



**F.I.T.**<sup>TM</sup> C9 F15 V5  
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

**F15**<sup>TM</sup>

**AVANSAT 1 & 2**

©2016



**FOREVER**<sup>®</sup>

# F15™

## AVANSAT 1

# HAI SĂ FIM F.I.T.!

INDIFERENT CĂ EȘTI UN SPORTIV DE TOP SAU PUR ȘI SIMPLU O PERSOANĂ EXTREM DE ACTIVĂ, AFLATĂ ÎN CĂUTAREA UNOR ANTRENAȚENTE NOI, CARE SĂ-ȚI DUCĂ PERFORMANȚA LA URMĂTORUL NIVEL, PROGRAMUL F15 AVANSAT ÎȚI OFERĂ CEEA CE AI NEVOIE.

**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 suprimă 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



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.

# 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 modurile 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 AVANSAT**. Acestea pot fi orice, de la micșorarea taliei pantalonilor până la 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 AVANSAT 1:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

## MĂSURĂTORI DUPĂ F15 AVANSAT 1:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

## MĂSURĂTORI DUPĂ F15 AVANSAT 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 AVANSAT 1.

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

## SFAT F.I.T.

Dacă mănânci cu 30 de minute până la 2 ore înainte de antrenament, vei avea mai multă energie. În plus, performanțele tale vor fi mai ridicate, îți vei păstra mușchii supli și te vei refaca mai ușor după efort. Pentru rezultate optime, savurează, înainte de exercițiile fizice, o mică gustare care să includă proteine și carbohidrați. Pentru rețete de gustări mergi la pagina 44.

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®!

# REFACERE DUPĂ ANTRENAMENT.

## ȘTIAI CĂ CEEA CE MĂNÂNCI ESTE UNEORI LA FEL DE IMPORTANT CU MOMENTUL ÎN CARE MĂNÂNCI?

O greșeală comună pe care o fac mulți oameni atunci când au mai multă activitate fizică sau cresc intensitatea antrenamentelor este că nu-și susțin organismul corect din punct de vedere nutritiv.

## ALIMENTAȚIA IDEALĂ POST ANTRENAMENT AR TREBUI SĂ INCLUDĂ ATÂT CARBOHIDRAȚI, CÂT ȘI PROTEINE.

Caută carbohidrați complecși, precum fructele, fulgii de ovăz sau legumele care nu cresc rapid nivelul zahărului din sânge, așa cum se întâmplă atunci când mănânci carbohidrați simpli, rafinați, fără proteine alături. Proteinele ajută la controlul creșterii glicemiei.



SAVUREAZĂ UN SHAKE  
FOREVER LITE ULTRA  
CU FRUCTE LA  
30 – 45 DE MINUTE DUPĂ  
ANTRENAMENT, PENTRU O  
COMBINAȚIE OPTIMĂ DE  
CARBOHIDRAȚI ȘI PROTEINE

## REFACEREA REZERVEI CORPULUI DUPĂ ANTRENAMENT ESTE ESENȚIALĂ PENTRU REFACEREA MUȘCHILOR ȘI PENTRU A OBTINE REZULTATE OPTIME.

Experții sugerează că, dacă mănânci la 30 – 45 de minute după antrenament, ajuți mușchii să se mențină supli și reduci intensitatea febrei musculare.

## ÎN COMBINAȚIE CU CARBOHIDRAȚII, PROTEINELE AJUTĂ LA REFACEREA MUȘCHILOR ȘI LA REDUCEREA DURERII.

Alimente precum laptele, soia, puiul, peștele, quinoa și ouăle reprezintă o sursă valoroasă de proteine pentru refacerea post antrenament.

# 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 **FIS AVANSAT 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 / ¼ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ½ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / 1 linguriță de miere / 4-6 cubulețe de gheață <b>(274 cal)</b>	1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / ¼ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ¼ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / ½ lingură de miere / 4-6 cubulețe de gheață <b>(447 cal)</b>
<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 <b>(295 cal)</b>	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 <b>(452 cal)</b>
<b>Bunătațea 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 <b>(318 cal)</b>	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 / ¼ lingură semințe de in <b>(476 cal)</b>
<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 / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță scorțișoară / ¼ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping <b>(320 cal)</b>	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ¼ ceașcă afine congelate / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță scorțișoară / ¼ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping <b>(489 cal)</b>
<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 <b>(305 cal)</b>	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 <b>(470 cal)</b>
<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 / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață <b>(278 cal)</b>	1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent a 200 de calorii) / 1½ ceașcă de căpșune / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață <b>(440 cal)</b>
<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 <b>(300 cal)</b>	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 <b>(461 cal)</b>

## 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.

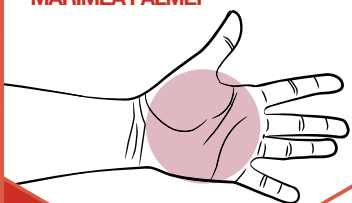
AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?  
ÎMPĂRȚĂȘEȘTE-O CU NOI PE  
[facebook.com/ForeverRomaniaHQ](https://facebook.com/ForeverRomaniaHQ)

# PORTȚII DE MĂRIMEA PALMEI.

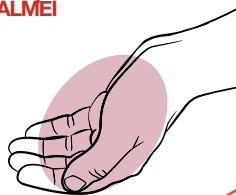
**CALCULUL CALORIILOR ȘI MĂRIMEA PORTȚILOR SUNT ESENȚIALE ATUNCI CÂND ÎȚI PUI LA PUNCT STRATEGIA NUTRIȚIONALĂ. ÎN TIMPUL PROCESULUI DE CÂNTĂRIRE ȘI MASURARE A ALIMENTELOR ÎȚI DEZVOLȚI CAPACITATEA DE CONȘTIENTIZARE CĂRE TE AJUTĂ SĂ IEI DECIZII ÎNTELEPTE DESPRE CÂND, DE CE ȘI CE MANÂNCI.**

Mâncatul inteligent devine un obicei de viață atunci când conștientizezi ce înseamnă un comportament sănătos și îl faci parte din rutina ta zilnică. În loc să calculeze calorile, programul **F15 AVANSAT** te învață cum să-ți măsoari porțiile raportându-te la mărimea propriei palme, ca să te asiguri, astfel, că te hrănești conform nevoilor corpului tău.

**PROTEINE:  
MĂRIMEA PALMEI**



**CARBOHIDRAȚI:  
CAUȘUL PALMEI**



**LEGUME:  
MĂRIMEA  
PUMNULUI**



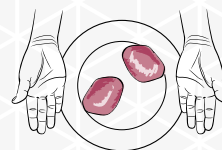
**GRĂSIMI:  
MĂRIMEA  
DEGETULUI  
MARE**



**PENTRU MIC-DEJUN, PRÂNZ ȘI CINĂ  
FOLOSEȘTE GHIDUL DE MAI JOS CA SĂ  
ALCATUIEȘTI UN MENU CORECT.**

**BĂRBAȚI:**

**PROTEINE  
ECHIVALENT  
A 2 PALME**



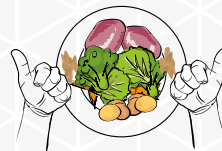
**CARBOHIDRAȚI  
COMPLECȘI  
CÂT ÎNCAPE  
ÎN CAUȘUL  
AMBELOR PALME**



**LEGUME  
ECHIVALENT CU  
MĂRIMEA A 2  
PUMNI**

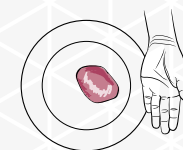


**GRĂSIMI  
ECHIVALENT CU  
MĂRIMEA CELOR  
2 DEGETE MARI**

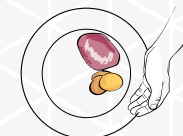


**FEMEI:**

**PROTEINE  
ECHIVALENT  
A 1 PALMA**



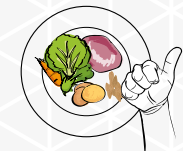
**CARBOHIDRAȚI  
COMPLECȘI  
CÂT ÎNCAPE ÎN  
CAUȘUL UNEI  
PALME**



**LEGUME  
ECHIVALENT  
CU MĂRIMEA  
UNUI PUMN**



**GRĂSIMI  
ECHIVALENT  
CU MĂRIMEA  
DEGETULUI MARE**



**PENTRU  
EXEMPLE DIN  
FIECARE GRUPĂ  
ALIMENTARA,  
MERGI LA  
PAGINA 46.**

**SFAT F.I.T.**

Ca să arăți mai bine și să te simți mai bine este important să fii atent la toate aspectele unui stil de viață sănătos. Poți să respecti antrenamentul ca la carte și să nu recunoști că alimentația ta, departe de a fi perfectă, te împiedică să vezi o schimbare.

Ai grijă să-ți asiguri și o alimentație sănătoasă, provocându-te să devii mai puternic și să respecti programul de suplimente propus de F15 AVANSAT la paginile 8 – 9, pentru rezultate maxime.



# F15 AVANSAT 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 calorile și să construiești o masă musculară suplă. Programul **F15 AVANSAT** se bazează pe trei antrenamente specifice, cu folosirea propriei greutate corporale, cu două antrenamente cardio, ca să te pună în mișcare.

## DĂ STARTUL LA CARDIO.

Odată ajuns în acest punct al călătoriei tale de fitness, cu siguranță înțelegi importanța exercițiilor cardio ca parte a strategiei tale sănătoase pentru controlul greutății. Exercițiile cardio intensifică metabolismul, mențin inima sănătoasă și te ajută să te refaci mai rapid după efort.

Angajează-te ca, în timpul programului **F15 AVANSAT 1**, să ai 3 zile de activitate cardio pe săptămână. În timpul acestor antrenamente ar trebui să te provoci pe tine însuși să-ți depășești limitele. Dacă sunt prea ușoare, înseamnă că nu depui suficient efort.

### EXERCITII CARDIO RECOMANDATE:

Plimbare, Jogging, Urcatul Scărilor, Bicicletă Eliptică, Vâslit, Inot, Yoga, Ciclism, Drumeții, Aerobic, Dans, 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 AVANSAT**.

# 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)

# F15 TABATA CARDIO 1

Acest antrenament cardio introduce exercițiile în stil Tabata, care presupun intervale scurte, de activitate intensă, urmate de perioade scurte de repaus. Pentru acest antrenament, exercițiile vor fi executate în stil circuit.

Execută fiecare exercițiu timp de **20 secunde** la intensitate maximă, apoi odihnește-te **10 seconds**. După ce ai terminat cele 8 exerciții, odihnește-te **60 de secunde** și ia-o de la capăt, cu obiectivul final de a finaliza 8 circuite.



- + Genuflexiuni
- + Flotări
- + Patinatorul
- + Scândura cu săritură
- + Fandări cu lovitură stânga
- + Flotări
- + Fandări cu lovitură dreapta
- + Scândura cu săritură în genuflexiune



## SFAT F.I.T.

Exercițiile de intensitate ridicată precum cele cardio din antrenamentele **F15 AVANSAT** te ajută să obții rezultate maxime într-un timp mai scurt decât antrenamentele tradiționale.

# F15 CARDIO PE BANDA DE ALERGAT 1

Acest antrenament cardio îți permite să construiești rezistență, forță și viteză prin îmbinarea intervalelor de mers, jogging și alergare.

Mergi pe banda înclinată 1% pentru **60 secunde** înainte de a crește viteza la un nivel confortabil de jogging, cu o înclinație a benzii de 2%, timp de **60 secunde**. La final, crește viteza pentru o alergare rapidă timp de **60 de secunde**. Repetă de 6 – 10 ori, fără pauză, pentru un antrenament complet.



Repetă de 6-10 ori for pentru un antrenament complet.

## SFAT F.I.T.

Acest antrenament poate fi realizat și fără banda de alergat, dacă nu ai acces la una. Stabilește o rută pe care s-o poți parcurge în 3 minute, apoi provoacă-te să termini următoarele runde mai repede, crescând și intensitatea.

## CARDIO LA ALEGERE.

Antrenamentul final cardio din fiecare săptămână este alegerea ta. Dacă îți simți mușchii încordați, poți încerca yoga. Cauți ceva nou? Alege ore de zumba sau de kickboxing. Opțiunile de cardio sunt nenumărate. Descoper-o pe cea care te ajută să construiești obiceiuri sănătoase de durată.

Fiecare antrenament cardio ar trebui să dureze **30 – 60 de minute** și ar fi ideal să fie executat fără pauză.

# F15 PRIMUL ANTRENAMENT - SPATE

## ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru partea posterioară a corpului: mușchii fesieri, mușchii posteriori ai coapsei și mușchii spatelui, incluzând, totodată, și bicepsii. Execută câte două exerciții și repetă 2 - 3 seturi înainte de a te odihni 30 - 60 de secunde și de a trece la următoarele seturi.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te 30 - 60 de secunde și începe apoi mișcărilor de întindere și relaxare.

2 exerciții grupate + 30-60 secunde pauză x 2-3 seturi = TRECI LA URMĂTOARELE 2 EXERCIȚII

- + Aplecări și ridicări de trunchi 6x
- + Ridicări de brațe din poziția aplecat 16x
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Balansare cu o ganteră 16x
- + Ridicări de brațe în față - bicepsii 16x
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Fandări 16x / pe fiecare parte
- + Ridicări de brațe din poziția fandare 16x / pe fiecare parte
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Genuflexiuni cu picioarele depărtate 16x
- + Ridicări de brațe în lateral - bicepsii 16x
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Superman 16x
- + Ridicări de brațe din poziția scândură 16x

Repaus  
30-60  
secunde

# F15 PRIMUL ANTRENAMENT - FAȚA & LATERAL

## ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN

Acest antrenament constă într-o serie de 12 exerciții specifice pentru părțile anterioară și laterală ale corpului: piept, umeri, tricepși și oblici. Execută câte trei exerciții și repetă 2 - 3 seturi înainte de a te odihni 60 de secunde și de a trece la următorul trio.

După ce ai terminat cele 12 exerciții, odihnește-te 60 de secunde și începe apoi mișcărilor de întindere și relaxare.

3 exerciții grupate + 60 secunde pauză x 2-3 seturi = TRECI LA URMĂTOARELE 3 EXERCIȚII

## SFAT F.I.T.

Îți surâde ideea să te antrenezi în altă parte decât acasă? Fii creativ! O bancă în parc sau alt obiect care să fie solid și stabil și un pic ridicat de la pământ pot să fie un substitut foarte bun în exercițiile unde ai nevoie de scaun.

## SFAT F.I.T.

Începe cu greutatea care te fac să-ți simți mușchii oboseți la finalul repetărilor din fiecare rundă. Nu reușești să finalizezi exercițiile? Încearcă din nou, cu gantere mai ușoare. Reușești să termini ușor exercițiile? E momentul să-ți provoci limitele cu gantere mai grele.

- + Împingeri de la piept din poziția culcat 16x
- + Abdomene la 45 de grade 16x / pe fiecare parte
- + Ridicări de brațe pentru tricepși 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Flotări 16x
- + Abdomene echer 16x
- + Presa franceză 16x / pe fiecare parte
- + Repaus 60 secunde
- + Ridicări de brațe în lateral - deltoizi 16x
- + Răsuciri de șolduri din poziția scândură 16x
- + Ridicări de brațe înspre spate 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Ridicări de brațe deasupra capului 16x
- + Tăietorul de lemne 16x / pe fiecare parte
- + Ridicări și coborări de trunchi cu sprijin 16x

Repaus  
30-60  
secunde

# F15 PRIMUL ANTRENAMENT – CVADRICEPȘI & ABDOMEN

**ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN**

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru cvadricepși și abdomen. Execută câte două exerciții și repetă 2 – 3 seturi înainte de a te odihni **30 - 60 de secunde** și de a trece la următoarele două exerciții.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te **30 - 60 de secunde** și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



- + Fandări & Genuflexiuni cu banda elastică 16x / pe fiecare parte
- + Postura bărcii – vâslit 16x
- + Repaus 30 – 60 secunde
- + Genuflexiuni cu brațele ridicate 16x
- + Abdomene cu ridicarea trunchiului 16x
- + Repaus 30 – 60 secunde
- + Genuflexiuni cu banda elastică, cu alternare picior 16x
- + Genunchii la piept cu ganteră 16x
- + Repaus 30 – 60 secunde
- + Fandări cu coborâre progresivă 8x / pe fiecare parte
- + Spiderman cățărător pe munte 16x
- + Repaus 30 – 60 secunde
- + Genuflexiuni cu menținere 32x
- + Abdomene oblice din poziția în picioare 16x / pe fiecare parte

Repaus  
30-60  
secunde

## FELICITĂRI PENTRU FINALIZAREA PRIMULUI PROGRAM FOREVER F15 AVANSAT 1!

### NU TE OPRI! F15 AVANSAT 2 ESTE URMĂTORUL PAS ÎN CĂLĂTORIA TA SPRE A ARĂTA ȘI SIMȚI MAI 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!

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



# F15<sup>TM</sup>

## AVANSAT 2

# TRECI LA PASUL URMĂTOR.

În **F15 AVANSAT 1** am introdus noi modalități de măsurare a porțiilor și noi antrenamente specifice. E momentul să duci toate acestea la nivelul următor cu **F15 AVANSAT 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. Revizuiște-ți obiectivele și concentrează-te pe ceea ce trebuie să faci în timpul programului **F15 AVANSAT 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 OBȚINE REZULTATE MAXIME CU PROGRAMUL F15 ÎNCEPĂTOR 1.

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

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 OBȚII TOATE EFECTELE ȘI BENEFICIILE DIN FOREVER GARCINIA PLUS®!

# SĂ DEMON- TĂM MITUL ETICHETELOR.

Până acum ai învățat cum să navighezi printre cele mai uzuale capcane ale controlului greutății, dar știi că există și niște concepții greșite care te-ar putea ține pe loc?

## + Alimentele cu conținut redus de grăsimi sau cu zero grăsimi

S-ar putea să gândești că, alegând alimente care conțin puține grăsimi sau deloc te vei menține pe drumul cel bun. Adevărul este că ingredientele ascunse din aceste alimente, precum zahărul, agenții de îngroșare, sarea etc. (adăugate, de obicei, pentru ameliorarea gustului) îți încetinesc, de fapt, progresul.

Corpul are nevoie de grăsimi. Alege alimente care conțin grăsimi sănătoase și savurează-le cu moderație, ca parte a meselor obișnuite sau a gustărilor.

## + Importanța calculării caloriilor

În **F15 AVANSAT 1** am introdus o metodă nouă prin care să-ți controlezi porțiile. Este important să fii atent la cât mănânci, dar calculul caloriilor este la fel de important: nu toate calorile sunt compuse la fel.

Pe lângă numărarea caloriilor, ai grijă să alegi alimente integrale, proteine, cereale integrale, fructe, legume, dar și grăsimi sănătoase și carbohidrați, ca să fii sigur că primești toți nutrienții de care ai nevoie ca senzația de sațietate să fie una de durată.

## + Redu carbohidrații

Există multe informații despre efectele negative pe care le au carbohidrații asupra unei diete sănătoase. Există chiar regimuri care pledează pentru eliminarea completă a carbohidraților din alimentație. Ai grijă să alegi carbohidrați sănătoși, care să susțină refacerea mușchilor, să-ți confere energie și să-ți asigure o dietă echilibrată.

Pentru o listă a carbohidraților complecși, mergi la **pagina 46**.

# MÂNCARE SĂNĂTOASĂ CÂND EȘTI PE DRUMURI.

Oricât de mult îți planifici să mănânci sănătos, pregătindu-ți din avans meniurile și având grijă să nu ratezi antrenamentele, există și momente în care toate acestea sunt greu de realizat, mai ales atunci când e vorba de mese în oraș, petreceri sau angajamente sociale.

Vestea bună? Cu un pic de planificare te poți asigura că aceste ieșiri nu te abat de la drumul tău.

## + Verifică meniul

Multe restaurante își postează online meniul, ceea ce îți permite să vezi ce oferă. Astfel îți poți alege ceva care să corespundă dorințelor tale. Atunci când te decizi dinainte să ajungi la restaurant ce vrei să mănânci, e mult mai probabil să rămâi fidel alegerilor făcute, în loc să te simți atras de ceva complet nesănătos, doar pentru că sună bine pe moment.

## + Nu-ți fie teamă să întrebi

Chelnerul care te servește ar trebui să-ți poată descrie cum sunt preparate felurile de mâncare. Dacă nu sunt siguri, roagă-i să întrebe bucătarul șef, ca să fii sigur că delicioasele legume la grătar nu sunt sotate în unt și nu vei avea parte și de alte surprize, la care nu te aștepti. Nu-ți fie teamă să ceri o salată în locul unei garnituri pline de grăsime. În multe restaurante este posibil să faci asta fără costuri suplimentare.

## + Oferă-te să aduci ceva

Te duci la o întâlnire acasă la niște prieteni sau rude și nu ești sigur ce meniu au pregătit? Oferă-te să aduci ceva sănătos. Așa te asiguri că vei avea ce să mănânci și vei gusta cu moderație din celelalte feluri de mâncare.

## SFAT F.I.T.

**FII CREATIV.** Există multe moduri în care te poți bucura de călătorii, mese în oraș și alte activități care implică socializare fără să faci rabat de la dieta sănătoasă.



# IDENTIFICĂ CE TIP DE DIETĂ ȚI SE POTRIVEȘTE.

În **FIS AVANSAT 1** am discutat despre cum să-ți folosești palma ca să determini mărimea porției de mâncare. În **FIS AVANSAT 2** vom trece la nivelul următor, ca să te ajutăm să identifici ce fel de alimentație se potrivește corpului tău.

Odată îndeplinit acest obiectiv, îți poți ajusta dieta astfel încât să faci și ultimii pași pe drumul spre obiectivele tale – o viață sănătoasă și o condiție fizică de invidiat. Tipologia corpului tău dezvăluie mai multe decât categoria în care te încadrezi. Dezvăluie, totodată, și ce tip de activitate fizică ți se potrivește mai bine ca să-ți tonifiezi corpul.

**ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII  
CA APROAPE NIMENI NU  
SE ÎNCADREAZA PERFECT  
INTR-O SINGURĂ  
TIPOLOGIE, CI PREZINTĂ  
ASPECTE DIN FIECARE.  
IATA CARE SUNT  
PRINCIPALELE TIPOLOGII:  
ECTOMORF,  
ENDOMORF ȘI  
MEZOMORF.**

## ECTOMORF

Ectomorfi sunt de obicei slabi, au încheieturi mici și un metabolism intens. Se satură repede și le e greu să se îngrașe sau să-și dezvolte masa musculară.

### RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ

Ectomorfilor li se potrivește mănncarea cu conținut moderat de proteine, bogată în carbohidrați și săracă în grăsimi. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la pagina 15, iată câteva recomandări pentru ectomorfi.



#### Mese:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe -  
echivalent a **2 palme**  
Legume - echivalent a  
**2 pumni**  
Carbohidrați complecși  
- cât încap în **căușul**  
a **3 palme**  
Grăsimi - echivalent cu  
**1 deget mare**

##### FEMEI

Proteine slabe -  
echivalent a **1 palmă**  
Legume - echivalent a  
**1 pumn**  
Carbohidrați complecși  
- cât încap în **căușul**  
a **2 palme**  
Grăsimi - echivalent cu  
**1/2 deget mare**

#### Gustări:

##### BĂRBAȚI

Carbohidrați complecși  
- cât încap în căușul a  
**1 palmă**  
Proteine - echivalent a  
**1 palmă**  
Grăsimi - echivalent cu  
**1 deget mare**

##### FEMEI

Carbohidrați complecși  
- cât încap în căușul a  
**1/2 palmă**  
Proteine - echivalent a  
**1/2 palmă**  
Grăsimi - echivalent cu  
**1/2 deget mare**



### SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Ectomorfi pot beneficia de pe urma exercițiilor cu mai puține repetări, dar care utilizează gantere mai grele, au nevoie de mai mult repaus între repetări (pentru a compensa greutatea ganterelor) și de intervale scurte de intensitate ridicată, în loc de antrenamente cardio lungi.

## ENDOMORF

Endomorfii prezintă, de obicei, depozite mai mari de grăsime, au încheieturi mari și un metabolism încetinit. Le este frecvent foame, au musculatura slab definită, obosesc repede și le este greu să dea jos kilogramele în plus.

### RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ

Endomorfilor li se potrivește mâncarea bogată în proteine și grăsimi, cu cantități reduse de carbohidrați atent selectați. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la **pagina 15**, iată câteva recomandări pentru endomorfii:



#### Mese:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **2 palme**  
Legume – echivalent a **2 pumni**  
Carbohidrați complecși – cât încap în **căușul de la o palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **3 degete mari**

##### FEMEI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Legume – echivalent a **1 pumn**  
Carbohidrați complecși – cât încap în **căușul a ½ palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

#### Gustări:

##### BĂRBAȚI

Proteine – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

##### FEMEI

Proteine – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**

### SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Endomorfii pot beneficia de pe urma exercițiilor cu numărul de repetări recomandat, dar cu gantere mai grele, timp scurt de repaus între repetări și intervale scurte de intensitate ridicată, în plus față de antrenamentele cardio complete.



## MEZOMORF

Mezomorfii au, în general, o constituție simetrică, depozite reduse de grăsime și arderi intense. Au o constituție athletică, abdomenul plat și depun rapid masă musculară.

### RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ

Endomorfilor li se potrivește o alimentație mixtă, cu o balanță echilibrată de proteine, carbohidrați și grăsimi. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la pagina 15, iată câteva recomandări pentru mezomorfii:



#### Mese:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **2 palme**  
Legume – echivalent a **2 pumni**  
Carbohidrați complecși – cât încap în căușul de la **2 palme**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

##### FEMEI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Legume – echivalent a **1 pumn**  
Carbohidrați complecși – cât încap în căușul de la **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**

#### Gustări:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**  
Carbohidrați complecși – cât încap în căușul a **1 palmă**

##### FEMEI

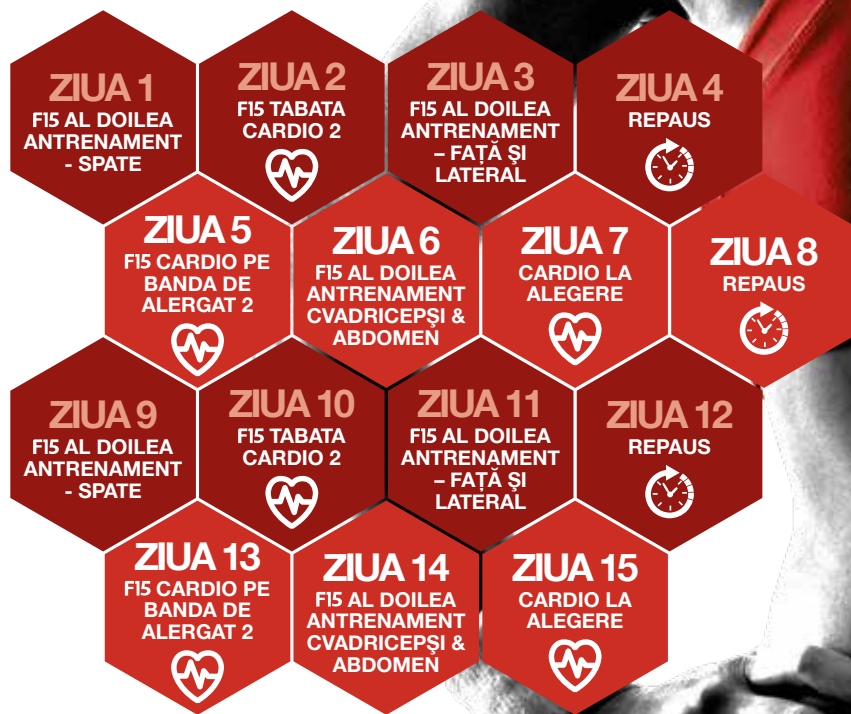
Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**  
Carbohidrați complecși – cât încap în căușul a **½ palmă**

### SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Mezomorfii pot beneficia de pe urma exercițiilor cu numărul de repetări moderat și cu o perioadă de repaus combinată cu un mix sănătos de antrenamente cardio.



# F15 AVANSAT 2 PROGRAM DE ANTRENAMENT



## DU FITNESS-UL LA URMATORUL NIVEL.

Programul **F15 AVANSAT 2** se bazează pe antrenamente specifice, cu folosirea propriei greutate corporale, pe exerciții cardio stil Tabata și antrenamente cardio pe banda de alergat, ca să te pună în mișcare.

## ÎNCĂLZIRE.

În **F15 AVANSAT 1** am revăzut cât de importantă este încălzirea ca să te poți bucura de un antrenament de cea mai bună calitate, cu risc redus de a te răni. Folosește aceste mișcări de bază înainte de fiecare antrenament din programul **F15 AVANSAT 2**. Ai nevoie să-ți împrăștăzi memoria? Revizuește exercițiile de la **pagina 18** sau urmărește materialele video disponibile pe [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

## CARDIO LA NIVELUL URMATOR.

Programul **F15 AVANSAT 2** se bazează pe antrenamentele cardio stil Tabata și pe banda de alergat pe care le-ai învățat în **F15 AVANSAT 1**. Angajează-te ca, în timpul programului **F15 AVANSAT 2**, să ai 3 zile de activitate cardio pe săptămână. În timpul acestor antrenamente ar trebui să te provoci pe tine însuși să-ți depășești limitele. Dacă sunt prea ușoare, înseamnă că nu depui suficient efort.

# F15 TABATA CARDIO 2

Acest antrenament cardio se bazează pe exercițiile în stil Tabata învățate în cadrul programului **F15 AVANSAT 1**. Pentru acest antrenament, exercițiile vor fi executate în formatul tradițional al repetărilor Tabata.

Execută fiecare exercițiu timp de **20 de secunde** la intensitate maximă, apoi odihnește-te **10 secunde**. Repetă fiecare exercițiu de 8 ori. După ce ai terminat cele 8 runde, odihnește-te **60 de secunde** și treci la următorul exercițiu.



- + Genuflexiuni 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Flotări 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Patinatorul 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Scândura cu săritură Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Fandări cu lovitură stânga 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Flotări 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Fandări cu lovitură dreapta 20 sec Max / 10 sec pauză 8x
- + Repaus 60 secunde
- + Scândura cu săritură în genuflexiune 20 sec Max / 10 sec pauză 8x

## SFAT F.I.T.

Dacă te chinui să finalizezi cele 8 repetări pentru un exercițiu înainte de a trece la următorul, încearcă să folosești gantere mai ușoare, ca să-ți întărești rezistența.

# F15 CARDIO PE BANDA DE ALERGAT 2

Acest antrenament cardio se bazează pe grade diferite de înclinare a benzii de alergat pentru a construi rezistență, forță și viteză, prin îmbinarea intervalelor de mers, jogging și alergare.

Alege o viteză care să te provoace și crește-o pe măsură ce te antrenezi.

- |            |                |          |
|------------|----------------|----------|
| + Plimbare | înclinație 2%  | 2 minute |
| + Alergare | înclinație 1%  | 2 minute |
| + Plimbare | înclinație 0%  | 1 minut  |
| + Plimbare | înclinație 4%  | 2 minute |
| + Alergare | înclinație 1%  | 2 minute |
| + Plimbare | înclinație 0%  | 1 minut  |
| + Plimbare | înclinație 6%  | 2 minute |
| + Alergare | înclinație 1%  | 2 minute |
| + Plimbare | înclinație 0%  | 1 minut  |
| + Plimbare | înclinație 8%  | 2 minute |
| + Alergare | înclinație 1%  | 2 minute |
| + Plimbare | înclinație 0%  | 1 minut  |
| + Plimbare | înclinație 10% | 2 minute |
| + Alergare | înclinație 1%  | 2 minute |
| + Plimbare | înclinație 0%  | 1 minut  |

## CARDIO LA ALEGERE.

Antrenamentul final cardio din fiecare săptămână este alegerea ta. Dacă îți simți mușchii încordați, poți încerca yoga. Cauți ceva nou? Alege ore de zumba sau de kickboxing. Opțiunile de cardio sunt nenumărate. Descoper-o pe cea care te ajută să construiești obiceiuri sănătoase de durată.

Fiecare antrenament cardio ar trebui să dureze **30-60 de minute** și ar fi ideal să fie executat fără pauză.

# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT – SPATE

**ECHIPAMENT NECESAR: GANTERĂ CU MÂNER**

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru partea posterioară a corpului: mușchii fesieri, mușchii posteriori ai coapsei și mușchii spatelui, incluzând, totodată, și bicepsii. Include atât repetări numărate, cât și intervale de timp. Execută câte două exerciții și repetă 2 - 3 seturi înainte de a te odihni 30-60 de secunde și de a trece la următoarele seturi.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te 30-60 de secunde și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.

2 exerciții grupate + 30-60 secunde pauză \* 2-3 seturi = TRECI LA URMĂTOARELE 2 EXERCIȚII

- + Aplecări și ridicări de trunchi 16x
- + Genuflexiuni cu ridicări de brațe la nivelul pieptului 30 secunde
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Ridicări de brațe din poziția genuflexiune 16x
- + Balansare brațe cu o ganteră 30 secunde
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Ridicări de brațe din poziția fandare - stânga 16x
- + Fandări cu mutarea ganterei - stânga 30 secunde
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Ridicări de brațe din poziția fandare - dreapta 16x
- + Fandări cu mutarea ganterei - dreapta 30 secunde
- + Repaus 30 - 60 secunde
- + Genuflexiuni cu ridicări de brațe deasupra capului 16x
- + Balansări alternative 30 secunde

Repaus  
30-60  
secunde

# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT – FAȚA & LATERAL

**ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN, BILA PENTRU STABILITATE**

Acest antrenament se bazează pe exercițiile învățate în cadrul **F15 AVANSAT 1** cu mici modificări și adăugare bilei pentru stabilitate, pentru întărirea abdomenului. Provoacă-te să faci o serie de 12 exerciții specifice pentru părțile anterioară și laterală ale corpului: piept, umeri, triceps și oblici. Execută câte trei exerciții și repetă 2 - 3 seturi înainte de a te odihni 60 de secunde și de a trece la următorul trio.

După ce ai terminat cele 12 exerciții, odihnește-te 60 de secunde și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.

3 exerciții grupate + 60 secunde pauză \* 2-3 seturi = TRECI LA URMĂTOARELE 3 EXERCIȚII

- + Împingeri de la piept din poziția culcat 16x
- + Abdomene la 45 de grade 16x / fiecare parte
- + Ridicări de brațe pentru triceps 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Flotări 16x
- + Abdomene echer 8x / fiecare parte
- + Rulări de trunchi pe minge 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Ridicări de brațe din poziția scândură laterală 16x / pe fiecare parte
- + Trecerea mingii de la picioare la brațe 16x
- + Ridicări de trunchi din poziția culcat lateral 16x / fiecare parte
- + Repaus 60 secunde
- + Genuflexiuni cu coborâre și ridicare braț 16x / fiecare parte
- + Scândura laterală cu minge 16x / fiecare parte
- + Ridicări de trunchi spre poziția scândură inversă 16x

Repaus  
30-60  
secunde

# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT - CVADRICEPȘI & ABDOMEN

## ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN

Acest antrenament constă într-o serie de 15 exerciții specifice pentru cvadricepși și abdomen, la care se adaugă intervale pliometrice de **45 de secunde**. Acest antrenament conține atât exerciții cu număr fix de repetări, cât și exerciții cu durată de timp prestabilită. Execută câte trei exerciții și un interval înainte de a te odihni **30 - 60 de secunde** și de a trece la următoarele două exerciții.

După ce ai terminat cele 15 exerciții, odihnește-te **30 - 60 de secunde** și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



+ Fandări & Genuflexiuni cu banda elastică	16x / pe fiecare parte
+ Fandări pliometrice	45 secunde
+ Postura bărcii - vâslit	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu brațele ridicate	16x
+ Sărituri cu genunchii la piept	45 secunde
+ Abdomene cu ridicarea trunchiului	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu banda elastică, cu alternare picior	16x
+ Săritură 180 grade	45 secunde
+ Genunchii la piept	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Fandări cu coborâre progresivă	8x / pe fiecare parte
+ Sărituri start sprint	45 secunde
+ Spiderman cățărător pe munte	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu menținere	32x
+ Sărituri pe loc	45 secunde
+ Abdomene oblice din poziția în picioare	16x / pe fiecare parte

Repaus 60 secunde

FELICITĂRI PENTRU  
FINALIZAREA  
PROGRAMULUI F15  
AVANSAT 2!

AI REUȘIT!

## CE URMEAĂ?

**Vital<sup>5</sup>** combină cinci produse extraordinare Forever, care acționează sinergic pentru a combate carențele nutriționale și a-ți furniza nutrienții cheie de care are nevoie corpul tău. **Vital<sup>5</sup>** te ajută să duci mai departe obiceiurile sănătoase pe care le-ai învățat cu ajutorul **F15** și îți pune la dispoziție noi informații despre cum să acționezi ca să arăți mai bine și să te simți mai bine.

Nu te simți pregătit să treci mai departe?

Reia programul **F15 AVANSAT** până obții rezultatele pe care le dorești.

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7**, ca să-ți poți urmări progresul.

Împărtășește succesul pe care l-ai obținut cu **F15** și în social media. Abia așteptăm să aflăm schimbările prin care ai trecut și țelurile pe care le-ai atins!



facebook.com/  
Forever Romania HQ



@RomaniaFLP



@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.

## 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
½ 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 fierte. Asezonează ușor cu sare și bucură-te împreună cu laptele de soia vanilat.

## 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 fiert tare	2 ouă fierte tare

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

## Baton Forever PRO X2<sup>®</sup>, legume și humus

Femei	Bărbați
1 baton Forever PRO X2 <sup>®</sup> High Protein (vândut separat)	1 baton Forever PRO X2 <sup>®</sup> 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 <sup>®</sup>	1 măsură Forever Lite Ultra Vanilla <sup>®</sup>
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 alcătuieste 14 bile. Pune-le în frigider sau congelator. Consumul este de 2 bile pentru femei și 3 pentru bărbați.

## Popcorn cu brânză

Femei	Bărbați
4 cești floricele de porumb	6 cești floricele de porumb
4 linguri parmezan ras	6 linguri parmezan ras
1 linguriță ulei de măsline	1 ½ linguriță ulei de măsline
Sare după gust	Sare după gust
Boia iute (opțional)	Boia iute (opțional)

Amestecă floricelele de porumb preparate cu uleiul de măsline, parmezanul și boiaua. Adaugă sare după gust.

## Prăjituri de orez cu unt de migdale

Femei	Bărbați
2 bucăți prăjitură de orez brun	2 bucăți prăjitură de orez brun
1 lingură unt de migdale	1 ½ lingură unt de migdale
2 căpșune mari, feliate	2 căpșune mari, feliate

Unge prăjiturelele cu unt de migdale și presară deasupra căpșunile.

## Banane aromate cu nucă de cocos

Femei	Bărbați
1 banană mică	1 banană normală
1 lingură unt de migdale	2 linguri unt de migdale
1 lingură fulgi de cocos neîndulciți	1 lingură fulgi de cocos neîndulciți

Taie banana în felii de 2 cm. Pune puțin unt de migdale pe fiecare felie și presară deasupra fulgii de cocos.

## Chips-uri din lipie cu hummus și legume

Femei	Bărbați
14 chips-uri	14 chips-uri
2 linguri hummus	2 linguri hummus
1 ceașcă legume crude	2 ceașcă legume crude
	90 gr curcan

Savurează legumele și chipsurile împreună cu hummusul. Bărbații pot adăuga 90 gr curcan.

## Iaurt cu unt de arahide și jeleu

Femei	Bărbați
180 gr iaurt simplu, degresat	240 gr iaurt simplu, degresat
1 lingură jeleu de struguri	1 lingură jeleu de struguri
¼ ceașcă struguri roșii	¼ ceașcă struguri roșii
1 lingură unt de arahide	1 ½ lingură unt de arahide
1 linguriță alune nesărate, tocate	1 linguriță alune nesărate, tocate

Amestecă ușor iaurtul cu jeleul și untul de arahide. Taie boabele de struguri în jumătate și presară-le deasupra și savurează împreună cu alunele tocate.

## Iaurt cu biscuiți

Femei	Bărbați
½ ceașcă iaurt simplu, degresat	¾ ceașcă iaurt simplu, degresat
1 lingură unt de nuci	1 ½ lingură unt de nuci
1 plic Stevia	1 plic Stevia
1 lingură fulgi de ciocolată	1 ½ lingură fulgi de ciocolată
½ linguriță extract de vanilie	½ linguriță extract de vanilie
Un praf de sare	Un praf de sare

Amestecă toate ingredientele și savurează!

## Budincă sănătoasă de orez

Femei	Bărbați
½ ceașcă orez brun gătit	¾ ceașcă orez brun gătit
½ ceașcă lapte de cocos cu conținut redus de grăsime	¾ ceașcă lapte de cocos cu conținut redus de grăsime
1 lingură stafide	1 lingură stafide
1 linguriță nuci tocate	1 linguriță nuci tocate
Un praf de scorțișoară	Un praf de scorțișoară

Toarnă laptele de cocos peste orezul gătit. Încălzește la microunde pentru 60 de secunde. Presară deasupra stafidele, scorțișoara și nucile tocate.

## PROTEINE.

Pentru **femei**, alegeți o porție de mărimea unei palme dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul a două palme.

CATEGORIE	SORTIMENT
PEȘTE	Somon, halibut, tilapia, cod, ton, pion portocaliu
FRUCTE DE MARE	Crevețe, crab, homar
CURCAN	Piept
	Cârnați
	Șuncă
	Carne tocată slabă
PUI	Piept
VITĂ	Pulpă
	Mușchi
	Carne tocată slabă
VÂNAT	Bizon, cerb, căprioară
OUĂ	Ouă
	Înlocuitor de ouă
LACTATE	Iaurt simplu
	Brânză de vaci 2% grăsime
	Lapte 1% grăsime
	Suplimente cu zer
VEGETARIAN	Linte
	Tofu
	Seitan
	Burger vegetal
	Forever Lite Ultra
	Soia
	Quinoa

## CARBOHIDRAȚI.

Pentru **femei**, alegeți o porție echivalentă cu cantitatea ce încapă în căușul unei palme dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul cantității ce încapă în căușul a două palme.

CATEGORIE	SORTIMENT
CEREALE	Ovăz
	Orez (sălbatic sau brun)
	Cuscus
	Kashi
	Bulgur
	Orz
	Quinoa
PÂINE	Pâine din grâu integral
	Tortilla din grâu integral
	Tortilla din porumb
PASTE	Tăieței soba din hrîșcă
	Paste din grâu integral
	Paste (quinoa, orez brun, edamame)
LEGUMINOASE	Fasole roșie, năut, fasole pinto
FRUCTE	Mere
	Caise
	Fructe de pădure
	Citrice
	Struguri
	Pepene galben
	Piersici
	Pere
	Prune
	Fructe tropicale
	Roșii

## GRĂSIMI.

Pentru **femei**, alegeți o porție de mărimea degetului mare dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie de mărimea a două degete mari.

CATEGORIE	SORTIMENT
NUCI	Unt de nuci (arahide, migdale, caju)
	Migdale (întregi, nesărate)
	Nuci (jumătăți)
	Caju (întreg, nesărat)
	Fistic
FRUCTE	Avocado
	Fulgi de cocos (neîndulciți)
	Măsline
SEMINȚE	Dovleac
	Floarea soarelui
	Chia
	In
ULEI	De măsline
	De cocos
	De in
	De floarea soarelui
LACTATE	Brânză
	Ciocolată neagră (70% cacao)

CATEGORIE	SORTIMENT
AMIDONOASE	Cartofi
	Porumb
	Mazăre
	Dovleac, cartofi dulci

## LEGUME.

Pentru **femei**, alegeți o porție de mărimea unui pumn dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul a doi pumni.

CATEGORIE	SORTIMENT
LEGUME (proaspete sau congelate)  Crude sau gătite la aburi	Artichoke
	Carrots
	Asparagus
	Anghinare
	Morcovi
	Sparanghel
	Varză de Bruxelles
	Dovlecei
	Ardei gras
	Broccoli
	Varză
	Țelină
	Castraveți
	Fasole verde
	Varză Kale
	Salată verde (toate tipurile)
	Spanac
	Conopidă





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

\*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.

