżeczki** curry, solą i pieprzem. Piecz w 175° przez 25-30 minut. Zagotuj bulion i dodaj kuskus. Przykryj i zostaw na 1 minutę. Dodaj posiekany szpinak, ciecierzycę, orzeszki pinii i rodzyunki. Dopraw do smaku pozostałym curry, kminkiem, cynamonem i pieprzem.

Wieprzowina souvlaki

Kobiety

120 g wieprzowiny
¼ szklanki naturalnego
 jogurtu greckiego
1 łyżeczka oliwy
1 pełnoziarnista pita
1 łyżeczka fety
¼ małej cebuli,
 posiekanej
½ pokrojonego w plastry
 ogórka
1 łyżka soku z cytryny
½ łyżeczki miodu
 Szczypta
 sproszkowanego
 czosnku
 Szczypta koperku
 Szczypta soli
 Szczypta oregano
 Szczypta pieprzu

Mężczyźni

180 g wieprzowiny
¼ szklanki naturalnego
 jogurtu greckiego
1 łyżeczka oliwy
1 pełnoziarnista pita
1 łyżeczka fety
¼ małej cebuli,
 posiekanej
½ pokrojonego w plastry
 ogórka
1 łyżka soku z cytryny
½ łyżeczki miodu
 Szczypta
 sproszkowanego
 czosnku
 Szczypta koperku
 Szczypta soli
 Szczypta oregano
 Szczypta pieprzu

Roztrzep razem sok z cytryny, oliwę, sproszkowany czosnek, oregano, sól i pieprz. Włóż wieprzowinę i posiekaną cebulę do torebki, i marynuj w przygotowanej mieszance przez co najmniej 1 godzinę (do 24 godzin). Wyjmij wieprzowinę z marynaty i grilluj lub opiekaj 4-6 minut z każdej strony. Przygotuj tzatziki mieszając jogurt grecki z czosnkiem, koperkiem, soki z cytryny i miodem. Serwuj wieprzowinę na ciepłej pici z tzatzikami i fetą. Ogórki można dodać do pity lub zjeść z dodatkiem tzatzików.

Miodowo-musztardowy kurczak z cynamonowymi batatami

Kobiety

120 g piersi kurczaka
½ łyżki miodu
½ łyżki musztardy
1 średni, upieczony batat
Szczypta cynamonu
2 szklanki rukoli
1 łyżka granatu
16 pistacji
½ szklanki malin
1 łyżka octu malinowego

Mężczyźni

180 g piersi kurczaka
½ łyżki miodu
½ łyżki musztardy
1 średni, upieczony batat
Szczypta cynamonu
2 szklanki rukoli
1 łyżka granatu
16 pistacji
½ szklanki malin
1 łyżka octu malinowego

Wymieszaj miód i musztardę, mieszanką posmaruj kurczaka. Piecz w 175° przez 25 minut. Upiecz batat w piekarniku (będzie gotowy, gdy łatwo go przebić widelcem). Posyp cynamonem. Wymieszaj rukolę, granat, pistacje, maliny i polej octem malinowym.

Sałátka Cobb

Kobiety

1 plaster pokrojonego bekonu z indyka
1 posiekane jajko na twardo
1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego
1 łyżka sera pleśniowego (niebieskiego)
2 łyżki lekkiego octu balsamicznego
1 łyżka awokado
½ pokrojonego w kostkę pomidora
2-3 szkl. sałaty rzymskiej

Mężczyźni

2 plastry pokrojonego bekonu z indyka
1 posiekane jajko na twardo
1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego
1 łyżka sera pleśniowego (niebieskiego)
2 łyżki lekkiego octu balsamicznego
¼ awokado
½ pokrojonego w kostkę pomidora
2-3 szkl. sałaty rzymskiej

Przełóż salatek do miski. Dodaj ugotowane jajko, bekon z indyka, pomidor, awokado, ser pleśniowy i polej octem balsamicznym. Zjedz z dodatkiem kromki pełnoziarnistego chleba tostowego.

Dyniowe spaghetti marinara

Kobiety

120 g mielonego indyka
1½ szklanki dyni makaronowej
1 łyżka oliwy
½ szklanki sosu pomidorowego marinara
1 łyżka parmezanu
1 szkl. fasolki szparagowej, ugotowanej na parze
1 szklanka melona

Mężczyźni

150 g mielonego indyka
2 szklanki dyni makaronowej
1 łyżka oliwy
½ szklanki sosu pomidorowego marinara
2 łyżki parmezanu
1 szkl. fasolki szparagowej, ugotowanej na parze
1 szklanka melona

Rozgrzej piekarnik do 220° i polej połowę dyni oliwą. Połóż na blasze wyłożonej pergaminem i piecz do miękkości. Po upieczeniu widelcem wyskrob miąższ i odmierz porcję dla siebie. Resztę zachowaj na przyszłość. Podsmaż indyka i dodaj sos marinara. Po podgrzaniu przełóż na dyniowy „makaron” i posyp parmezanem. Fasolkę i melon zjedz jako dodatek.

Wrap z sałatką cesarską z grillowanym kurczakiem

Kobiety

120 g piersi kurczaka
1 wrap szpinakowy
½ łyżki oliwy
½ łyżki majonezu light
1 łyżka parmezanu
¾ łyżki soku z cytryny
¼ łyżeczki przeciśniętego przez praskę czosnku
Sałata rzymska
Sól i pieprz do smaku
1 jabłko

Mężczyźni

180 g piersi kurczaka
1 wrap szpinakowy
½ łyżki oliwy
½ łyżki majonezu light
1 łyżka parmezanu
¾ łyżki soku z cytryny
¼ łyżeczki przeciśniętego przez praskę czosnku
Sałata rzymska
Sól i pieprz do smaku
1 jabłko

Połącz w misce sok z cytryny, oliwę, majonez i czosnek, aby uzyskać dressing. Delikatnie posól pierś kurczaka i grilluj 4-6 minut z każdej strony. Kiedy kurczak ostygnie, pokrój go na drobne kawałki. Zmieszaj salatek, dressing, parmezan i kurczaka. Nałóż na wrap. Jako dodatek zjedz jabłko.

Kurczak po parmeńsku

Kobiety

120 g piersi kurczaka
1 łyżeczka oliwy
1 szkl. ugotowanego makaronu pełnoziarnistego
4 łyżki sosu marinara
1 łyżka parmezanu
1 szklanka ugotowanego na parze kalafiora
Przyprawa włoska

Mężczyźni

180 g piersi kurczaka
1 łyżeczka oliwy
1¼ szkl. ugotowanego makaronu pełnoziarnistego
5 łyżek sosu marinara
1 łyżka parmezanu
1 szklanka ugotowanego na parze kalafiora
Przyprawa włoska

Rozprowadź ½ łyżeczki oliwy na piersi kurczaka. Posyp przyprawą włoską, polej 1 łyżką sosu marinara i posyp 1 łyżeczką parmezanu. Piecz w 175° przez 25-30 minut. Przygotuj makaron i dodaj do niego pozostałą oliwę oraz parmezan. Kalafiora ugotuj lekko na parze, dopraw solą i pieprzem, i zjedz jako dodatek.

STWÓRZ SWOJE IDEALNE DANIE.

Aby szybko i łatwo urozmaicić obiady i kolacje, wybierz jedną pozycję z każdej tabeli. Przestrzegaj wytycznych, aby zachować równowagę między białkami, węglowodanami i zdrowymi tłuszczami oraz aby nie przekroczyć zalecanych wartości kalorycznych.

WĘGLOWODANY.

KOBIEТЫ + 125 kcal		MĘŻCZYŹNI + 200 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
OWIES	Płatki owsiane (bezglutenowe, jeśli nie zanieczyszczone)	1 szklanka ugotowanych lub ½ szklanki suchych	1½ szklanki ugotowanych lub ¾ szklanki suchych
	Grysik owsiany (bezglutenowy, jeśli nie zanieczyszczone)	¾ szklanki ugotowanego lub ¼ szklanki suchego	1 szklanka ugotowanego lub ½ szklanki suchego
ZBOŻA	Komosa ryżowa (bezglutenowa)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanej
	Ryż (dziki lub brązowy)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanego
	Grysik pszenny	1 torebka lub ¾ szklanki ugotowanego	2 torebki lub 1½ szklanki ugotowanego
	Jęczmień	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Grysik ryżowy (bezglutenowy)	1 szklanka ugotowanego	1½ szklanki ugotowanego
PIECZYWO	Bulka pelnoziarnista	1 bulka (porcja 125 kcal)	1½ bulki (porcja 110 - 120 kcal)
	Pieczyczo pelnoziarniste	1 kromka (porcja 125 kcal)	2 kromki (porcja 100 kcal)
	Tortilla pelnoziarnista	1 tortilla (porcja 120 kcal)	2 tortille (porcja 100 kcal)
	Tortilla kukurydziana (bezglutenowa)	2 male (60 kcal/1 tortilla)	4 male (50-60 kcal/1 tortilla)
	Bulka razowa (bezglutenowa)	1 bulka (porcja 120 kcal)	1½ bulki (porcja 110-120 kcal)
MAKARON	Japoński makaron gryczany	1 szklanka ugotowanego	2 szklanki ugotowanego
	Makaron z razowej mąki pszennej	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Makaron (ryżowy, z komosy) (bezglutenowy)	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
WARZYWA	Czarna fasola, ciecierzyca, pinto	¾ szklanki opłukanej i ugotowanej	1 szklanka opłukanej i ugotowanej
WARZYWA SKROBIOWE	Pieczony czerwony ziemniak	2 male	2 male
	Pieczony batat	1 szklanka	1½ szklanki
	Jarzyny dyniowate	1½ szklanki (po ugotowaniu)	2 szklanki (po ugotowaniu)

BIĄŁKO.

KOBIETY + 130 - 150 kcal

MĘŻCZYŹNI + 170 - 200 kcal

KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
RYBY	Halibut, tilapia, dorsz, tuńczyk, miecznik	120 g	150 g
	Łosoś	90 g	120 g
INDYK	Bekon z indyka	3 plastry (porcja 130 kcal)	5 plasterów (porcja 170 kcal)
	Parówki z indyka	4 sztuki (porcja 130 kcal)	5 sztuk (porcja 170 kcal)
	Mielony indyk	120 g	150 g
	Wędlina	120 g	180 g
KURCZAK	Pierś	120 g	150 g
	Mielony kurczak	120 g	150 g
	Wędlina	120 g	180 g
WOŁOWINA	Chuda, mielona wołowina	90 g	120 g
	Wołowina na tatar	90 g	120 g
	Wędlina	120 g	180 g
JAJA	Jajko	1 całe + 3 białka	2 całe
	Substytut jajka	240 g	360 g
NABIAŁ	Naturalny jogurt grecki odtłuszczony lub o niskiej zawartości cukru (poniżej 10 g)	1 szklanka	1½ szklanki
	Twarożek 2%	½ szklanki	¾ szklanki
	Mleko 0,5%	300 ml	360 ml
	Białko serwatkowe	1 miarka (125 kcal)	1½ miarki (100-125 kcal)
DLA WEGETARIAN	Soczewica	½ szklanki (po ugotowaniu)	¾ szklanki (po ugotowaniu)
	Czarna fasola	¾ szklanki (opłukanej i ugotowanej)	¾ szklanki (opłukanej i ugotowanej)
	Forever Lite Ultra	1½ miarki	1½ miarki
	Tofu	240 g	300 g
	Fasola edamame (w strąkach)	¾ szklanki	1 szklanka
	Burger warzywny	1 kotlet (125 kcal)	1½ kotleta (110-125 kcal)

WARZYWA I OWOCE.

KOBIETY + 60 - 75 kcal

MĘŻCZYŹNI + 50 - 60 kcal

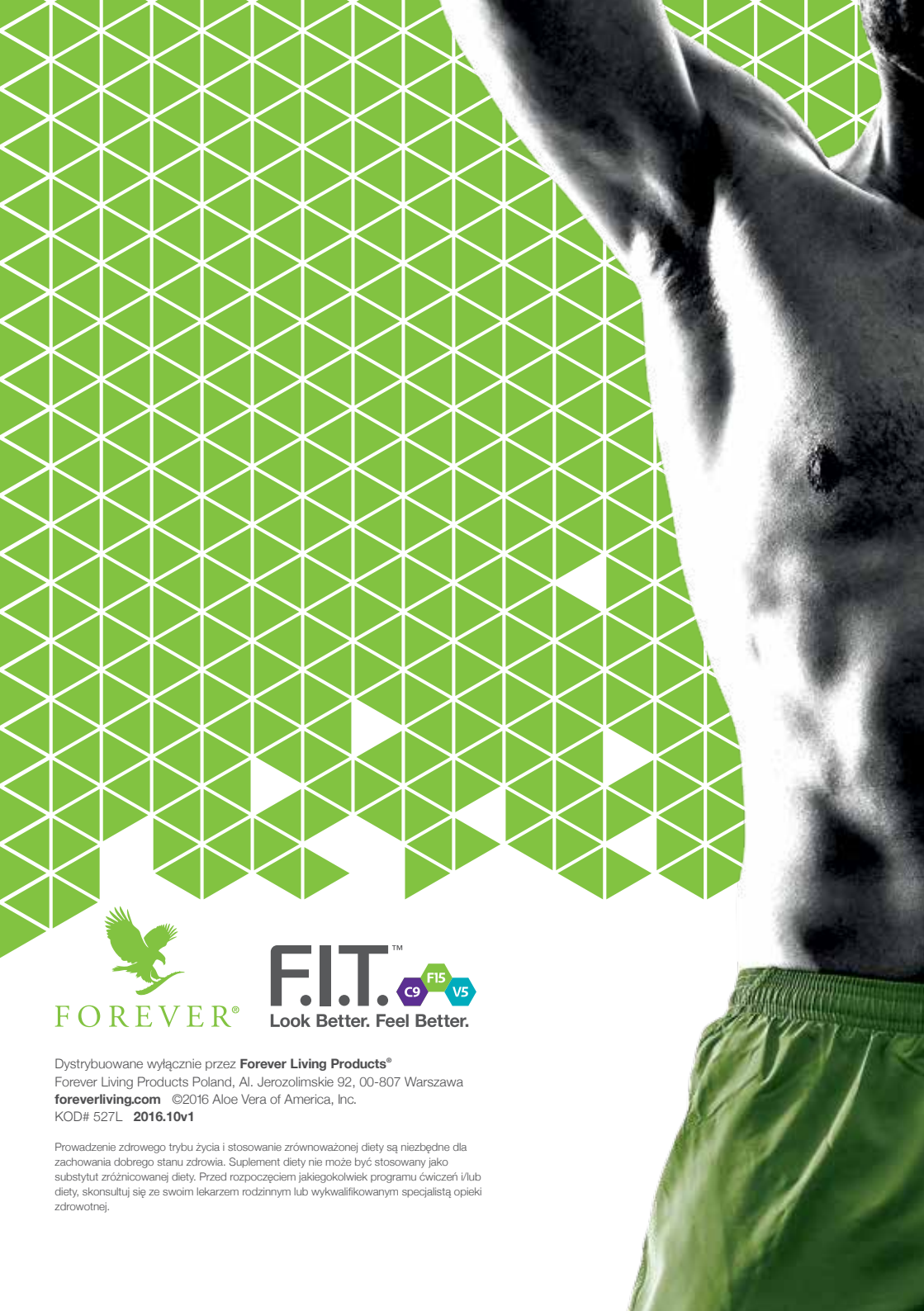
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
OWOCE (świeże lub mrożone)	Jabłko	1 średnie	1 średnie
	Morela	4 małe	3 małe
	Banan	1 mały	1 mały
	Owoce jagodowe (wszystkie)	1 szklanka	1 szklanka
	Kantalup	1 szklanka	1 szklanka
	Grejpfrut	½ dużego	½ dużego
	Winogrona	1 szklanka	1 szklanka
	Pomarańcza	1 średnia lub 2 klementynki	1 średnia lub 2 klementynki
	Brzoskwinia	1 średnia	1 średnia
	Gruszka	1 średnia	1 średnia
	Ananas	1 szklanka	1 szklanka
	Pomidor	1 szklanka	1 szklanka
OWOCE (suszone)	Rodzynki	¼ szklanki	¼ szklanki
	Suszone śliwki	4 duże	3 duże
WARZYWA (świeże lub mrożone) Surowe lub ugotowane na parze	Karczoch	1 duży (cały)	1 duży (cały)
	Marchew	1 szklanka	1 szklanka
	Szparagi	18 sztuk	15 sztuk
	Kolba kukurydzy	1 cała	1 cała
	Brukselka	12 sztuk	10 sztuk
ŻYWNOSĆ BEZ OGRANICZEŃ	Cukinia		
	Papryka		
	Brokuły		
	Kapusta		
	Seler naciowy		
	Ogórek		
	Jarmuż		
	Salata (wszystkie odmiany)		
	Szpinak		
Kalafior			

TŁUSZCZE.

KOBIETY + 90 - 100 kcal

MĘŻCZYŹNI + 120 kcal

KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
ORZECHY	Masło orzechowe (z orzechów ziemnych, migdałów, nerkowców)	1 łyżka	1½ łyżki
	Migdały (całe i niesolone)	12 migdałów (15 g)	18 migdałów (20 g)
	Orzechy włoskie (połówki)	7 połówek (15 g)	10 połówek (20 g)
	Nerkowce (całe i niesolone)	7 nerkowców (15 g)	10 nerkowców (20 g)
	Pistacje	20 orzeszków	30 orzeszków
OWOCE	Awokado	½ awokado lub 4 łyżeczki	4 łyżki
	Wiórki kokosowe (niesłodzone)	¼ szklanki	3 łyżki
	Oliwki	9 całych	10 całych
NASIONA	Pestki dyni	1½ łyżki	2 łyżki
	Pestki słonecznika	1½ łyżki	2 łyżki
	Nasiona chia	1½ łyżki	2 łyżeczki
	Siemię lniane	1 łyżka	1½ łyżki
OLEJ	Oliwa	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej kokosowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej słonecznikowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
NABIAŁ	Mozzarella	30 g	30 g
	Ser żółty light	30 g	45 g
	Ser żółty pełnotłusty	15 g	20 g
	Ciemna czekolada (co najmniej 70% kakao)	15 g	20 g



FOREVER®

F.I.T.[™]
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Dystrybuowane wyłącznie przez **Forever Living Products®**
Forever Living Products Poland, Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa
foreverliving.com ©2016 Aloe Vera of America, Inc.
KOD# 527L 2016.10v1

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.