

# ALEGE PROGRAMUL CARE TI SE POTRIVESTE

C9 este potrivit pentru oricine isi doreste o schimbare a obiceiurilor culinare si a stilului de viata. Si reprezinta primul pas spre celelalte 3 programe F.I.T. Consulta graficele de mai jos ca sa-ti faci o idee despre varianta de F15 care este cea mai indicata pentru tine.



Arăți mai bine. Te simți mai bine.

Programul	Pentru cine este potrivit?	Calorii	Exercitii fizice	Mese
<b>C9</b> 9 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei care vor sa puna bazele unui stil de viata sanatos</li> <li>Cei care incep calatoria spre un alt mod de a se hrani</li> </ul>	In zilele 3 – 9 – aprox. 1.000 de calorii plus alimentele permise, cu moderatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitii cu impact redus (zilele 1 - 2)</li> <li>Exercitii cu impact redus spre mediu (zilele 3 - 9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Shake si alimente permise (zilele 1 - 2)</li> <li>Doua shake-uri si o masa (zilele 3 - 8)</li> <li>Un shake si doua mese (ziua 9)</li> </ul>
<b>F15 Inceptor 1</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei care vor sa continue programul C9</li> <li>Cei care nu au activitate fizica, dar consuma produsele</li> </ul>	Femei – 1.400 Barbati – 1.900	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antrenamente folosind propria greutate corporala si cardio</li> <li>Nu e nevoie de echipament</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Shake</li> <li>Gustare</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> </ul>
<b>F15 Inceptor 2</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei care au activitate fizica, dar nu sunt consecventi</li> <li>Cei care au nevoie de o planificare nutritionala corecta</li> </ul>	Femei – 1.500 Barbati – 2.000	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antrenamente folosind propria greutate corporala si cardio</li> <li>Nu e nevoie de echipament</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mic-dejun</li> <li>Shake</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> </ul>
<b>F15 Intermediar 1</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei care au activitate fizica</li> <li>Cei care nu sunt consecventi in respectarea planificarii nutritionale</li> </ul>	Femei – 1.600 – 1.750 Barbati – 1.900 - 2.200	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se introduc antrenamentele cu greutati si benzi elastice</li> <li>Intervale cardio</li> <li>Yoga</li> <li>Echipament: benzi elastice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mic-dejun</li> <li>Gustare</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> <li>Shake dupa antrenament (se ia in considerare pentru totalul calorilor)</li> </ul>
<b>F15 Intermediar 2</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei care au activitate fizica</li> <li>Cei interesati sa-si sporeasca flexibilitatea prin yoga si stretching</li> <li>Cei care au nevoie de suplimentare nutritionale</li> </ul>	Femei – 1.600 – 1.750 Barbati – 1.900 - 2.200	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervale de training de intensitate ridicata</li> <li>Yoga</li> <li>Echipament: greutati si benzi elastice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mic-dejun</li> <li>Gustare</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> <li>Shake dupa antrenament (se ia in considerare pentru totalul calorilor)</li> </ul>
<b>F15 Avansat 1</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei activi, care au activitate fizica in mod regulat</li> </ul>	Calculate pe baza Ratei Metabolice. Noi modalitati de masurare a portiilor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 zile de cardio la alegere</li> <li>Antrenamente specifice</li> <li>Echipament: greutati, benzi elastice si un scaun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mic-dejun</li> <li>Gustare</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> <li>Shake dupa antrenament (se ia in considerare pentru totalul calorilor)</li> </ul>
<b>F15 Avansat 2</b> 15 zile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cei activi, care au activitate fizica in mod regulat</li> </ul>	Calculate pe baza Ratei Metabolice. Noi modalitati de masurare a portiilor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 zile de cardio la alegere</li> <li>Antrenamente specifice</li> <li>Echipament: banda de alergat, greutati, benzi elastice si un scaun</li> <li>Exercitii pentru stabilitate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mic-dejun</li> <li>Gustare</li> <li>Pranz</li> <li>Cina</li> <li>Shake dupa antrenament (se ia in considerare pentru totalul calorilor)</li> </ul>