

# F15<sup>TM</sup>

ÎNCEPĂTOR  
1 & 2



FOREVER®

# F15™

## ÎNCEPĂTOR 1

### EȘTI PREGĂTIT?

ESTE TIMPUL SĂ TE LAȘI  
INSPIRAT ȘI SĂ FACI  
URMĂTORUL PAS PENTRU  
A ARĂTA ȘI A TE SIMȚI  
MAI BINE.

Te rugăm să consulți un  
medic sau orice cadru medical  
calificat pentru mai multe informații  
detaliate înainte de a începe orice  
program de exerciții sau de a lua  
orice supliment alimentar.

**SCHIMBĂ-ȚI MODUL ÎN  
CARE GÂNDEȘTI  
DESPRE MÂNCARE ȘI  
EXERCIȚIILE FIZICE.  
ÎNVAȚĂ CUM SĂ FACI  
SCHIMBĂRI  
PERMANENTE SPRE  
MAI BINE.**

**FIECARE PRODUS DIN F15 A FOST  
SELECTAT CU MARE GRIJĂ, PENTRU  
UN EFECT SINERGIC OPTIM.  
IA FIECARE PRODUS  
CONFORM INDICAȚIILOR,  
PENTRU REZULTATE MAXIME!**

#### FOREVER ALOE VERA GEL®

ajută la detoxifierea tractului intestinal și la maximizarea  
absorbției nutrienților.

#### FOREVER FIBER®

oferă un amestec brevetat de 5g de fibre solubile în apă,  
ce ajută la menținerea senzației de sațietate.

#### FOREVER THERM®

oferă un amestec puternic de extracte din plante și  
vitamine care pot ajuta la susținerea metabolismului.

#### FOREVER GARCINIA PLUS®

poate ajuta corpul să ardă mai eficient grăsimile și să  
suprime apetitul prin creșterea nivelului de serotonină.

#### FOREVER LITE ULTRA®

shake mix este o sursă bogată de vitamine și minerale cu  
17g de proteine la fiecare porție.



Forever  
Aloe Vera Gel®  
2 flacoane  
x 1 litru

Forever  
Lite Ultra®  
1 plic x 15 porții

Forever  
Garcinia Plus®  
90 capsule  
gelatinoase

**Ce include  
pachetul tău  
F15:**

Forever Therm®  
30 tablete

Forever Fiber®  
15 pliculețe



# SĂ ÎNCEPEM.

FOREVER F15 ESTE CONCEPT SPECIAL PENTRU A-ȚI OFERI INSTRUMENTELE NECESARE PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ CĂRE TE VA PROPULSA CĂTRE SUCCES ÎN CĂLĂTORIA TA DE A PIERDE ÎN GREUTATE.

**URMEAȚĂ  
ACESTE SUGESTII  
CA SĂ OBȚII CELE  
MAI BUNE  
REZULTATE.**

## ÎNREGISTREAZĂ MĂSURĂTORILE.

Deși cântarul este un instrument util, nu-ți oferă o perspectivă completă asupra progresului tău. Înregistrează măsurătorile înainte și după fiecare program **F15** pentru a înțelege cu adevărat modul în care corpul tău se transformă.

## ÎNREGISTREAZĂ CALORIILE.

Este important să ții evidența aportului caloric încă de la început. Înregistrează calorile într-un carnet sau poți folosi aplicația ta favorită de urmărire a calorilor pe măsură ce înveți să recunoști mărimea sănătoasă a porțiilor și să deprinzi noi obiceiuri alimentare.

## BEA MULTĂ APĂ.

Consumul a cel puțin opt pahare (2 l) de apă pe zi te poate ajuta să te simți sătul, să elimini toxinele și să ai o piele sănătoasă.

## RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

Sarea contribuie la retenția lichidelor, te poate face să te simți lent lăsându-ți impresia că nu faci niciun progres. Poți condimenta mâncarea cu o varietate de plante și mirodenii.

## EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

Dioxidul de carbon contribuie la balonare, iar băuturile răcoritoare adaugă cantități nedorite de calorii și zahăr, care se acumulează rapid și te fac să te simți lipsit de energie.

# STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVELE.

Stabilește-ți obiective realiste și ține-le minte pe tot parcursul programului **F15 ÎNCEPĂTOR**. Acestea pot fi orice, de la micșorarea taliei pantalonilor până la a alerga un km fără oprire.

**OBIECTIVELE CLARE TE  
VOR AJUTA SĂ RĂMÂI  
MOTIVAT DE-A LUNGUL  
PROGRAMULUI.**

## GREUTATE & MĂSURĂTORI.

### CUM SE MĂSOARĂ:

**PIEPT** / Măsoară sub axile în jurul părții frontale a pieptului cu brațele relaxate pe lângă corp.

**BICEPS** / Măsoară la jumătatea distanței dintre axilă și cot cu brațul relaxat pe lângă corp.

**TALIE** / Măsoară-ți talia naturală – aproximativ 5 cm deasupra șoldurilor.

**ȘOLDURI** / Măsoară în jurul celei mai mari părți a șoldurilor și a feselor.

**COAPSE** / Măsoară la cel mai mare punct al coapsei, inclusiv cel mai înalt punct de pe coapsa interioară.

**GAMBE** / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei tale, de obicei aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă, în vreme ce gamba este relaxată.

### MĂSURĂTORI ÎNAINTE DE F15 ÎNCEPĂTOR 1:

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | PIEPT  |  | ȘOLDURI  |
|  | BICEPS |  | COAPSE   |
|  | TALIE  |  | GAMBE    |
|  |        |  | GREUTATE |

### MĂSURĂTORI DUPĂ F15 ÎNCEPĂTOR 1:

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | PIEPT  |  | ȘOLDURI  |
|  | BICEPS |  | COAPSE   |
|  | TALIE  |  | GAMBE    |
|  |        |  | GREUTATE |

### MĂSURĂTORI DUPĂ F15 ÎNCEPĂTOR 2:

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | PIEPT  |  | ȘOLDURI  |
|  | BICEPS |  | COAPSE   |
|  | TALIE  |  | GAMBE    |
|  |        |  | GREUTATE |

# ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI PENTRU A OBȚINE REZULTATE MAXIME CU PROGRAMUL F15 ÎNCEPĂTOR 1.

|           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mic dejun |  <b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                                    | <br>Așteaptă<br>30 minute<br>Înainte de a lua<br>Forever Aloe Vera Gel®                                            |  <b>120 ml.</b><br>Forever Aloe Vera Gel®<br>Cu minimum<br>240 ml de apă |  <b>1 Măsură</b><br>Forever Lite Ultra®<br>Mixată cu <b>300 ml</b><br>de apă, lapte de<br>migdale, lapte slab<br>de soia sau lapte<br>de cocos                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  <b>1 tabletă</b><br>Forever Therm® |
| Gustare   |  <b>1 Pliculeț</b><br>Forever Fiber®<br>Mixat cu <b>240-300 ml</b><br>de apă sau altă<br>băutură preferată | Asigură-te că iei<br><b>Forever Fiber®</b> separat de<br>suplimentele tale zilnice. Fibrele<br>se pot lega de unele substanțe<br>nutritive, cu impact asupra<br>absorbției lor de către corpul tău. | <b>200 Calorii Gustare</b><br>pentru Femei<br><b>300 Calorii Gustare</b><br>pentru Bărbați                                                                | <div>SFAT F.I.T.</div> <p>O cale excelentă de a bea zilnic porția de gel de aloe este de a o amesteca cu ARG1+® (vândut separat). ARG1+® asigură 5 grame de L-Arginină per porție plus vitamine sinergice care dau corpului tău impulsul energetic de care are nevoie pentru a te ține în formă întreaga zi.</p> <p>Amestecă 120 ml. de Forever Aloe Vera Gel®, 1 măsură de ARG1+® și apă după gust, apoi agită-l cu gheață pentru o modalitate delicioasă de a te bucura de beneficiile gelului de aloe odată cu un mare impuls energetic!</p> |                                                                                                                        |
| Prânz     |  <b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                                    |  <b>1 tabletă</b><br>Forever Therm®                                                                                | <b>450 Calorii Prânz</b><br>pentru Femei<br><b>550 Calorii Prânz</b><br>pentru Bărbați                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| Cină      |  <b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                                   | <b>450 Calorii Cină</b><br>pentru Femei<br><b>550 Calorii Cină</b><br>pentru Bărbați                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| Seara     |  Minimum<br>240 ml.<br>de apă                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |

ASIGURĂ-TE CĂ AȘTEPTI CEL PUȚIN 30 DE MINUTE ÎNTRE FOREVER GARCINIA PLUS® ȘI FOREVER ALOE VERA GEL® SAU MASA TA PENTRU A TE ASIGURA CĂ OBȚII TOATE EFECTELE ȘI BENEFICIILE DIN FOREVER GARCINIA PLUS®!

# CÂND VINE VORBA DESPRE PIERDEREA ÎN GREUTATE, TRANSFORMAREA CORPULUI TĂU ESTE LA FEL DE IMPORTANTĂ CA TRANSFORMAREA MINȚII TALE.

Fără a deprinde noi obiceiuri, orice kilogram pierdut revine dacă te întorci la acțiunile vechi care te-au condus la dobândirea greutatei. Cel mai bun loc cu care să începi este bucătăria. Învățarea despre alimentarea corectă a corpului tău și despre importanța proteinelor, carbohidraților și a grăsimilor poate avea un impact covârșitor în călătoria ta spre a arăta și a te simți mai bine!

## PUTEREA PROTEINEI.

Proteina este unul dintre actorii principali ai sănătății și bunăstării noastre, alcătuind o mare parte din mușchi, creier, nervi, păr, piele și unghii, fiind de asemenea extrem de importantă în pierderea în greutate.

### ȘTIAI CĂ:

+ O dietă bogată în proteine reduce senzația de foame prin îmbunătățirea funcției hormonilor care produc pofta de mâncare și care gestionează senzația de sațietate?

**Aceasta pune o mare barieră pentru supraalimentare!**

+ Făcând exerciții fizice, o dietă bogată în proteine te va ajuta să-ți construiești musculatura?

**Odată cu pierderea în greutate, proteinele te vor ajuta să-ți menții masa musculară astfel încât metabolismul tău să rămână accelerat!**

+ Mesele bogate în proteine intensifică procesul metabolic, determinând descompunerea acestora în forme de energie mai ușor de folosit?

**Proteina are cel mai mare efect termic (20-35%) comparativ cu carbohidrații și grăsimile care sunt aproape de 5-15%.**

+ Mâncând suficiente proteine reușești să te menții suplu?

**Menținerea unei greutate scăzute este mult mai ușoară dacă ai mult țesut slab. Țesutul (sau mușchiul) slab este activ și arde calorii în timp ce ne odihnim.**

### SFAT F.I.T.

**ABȚINÂNDU-TE DE LA PÂINEA ALBĂ, CARTOFI PRĂJIȚI ȘI ALȚI CARBOHIDRAȚI PROCESAȚI (ADESEA DE CULOARE DESCHISĂ ORI ALBĂ), ȘI CONCENTRÂNDU-TE PE INTRODUCEREA ÎN ALIMENTAȚIE A UNOR VARIANTE COLORATE, TE VEI ASIGURA CĂ ALEGI ALIMENTE PUTERNIC NUTRITIVE ȘI ÎNDESTULĂTOARE!**

## COMBATEREA CARBO-FOBIEI.

Cu toate informațiile derutante despre carbohidrați disponibile în zilele noastre, te-ai putea gândi că ar trebui să-i eviți pe toți. În realitate, există carbohidrați buni care te pot ajuta să te simți sătul pentru mai mult timp, asigurând o sursă bună de fibre, menținând stabil nivelul de zahăr din sânge și oferindu-ți energie pentru mai mult timp.

La celălalt capăt al spectrului se află carbohidrații care sunt în mare parte depozitați de nutrienții și fibrele originale. Aceștia sunt digerați ușor și produc o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge, lăsându-te înfometat și fără energie la scurt timp după ce îi mănânci.

Iată câteva surse bune de carbohidrați sănătoși:

- + Fructe
- + Legume
- + Fasole neagră
- + Năut
- + Linte
- + Orez brun
- + Orez sălbatic
- + Ovăz
- + Hrișcă
- + Bulgur
- + Fulgi de ovăz
- + Quinoa
- + Grâu integral
- + Cereale integrale de orz

## DESCOPERIREA GRĂSIMILOR FIT.

Aidoma carbohidraților, există multe informații derutante cu privire la grăsimi și la rolul lor în alimentație. În ultimii ani, comunitatea de sănătate și fitness s-a pus de acord asupra beneficiilor grăsimilor mono și polinesaturate. Aceste grăsimi susțin sănătatea inimii și a funcțiilor cognitive și scad riscul anumitor boli cardiovasculare.

**IA ÎN CONSIDERARE ADĂUGAREA CU MODERAȚIE A ACESTOR GRĂSIMI ÎN DIETA TA:**

### Grăsimi Mononesaturate

- + Avocado
- + Măsline
- + Nuci (migdale, alune, nuci de Macadamia, alune de pădure, nuci pecan, caju)
- + Unt Natural de Arahide sau Migdale (conținând doar nuci și sare)

### Grăsimi Polinesaturate

- + Nuci
- + Seminte (floarea soarelui, susan, dovleac, in, chia)
- + Pește gras (somon, macrou, ton, hering, păstrăv, sardină)
- + Surse de Lapte de soia și Tofu

GRĂSIMILE HIDROGENATE NESĂNĂTOASE SUNT CELE MAI VINOVATE PENTRU CREȘTEREA ÎN GREUTATE. ACESTEA SUNT GĂSITE DE REGULĂ ÎN ALIMENTELE COAPTE ORI PRĂJITE ȘI GUSTĂRILE AMBALATE.

### SFAT FIT.

Chiar dacă grăsimile bune sunt sănătoase, moderația este cheia. Încearcă să te limitezi în general la 1-2 porții pe zi din aceste alimente.

# REȚETE SHAKE FOREVER LITE ULTRA®.

Aceste rețete savuroase vor aduce un plus de varietate la shake-urile **Forever Lite Ultra®**. Bogate în proteine și antioxidanți, sunt concepute special pentru a-ți da pentru multe ore senzația de sațietate și de energie. În **F15 ÎNCEPĂTOR 1**, bea shake-ul ca mic dejun pentru a-ți începe ziua. În **F15 ÎNCEPĂTOR 2**, bea shake-ul după antrenament sau în mijlocul zilei pentru energizare.

|                                          | + FEMEI 300 Calorii                                                                                                                                                                                                                                                     | + BĂRBAȚI 450 Calorii                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tartă cu Cireșe și Ghimbir</b>        | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ½ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / 1 linguriță de miere / 4-6 cubulețe de gheață<br>(274 cal)                                       | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ½ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / ½ lingură de miere / 4-6 cubulețe de gheață<br>(447 cal)                                         |
| <b>Piersici &amp; Frișcă</b>             | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de migdale neîndulcit / 1 ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță de scorțișoară / 15 g nuci mărunțite / 4-6 cubulețe de gheață<br>(295 cal)                                                               | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de migdale neîndulcit / 1½ ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță de scorțișoară / 25 g nucă mărunțită / 4-6 cubulețe de gheață<br>(452 cal)                                                              |
| <b>Bunătatea Verde</b>                   | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 120-180 ml. de lapte de soia neîndulcit / 2 frunze de varză Kale / ½ ceașcă spanac / 1 banană mică congelată / 2 curmale / ½ lingură semințe de in<br>(318 cal)                                                                          | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 3 frunze de varză Kale / 1 ceașcă spanac / 1 banană mare congelată / 3 curmale / ¾ lingură semințe de in<br>(476 cal)                                                                             |
| <b>Brioșă cu Afine</b>                   | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ½ ceașcă afine congelate / ½ ceașcă ovăz clasic / ½ linguriță scorțișoară / ½ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping<br>(320 cal) | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ½ ceașcă afine congelate / ½ ceașcă ovăz clasic / ½ linguriță scorțișoară / ½ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping<br>(489 cal) |
| <b>Deliciu cu Ciocolată &amp; Zmeură</b> | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / ½ lingură pudră de cacao / 1 lingură unt de migdale / 1 linguriță fulgi de cacao (topping opțional) / 4-6 cubulețe de gheață<br>(305 cal)              | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / 1½ ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / 1 lingură pudră de cacao / 1½ lingură unt de migdale / 1 linguriță fulgi de cacao (topping opțional) / 4-6 cubulețe de gheață<br>(470 cal)            |
| <b>Prăjitură cu Căpșune</b>              | 1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent a 100 de calorii) / 1 ceașcă de căpșune / ½ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață<br>(278 cal)                                                       | 1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent a 200 de calorii) / 1½ ceașcă de căpșune / ½ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață<br>(440 cal)                                                      |
| <b>Măr Crocant</b>                       | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ linguriță scorțișoară și nucșoară / 2 curmale mici / 1 linguriță semințe chia / 4-6 cubulețe de gheață<br>(300 cal)                          | 1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ linguriță scorțișoară și nucșoară / 3 curmale mici / 2 lingurițe semințe chia / 4-6 cubulețe de gheață<br>(461 cal)                          |

## SFAT FIT.

Creează-ți propriul shake combinând 1 măsură de **Forever Lite Ultra®** cu 240-300 ml. de lapte degresat de migdale, cocos, soia sau orez, ½-1 ceașcă de fructe și legume, 1 linguriță de grăsimi sănătoase precum semințe de chia sau de in, unt de nuci, ulei de avocado sau cocos și gheață, apă sau ceai verde și amestecă-le.

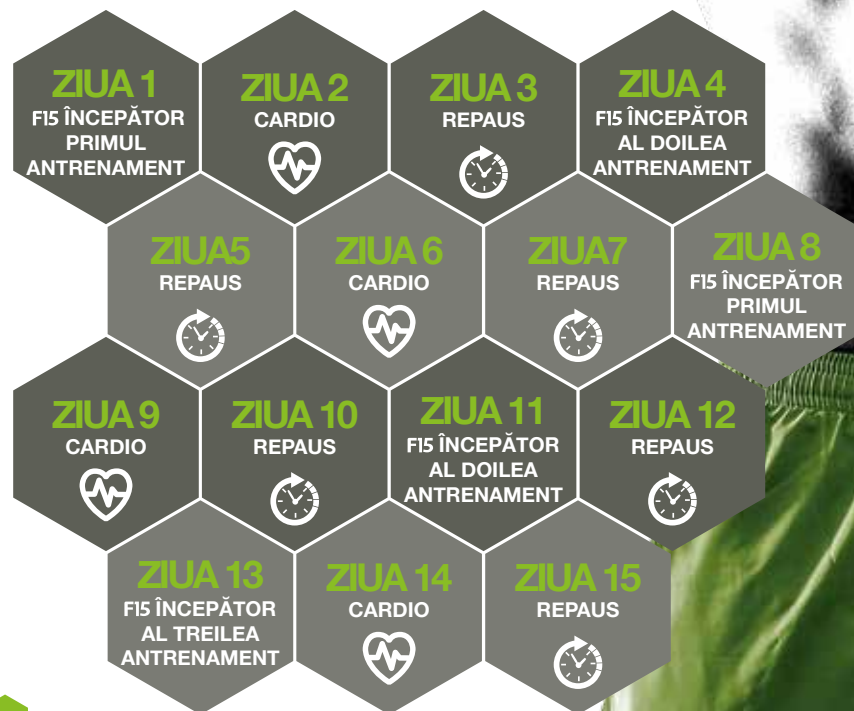
Poți înlocui laptele de orez, laptele neîndulcit de migdale, cocos sau soia din oricare dintre aceste rețete. Verifică eticheta pentru a te asigura că laptele pe care l-ai ales furnizează aproximativ 50-60 de calorii la 240 ml.

AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?  
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-O CU NOI PE  
facebook.com/ForeverRomaniaHQ

# F15 ÎNCEPĂTOR 1 PROGRAM DE ANTRENAMENT.

## SĂ FACEM MIȘCARE.

Transformările de durată vin prin împletirea optimă a nutriției și suplimentelor concepute să susțină organismul cu antrenamentul care te ajută să arzi calorii și să construiești o masă musculară suplă. Programul **F15 ÎNCEPĂTOR** combină trei antrenamente în care să te folosești de propria greutate corporală, pe care le poți face oriunde și exerciții cardio în propriul ritm pentru a te pune în mișcare! Fără organizare, fără echipament de sală derutant, fără scuze.



## IMPLICARE ÎN CARDIO.

Exercițiile cardio reprezintă orice mișcare care duce la creșterea ritmului cardiac și a circulației sângelui. Exercițiile cardio ajută la intensificarea metabolismului, susțin sănătatea inimii și te pot ajuta să te recuperezi mai repede după un efort fizic intens.

Angajează-te să faci **2-3 zile** de activitate cardio pe săptămână. Aceste sesiuni ar trebui să dureze **30-60 de minute**, ideal fiind să fie făcute fără întrerupere.

Cu toate acestea, dacă ești în criză de timp, poți face două sesiuni de cardio de câte **15 minute**. Găsește-ți acea intensitate care se simte la nivelul 5 - 7 pe o scară de 10, unde 10 înseamnă extrem de dificil.

## EXERCIȚIILE CARDIO RECOMANDATE

### INCLUD:

- Mersul pe jos +
- Alergarea +
- Urcatul scării +
- Bicicleta eliptică +
- Vâslitul +
- Înotul +
- Yoga +
- Ciclismul +
- Drumeția +
- Aerobic +
- Dansul +
- Kickboxing +

# ÎNCĂLZIREA.

## CORPUL TĂU ESTE O MAȘINĂ.

Este important să te pregătești înainte de a începe antrenamentul. Încălzirea permite articulațiilor să se miște complet, putând ajuta la îmbunătățirea calității antrenamentului și reducând astfel șansele de accidentare. Gândește-te la aceasta ca la o repetiție pentru evenimentul principal. Fă această încălzire înaintea fiecărui antrenament din programul **F15 ÎNCEPĂTOR**.

# RELAXAREA.

Păstrează câteva minute la finele fiecărui antrenament pentru relaxare. Aceasta permite ritmului cardiac să treacă ușor la relaxare odată cu revenirea la normal a respirației și tensiunii arteriale. Ajută de asemenea la îmbunătățirea flexibilității și la prevenirea accidentelor. Relaxarea trebuie făcută fluid, ca o serie de mișcări, mai degrabă decât niște exerciții individuale.

GENUFLEX.  
SUMO CU  
ÎNTINDERE  
**8X**

PAS/ATINGERE  
**16X**

RIDICĂRI  
ALTERNATIVE  
GENUNCHI  
**16X**

ALERGARE  
CU LOVIREA  
FESELOR  
**16X**

FANDĂRI  
CU RIDICARE  
GENUNCHI  
**16X**

FANDĂRI  
LATERALE  
**16X**

SĂRITURI  
JACK  
**20X**

GENUFLEX.  
SUMO  
**8X**

ÎNTINDERI  
ÎN PICIOARE  
**16X**

FANDĂRI  
LATERALE CU  
SUSȚINERE  
**16X**

FANDARE  
CU ÎNTINDERE  
CVADRICEPS  
**16X**

ÎNTINDERE  
MUȘCHI COAPSE  
STÂNGA  
**16X**

FANDARE  
CU ÎNTINDERE  
CVADRICEPS  
**16X**

ÎNTINDERE  
MUȘCHI COAPSE  
DREAPTA  
**16X**

EXTENSII  
**8X**

ROTAȚII DE  
ȘOLDURI  
**8X**



PENTRU VIZUALIZAREA  
VIDEOCLIPURILOR DESPRE  
ÎNCĂLZIRE ȘI ANTRENAMENTE,  
VIZITEAZĂ [FOREVERFIT15.COM](https://foreverfit15.com)

# PRIMUL ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

Acest antrenament introduce 10 exerciții de bază care folosesc partea inferioară și superioară a corpului, trunchiul, echilibrul și unele mișcări unilaterale. Fiecare exercițiu va fi făcut timp de **30 sec** cu o tranziție între exerciții de **5 sec**. După terminarea celor 10 exerciții, relaxare pentru **60 sec**, apoi începi din nou, cu obiectivul de a realiza 2-3 seturi complete!

30 sec  
fiecare

ÎNCEPE CU  
ORICARE  
PICIOR

- + Fandări alternative
- + Ridicări alternative de genunchi
- + Sărituri cu lovirea alternativă a feselor
- + Genuflexiuni
- + Ridicări / aplecări partea stângă
- + Ridicări / aplecări partea dreaptă
- + Flotări
- + Superman
- + Abdomene inverse
- + Pedalare întoarsă

Repaus  
60 sec

Repetă de  
2-3 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

## SFAT F.I.T.

Dacă este prima dată când te antrenezi sau a trecut mult timp de la ultimul antrenament, concentrează-te asupra finalizării unui set complet și a stăpânirii depline a pozițiilor corecte. După ce ai realizat de 2-3 ori primul antrenament, continuă cu al doilea!

# AL DOILEA ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

Acest antrenament introduce 10 exerciții care combină partea superioară, inferioară și trunchiul corpului. Multe dintre exerciții necesită mișcări circulare care vor activa de asemenea și trunchiul și echilibrul.

Fiecare exercițiu va fi realizat timp de **45 sec**, având un interval de **10 sec** între exerciții. Odată ce au fost realizate toate cele 10 exerciții, relaxează-te timp de **60 sec** și reia setul având drept obiectiv realizarea completă de 2-4 ori!

45 sec  
fiecare

- + Genuflexiuni cu extensii
- + Lovituri de topor: stânga sus spre dreapta jos
- + Lovituri de topor: dreapta sus spre stânga jos
- + Fandări laterale alternative
- + Genuflexiuni laterale
- + Scândură laterală stânga
- + Flotări cu triceps din genunchi
- + Scândură laterală dreapta
- + Ridicări pentru mușchii fesieri
- + Abdomene cu ridicarea trunchiului

Repaus  
60 sec

Repetă  
de 2-4 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

## SFAT F.I.T.

Provocarea produce schimbări!  
Ai finalizat două seturi ultima dată?  
Fă trei de data asta pentru a deveni mai puternic, făcând astfel următorul pas în demersul tău de a arăta și a te simți mai bine.

# AL TREILEA ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

Acest antrenament introduce 10 exerciții care includ rotirea șoldurilor și ceva antrenament de forță de tipul yoga. Aceste mișcări sunt mai lente și cu o concentrare mai mare asupra echilibrului și a stabilității trunchiului.

Fiecare exercițiu va fi realizat timp de **60 secunde**, cu o tranziție între exerciții de **10 secunde**. După terminarea celor 10 exerciții, relaxează-te **60 de secunde**, apoi ia-o de la capăt, cu obiectivul de a realiza 3 seturi!

60 sec  
fiecare

- + Genuflexiuni Plié
- + De la scândură la aplecare în față
- + Cumpăna pe stângul
- + Cumpăna pe dreptul
- + Abdomene echer partea stângă
- + Abdomene echer partea dreaptă
- + Fandări cu extensie stânga
- + Fandări cu extensie dreapta
- + Postura bărcii
- + Răsuciri de trunchi din poziția culcat pe spate

Repaus  
60 sec

Repetă de  
3 ori pentru un  
antrenament  
complet!

## SFAT FIT.

Du antrenamentul la nivelul următor, simțind pe deplin mișcarea corpului tău. Scopul acestui antrenament nu ar trebui să fie sporirea repetițiilor, ci mai degrabă creșterea calității executării mișcărilor.

**FELICITĂRI  
PENTRU FINALIZAREA  
PRIMULUI PROGRAM  
FOREVER F15  
ÎNCEPĂTOR 1!  
NU TE OPRI!  
F15 ÎNCEPĂTOR 2 ESTE  
URMĂTORUL PAS ÎN  
CALĂTORIA TA SPRE A  
ARĂTA ȘI A TE SIMȚI  
MĂI BINE.**

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7** pentru a-ți urmări progresul. Acesta este întotdeauna un moment prielnic reevaluării obiectivelor tale, asigurându-te că efortul depus corespunde scopului tău.

**ȚI-AI ATINS DEJA VREUNUL  
DINTRE OBIECTIVE?  
EXCELENT!**

Ia în considerare progresul făcut și transformările pe care le vezi în corpul tău și provoacă-te printr-un nou obiectiv de atins!

# F15™

## ÎNCEPĂTOR 2

# TRECI LA PASUL URMĂTOR.

În primul program Forever **F15 ÎNCEPĂTOR 1**, ai învățat cum să începi să-ți construiești obiceiuri sănătoase, precum și faptul că exercițiile fizice și nutriția sunt aspecte importante pentru a arăta și a te simți mai bine. Du această cunoaștere la următorul nivel cu programul Forever **F15 ÎNCEPĂTOR 2**.

Dacă nu ai făcut-o deja, asigură-te că-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7**, făcându-ți de asemenea fotografii pentru a urmări rezultatele. Revizuieste-ți obiectivele și concentrează-te pe ceea ce trebuie să faci în timpul programului **F15 ÎNCEPĂTOR 2** pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

**TE SIMȚI  
MOTIVAT?  
HAI SĂ  
ÎNCEPEM!**

# ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI  
PENTRU A OBTINE REZULTATE MAXIME CU  
PROGRAMUL F15 ÎNCEPĂTOR 2.

|           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mic dejun | <br><b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                        | <br>Așteaptă<br>30 minute<br>Înainte de a lua<br>Forever Aloe Vera Gel®                                            | <br><b>120 ml.</b><br>Forever Aloe Vera Gel®<br>Cu un minimum<br>de 240 ml. de apă | <br><b>1 tabletă</b><br>Forever Therm® | <b>300 Calorii</b> Mic dejun<br>pentru Femei<br><b>450 Calorii</b> Mic dejun<br>pentru Bărbați |
| Gustare   | <br><b>1X Pliculeț</b><br>Forever Fiber®<br>Mixat cu 240 - 300<br>ml. de apă sau altă<br>băutură. | Asigură-te că iei<br><b>Forever Fiber®</b> separat de<br>suplimentele tale zilnice. Fibrele<br>se pot lega de unele substanțe<br>nutritive, cu impact asupra<br>absorbției lor de către corpul tău. |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                |
| Prânz     | <br><b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                        | <br><b>1 tabletă</b><br>Forever Therm®                                                                             | <b>450 Calorii Prânz</b><br>pentru Femei<br><b>550 Calorii Prânz</b><br>pentru Bărbați                                                                              |                                                                                                                           |                                                                                                |
| Cină      | <br><b>2 capsule gelatinoase</b><br>Forever Garcinia Plus®                                       | <b>450 Calorii Cină</b><br>pentru Femei<br><b>550 Calorii Cină</b><br>pentru Bărbați                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                |
| Seara     | <br>Minimum<br><b>240 ml.</b><br>de apă                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                |

ASIGURĂ-TE CĂ AȘTEPȚI CEL PUȚIN 30 DE MINUTE ÎNTRE  
FOREVER GARCINIA PLUS® ȘI FOREVER ALOE VERA GEL® SAU  
MASA TA PENTRU A TE ASIGURA CĂ OBTII TOATE EFECTELE  
ȘI BENEFICIILE DIN FOREVER GARCINIA PLUS®!

# STINGE-ȚI SETEA.

## ȘTIAI CĂ APA TE POATE AJUTA SĂ PIERZI ÎN GREUTATE?

Consumul de apă duce la intensificarea metabolismului. Studiile au arătat că, prin consumul a jumătate de litru de apă, metabolismul crește cu 24-30% până la 90 min. Ți poți îmbunătăți metabolismul chiar și mai mult, bănd apa rece. Pe măsură ce apa este încălzită la temperatura corpului, organismul consumă chiar mai multe calorii. Apa poate, de asemenea, să reducă foamea. Consumul de apă cu 20-30 min. înainte mesei poate ajuta la controlul mărimii porției și la senzația de sațietate, împiedicându-te să mănânci în exces. Încearcă să bei 240 ml. de apă atunci când ți se face foame între mese.

## ÎNCĂ ȚI-E FOAME DUPĂ 15-20 MIN.? BUCURĂ-ȚE DE O GUSTARE SĂNĂTOASĂ, BINE ECHILIBRATĂ.

### SFAT F.I.T.

Poate că apa nu pare cel mai important jucător în călătoria ta de slăbire, dar poate avea un impact semnificativ. Nu uita să bei cel puțin 2 l. de apă zilnic pe parcursul programului **F15**.

# FĂ-ȚI UN MIC DEJUN MAI BUN.

Cu toții am auzit expresia “micul dejun este cea mai importantă masă a zilei”. Un mic-dejun sănătos poate da tonul întregii zile, ajutându-te să avansezi către obiectivul tău de a pierde în greutate. În primul program **F15 ÎNCEPĂTOR**, am discutat despre importanța proteinelor, carbohidraților și a grăsimilor sănătoase.

Bucură-te de un mic dejun echilibrat, incluzând fiecare dintre categoriile de mai sus, pentru a-ți începe ziua bine și pentru a evita mâncatul în exces sau gustările de la mijlocul dimineții. Metabolismul tău încetinește când dormi. Mâncând micul dejun poți în primul rând stimula metabolismul dimineața, iar apoi să-ți pui corpul la lucru. Dacă nu iei micul dejun, riști o scădere a glicemiei, care te face să te simți înfometat și lipsit de energie. Chiar mai rău, corpul tău poate trece pe modul de conservare a energiei, încetinind și mai mult metabolismul.

## UNII OAMENI, CARE SAR PESTE MICUL DEJUN, REALIZEAZĂ CĂ SUNT MAI PUȚIN CONCENTRAȚI ȘI CĂ AU TENDINȚA DE A MÂNCĂ MAI MULT ULTERIOR, DEOARECE SE SIMT EXTREM DE FLĂMÂNZI.

Să sari peste micul-dejun ar putea părea o modalitate ușoară de a elimina calorii, când de fapt acest lucru poate adăuga niște pași importanți în direcția greșită. Dacă te simți prea slăbit pentru antrenament, mâncând prea mult mai târziu, ești într-o situație mult mai rea decât dacă ai avea un mic dejun sănătos, simțindu-te energizat pentru antrenament și mâncând o cină echilibrată.

# PROGRAM ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR 2.

**DU-ȚI CONDIȚIA  
FIZICĂ LA  
NIVELUL  
URMĂTOR.**

Programul **F15 ÎNCEPĂTOR 2** se bazează pe cele trei antrenamente ce utilizează propria greutate corporală pe care le-ai învățat deja, introducând câteva antrenamente cardio noi și interesante pentru a te pune în mișcare!

**ZIUA 1**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
PATRU

**ZIUA 2**  
ANTRENAMENT  
CARDIO  
FĂRĂ APARATE

**ZIUA 3**  
REPAUS

**ZIUA 4**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
CINCI

**ZIUA 5**  
EXERCITII  
CARDIO INTENSE

**ZIUA 6**  
REPAUS

**ZIUA 7**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
ȘASE

**ZIUA 8**  
ANTRENAMENT  
CARDIO  
FĂRĂ APARATE

**ZIUA 9**  
REPAUS

**ZIUA 10**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
PATRU

**ZIUA 11**  
EXERCITII  
CARDIO INTENSE

**ZIUA 12**  
REPAUS

**ZIUA 13**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
CINCI

**ZIUA 14**  
REPAUS

**ZIUA 15**  
F15 ÎNCEPĂTOR  
ANTRENAMENT  
ȘASE

ACESTE EXERCITII EXTREM DE  
EFICIENTE POT FI REALIZATE APROAPE  
ORIUNDE FĂRĂ NICIUN ECHIPAMENT  
SPECIALIZAT.

# ÎNCĂLZIRE.

În programul **F15 ÎNCEPĂTOR 1**, ai învățat importanța încălzirii care-ți oferă un antrenament de cea mai bună calitate cu cele mai mici riscuri de accidentare. Folosește acele mișcări de bază înainte de a începe fiecare antrenament **F15 ÎNCEPĂTOR 2**. Ai nevoie de o recapitulare? Verifică exercițiile de încălzire de la **pag. 18** sau vezi clipurile video la **foreverfit15.com**.

## DĂ DRUMUL LA CARDIO.

Deși există păreri diferite cu privire la cea mai bună cale de a scăpa de kilogramele în exces, un lucru este universal, necesitatea exercițiilor cardio. În **F15 ÎNCEPĂTOR 2**, vom crește volumul și vom adăuga propriile noastre exerciții de ardere a calorilor.

Acest antrenament alternează cinci exerciții de **1 min.** cu exerciții susținute timp de **2 min.** pentru a-ți stimula ritmul cardiac și a te ține în mișcare! **Alege o activitate cardio susținută** pe care să o faci între două perioade de efort. Aceste activități pot include sărituri cu coarda, pas alergător sau pas forțat. După ce ai terminat toate exercițiile, odihnește-te pentru **60 sec.** având în vedere finalizarea a 2-3 seturi complete.

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| + Exerciții susținute       | 2 minute |
| + Sărituri Jack             | 1 minut  |
| + Exerciții susținute       | 2 minute |
| + Alergare cu genunchii sus | 1 minut  |
| + Exerciții susținute       | 2 minute |
| + Sărituri laterale         | 1 minut  |
| + Exerciții susținute       | 2 minute |
| + Exerciții alpinist        | 1 minut  |
| + Exerciții susținute       | 2 minute |
| + Genuflexiuni Jack         | 1 minut  |

**ANTRENAMENT  
CARDIO FĂRĂ  
ECHIPAMENT.**

Repetă  
de 2-3 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

## EXERCIȚII CARDIO INTENSE

Cauți noi modalități de a te provoca? Introducând intervale în rutina ta cardio este un mod eficient de a-ți accelera metabolismul într-o perioadă scurtă de timp. Antrenamentul **30-20-10** este o modalitate foarte bună de a-ți duce rutina cardio la următorul nivel. Nu contează ce formă de cardio faci, introducerea intervalor poate spori intensitatea și beneficiile.



Finalizează-ți exercițiul cardio la o viteză confortabilă timp de **30 sec.** Apoi, mărește ritmul și provoacă-te pentru **20 sec.** La final, pentru ultimele 10 sec, finalizează-ți exercițiul cardio la cel mai înalt nivel posibil. Având alergarea ca exemplu, aleargă ușor pentru 30 sec, aleargă repede pentru 20 sec și sprintează ultimele 10 sec. Repetă astfel de cinci ori la rând înainte de revenire la normal timp de 2 minute printr-o plimbare lentă sau alergare ușoară. Asta este! În doar **12 minute**, ai terminat un exercițiu cardio extrem de eficient!

### SFAT F.I.T.

Dacă ai dificultate în a finaliza cinci intervale la rând, folosește rețeaua celor 30 sec. pentru a face recuperare activă (de ex, plimbare în loc de alergare). Dacă amețești, așează-te. Termină cu o plimbare în timpul rămas.

# AL PATRULEA ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

În **F15 ÎNCEPĂTOR 2** vei construi pe exercițiile din primul antrenament **F15 ÎNCEPĂTOR** adăugând provocări după fiecare etapă. Fiecare exercițiu va fi executat timp de **30 sec** cu o tranziție între exerciții de **5 sec**. După terminarea exercițiilor, odihnește-te puțin de **60 sec** și pornește din nou cu scopul de a finaliza 2-3 seturi!

**30**  
secunde  
fiecare

- + Fandări alternative
- + Fandări statice (15 sec pe fiecare parte)
- + Ridicări alternative ale genunchilor
- + Ridicări de genunchi cu fandări înapoi (15 sec pe fiecare parte)
- + Loviri alternative ale feselor
- + Aplecări în echer (15 sec pe fiecare parte)
- + Genuflexiuni
- + Genuflexiuni pulsatorii
- + Pasăre/câine stânga
- + Pasăre/câine cot-genunchi stânga
- + Pasăre/câine dreapta
- + Pasăre/câine cot-genunchi dreapta
- + Flotări
- + Scândura
- + Superman
- + Scândură laterală (15 sec pe fiecare parte)
- + Abdomene inverse
- + Abdomene inverse din șezut
- + Pedalare întoarsă
- + Alpinist

## SFAT F.I.T.

Acordă atenție modului în care exercițiile noi sunt construite pe cele deja învățate. Vom continua să adăugăm elemente noi pe aceste mișcări odată cu avansarea în programul **F.I.T.**!

Repaus  
**60 sec**

Repetă  
de 2-3 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

# AL CINCILEA ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

Acest antrenament adaugă exerciții dinamice de 15 sec la mișcările de bază pe care le-ai învățat în primul antrenament **F15 ÎNCEPĂTOR**. Multe dintre aceste exerciții necesită mișcări de rotație care îți vor activa trunchiul și echilibrul.

Fiecare exercițiu va fi realizat timp de **45 sec**, fiind urmat imediat de un exercițiu suplimentar de **15 sec**. După realizarea fiecărui exercițiu suplimentar, ia o pauză de **10 sec** înainte de începerea următorului exercițiu. După finalizarea tuturor exercițiilor, relaxează-te pentru **60 sec** și începe din nou cu scopul de a finaliza între 2-4 seturi!

**15-45**  
secunde  
fiecare

## SFAT F.I.T.

Provocările aduc schimbări!  
Ai finalizat 2 seturi ultima dată?  
Fă trei de data asta pentru a deveni mai puternic și fă următorul pas pe drumul tău spre a arăta și a te simți mai bine.

- |                                           |        |
|-------------------------------------------|--------|
| + Genuflexiuni cu extensii                | 45 sec |
| + Genuflexiuni pulsatorii                 | 15 sec |
| + Lovituri de topor: st. sus spre dr. jos | 45 sec |
| + Patinatori                              | 15 sec |
| + Lovituri de topor: dr. sus spre st. jos | 45 sec |
| + Patinatori                              | 15 sec |
| + Fandări laterale alternative            | 45 sec |
| + Sărituri Jack                           | 15 sec |
| + Genuflexiuni laterale                   | 45 sec |
| + Genuflexiuni laterale rapide            | 15 sec |
| + Scândură laterală, scândură stânga      | 45 sec |
| + Susținere scândură laterală             | 15 sec |
| + Flotări triceps din genunchi            | 45 sec |
| + Flotări alpinist                        | 15 sec |
| + Scândură laterală, scândură dreapta     | 45 sec |
| + Susținere scândură laterală             | 15 sec |
| + Ridicări pentru mușchii fesieri         | 45 sec |
| + Abdomene inverse                        | 15 sec |
| + Abdomene cu ridicare de trunchi         | 45 sec |
| + Susținere trunchi                       | 15 sec |

Repaus  
**60 sec**

Repetă  
de 2-4 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

# AL ȘASELEA ANTRENAMENT F15 ÎNCEPĂTOR

Acest antrenament introdus în **F15 ÎNCEPĂTOR 1** încorporează rotirea șoldurilor și un antrenament de fortificare de tip yoga. Aceste mișcări sunt mai lente, punându-se accentul pe echilibru și stabilitatea trunchiului.

Fiecare exercițiu va fi realizat timp de **60 sec** cu o pauză între exerciții de **10 sec**. La finalizarea celor 10 exerciții, relaxează-te pentru **60 sec** și reia exercițiile cu scopul de a finaliza 3 runde în total!

60  
secunde  
fiecare

Repetă  
de 3 ori  
pentru un  
antrenament  
complet!

- + Genuflexiuni Plie
- + De la scundură la aplecare în față
- + Cumpăna pe stangul
- + Cumpăna pe dreptul
- + Abdomene echer partea stângă
- + Abdomene echer partea dreaptă
- + Fandări cu extensie stanga
- + Fandări cu extensie dreapta
- + Postura bărcii
- + Răsuciri de trunchi din poziția culcat pe spate

## IA O PAUZĂ.

Nu uita să-ți rezervi câteva minute la finele fiecărui antrenament pentru a te relaxa. Pentru a revedea exercițiile de relaxare, mergi la **pag. 19** sau urmărește videoclipul disponibil pe [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

**FELICITĂRI  
PENTRU FINALIZAREA  
PROGRAMULUI F15  
ÎNCEPĂTOR 2!**

## AI REUȘIT!

**CE URMEAZĂ?**  
CONSTRUIEȘTE PE CEEA CE AI ÎNVĂȚAT DEJA ÎN  
PRIMA PARTE A PROGRAMULUI, ÎNCERCĂ REȚETE  
NOI ȘI EXTINDE-ȚI CUNOȘTINȚELE DESPRE FITNESS  
CU PROGRAMUL F15 INTERMEDIAR.

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pag 7** pentru a-ți urmări progresul. Acesta este întotdeauna un moment prielnic pentru a-ți reevalua obiectivele și a te asigura că depui efort spre ceea ce vrei.

**ȚI-AI ATINS DEJA VREUNUL DINTRE OBIECTIVE?  
MINUNAT!**

Conștientizează progresul pe care-l faci și transformările pe care le vezi în corpul tău, stabilindu-ți astfel un nou obiectiv care să te provoace!

**Nu ești încă pregătit?** Repetă programul **F15 ÎNCEPĂTOR** până obții rezultatele maxime sau ești pregătit pentru o provocare nouă, oricare dintre acestea apare mai întâi!

Pentru a afla mai multe sau a cumpăra **F15 INTERMEDIAR**, contactează persoana care ți-a prezentat pachetul **F15** sau accesează site-urile companiei ([foreverliving.ro](http://foreverliving.ro)/[foreverliving.com](http://foreverliving.com)).

Împărtășește-ți succesul cu **F15** în mediul social folosind **#IAmForeverFIT**. Suntem nerăbdători să auzim despre transformarea ta și despre obiectivele atinse.



[facebook.com/  
ForeverRomaniaHQ](https://facebook.com/ForeverRomaniaHQ)



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



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

# GHID MENU F15 ÎNCEPĂTOR.

Drumul către a arăta și a te simți mai bine trece direct prin bucătăria ta. Urmărește mai jos necesarul de calorii din timpul programului **F15 ÎNCEPĂTOR**.

## F15 ÎNCEPĂTOR 1

+ Femei 1,400 Calorii

+ Bărbați 1,900 Calorii

## F15 ÎNCEPĂTOR 2

+ Femei 1,500 Calorii

+ Bărbați 2,000 Calorii

## MIC DEJUN.

Amestecă și potrivește următoarele rețete pe parcursul programului **F15 ÎNCEPĂTOR** pentru a-ți începe ziua.

### Fulgi de ovăz cu Ouă jumări

| Femei                  | Bărbați                |
|------------------------|------------------------|
| 1 ou                   | 2 ouă                  |
| ½ ceașcă ovăz          | ½ ceașcă ovăz          |
| ½ ceașcă afine         | ½ ceașcă afine         |
| Un praf de scorțișoară | Un praf de scorțișoară |

Prepară ovăzul cu apă așa cum recomandă instrucțiunile. Adaugă afinele, scorțișoara și migdalele (doar bărbații). Unge tigaia cu grăsime și gătește ouăle așa dorești adăugând sare și piper, sos picant sau salsa.

### Sandwich cu șuncă și ou

| Femei                                   | Bărbați                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2 felii de șuncă de curcan              | 2 felii de șuncă de curcan              |
| 3 albușuri de ou                        | 1 ou                                    |
| 1 chiflă din grâu integral              | 2 albușuri de ou                        |
| 1 lingură brânză SAU                    | 1 chiflă din grâu integral              |
| 30 mg. avocado                          | 1 lingură brânză SAU                    |
| 1 felie de roșie                        | 30 mg. avocado                          |
| O mână de spanac                        | 1 felie de roșie                        |
| 120 ml. suc de portocală sau grapefruit | O mână de spanac                        |
|                                         | 240 ml. suc de portocală sau grapefruit |

Prăjește șunca de curcan, scoate-o din tigaie și las-o să se scurgă. Gătește ouăle după cum dorești. Prăjește o chiflă și pune brânză peste. Adaugă ouăle, șunca, roșia și spanacul și pune peste cealaltă parte. Savurează împreună cu fresh-ul.

### Iaurt Parfait

| Femei                                      | Bărbați                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ½ ceașcă iaurt grecesc simplu              | 1 ceașcă iaurt grecesc simplu              |
| ½ măsură de Forever Lite Ultra® cu vanilie | 1 măsură de Forever Lite Ultra® cu vanilie |
| ¼ ceașcă Granola                           | ¼ ceașcă Granola                           |
| 1 linguriță semințe chia                   | 1 linguriță semințe chia                   |
| ½ ceașcă fructe de pădure                  | 1 ceașcă fructe de pădure                  |

Combină iaurtul simplu cu Forever Lite Ultra® și adaugă fructele de pădure, semințele de chia și Granola.

### Terci de Quinoa

| Femei                                                     | Bărbați                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 măsură de Forever Lite Ultra® cu vanilie                | 1 măsură de Forever Lite Ultra® cu vanilie                |
| ½ ceașcă quinoa gătită                                    | ½ ceașcă quinoa gătită                                    |
| 1 linguriță ulei de cocos, in, chia sau semințe de cânepă | 2 lingurițe ulei de cocos, in, chia sau semințe de cânepă |
| 1 lingură fructe uscate SAU ½ ceașcă fructe               | 3 linguri fructe uscate SAU ¼ ceașcă fructe               |
| ½ extract de vanilie                                      | ½ extract de vanilie                                      |
| 180 ml. lapte neîndulcit de migdale                       | 240 ml. lapte neîndulcit de migdale                       |
| Praf de scorțișoară                                       | Praf de scorțișoară                                       |

Pune quinoa gătită într-un castron și amestecă cu uleiul de cocos ori semințe, Forever Lite Ultra® cu vanilie și laptele de migdale. Presară cu fructe și scorțișoară.

## SFAT F.I.T.

Sari peste micul dejun din cauză că nu ai timp dimineața să gătești ceva? Pregătește ingredientele din seara precedentă pentru a te mișca rapid dimineața. Poți, de exemplu, să lași ovăzul la înmuiat peste noapte sau să prepari iaurtul parfait, pentru ca dimineața să finalizezi mâncarea și s-o poți lua cu tine dacă te grăbești.

### Terci de ovăz cu măr și scorțișoară

| Femei                                      | Bărbați                                     |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 120 ml. lapte neîndulcit de migdale        | 180 ml. lapte neîndulcit de migdale         |
| ½ ceașcă fulgi de ovăz                     | ½ ceașcă fulgi de ovăz                      |
| ¼ ceașcă iaurt simplu                      | ½ ceașcă iaurt simplu                       |
| 1 lingură unt de arahide, migdale sau caju | 1½ lingură unt de arahide, migdale sau caju |
| ¼ ceașcă sos de mere                       | ½ ceașcă sos de mere                        |
| Un praf de scorțișoară                     | Un praf de scorțișoară                      |

Pregătește cu o noapte înainte sau cu 3 - 4 zile în avans. Combină fulgii de ovăz și laptele neîndulcit de migdale. Adaugă sosul de mere, iaurtul simplu și scorțișoara. Se acoperă și lasă peste noapte în frigider. Dimineața poți încălzi terciul de ovăz lăsat peste noapte pentru a avea un mic dejun cald sau bucură-te de el așa cum îl scoți din frigider.

### Clătite ușoare și verzi

| Femei                              | Bărbați                            |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 ou                               | 1 ou                               |
| ¼ ceașcă brânză de vaci 2% grăsime | 2 albușuri de ou                   |
| ¼ ceașcă fulgi de ovăz             | ½ ceașcă brânză de vaci 2% grăsime |
| ½ ceașcă spanac                    | ¼ ceașcă fulgi de ovăz             |
| ½ banană                           | ½ ceașcă spanac                    |
| ¼ ceașcă afine                     | ½ banană                           |
| 1 linguri sirop de arțar           | ¼ ceașcă afine                     |
|                                    | 2 linguri sirop de arțar           |

Încălzește tava la foc mediu. Pune deoparte afinele și siropul de arțar. Amestecă împreună toate ingredientele rămase până devin omogene. Pune în tavă și întoarce atunci când marginile fierb. Clătite de top cu afine și sirop de arțar. Savurează!

### Omletă gofră savuroasă

| Femei                              | Bărbați                            |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 ou                               | 2 ouă                              |
| 3 albușuri de ou                   | 4 albușuri de ou                   |
| ½ ceașcă de cartof dulce ras       | ¼ ceașcă de cartof dulce ras       |
| 2 linguri brânză Mozzarella        | 2 linguri brânză Mozzarella        |
| ¼ ceașcă ardei gras roșu, cubulețe | ¼ ceașcă ardei gras roșu, cubulețe |
| 2 fire ceapă verde, tăiată         | 2 fire ceapă verde, tăiată         |
| 2 linguri salsa                    | 4 linguri salsa                    |
| Condimentează cu sare după gust    | Condimentează cu sare după gust    |

Încălzește forma pentru vafe și unge-o din belșug cu grăsime. Bate ouăle și sărează-le după gust. Amestecă legumele și cartoful dulce ras. Se toarnă jumătate din amestec în formă. Coace până sunt gata ouăle. Unge forma cu grăsime și repetă cu restul amestecului. Presară peste fiecare gofră salsa și brânză Mozzarella.

AI O REȚETĂ  
EXTRAORDINARĂ?  
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-O  
CU NOI PE

facebook.com/ForeverRomaniaHQ

# GUSTARE.

O gustare bine echilibrată te poate ajuta să te simți sătul, să te lupți cu poftele și să te țină energizat pe tot parcursul zilei. Asigură-te că gustarea include cel puțin 2 produse alimentare, îmbinând carbohidrați cu proteine și/sau o grăsime sănătoasă pentru a susține echilibrul.

## + Femei 200 Calorii

### Granola simplă

| Femei                                 | Bărbați                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 25 de boabe de fistic                 | 30 de boabe de fistic                 |
| 1 lingură semințe de floarea soarelui | 2 linguri semințe de floarea soarelui |
| 1 lingură stafide                     | 2 linguri stafide                     |
| 1 lingură fulgi de ciocolată neagră   | 1 lingură fulgi de ciocolată neagră   |

Amestecă toate ingredientele pentru o gustare excelentă pe care să o poți lua cu tine oriunde mergi!

### Pere cu scorțișoară și brânză de vaci

| Femei                         | Bărbați                   |
|-------------------------------|---------------------------|
| ½ ceașcă brânză de vaci       | ¾ ceașcă brânză de vaci   |
| 2% grăsime                    | 2% grăsime                |
| 1 pară tăiată cubulețe        | 1 pară tăiată cubulețe    |
| 2 jumătăți de nucă, mărunțite | 1 lingură nuci, mărunțite |

Combină brânza de vaci și para, presară peste cu nucă.

### Proteine la purtător

| Femei                    | Bărbați                  |
|--------------------------|--------------------------|
| 30 gr. pastramă curcan   | 60 gr. pastramă curcan   |
| 30 gr. brânză mozzarella | 60 gr. brânză mozzarella |
| 2 clementine             | 1 clementină             |

### Edamame cu lapte de soia vanilat

| Femei                       | Bărbați                     |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ¾ ceașcă edamame            | 1 ½ ceașcă edamame          |
| 1 ceașcă lapte soia vanilat | 1 ceașcă lapte soia vanilat |
| Sare de mare după gust      | Sare de mare după gust      |

Prepară edamamele așa cum dorești, la microunde sau fierde. Asezonează ușor cu sare și bucură-te împreună cu laptele de soia vanilat.

## + Bărbați 350 Calorii

### Pâine prăjită cu avocado și ou

| Femei                      | Bărbați                    |
|----------------------------|----------------------------|
| 1 felie pâine integrală    | 1 felie pâine integrală    |
| un sfert de avocado, piure | un sfert de avocado, piure |
| 1 ou fierț tare            | 2 ouă fierțe tare          |

Prăjește feliile de pâine integrală. Presară pe deasupra piure de avocado. Ouăle fierțe tare pot fi feliate și puse deasupra sau mâncate ca atare.

### Baton Forever PRO X2®, legume și humus

| Femei                                                            | Bărbați                                                          |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 baton Forever PRO X2® High Protein (vândut separat)            | 1 baton Forever PRO X2® High Protein (vândut separat)            |
| Cubulețe de morcovi, ardei, țelină, napi, castraveți și broccoli | Cubulețe de morcovi, ardei, țelină, napi, castraveți și broccoli |
| 1 lingură hummus                                                 | 2 linguri hummus                                                 |
|                                                                  | 240 gr. lapte slab de migdale, nucă de cocos, soia sau orez      |

### Bile energizante cu unt de arahide

| Femei                                | Bărbați                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ½ ceașcă unt de arahide              | ½ ceașcă unt de arahide              |
| ¼ ceașcă miere                       | ¼ ceașcă miere                       |
| 1 măsură Forever Lite Ultra Vanilla® | 1 măsură Forever Lite Ultra Vanilla® |
| ¾ ceașcă fulgi de ovăz               | ¾ ceașcă fulgi de ovăz               |
| ½ linguriță esență de vanilie        | ½ linguriță esență de vanilie        |
| ¼ lingură sare                       | ¼ lingură sare                       |

Amestecă untul de arahide, mierea, vanilia și sarea. Adaugă pulberea proteică apoi ovăzul și alciătuieste 14 bile. Pune-le în frigider sau congelator. Consumul este de 2 bile pentru femei și 3 pentru bărbați.

# PRÂNZ & SEARA.

Amestecă și potrivește rețetele de mai jos pe parcursul programului **F15 ÎNCEPĂTOR** pentru a te asigura că respecti necesarul de calorii și te hrănești corespunzător pe tot parcursul zilei!

## + Femei 450 Calorii

### Tortilla cu curcan

| Femei                        | Bărbați                      |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 tortilla din grâu integral | 2 tortilla din grâu integral |
| 1 lingură hummus             | 2 linguri hummus             |
| ½ - 1 ceașcă spanac          | 1 ceașcă spanac              |
| 120 gr. curcan               | 150 gr. curcan               |
| 30 gr. brânză mozzarella     | 60 gr. brânză mozzarella     |
| Pară, măr, banană SAU        |                              |
| 1 ceașcă fructe de pădure    |                              |

Întinde 1 lingură de hummus pe o tortilla din făină integrală și adaugă curcanul, spanacul și brânza. Rulează tortilla și bucură-te!

### Sandwich cu ton

| Femei                              | Bărbați                    |
|------------------------------------|----------------------------|
| 120 gr. ton pregătît               | 150 gr. ton pregătît       |
| 1 lingură maioneză ușoară          | 1 lingură maioneză ușoară  |
| ½ ceașcă țelină cuburi             | 2 felii de pâine integrală |
| 1 felie de pâine integrală         | ¼ ceașcă salată verde      |
| ¼ ceașcă salată verde sau verdeață | 2 portocale mici           |
| 1 ceașcă morcovi                   |                            |
| 1 lingură hummus                   |                            |
| 1 portocală mică SAU               |                            |
| ½ ceașcă struguri                  |                            |

Amestecă tonul cu maioneza ușoară și cubulețele de țelină. Pune conținutul pe o felie de pâine integrală și adaugă deasupra salata sau verdețurile. Femeile se pot bucura de legume cu hummus și fructe. Bărbații se pot bucura de fructe.

### Supă de roșii și biscuiți cu brânză

| Femei                        | Bărbați                      |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 ½ ceașcă supă de roșii     | 2 cești supă de roșii        |
| ½ ceașcă brânză cheddar rasă | ½ ceașcă brânză cheddar rasă |
| 8 biscuiți integrali         | 8 biscuiți integrali         |
| 1 ou fierț tare              | 2 ouă fierțe tare            |

Prepară supa conform instrucțiunilor. Presară brânza cheddar pe biscuiții integrali și încălzește-i la microunde până se topește brânza. Bucură-te de ouăle fierțe tare.

## + Bărbați 550 Calorii

### Pui salsa Tex-Mex

| Femei                                     | Bărbați                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2 cești spanac                            | 2 cești spanac                            |
| 1-2 cești salată verde sau alte verdețuri | 2 cești salată verde sau alte verdețuri   |
| ½ ceașcă roșii tăiate                     | ½ ceașcă roșii tăiate                     |
| ½ ceașcă fasole neagră, clătită și scursă | ½ ceașcă fasole neagră, clătită și scursă |
| 120 gr. piept de pui mărunțit             | 120 gr. piept de pui mărunțit             |
| ½ ardei gras mărunțit                     | ½ ardei gras mărunțit                     |
| 2 fire ceapă verde mărunțită              | 2 fire ceapă verde mărunțită              |
| 3 linguri salsa                           | 4 linguri salsa                           |
| 3 linguri iaurt slab simplu               | 4 linguri iaurt slab simplu               |
| ¼ linguriță condimente de taco            | ½ lingură condimente de taco              |
| 30 gr. avocado SAU                        | 60 gr. avocado SAU                        |
| 1 ½ linguri brânză                        | 2 ½ linguri brânză                        |

Amestecă spanacul și verdeța, adaugă roșiile, ardeiul gras și ceapa verde. Adaugă fasolea neagră punând pe deasupra pieptul de pui. Pentru a realiza un sos slab, combină salsa cu un iaurt slab simplu și condimente de taco și amestecă. Amestecă în salată. Pune pe deasupra avocado sau brânză.

### Elvis Special

| Femei                                | Bărbați                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 lingură unt de migdale sau arahide | 1 lingură unt de migdale sau arahide                        |
| 2 felii de pâine integrală           | 2 felii de pâine integrală                                  |
| 1 banană                             | 1 banană                                                    |
| Un praf de scorțișoară               | Un praf de scorțișoară                                      |
|                                      | 1 lingură hummus                                            |
|                                      | 1 ceașcă morcovi                                            |
|                                      | 240 ml. lapte slab de migdale, nucă de cocos, soia sau orez |

Întinde untul de migdale sau arahide pe o felie de pâine integrală, adaugă banana feliată sau piure, presară scorțișoara și pune pe deasupra cealaltă felie de pâine integrală. Bărbații se pot bucura de morcovi cu hummus și lapte slab.

**+ Femei 450 Calorii****Ton Ahi cu orez**

| Femei                                         | Bărbați                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 120 gr. ton Ahi                               | 150 gr. ton Ahi                               |
| 1 linguriță ulei de măsline                   | 1 linguriță ulei de măsline                   |
| ½ ceașcă orez sălbatic gătit                  | 1 ceașcă orez sălbatic gătit                  |
| ½ ceașcă edamame decojite                     | ½ ceașcă edamame decojite                     |
| ½ ceașcă dovlecel gătit la aburi              | ½ ceașcă dovlecel gătit la aburi              |
| 1 lingură sos condimentat cu ghimbir și susan | 1 lingură sos condimentat cu ghimbir și susan |
| ghimbir, usturoi, sare și piper după gust     | ghimbir, usturoi, sare și piper după gust     |

Acoperă tonul Ahi cu ulei de măsline și asezonaază-l cu ghimbir, usturoi, sare și piper. Prăjește-l pe ambele părți la foc mediu spre mare timp de 2 minute sau mai mult. Îndepărtează-l de pe foc și pune-l peste orez. Adaugă edamamele și dovlecelul și stropește-l cu sosul de susan și ghimbir.

**Chili**

| Femei                                            | Bărbați                                  |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 120 gr. curcan tocat                             | 150 gr. curcan tocat                     |
| 1 linguriță chili măcinat                        | 1 linguriță chili măcinat                |
| ¼ ceașcă ceapă tocată                            | ¼ ceașcă ceapă tocată                    |
| ¼ ceașcă de roșii cubulețe, din conservă         | ½ ceașcă de roșii cubulețe, din conservă |
| ½ ceașcă fasole neagră clătită și scursă         | ½ ceașcă fasole neagră clătită și scursă |
| ¼ ceașcă fasole pinto clătită și scursă          | ½ ceașcă fasole pinto clătită și scursă  |
| ¼ ceașcă salsa                                   | ¼ ceașcă salsa                           |
| 30 gr. avocado mărunțit SAU ¼ ceașcă brânză rasă | ¼ avocado                                |
|                                                  | 1 lingură brânză rasă                    |

Rumenește carnea de curcan cu ceapa mărunțită. Adaugă chili măcinat, roșiile, fasolea neagră, fasolea pinto și salsa. Fierbe la foc mic până se încinge amestecul și aromele se întrepătrund. Presară cu avocado sau brânză, pentru femei, și avocado și brânză, pentru bărbați.

**+ Bărbați 550 Calorii****Pui condimentat cu curry**

| Femei                     | Bărbați                   |
|---------------------------|---------------------------|
| 120 gr. piept de pui      | 180 gr. piept de pui      |
| 1 linguriță ulei de cocos | 1 linguriță ulei de cocos |
| ½ ceașcă cușcuș           | ¾ ceașcă cușcuș           |
| ¼ ceașcă năut clătit      | ½ ceașcă năut clătit      |
| 1 lingură stafide         | 1 lingură stafide         |
| 1 lingură semințe de pin  | 1 lingură semințe de pin  |
| 1 ceașcă spanac mărunțit  | 1 ceașcă spanac mărunțit  |
| ½ ceașcă supă de pui      | ¾ ceașcă supă de pui      |
| ¾ linguriță curry         | ¼ linguriță curry         |
| ½ linguriță chimion       | ½ linguriță chimion       |
| ¼ linguriță scorțișoară   | ¼ linguriță scorțișoară   |
| Sare și piper după gust   | Sare și piper după gust   |

Unge pieptul de pui cu ulei de nucă de cocos și presară jumătate de linguriță de curry, sare și piper. Se coace la 180 grade Celsius pentru 25-30 minute. Pune supa de pui la fier și adaugă cușcuș. Acoperă și lasă pentru 1 minut. Adaugă spanacul mărunțit, năutul, semințele de pin și stafidele. Condimentează cu restul de curry, chimion, scorțișoară și piper după gust.

**Porc Souvlaki**

| Femei                       | Bărbați                     |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 120 gr. porc                | 180 gr. porc                |
| ¼ ceașcă iaurt simplu       | ¼ ceașcă iaurt simplu       |
| 1 linguriță ulei de măsline | 1 linguriță ulei de măsline |
| 1 lipie din grâu integral   | 1 lipie din grâu integral   |
| 1 linguriță feta            | 1 linguriță feta            |
| ¼ ceapă mică mărunțită      | ¼ ceapă mică mărunțită      |
| ½ castravete feliat         | ½ castravete feliat         |
| 1 lingură suc de lămâie     | 1 lingură suc de lămâie     |
| ½ linguriță miere           | ½ linguriță miere           |
| Un strop de usturoi pulbere | Un strop de usturoi pulbere |
| Un strop de mărar           | Un strop de mărar           |
| Un strop de sare            | Un strop de sare            |
| Un strop de oregano         | Un strop de oregano         |
| Un strop de piper           | Un strop de piper           |

Amestecă sucul de lămâie, uleiul de măsline, usturoiul pulbere, oregano, sare și piper. Pune carnea de porc și ceapa tăiată într-un saculeț și marinează pentru cel puțin o oră sau până la 24 de ore. Scoate carnea de porc din sosul marinat și prăjește sau coace timp de 4-6 minute pe fiecare parte. Fă un sos de tzatziki combinând iaurtul simplu cu pulberea de usturoi, mărarul, sucul de lămâie și mierea. Servește carnea de porc pe o lipie caldă cu sosul de tzatziki și feta. Castraveții pot fi adăugați la lipie sau amestecați cu ce a rămas din sosul de tzatziki.

**Pui glazurat cu miere și muștar, cu cartofi dulci aromați cu scorțișoară**

| Femei                        | Bărbați                      |
|------------------------------|------------------------------|
| 120 gr. piept de pui         | 180 gr. piept de pui         |
| ½ lingură miere              | ½ lingură miere              |
| ½ lingură muștar             | 1 lingură muștar             |
| 1 cartof dulce mediu copt    | 1 cartof dulce mediu copt    |
| Un strop de scorțișoară      | Un strop de scorțișoară      |
| 2 cești rucola               | 2 cești rucola               |
| 1 lingură rodie              | 1 lingură rodie              |
| 16 boabe de fistic, decojite | 16 boabe de fistic, decojite |
| ½ ceașcă zmeură              | ½ ceașcă zmeură              |
| 1 lingură sos de zmeură      | 1 lingură sos de zmeură      |

Amestecă mierea și muștarul și pune peste pieptul de pui. Coace la 180 de grade Celsius timp de 25 min. Coace cartoful dulce la cuptor sau microunde. Cartoful dulce este gata atunci când poate fi străpuns ușor cu o furculiță. Adaugă scorțișoara. Amestecă rucola, rodia, fisticul, zmeura și adaugă după gust sosul de zmeură.

**Sandvis cu salata Cezar cu pui la grătar**

| Femei                        | Bărbați                      |
|------------------------------|------------------------------|
| 120 gr. piept de pui         | 180 gr. piept de pui         |
| 1 folie de spanac            | 1 folie de spanac            |
| ½ lingură ulei de măsline    | ½ lingură ulei de măsline    |
| 1 lipie cu spanac            | 1 lipie cu spanac            |
| ½ lingură maioneză ușoară    | ½ lingură maioneză ușoară    |
| 1 lingură parmezan           | 1 lingură parmezan           |
| ¾ lingură suc de lămâie      | ¾ lingură suc de lămâie      |
| ¼ linguriță usturoi mărunțit | ¼ linguriță usturoi mărunțit |
| Salată verde                 | Salată verde                 |
| Sare și piper după gust      | Sare și piper după gust      |
| 1 măr                        | 1 măr                        |

Combină sucul de lămâie, uleiul de măsline, maioneza ușoară și usturoiul într-un bol pentru a face sosul. Pieptul de pui puțin sărat se frige timp de 4-6 minute pe fiecare parte. După ce puil s-a răcit, taie-l în bucăți mici. Pune la un loc salata verde, sosul, brânza parmezan și puilul. Pune amestecul într-o lipie cu spanac. Savurează cu un măr alături.

**Spaghete de dovlecel cu sos marinara**

| Femei                                 | Bărbați                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 120 gr. curcan tocat                  | 150 gr. curcan tocat                  |
| 1½ ceașcă spaghete de dovlecel        | 2 cești spaghete de dovlecel          |
| 1 lingură ulei de măsline             | 1 lingură ulei de măsline             |
| ½ ceașcă sos marinara                 | ½ ceașcă sos marinara                 |
| 1 lingură parmezan                    | 2 linguri parmezan                    |
| 1 ceșcă fasole verde, gătită la aburi | 1 ceșcă fasole verde, gătită la aburi |
| 1 ceașcă pepene galben                | 1 ceașcă pepene galben                |

Încălzește cuptorul la 220 de grade Celsius și stropește jumătate dintre spaghetti de dovlecel cu ulei de măsline. Pune partea tăiată în jos pe o folie de copt și coace până devine fraged atunci când încerci cu un cuțit. Atunci când este gata, scoate dovlecelul și măsoară pentru o porție. Păstrează restul pentru altă ocazie. Rumenește tocătura de curcan și adaugă sosul marinara. Atunci când s-a încălzit, pune deasupra spaghetti de dovlecel și presară parmezanul. Savurează separat fasolea verde și pepenele galben.

**Salata Cobb**

| Femei                             | Bărbați                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 felie șuncă de curcan mărunțită | 2 felii șuncă de curcan mărunțită |
| 1 ou fierț tare mărunțit          | 1 ou fierț tare mărunțit          |
| 1 felie pâine integrală prăjită   | 1 felie pâine integrală prăjită   |
| 1 lingură brânză albastră         | 1 lingură brânză albastră         |
| 2 linguri oțet balsamic slab      | 2 linguri oțet balsamic slab      |
| 1 lingură avocado                 | ¼ avocado                         |
| ½ roșie cubulețe                  | ½ roșie cubulețe                  |
| 2-3 cești salată verde            | 2-3 cești salată verde            |

Pune salata într-un bol. Adaugă oul fierț tare, șunca de curcan, roșia, avocado, brânza albastră și amestecă cu oțetul balsamic slab. Savurează împre

# CREEAZĂ-ȚI MASA PERFECTĂ.

Pentru un mod rapid și ușor de a aduce varietate pentru prânz și cină, alege câte un aliment dintre cele care urmează. Respectă aceste diagrame alimentare pentru a te asigura că obții echilibrul corect al proteinelor, carbohidraților și grăsimilor sănătoase, rămânând în limita caloriilor recomandate.

## CARBOHIDRAȚI.

| FEMEI + 125 Calorii   BĂRBAȚI + 200 Calorii |                                                    |                                      |                                       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| CATEGORIE                                   | SORTIMENT                                          | PORȚIE                               |                                       |
|                                             |                                                    | FEMEI                                | BĂRBAȚI                               |
| OVĂZ                                        | Fulgi de ovăz (Fără Gluten dacă este necontaminat) | 1 ceașcă (gătit) or ½ ceașcă (uscat) | 1½ ceașcă (gătit) or ¾ ceașcă (uscat) |
|                                             | Spărtură de ovăz (FG dacă este necontaminat)       | ¾ ceașcă (gătit) or ½ ceașcă (uscat) | 1 ceașcă (gătit) or ½ ceașcă (uscat)  |
| CEREALE                                     | Quinoa (FG)                                        | ¾ ceașcă                             | 1 ceașcă (gătit)                      |
|                                             | Orez (sălbatic sau brun)                           | ¾ ceașcă                             | 1 ceașcă (gătit)                      |
|                                             | Cremă de grâu                                      | 1 (plic) or ¾ ceașcă (gătit)         | 2 (plic) or 1½ ceașcă (gătit)         |
|                                             | Orz                                                | ¾ ceașcă (gătit)                     | 1 ceașcă (gătit)                      |
|                                             | Cremă de orez (FG)                                 | 1 ceașcă (gătit)                     | 1½ ceașcă (gătit)                     |
| PÂINE                                       | Chiflă din făină integrală                         | 1 chiflă (125 calorii/porție)        | 1 chiflă (110-120 calorii/porție)     |
|                                             | Pâine integrală                                    | 1 felie (125 calorii/porție)         | 2 felii (100 calorii/porție)          |
|                                             | Tortilla integrală                                 | 1 tortilla (120 calorii/porție)      | 2 tortilla (100 calorii/porție)       |
|                                             | Tortilla de porumb (FG)                            | 2 mici (60 calorii p/tortilla)       | 4 mici (50-60 calorii p/tortilla)     |
|                                             | Brioșă englezească (FG)                            | 1 brioșă (120 calorii/porție)        | 1½ brioșă (110-120 calorii/porție)    |
| PASTE                                       | Tăieței soba din hrișcă                            | 1 ceașcă (gătit)                     | 2 cești (gătit)                       |
|                                             | Paste integrale                                    | ¾ ceașcă (gătit)                     | 1 ceașcă (gătit)                      |
|                                             | Paste (quinoa, orez) (FG)                          | ¾ ceașcă (gătit)                     | 1 ceașcă (gătit)                      |
| LEGUME                                      | Fasole neagră, năut, pinto                         | ¾ ceașcă (clătit & gătit)            | 1 ceașcă (clătit & gătit)             |
| AMIDONOASE                                  | Cartof roșu copt                                   | 2 mici                               | 2 mici                                |
|                                             | Cartof dulce copt                                  | 1 ceașcă                             | 1½ ceașcă                             |
|                                             | Dovleac                                            | 1¼ ceașcă (gătit)                    | 2 cești (gătit)                       |

## PROTEINE.

| FEMEI + 130-150 Calorii   BĂRBAȚI + 170-200 Calorii |                                                          |                               |                               |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| CATEGORIE                                           | SORTIMENT                                                | PORȚIE                        |                               |
|                                                     |                                                          | FEMEI                         | BĂRBAȚI                       |
| PEȘTE                                               | Halibut, tilapia, cod, ton, pion portocaliu, pește-spadă | 120 gr.                       | 150 gr.                       |
|                                                     | Somon                                                    | 90 gr.                        | 120 gr.                       |
| CURCAN                                              | Șuncă de curcan                                          | 3 felii (130 calorii/porție)  | 5 felii (170 calorii/porție)  |
|                                                     | Cârnați de curcan                                        | 4 bucăți (130 calorii/porție) | 5 bucăți (170 calorii/porție) |
|                                                     | Tocătură de curcan                                       | 120 gr.                       | 150 gr.                       |
|                                                     | Mezeluri                                                 | 120 gr.                       | 180 gr.                       |
| PUI                                                 | Piept de pui                                             | 120 gr.                       | 150 gr.                       |
|                                                     | Tocătură de pui                                          | 120 gr.                       | 150 gr.                       |
|                                                     | Mezeluri                                                 | 120 gr.                       | 180 gr.                       |
| VITĂ                                                | 95% Tocătură slabă de vită                               | 90 gr.                        | 120 gr.                       |
|                                                     | Tocătură de bizon                                        | 90 gr.                        | 120 gr.                       |
|                                                     | Mezeluri din friptură de vită                            | 120 gr.                       | 180 gr.                       |
| OU                                                  | Ou                                                       | 1 întreg + 3 albușuri         | 2 întregi                     |
|                                                     | Înlocuitor de ou                                         | 240 gr.                       | 360 gr.                       |
| LACTATE                                             | Iaurt simplu degresat sau cu puțin zahăr (sub 10 gr.)    | 1 ceașcă                      | 1½ ceașcă                     |
|                                                     | Brânză de vaci 2% grăsime                                | ¾ ceașcă                      | ¾ ceașcă                      |
|                                                     | Lapte 1% grăsime                                         | 300 gr.                       | 360 gr.                       |
|                                                     | Proteine din zer                                         | 1 măsură (125 calorii)        | 1½ măsură (100-125 calorii)   |
| VEGETARIAN                                          | Lințe                                                    | 1½ ceașcă (gătit)             | ¾ ceașcă (gătit)              |
|                                                     | Fasole neagră                                            | ¾ ceașcă (clătit & gătit)     | ¾ ceașcă (clătit & gătit)     |
|                                                     | Forever Lite Ultra®                                      | 1½ măsură                     | 1½ măsură                     |
|                                                     | Tofu                                                     | 240 gr.                       | 300 gr.                       |
|                                                     | Edamame (decojite)                                       | ¾ ceașcă                      | 1 ceașcă                      |
|                                                     | Burger vegetarian                                        | 1 turtiță (125 calorii)       | 1½ turtiță (110-125 calorii)  |

# LEGUME ȘI FRUCTE.

| FEMEI + 60-75 Calorii                                      |                          | BĂRBAȚI + 50-60 Calorii  |                          |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| CATEGORIE                                                  | SORTIMENT                | PORȚIE                   |                          |
|                                                            |                          | FEMEI                    | BĂRBAȚI                  |
| FRUCTE<br>(proaspete/congelate)                            | Măr                      | 1 mediu                  | 1 mediu                  |
|                                                            | Caisă                    | 4 mici                   | 3 mici                   |
|                                                            | Banană                   | 1 mică                   | 1 mică                   |
|                                                            | Fructe de pădure (toate) | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
|                                                            | Pepene galben            | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
|                                                            | Grapefruit               | ½ mare                   | ½ mare                   |
|                                                            | Struguri                 | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
|                                                            | Portocală                | 1 medie sau 2 clementine | 1 medei sau 2 clementine |
|                                                            | Piersică                 | 1 medie                  | 1 medie                  |
|                                                            | Pară                     | 1 medie                  | 1 medie                  |
|                                                            | Ananas                   | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
|                                                            | Roșie                    | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
| FRUCTE<br>(uscate)                                         | Stafide                  | ¼ ceașcă                 | ¼ ceașcă                 |
|                                                            | Prune                    | 4 mari                   | 3 mari                   |
| LEGUME<br>(proaspete/congelate)<br>Crude / Gătite la aburi | Anghinare                | 1 mare (întreagă)        | 1 mare (întreagă)        |
|                                                            | Morcovi                  | 1 ceașcă                 | 1 ceașcă                 |
|                                                            | Sparanghel               | 18 fire                  | 15 fire                  |
|                                                            | Porumb pe știulete       | 1 întreg                 | 1 întreg                 |
|                                                            | Varză de Bruxelles       | 12 muguri                | 10 muguri                |
| LA LIBER                                                   | Dovlecel                 |                          |                          |
|                                                            | Ardei gras               |                          |                          |
|                                                            | Broccoli                 |                          |                          |
|                                                            | Varză                    |                          |                          |
|                                                            | Țelină                   |                          |                          |
|                                                            | Castraveți               |                          |                          |
|                                                            | Fasole verde             |                          |                          |
|                                                            | Nap                      |                          |                          |
|                                                            | Salată (toate tipurile)  |                          |                          |
|                                                            | Spanac                   |                          |                          |
|                                                            | Conopidă                 |                          |                          |

# GRĂSIMI.

| FEMEI + 90-100 Calorii |                                      | BĂRBAȚI + 120 Calorii     |                      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| CATEGORIE              | SORTIMENT                            | PORȚIE                    |                      |
|                        |                                      | FEMEI                     | BĂRBAȚI              |
| NUCI                   | Unt de nuci (arahide, migdale, caju) | 1 lingură                 | 1½ linguri           |
|                        | Migdale (întregi & nesărate)         | 12 migdale (15 gr.)       | 18 migdale (22 gr.)  |
|                        | Nuci (jumătăți)                      | 7 jumătăți (15 gr.)       | 10 jumătăți (22 gr.) |
|                        | Caju (întregi & nesărate)            | 7 caju (15 gr.)           | 10 caju (22 gr.)     |
|                        | Fistic                               | 20 sămburi                | 30 sămburi           |
| FRUCTE                 | Avocado                              | ½ avocado sau 4 lingurițe | 4 linguri            |
|                        | Fulgi de nucă de cocos (neîndulcit)  | ¼ ceașcă                  | 3 linguri            |
|                        | Măsline                              | 9 întregi                 | 10 întregi           |
| SEMINȚE                | Semințe de dovleac                   | 1½ linguri                | 2 linguri            |
|                        | Semințe de floarea soarelui          | 1½ linguri                | 2 linguri            |
|                        | Semințe de chia                      | 1½ linguri                | 2 linguri            |
|                        | Semințe de in                        | 1 lingură                 | 1½ linguri           |
| ULEIURI                | Ulei de măsline                      | 2 lingurițe               | 1 linguriță          |
|                        | Ulei de nucă de cocos                | 2 lingurițe               | 1 linguriță          |
|                        | Ulei de floarea soarelui             | 2 lingurițe               | 1 linguriță          |
| LACTATE                | Brânză mozzarella                    | 30 gr.                    | 30 gr.               |
|                        | Brânză slabă                         | 30 gr.                    | 45 gr.               |
|                        | Brânză grasă                         | 15 gr.                    | 22 gr.               |
|                        | Ciocolată neagră (minimum 70% cacao) | 15 gr.                    | 22 gr.               |



FOREVER®

**F.I.T.**™  
C9 F15 V5  
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

**Distribuit exclusiv de:** Forever Living Products România  
Bd. Aviatorilor 3, Sector 1, București

021 222 89 23 /  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com)

\*Afirmările din această publicație nu au fost evaluate de Food and Drug Administration (SUA) sau de Food Standards Agency (Marea Britanie). Informațiile conținute în acest document sunt oferite doar în scopuri educaționale, nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli. Te rugăm să consulți un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă în prezent iei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.