



F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



F15TM

AVANZADO 1&2

©2016



FOREVER[®]

F15TM

AVANZADO 1

¡PONTE EN FORMA CON F.I.T.!

YA SEAS UN ATLETA
EN LA CÚSPIDE DE TU
JUEGO O ALGUIEN QUE
ES EXTREMADAMENTE
ACTIVO Y ESTÁ EN
BÚSQUEDA DE UNA
NUEVA RUTINA
PARA LLEVAR TU
DESEMPEÑO AL
SIGUIENTE NIVEL,
EL PROGRAMA
F15 AVANZADO TIENE
LO QUE NECESITAS.



FOREVER ALOE VERA GEL®

ayuda a limpiar el sistema digestivo y maximiza la absorción de nutrientes.



FOREVER FIBER®

proporciona una fórmula patentada de 5g de fibra soluble en agua que puede ayudar a sentirte saciado.



FOREVER THERM®

te brinda una poderosa combinación de extractos botánicos y vitaminas que ayudan a apoyar el metabolismo.



FOREVER GARCINIA PLUS®

puede ayudar al cuerpo a quemar grasa más eficazmente y a suprimir el apetito al aumentar los niveles de serotonina.



FOREVER LITE ULTRA®

esta fórmula para batidos es una rica fuente de vitaminas y minerales con 17g de proteína por porción.



EMPECEMOS.

FOREVER F15 ESTÁ ESPECIALMENTE DISEÑADO PARA PROPORCIONARTE LAS HERRAMIENTAS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y QUE TE IMPULSARÁN AL ÉXITO EN TU TRAYECTORIA HACIA LA PÉRDIDA DE PESO.

SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS.

ANOTA TUS MEDIDAS.

Aunque la báscula es útil, no te da un cuadro completo de tu progreso. Anota tus medidas antes y después de cada programa F15 para verdaderamente entender las maneras en que tu cuerpo está cambiando.

ANOTA TUS CALORÍAS.

Mantener un registro de tu consumo de calorías es importante para empezar. A medida que aprendes a conocer los tamaños saludables de las porciones y aprendes nuevos hábitos alimenticios, anota tus calorías en un cuaderno o utiliza tu aplicación favorita de rastreo de calorías.

TOMA SUFICIENTE AGUA.

Tomar por lo menos ocho vasos (64 oz.) de agua al día puede ayudar a sentirte lleno, eliminar toxinas y contribuir a una piel sana.

HAZ A UN LADO EL SALERO.

La sal contribuye a la retención de líquidos, puede hacerte sentir desganado y darte la impresión de que no estás progresando. En vez de sal, condimenta tus comidas con una variedad de hierbas y especias.

EVITA LAS SODAS Y BEBIDAS CARBONATADAS.

La carbonatación fomenta la distensión y las sodas pueden añadir calorías no deseadas y azúcares que pueden sumarse rápidamente y hacerte sentir lento.

TU HORARIO DE SUPLEMENTOS.

SIGUE ESTE HORARIO DE SUPLEMENTOS TODOS LOS DÍAS PARA LOGRAR MÁXIMOS RESULTADOS EN EL PROGRAMA F15 AVANZADO 1.

Desayuno	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. Forever Aloe Vera Gel® con un mínimo de 8 oz. de agua</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>  <p>Desayuno</p>
Bocadillo	 <p>1X Paquete de Forever Fiber® Mezclado con 8-10 oz. de agua u otra bebida</p>	<p>Asegúrate de tomar Forever Fiber® separadamente de tus otros suplementos. La fibra puede mezclarse con algunos nutrientes y afectar la absorción en el cuerpo.</p>	 <p>Bocadillo</p>	
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	 <p>Almuerzo</p>	
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Cena</p>		
Noche	 <p>Un mínimo de 8 oz. de agua</p>			

IDEA FIT.

Comer de 30 minutos a 2 horas antes de tu entrenamiento puede subir tu energía, mejorar tu desempeño, preservar tu tejido de músculo magro y ayudar a facilitar la recuperación. Disfruta de un pequeño bocadillo que incluya proteína y carbohidratos antes de ir al gimnasio para obtener resultados óptimos. Para ver recetas de bocadillas, ve a la **página 44**.

¡ASEGÚRATE DE ESPERAR POR LO MENOS 30 MINUTOS ENTRE FOREVER GARCINIA PLUS® Y FOREVER ALOE VERA GEL®, O TU COMIDA, A FIN DE OBTENER EL MÁXIMO IMPACTO Y BENEFICIO DE FOREVER GARCINIA PLUS®!

RECUPERACIÓN DESPUES DEL ENTRENAMIENTO.

¿SABÍAS QUE LO QUE COMES ES A VECES TAN IMPORTANTE COMO LAS HORAS EN QUE LO COMES?

Un error común que comete mucha gente a medida que incrementa la actividad o su entrenamiento se vuelve más intenso, es dejar de apoyar su cuerpo adecuadamente con la nutrición que este necesita.

LA NUTRICIÓN IDEAL DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DEBE INCLUIR TANTO UN CARBOHIDRATO COMO UNA PROTEÍNA.

Busca carbohidratos complejos como frutas, avena cortada o vegetales que puedan proporcionar un modesto incremento en los niveles de azúcar en la sangre en vez de causar un pico, lo cual pasa cuando comes un carbohidrato simple (refinado) sin una proteína. La proteína ayuda a mitigar el incremento del azúcar en la sangre.



DISFRUTA UN BATIDO DE FOREVER LITE ULTRA® CON FRUTA 30-45 MINUTOS DESPUÉS DE TU ENTRENAMIENTO PARA OBTENER UNA COMBINACIÓN ÓPTIMA DE CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNA Y MANTENERTE EN MARCHA.

REABASTECER TU CUERPO DESPUÉS DE UN ENTRENAMIENTO ES ESENCIAL PARA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR Y PARA AYUDARTE A ALCANZAR LOS MÁXIMOS RESULTADOS.

Los expertos sugieren comer 30-45 minutos después del ejercicio para apoyar el desarrollo de masa muscular magra y para ayudar a prevenir el dolor.

AL COMBINARSE CON CARBOHIDRATOS, LA PROTEÍNA MAXIMIZA LA REPARACIÓN MUSCULAR Y PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL DOLOR.

Las comidas como la leche, soya, pescado, quinoa y los huevos pueden proporcionar una valiosa fuente de proteína para la recuperación después del entrenamiento.

RECETAS DE LICUADOS FOREVER LITE ULTRA®

Estas deliciosas recetas añadirán variedad a tus licuados de Forever Lite Ultra®. Repletas de proteína y ricas en antioxidantes, están especialmente formuladas para mantenerte lleno y con energía por horas.

En **F15 AVANZADO 1**, toma tu licuado en el desayuno para empezar tu día. En **F15 AVANZADO 2**, toma tu licuado después de tu rutina de ejercicios o como estímulo al medio día.

	+ MUJERES 300 Calorías	+ HOMBRES 450 Calorías
Delicia de Cereza y Jengibre	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche de coco sin endulzante / ½ taza de 2% yogur griego natural / ½ taza de cerezas congeladas / ½ cucharadita de jengibre picado / 1 cucharadita de miel / 4-6 cubitos de hielo (274 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 8-10 oz. leche de coco sin endulzante / ¾ taza de 2% yogur griego natural / ¾ taza de cerezas congeladas / ½ cucharadita de jengibre picado / ½ cucharadita de miel / 4-6 cubitos de hielo (447 cal)
Duraznos con Crema	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche de almendras sin endulzante / 1 taza de duraznos congelados sin endulzante / ½ cucharadita de canela / ½ oz. pedacitos de Walnut / 4-6 cubitos de hielo (295 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 8-10 oz. leche de almendras sin endulzante / 1½ tazas de duraznos congelados sin endulzante / ½ cucharadita de canela / ¾ oz. pedacitos de walnut / 4-6 cubitos de hielo (452 cal)
Sabrosura Vegetal	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 4-6 oz. leche de soya sin endulzante / 2 hojas col rizada / ½ taza de espinaca / 1 banana pequeña congelada / 2 dátiles / ½ cucharada de semillas de linaza (318 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche de soya sin endulzante / 3 hojas col rizada / 1 taza de espinaca / 1 banana grande congelada / 3 dátiles / ¾ cucharada de semillas de linaza (476 cal)
Muffin de Arándano	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche sin grasa o alternativa / ½ taza de yogur griego natural 0% grasa / ½ taza de arándanos congelados / ½ taza de copos clásicos de avena / ½ cucharadita de canela / ½ cucharadita de extracto de vainilla / 1 cucharada de granola para cobertura (320 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche descremada o alternativa / ½ taza de yogur griego natural 0% grasa / ¾ taza de arándanos congelados / ¼ taza de copos clásicos de avena / ½ cucharadita de canela / ½ cucharadita de extracto de vainilla / 1 cucharada de granola para cobertura (489 cal)
Delicia de Frambuesas con Chocolate	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche de coco sin endulzante / 1 taza de frambuesas frescas o congeladas / ½ cucharada de cacao en polvo / 1 cucharada de mantequilla de almendra / 1 cucharadita de trozos de cacao (cubierta opcional) / 4-6 cubitos de hielo (305 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 8-10 oz. leche de coco sin endulzante / 1½ tazas de frambuesas frescas o congeladas / 1 cucharada de cacao en polvo / 1½ cucharadas de mantequilla de almendra / 1 cucharadita de trozos de cacao (cubierta opcional) / 4-6 cubitos de hielo (470 cal)
Tarta de Fresas	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / yogur griego de vainilla de 100 calorías / 1 taza de fresas / ½ taza de copos clásicos de avena / ¼ cucharadita de extracto de vainilla / 4-6 cubitos de hielo (278 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / yogur griego de vainilla de 200 calorías / 1½ tazas de fresas / ¼ taza de copos clásicos de avena / ¼ cucharadita de extracto de vainilla / 4-6 cubitos de hielo (440 cal)
Crujiente de Manzana	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 6-8 oz. leche de soya sin endulzante / 4 oz. de puré de manzanas sin endulzante / 1 manzana pequeña, picada / ½ cucharadita de canela y nuez moscada / 2 dátiles pequeños / 1 cucharadita de semillas de chía / 4-6 cubitos de hielo (300 cal)	1 cucharada de Forever Lite Ultra® / 8-10 oz. leche de soya sin endulzante / 4 oz. de puré de manzanas sin endulzante / 1 manzana pequeña, picada / ½ cucharadita de canela y nuez moscada / 3 dátiles pequeños / 2 cucharaditas de semillas de chía / 4-6 cubitos de hielo (461 cal)

IDEA F.I.T.

Crea tu propio licuado al combinar 1 cucharada de Forever Lite Ultra® con 8-10 oz. de leche de almendra, coco, soya o arroz, sin grasa, ½-1 taza de frutas y verduras, 1 cucharada de grasas saludables como semillas de chia, semillas de linaza, mantequilla de nuez, aguacate o aceite de coco y hielo, agua o té verde y mezcla.

Tienes la opción de sustituir con leche de arroz, leche de almendra sin endulzante, leche de coco sin endulzante o leche de soya sin endulzante en cualquiera de estas recetas. Verifica la etiqueta para asegurarte de que la leche alternativa que elijas proporcione aproximadamente 50 a 60 calorías por 8 oz.

¿TIENES UNA DELICIOSA RECETA? COMPARTELA CON NOSOTROS EN facebook.com/forevernorthamerica

PORCIONES EN LA PALMA DE TU MANO.

CONTAR LAS CALORÍAS Y MEDIR LA COMIDA ES UN COMPONENTE NECESARIO CUANDO SE DESARROLLA UNA ESTRATEGIA DE NUTRICIÓN. EN EL PROCESO DE MEDIR Y PESAR LOS ALIMENTOS, CREAS LA CONCIENCIA QUE AYUDA EN LA TOMA CONSCIENTE DE DECISIONES ACERCA DE CUANDO, POR QUÉ Y QUÉ COMES.

La alimentación consciente se convierte en un hábito de por vida cuando eres capaz de reconocer los comportamientos saludables y adoptarlos como parte de una rutina continua. En lugar de contar calorías, el programa **F15 AVANZADO** te enseñará cómo medir tus porciones en base al tamaño de tu mano, garantizando que obtengas la nutrición correcta para el tamaño de tu cuerpo.

**PROTEÍNA:
TAMAÑO DE
LA PALMA**



**CARBOHIDRATOS:
PUÑADO LLENO**



**VEGETALES:
TAMAÑO DEL
PUÑO**



**GRASA:
TAMAÑO DEL
PULGAR**



PARA EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA, UTILIZA ESTA GUÍA PARA ARMAR UN MEJOR PLATO.

PARA HOMBRES

PARA MUJERES

2 PALMAS DE PROTEÍNA



1 PALMA DE PROTEÍNA



2 PUÑADOS LLENOS DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



1 PUÑADO LLENO DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



2 PUÑOS DE VEGETALES



1 PUÑO DE VEGETALES



2 PULGARES DE GRASA SALUDABLE



1 PULGAR DE GRASA SALUDABLE



PARA VER EJEMPLOS DE CADA TIPO DE COMIDA, VE A LA PAGINA 46.

IDEA FIT.

Es importante apoyar todos los componentes de un estilo de vida saludable para ayudarte a lucir y sentirte mejor. Puedes seguir la programación de entrenamiento al pie de la letra y no reconocer que tu dieta no tan perfecta realmente puede estar evitando que veas un cambio.

Asegúrate que le estás dando un apoyo a tu vida con una nutrición saludable, retándote a ti mismo a fortalecerte y siguiendo la programación de suplementos de **F15 AVANZADO** en las páginas 8-9 para ver los máximos resultados.

F15 AVANZADO 1 PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS.



VAMOS A MOVERNOS.

Un cambio duradero resulta de combinar una óptima nutrición y suplementos diseñados para alimentar tu cuerpo, con ejercicios que pueden ayudarte a quemar calorías y desarrollar masa muscular magra.

¡El programa **F15 AVANZADO** combina tres rutinas de peso corporal, que puedes hacer en cualquier lugar, y cardio a tu propio ritmo para mantenerte en movimiento! No hay instalación, no hay equipo de gimnasio, no hay excusas.

AUMENTA EL CARDIO.

A este punto en tu travesía fitness, entiendes la importancia del ejercicio cardiovascular como parte de tu estrategia de manejo de peso. Los ejercicios cardiovasculares pueden ayudar a aumentar el metabolismo, promover un corazón sano y ayudarte a reponerte más rápidamente después de ejercicios extenuantes.

Durante el programa **F15 AVANZADO 1**, comprométete a hacer 3 días de actividad de cardio a la semana. En estas sesiones debes retarte a ti mismo para obtener el mayor beneficio posible de tu entrenamiento. Si son demasiado fáciles, no estás entrenando lo suficientemente fuerte.

EJERCICIOS RECOMENDADOS DE CARDIO INCLUYEN:

Caminar, trotar, subir escaleras, elíptica, remar, nadar, yoga, ciclismo, senderismo, aeróbicos, bailar y kickboxing

CALENTAMIENTO.

TU CUERPO ES UNA MÁQUINA.

Es importante prepararlo antes de lanzarte a hacer tus rutinas. El calentamiento permite que tus articulaciones se muevan en toda su amplitud y puede ayudarte a mejorar la calidad de tu entrenamiento, a la vez que reduce el riesgo de lesiones. Piensa en ello como en un ensayo antes del evento principal. Usa este calentamiento antes de cada sesión de ejercicios en el programa de **FI5 AVANZADO**.

ENFRIAMIENTO.

Aparta unos minutos al terminar cada sesión para el enfriamiento. Esto permite que tu ritmo cardiaco fácilmente pase a recuperarse, mientras que la respiración y la presión sanguínea regresan a la normalidad. También ayuda a mejorar la flexibilidad y a prevenir lesiones. El enfriamiento debe efectuarse con fluidez, como una serie de movimientos mas bien que con ejercicios individuales.

SENTADILLA SUMO Y EXTENSIÓN DE BRAZOS
8X

PASO-TOCA
16X

ELEVACIONES ALTERNAS DE RODILLA
16X

PATADAS DE GLÚTEO
16X

LEVANTAMIENTO DE RODILLA A ESTOCADA INVERSA
16X

ESTOCADAS LATERALES
16X

SALTOS EN TIJERAS
20X

SENTADILLAS SUMO
8X

EXTENSIÓN DE BRAZOS EN POSICIÓN DE PIE
16X

ESTOCADAS CON APOYO LATERAL
16X

ESTOCADA CON ESTIRAMIENTO DE CUADS DERECHA
16X

ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES IZQUIERDA
16X

ESTOCADA CON ESTIRAMIENTO DE CUADS IZQUIERDA
16X

ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES DERECHA
16X

APERTURAS DE PECTORAL
8X

CÍRCULOS CON LOS HOMBROS
8X



PARA VER VIDEOS DE LOS EJERCICIOS, VISITA FOREVERFIT15.COM

F15 CARDIO CON TABATA UNO

Este reto de ejercicios cardiovasculares introduce ejercicios de estilo Tabata. Los ejercicios de estilo Tabata combinan intervalos de actividad cortos, de alta intensidad, con periodos rápidos de descanso. Para esta rutina, estos ejercicios se realizarán en forma de circuito.

Realiza cada ejercicio por **20 segundos** en intensidad máxima y descansa por **10 segundos**. Una vez que hayas terminado con los ocho ejercicios, haz una recuperación por **60 segundos** y comienza de nuevo hasta llegar a la meta de ocho rondas en total.



- + Sentadillas en el aire
- + Flexiones
- + Patinadores
- + Plancha con piernas en tijera
- + Patada frontal con elongación en reversa para la izquierda
- + Flexiones de tríceps
- + Patada frontal con elongación en reversa para la derecha
- + Plancha a sentadilla



IDEA FIT.

Los ejercicios de alta intensidad como la rutina de cardio de **F15 AVANZADO** te permite maximizar los resultados en menos tiempo que con una rutina de cardio tradicional.

F15 CARDIO CON CAMINADORA UNO

Esta rutina de ejercicios cardiovasculares te permite ganar resistencia, fuerza y velocidad al aprovechar intervalos de caminata, trote y carrera.

Camina con una inclinación de 1% en el aparato por **60 segundos** antes de incrementar la velocidad a un trote cómodo con una inclinación de 2% por **60 segundos**. Por último, aumenta la velocidad a una carrera rápida por **60 segundos**. Esto se debe repetir entre 6 y 10 veces sin descanso para completar la rutina.



Repite 6-10 veces para una sesión completa.

IDEA FIT.

Esta rutina puede completarse sin una caminadora si no tienes acceso a una. Puedes determinar una ruta para completar en 3 minutos, luego rétate a terminar cada ronda más rápido que la anterior mientras aumentas la intensidad.

ELECCIÓN DE CARDIO.

La rutina de cardio final de la semana es decisión propia. Si sientes que los músculos están tensos, puedes probar una sesión de yoga restauradora. ¿En busca de algo nuevo? Prueba una clase de Zumba o de Kickboxing. Las opciones para rutinas de cardio son interminables. Crea y descubre una rutina de cardio que disfrutes para construir hábitos que duren toda la vida.

Cada ejercicio de elección de cardio debe durar **30-60 minutos** e idealmente debe ser realizado sin interrupción.

F15 RUTINA PARA LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO UNO

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS

Esta rutina ofrece una serie de 10 ejercicios específicos que le brindan soporte a la parte posterior de tu cuerpo, tal como tus glúteos, isquiotibiales y espalda, pero también incluye bíceps. Realiza dos ejercicios consecutivos. Repite esto por 2 o 3 rondas antes de descansar por **30-60 segundos** y seguir con otro combo de ejercicios.

Una vez que hayas finalizado los 10 ejercicios, recupérate por **30-60 segundos** e comienza la rutina de descanso.

2 ejercicios en secuencia + 30-60 segundos de descanso x 2-3 series = CONTINÚA CON LOS 2 EJERCICIOS SIGUIENTES

- + Peso muerto 16x
- + Remo de espalda media 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Columpio 16x
- + Levantamiento de pesa para bíceps 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Elongaciones profundas 16x / por lado
- + Extensiones de tríceps 16x / por lado
- + Descansa 30-60 segundos
- + Sentadilla con mancuerna 16x
- + Flexión lateral de bíceps 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Súperman 16x
- + Flexión de brazo en plancha 16x

Descansa
30-60
segundos

IDEA FIT.

Escoge mancuernas que te permitan completar los ejercicios, pero que te sientas fatigado al terminar cada sesión antes de descansar. Si no puedes completar una ronda de cada ejercicio debido a la fatiga, necesitarás pesas más livianas. Si los ejercicios parecen demasiado fáciles al terminar una ronda, invierte en mancuernas más pesadas para desafiarte a ti mismo.

F15 RUTINA PARA LA PARTE FRONTAL Y LATERAL DEL CUERPO UNO

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS, BANDAS DE RESISTENCIA Y UNA SILLA

Esta rutina ofrece una serie de 12 ejercicios específicos para el soporte de la parte frontal y lateral del cuerpo, incluyendo pecho, hombros, tríceps y músculos oblicuos. Realiza tres ejercicios de forma consecutiva por 2 o 3 rondas antes de descansar por **60 segundos** y seguir con el siguiente trio de ejercicios.

Una vez que hayas terminado los 12 ejercicios, recupera el aliento por **60 segundos** y comienza la rutina de descanso.

3 ejercicios en secuencia + 60 segundos de descanso x 2-3 series = CONTINÚA CON LOS 3 EJERCICIOS SIGUIENTES

IDEA FIT.

¿Ejercitándote fuera de casa? Sé creativo. Una banca de parque o cualquier cosa que sea estable y esté algo elevada del piso puede usarse como sustituto cuando se hacen paralelas o cualquier otro ejercicio que requiera de una silla.

- + Press de pecho 16x
- + Tronco en 45 16x / por lado
- + Rompecráneos 16x
- + Descansa 60 segundos
- + Flexiones 16x
- + Abdominales de triángulo 16x
- + Press francés 16x / por lado
- + Descansa 60 segundos
- + Levantamiento lateral de deltoides 16x
- + Descenso de cadera 16x
- + Patada de burro 16x
- + Descansa 60 segundos
- + Press Militar 16x
- + Leñador 16x / por lado
- + Paralelas 16x

Descansa
30-60
segundos

F15 RUTINA PARA CUÁDRICEPS Y TRONCO UNO

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS, BANDAS DE RESISTENCIA Y UNA SILLA

Esta rutina ofrece una serie de 10 ejercicios específicos para el soporte de los cuádriceps y el tronco. Realiza dos ejercicios consecutivos por 2-3 rondas antes de descansar por **30-60 segundos** y continuar con el siguiente combo de ejercicios.

Una vez que hayas terminado los 10 ejercicios, recupera el aliento por **30-60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar entre 2-3 rondas en total.



- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| + Elongaciones elevadas con banda | 16x / por lado |
| + Bote | 16x |
| + Descansa | 30-60 segundos |
| + Sentadillas de prisionero | 16x |
| + Roll Ups | 16x |
| + Descansa | 30-60 segundos |
| + Sentadillas de 180 con banda | 16x |
| + Toque de pie alternado | 16x |
| + Descansa | 30-60 segundos |
| + Elongación estática lenta | 8x / por lado |
| + Escalador de montaña Hombre Araña | 16x |
| + Descansa | 30-60 segundos |
| + Sentadillas de pulso | 32x |
| + Abdominales oblicuos de pie | 16x / por lado |

Descansa
30-60
segundos

**¡FELICITACIONES
POR COMPLETAR
FOREVER F15
AVANZADO 1!**

**¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!
F15 AVANZADO 2
ES EL SIGUIENTE PASO
EN TU TRAYECTORIA
HACIA LUCIR BIEN Y
SENTIRTE MEJOR.**

No olvides anotar tu peso y medidas en la **página 7** para llevar un registro de tu progreso. Este es un gran momento para reevaluar tus metas y asegurar que tus esfuerzos te llevarán adonde quieres llegar.

**¿YA LOGRASTE UNA
DE TUS METAS?
¡FABULOSO TRABAJO!**

¡Considera el progreso y los cambios que estás viendo en tu cuerpo y trázate una nueva meta para desafiarte a ti mismo!



F15TM

AVANZADO 2

DA EL SIGUIENTE PASO.

En **F15 AVANZADO 1**, presentamos nuevas maneras de medir porciones y nuevas rutinas específicas. Toma ese conocimiento y llévalo al siguiente nivel con **F15 AVANZADO 2**.

Si aún no lo has hecho, asegúrate de anotar tu peso y medidas en la **página 7** y tomar foto de tu progreso para llevar un registro de tus resultados. Revisa tus metas y enfócate en lo que necesitas hacer durante el programa **F15 AVANZADO 2** para llegar allí.

**¿TE SIENTES
MOTIVADO?
¡VAMOS A
MOVERNOS!**

TU HORARIO DE SUPLEMENTOS.

SIGUE ESTE HORARIO DE SUPLEMENTOS TODOS LOS DÍAS PARA LOGRAR MÁXIMOS RESULTADOS EN EL PROGRAMA F15 AVANZADO 2.

Desayuno	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Espera 30 minutos</p> <p>Antes de tomar Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>4 oz. Forever Aloe Vera Gel® con un mínimo de 8 oz. de agua</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p> <p>Desayuno</p>
Bocadillo	 <p>1X Paquete de Forever Fiber® Mezclado con 8-10 oz. de agua u otra bebida</p>	<p>Asegúrate de tomar Forever Fiber® separadamente de tus otros suplementos. La fibra puede mezclarse con algunos nutrientes y afectar la absorción en el cuerpo.</p>	 <p>Bocadillo</p>	
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	 <p>Almuerzo</p>	
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>Cena</p>		
Noche	 <p>Un mínimo de 8 oz. de agua</p>			

¡ASEGÚRATE DE ESPERAR POR LO MENOS 30 MINUTOS ENTRE FOREVER GARCINIA PLUS® Y FOREVER ALOE VERA GEL®, O TU COMIDA, A FIN DE OBTENER EL MÁXIMO IMPACTO Y BENEFICIO DE FOREVER GARCINIA PLUS®!

LOS MITOS DE LAS ETIQUETAS DESENMASCARADOS.

Hasta ahora hemos aprendido cómo navegar por muchas de las trampas más comunes en cuanto al manejo de nuestro peso pero, ¿sabías que también existen conceptos erróneos que te pudieran estar retrasando?

+ Comidas bajas en grasas y sin grasas

Podrías creer que elegir comidas sin grasas o bajas en grasas te puede ayudar a mantener tu progreso en el camino correcto. La verdad es que los ingredientes ocultos en estas comidas, como el azúcar agregado, espesadores, sal, harina y químicos perjudiciales, añadidos para mejorar el sabor, en realidad pueden socavar el progreso que has hecho.

Tu cuerpo necesita grasas. Elige comidas con grasas saludables y disfruta con moderación como parte de tus comidas y refrigerios regulares.

+ La importancia de contar calorías

En **FIS AVANZADO 1**, presentamos una nueva manera de medir tus porciones. Si bien es importante prestarle atención a las porciones, contar las calorías es igual de importante: no todas las calorías son creadas igual.

Además de solo contar calorías, asegúrate de elegir comidas integrales, proteínas, granos integrales, frutas, vegetales, así como también grasas saludables y carbohidratos para asegurar que estás obteniendo los nutrientes que necesitas para estar lleno por más tiempo.

+ Reduce los carbohidratos

Hay mucha información disponible sobre los efectos negativos que los carbohidratos pueden tener en una dieta saludable. De hecho, hay dietas que recomiendan eliminar los carbohidratos por completo. Asegúrate de estar eligiendo carbohidratos saludables, sustanciosos que soportarán la recuperación muscular, la energía y que formarán parte de tu dieta equilibrada.

Para una lista de grasas y carbohidratos saludables, ve a la **página 46**.

COMER SALUDABLEMENTE FUERA DE CASA.

Sin importar cuánto planifiques tu estilo de vida saludable al preparar menús o comidas por adelantado y sacar tiempo para ejercicios, hay veces que la planificación se vuelve más difícil cuando comes por fuera, vas a fiestas u otros compromisos sociales.

¿Las buenas noticias? Un poco de planificación te puede asegurar que estas salidas no arruinen tu progreso.

+ Revisa el menú

La mayoría de los restaurantes publican su menú en línea, lo que te permitirá ver por adelantado lo que ofrecen. Encuentra los platos que te atraen y que están dentro de tus porciones y tipos de comidas. Cuando planificas lo que comerás antes de llegar, es más probable que te atengas a las opciones saludables en vez de elegir algo que no es saludable porque suena bien en el momento.

+ No temas preguntar

Tu camarero debería poder decirte como se prepara cualquier plato del menú. Si no están seguros, haz que consulten con el chef para asegurar que esos deliciosos vegetales grillados no sean salteados en mantequilla u otras sorpresas que no esperas. No temas pedir una ensalada como guarnición en vez de otra que te engorde. Muchos restaurantes lo harán sin cargo adicional.

+ Ofrece llevar algo

¿Irás a una reunión a la casa de un amigo o un familiar y no estás seguro de lo que habrá en el menú? Ofrece un plato saludable para compartir. Esto te asegurará que habrá algo con lo que te podrás llenar y disfrutar de otras opciones con moderación.

IDEA FIT.
SÉ CREATIVO. Hay muchas maneras de disfrutar tus viajes, cenar por fuera y participar en todos los ambientes sociales sin comprometer tu rutina saludable.

NUTRICIÓN POR TIPO DE CUERPO.

En **F15 AVANZADO 1**, hablamos acerca de utilizar tu mano para determinar los tamaños correctos de tus porciones. En **F15 AVANZADO 2**, lo llevaremos al siguiente nivel para ayudarte a maximizar las comidas para tu tipo de cuerpo.

La identificación de tu tipo de cuerpo te puede ayudar a ajustar tu dieta para tomar ese último paso con las metas de tu salud y estado físico. Tu tipo de cuerpo revela más que sólo la categoría física típica en la que encaja tu cuerpo. También puede revelar qué actividades físicas serán las mejores para mejorar tu composición corporal.

ES IMPORTANTE RECONOCER QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO ENCAJAN PERFECTAMENTE EN UN TIPO DE CUERPO, PERO CONSTITUYEN DIFERENTES ASPECTOS DE CADA UNO. HAY TRES TIPOS DE CUERPOS: ECTOMORFOS, ENDOMORFOS Y MESOMORFOS.

ECTOMORFOS

Los ectomorfos por lo general tienen una apariencia delgada, articulaciones pequeñas y un metabolismo rápido. Se pueden llenar con facilidad y a menudo les es difícil aumentar de peso o músculos.

RECOMENDACIONES DE DIETA

Los ectomorfos se benefician de las proteínas moderadas, muchos carbohidratos y poca grasa. Utilizando los tamaños de porción de la mano de la **página 15**, aquí hay recomendaciones de porciones para los ectomorfos.



Comidas:

HOMBRES

2 palmas de proteína magra
2 puños de vegetales
3 puñados llenos de carbohidratos complejos
1 pulgar de grasa

MUJERES

1 palma de proteína magra
1 puño de vegetales
2 puñados llenos de carbohidratos complejos
½ pulgar de grasa

Bocadillos:

HOMBRES

1 puñado lleno de carbohidratos complejos
1 palma de proteína o
1 pulgar de grasa

MUJERES

½ puñado lleno de carbohidratos complejos
½ palma de proteína o
½ pulgar de grasa



IDEAS DE ENTRENAMIENTO

Los ectomorfos se pueden beneficiar si entrenan con menos repeticiones de un ejercicio pero más peso, mayor tiempo de recuperación entre las series (para compensar por el mayor peso) e intervalos cortos de entrenamiento de alta intensidad en vez de extensas rutinas de cardio.

ENDOMORFOS

Los endomorfos por lo general tienen una mayor acumulación de grasa, articulaciones más largas y un metabolismo más lento. A menudo tienen hambre, tienen poca definición muscular, se fatigan con facilidad y tienen dificultades para perder peso.



RECOMENDACIONES DE DIETA

Los endomorfos se pueden beneficiar de mayor proteína y grasa con cantidades menores de carbohidratos controlados. Utilizando los tamaños de porción de la mano de la **página 15**, aquí hay recomendaciones de porciones para los endomorfos.

Comidas:

HOMBRES

2 palmas de proteína magra
2 puños de vegetales
1 puñado lleno de carbohidratos complejos
3 pulgares de grasa

MUJERES

1 palma de proteína magra
1 puño de vegetales
½ puñado lleno de carbohidratos complejos
2 pulgares de grasa

Bocadillos:

HOMBRES

1 palma de proteína o
2 pulgares de grasa

MUJERES

1 palma de proteína magra o
1 pulgar de grasa



IDEAS DE ENTRENAMIENTO

Los endomorfos se pueden beneficiar si entrenan con las repeticiones recomendadas de un ejercicio pero mayor peso, menos tiempo de recuperación entre series, e intervalos cortos de entrenamiento de alta intensidad, además de los ejercicios cardiovasculares completos.

MESOMORFOS

Los mesomorfos por lo general tienen apariencia simétrica, baja grasa corporal y queman grasa con facilidad. Tienen un marco atlético, a menudo tienen vientre plano y pueden agregar músculos con facilidad.



RECOMENDACIONES DE DIETA

Los mesomorfos se benefician de una dieta mixta con un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas. Utilizando los tamaños de porción de la mano de la **página 15**, aquí hay recomendaciones de porciones para los mesomorfos.

Comidas:

HOMBRES

2 palmas de proteína magra
2 puños de vegetales
2 puñados llenos de carbohidratos complejos
2 pulgares de grasa

MUJERES

1 palma de proteína magra
1 puño de vegetales
1 puñado lleno de carbohidratos complejos
1 pulgar de grasa

Bocadillos:

HOMBRES

1 palma de proteína o
2 pulgares de grasa
1 puñado lleno de carbohidratos complejos

MUJERES

1 palma de proteína magra o
1 pulgar de grasa
½ puñado lleno de carbohidratos complejos



IDEAS DE ENTRENAMIENTO

Los mesomorfos se benefician de entrenar con una cantidad moderada de repeticiones y tiempo de recuperación además de una combinación saludable de ejercicios cardiovasculares.

F15 AVANZADO 2 PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS.



LLEVA TU EJERCICIO FÍSICO AL PROXIMO NIVEL.

El programa **F15 AVANZADO 2** se basa en los ejercicios de acuerdo al peso corporal, ejercicios del estilo Tabata y ejercicios cardiovasculares en la cinta caminadora para mantenerte en movimiento.

CALENTAMIENTO.

En **F15 AVANZADO 1**, revisamos la importancia de entrar en calor para darte la mejor calidad de ejercicio y la menor posibilidad de riesgo de lesiones. Utiliza estos movimientos fundacionales antes de cada ejercicio **F15 AVANZADO 2** para comenzar. ¿Necesitas un repaso? Revisa los ejercicios de calentamiento en la **página 18** o mira el video en foreverfit15.com.

SIGUIENTE NIVEL CARDIOVASCULAR.

El programa **F15 AVANZADO 2** se basa en Tabata y ejercicios cardiovasculares en la cinta caminadora que aprendiste en **F15 AVANZADO 1**. Durante el programa **F15 AVANZADO 2**, comprométete a hacer tres días de actividad cardiovascular por semana. Deberías pasar estas sesiones desafiándote para lograr lo máximo de tus ejercicios. Si son demasiado fáciles no estás ejercitándote lo suficiente.

F15 CARDIO CON TABATA DOS

Este desafío cardiovascular se basa en los ejercicios del estilo Tabata de **F15 AVANZADO 1**. Para esta rutina, los ejercicios se realizarán en un formato Tabata tradicional repetido.

Realiza cada ejercicio por **20 segundos** a una intensidad máxima y descansa por **10 segundos**. Repite cada ejercicio 8 veces. Una vez que hayas terminado las 8 rondas, recupérate por **60 segundos** y pasa al siguiente ejercicio.



- + Sentadillas de aire 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Flexiones 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Patinador 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Plancha con piernas en tijeras 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Patada frontal a estocada inversa izq 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Flexiones de tríceps 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Patada frontal a estocada inversa der 20 seg Máx/10 seg descanso 8x
- + Descansa 60 segundos
- + Plancha a sentadillas con propulsión 20 seg Máx/10 seg descanso 8x

IDEA FIT.

Si es difícil completar las 8 rondas de un ejercicio de manera consecutiva antes de pasar al siguiente, intenta cambiar a uno más liviano y mejorar tu resistencia.

F15 CARDIO CON CAMINADORA DOS

Este ejercicio cardiovascular utiliza una secuencia ascendente en una cinta caminadora para mejorar la resistencia, potencia y músculos al aprovechar los intervalos de caminata y de correr en inclinaciones diferentes.

Elije una velocidad que te desafíe y trabaja para aumentar tu velocidad a lo largo del entrenamiento.

+ Caminar	2% inclinación	2 minutos
+ Correr	1% inclinación	2 minutos
+ Caminar	0% inclinación	1 minuto
+ Caminar	4% inclinación	2 minutos
+ Correr	1% inclinación	2 minutos
+ Caminar	0% inclinación	1 minuto
+ Caminar	6% inclinación	2 minutos
+ Correr	1% inclinación	2 minutos
+ Caminar	0% inclinación	1 minuto
+ Caminar	8% inclinación	2 minutos
+ Correr	1% inclinación	2 minutos
+ Caminar	0% inclinación	1 minuto
+ Caminar	10% inclinación	2 minutos
+ Correr	1% inclinación	2 minutos
+ Caminar	0% inclinación	1 minuto

ELECCIÓN DE CARDIO.

Tu entrenamiento cardiovascular final de cada semana es tu elección. Si sientes que tus músculos están tensos, intenta yoga restaurador. ¿En busca de algo nuevo? Prueba una clase de Zumba o de Kickboxing. Las opciones para el ejercicio cardiovascular son interminables. Crea y descubre una rutina cardiovascular que disfrutes para construir hábitos para toda la vida.

Cada ejercicio de elección de cardio debe durar **30-60 minutos** e idealmente debe ser realizado sin interrupción.

F15 RUTINA PARA LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO DOS

EQUIPO NECESARIO: PESA RUSA

Este ejercicio ofrece una serie de 10 ejercicios específicos que le brindan soporte a la parte posterior de tu cuerpo, incluyendo tus glúteos, espalda y bíceps. Este ejercicio contiene repeticiones contadas y repeticiones cronometradas. Realiza dos ejercicios consecutivamente antes de recuperarte por **30-60 segundos** y pasa a la siguiente combinación de ejercicios.

Una vez que hayas finalizado los 10 ejercicios, recupérate por **30-60 segundos** e inicia tu enfriamiento.

2 ejercicios en secuencia + 30-60 segundos de descanso x 2-3 series = CONTINÚA CON LOS 2 EJERCICIOS SIGUIENTES

- + Equilibrio con peso muerto 16x
- + Remo vertical 30 segundos
- + Descansa 30-60 segundos
- + Flexiones de bíceps 16x
- + Balanceos de bíceps 30 segundos
- + Descansa 30-60 segundos
- + Elongaciones profundas con extensiones de tríceps izq 16x
- + Enhebrar la aguja con estocada izq 30 segundos
- + Descansa 30-60 segundos
- + Elongaciones profundas con extensiones de tríceps der 16x
- + Enhebrar la aguja con estocada der 30 segundos
- + Descansa 30-60 segundos
- + Sentadilla copa a press 16x
- + Balanceos alternos 30 segundos

Descansa
30-60
segundos

F15 RUTINA PARA LA PARTE FRONTAL Y LATERAL DEL CUERPO DOS

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS, BANDAS DE RESISTENCIA, UNA SILLA Y BALÓN DE ESTABILIDAD

Este entrenamiento se basa en el entrenamiento **F15 AVANZADO 1** con pequeñas modificaciones y el agregado de un balón de estabilidad para entrenar el torso. Ponte a prueba con una serie de 12 ejercicios específicos que apoyan el frente y los lados de tu cuerpo, incluyendo el pecho, los hombros, los tríceps y los músculos del abdomen. Haz tres ejercicios consecutivos antes de recuperarte durante **60 segundos** y pasar al siguiente trío de ejercicios.

Una vez que hayas finalizado los 12 ejercicios, recupérate por **60 segundos** e inicia tu enfriamiento.

3 ejercicios en secuencia + 60 segundos de descanso x 2-3 series = CONTINÚA CON LOS 3 EJERCICIOS SIGUIENTES

- + Press de pecho 16x
- + Tronco en 45 16x / por lado
- + Rompecráneos 16x
- + Descansa 60 segundos
- + Flexiones 16x
- + Abdominales de triángulo 16x
- + Entrenamientos del core 16x
- + Descansa 60 segundos
- + Plancha lateral con levantamiento de hombros 16x / por lado
- + Lanzar balón 16x
- + Press de tríceps acostado de lado 16x / por lado
- + Descansa 60 segundos
- + Levantamiento limpio y press 16x / por lado
- + Plancha lateral con balón 16x por lado
- + Fondos a plancha inversa 16x

Descansa
30-60
segundos

F15 RUTINA PARA CUÁDRICEPS Y TRONCO DOS

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS, BANDAS DE RESISTENCIA Y UNA SILLA

Este entrenamiento ofrece una serie de 15 ejercicios específicos que soportan tus cuádriceps y tronco con intervalos pliométricos adicionales de **45 segundos**. Este ejercicio contiene repeticiones contadas y repeticiones cronometradas. Haz tres ejercicios con un intervalo consecutivo antes de recuperarte de **30-60 segundos** y pasar al siguiente trío de ejercicios.

Una vez hayas terminado todos los 15 ejercicios, recupérate por **30-60 segundos** y empieza tu enfriamiento.



- + Elongaciones elevadas con banda 16x / por lado
- + Elongaciones pliométricas 45 segundos
- + Bote 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Sentadillas de prisionero 16x
- + Saltos verticales o elevación de rodillas 45 segundos
- + Roll Ups 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Sentadillas de 180 con banda 16x
- + Saltos con giro de 180 45 segundos
- + Toque de pie alternado 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Elongación estática lenta 8x / por lado
- + Arranque de velocista 45 segundos
- + Escalador de montaña Hombre Araña 16x
- + Descansa 30-60 segundos
- + Sentadillas con pulso 32x
- + Saltos de tijera 45 segundos
- + Abdominales oblicuos de pie 16x / por lado

Descansa
30-60
segundos

¡FELICITACIONES
POR COMPLETAR
FOREVER F15
AVANZADO 2!

¡LO LOGRASTE!

¿QUÉ SIGUE?

Vital5[®] combina cinco productos Forever que trabajan juntos para llenar vacíos nutricionales y proveer nutrientes clave que tu cuerpo necesita. ¡**Vital5[®]** extiende los hábitos saludables que has aprendido con otra información para tu estilo de vida a fin de que sigas viéndote bien y sintiéndote bien!

¿No estás listo para avanzar? Repite el programa **F15 AVANZADO** hasta que logres tus máximos resultados.

No olvides registrar tu peso y medidas en la **página 7** para monitorear tu progreso.

Comparte tus triunfos con **F15** en los medios sociales usando el hashtag **#IAmForeverFIT**. Estamos ansiosos de saber acerca de tu transformación y las metas que has logrado.



facebook.com/
ForeverNorthAmerica



@forevernamerica



@forevernamerica

BOCADILLO.

Un bocadillo bien balanceado puede ayudarte a sentirte lleno, combatir los antojos y mantenerte con energía a lo largo del día. Asegúrate de que tu bocadillo o merienda incluya por lo menos dos alimentos y combine un carbohidrato con una proteína y/o una grasa saludable a fin de promover equilibrio.

Pura Granola

Mujeres	Hombres
25 pistachos	30 pistachos
1 cucharada de semillas de girasol	2 cucharadas de semillas de girasol
1 cucharada de uvas pasas	2 cucharadas de uvas pasas
1 cucharada de chispas de chocolate oscuro	1 cucharada de chispas de chocolate oscuro

¡Mezcla los ingredientes y crea una fabulosa merienda para llevar!

Pera con Canela y Requesón

Mujeres	Hombres
½ taza de requesón (cottage) de 2%	¾ taza de requesón (cottage) de 2%
1 pera, picada	1 pera, picada
2 mitades de nuez, picadas	1 cucharada de nueces, picadas

Combina el requesón y la pera, cubre con las nueces.

Proteína Adonde Vayas

Mujeres	Hombres
1 oz. de pavo curado	2 oz. de pavo curado
1 oz. de queso Mozzarella	2 oz. de queso Mozzarella
2 naranjas clementina	1 naranja clementina

Edamame y Leche de Soya - Vainilla

Mujeres	Hombres
¾ taza de edamame	1 ½ tazas de edamame
1 taza de leche de soya de vainilla	1 taza de leche de soya de vainilla
Sal marina al gusto	Sal marina al gusto

Prepara el edamame como desees, en el microondas o hirviéndolo. Sazona ligeramente con sal y disfrútalo con la leche de soya como extra.

Tostada con Huevo y Aguacate

Mujeres	Hombres
1 torreja de pan de grano entero	1 torreja de pan de grano entero
¼ aguacate, machacado	¼ aguacate, machacado
1 huevo duro	2 huevos duros

Tuesta el pan. Unta el aguacate sobre el pan. Los huevos duros se pueden cortar en pedacitos y agregar al pan o comer por separado.

Barra de Forever PRO X2®, Verduras y Humus

Mujeres	Hombres
1 Forever PRO X2® High Protein Bar (se vende separadamente)	1 Forever PRO X2® High Protein Bar (se vende separadamente)
Zanahorias, ajíes pimentones, apio, jicama, pepinos y brócoli, picados	Zanahorias, ajíes pimentones, apio, jicama, pepinos y brócoli, picados
1 cucharada de humus	2 cucharadas de humus
	8 oz. leche de almendras, coco, soya o arroz, sin grasa

Bolas Energéticas de Mantequilla de Cacahuete

Mujeres	Hombres
½ taza de mantequilla de cacahuete	½ taza de mantequilla de cacahuete
¼ taza de miel	¼ taza de miel
1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla	1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla
¾ taza de copos de avena	¾ taza de copos de avena
½ cucharadita de extracto de vainilla	½ cucharadita de extracto de vainilla
¼ cucharadita de sal	¼ cucharadita de sal

Mezcla la mantequilla de cacahuete, miel, vainilla y sal. Añade el polvo de proteína y luego la avena y forma 14 bolas. Mantén en el refrigerador o congelador. Porción para mujeres: 2 bolas; para hombres: 3 bolas.

Palomitas de Maíz con Queso

Mujeres	Men
4 tazas de palomitas infladas	6 tazas de palomitas infladas
4 cucharadas de queso Parmesano rayado	6 cucharadas de queso Parmesano rayado
1 cucharadita de aceite de oliva	1 ½ cucharaditas de aceite de oliva
Sal al gusto	Sal al gusto
Pimienta de cayena (opcional)	Pimienta de cayena (opcional)

Infla las palomitas con aire caliente y añade el aceite de oliva, queso Parmesano y la pimienta. Ligeramente añade sal al gusto.

Galletas de Arroz con Mantequilla de Almendras

Mujeres	Hombres
2 galletas naturales de arroz integral	2 galletas naturales de arroz integral
1 cucharada de mantequilla de almendras	1 ½ cucharadas de mantequilla de almendras
2 fresas grandes, rebanadas	2 fresas grandes, rebanadas

Esparce la mantequilla de almendras sobre cada galleta y cubre con las fresas.

Cocobananas

Mujeres	Hombres
1 banana pequeña	1 banana regular
1 cucharada de mantequilla de almendras	2 cucharadas de mantequilla de almendras
1 cucharada de coco rayado sin endulzante	1 cucharada de coco rayado sin endulzante

Corta la banana en rodajas de una pulgada. Añade un toque de mantequilla de almendras a cada una y cubre con el coco rayado.

Chips de Pita con Humus y Vegetales

Mujeres	Hombres
14 chips de pita	14 chips de pita
2 cucharadas de humus	2 cucharadas de humus
1 taza de vegetales crudos	1 taza de vegetales crudos
	3 oz. pavo

Adereza los vegetales y las chips de pita con el humus. ¡Los hombres deberían añadir 3 oz. de pavo a este bocadillo y disfrutar!

Mantequilla de Maní y Gelatina de Yogurt

Mujeres	Hombres
6 oz. de yogurt griego simple, sin grasas	8 oz. de yogurt griego simple, sin grasas
1 cucharada de jalea de uva con azúcar reducida	1 cucharada de jalea de uva con azúcar reducida
¼ taza de uvas rojas	¼ taza de uvas rojas
1 cucharada de mantequilla de maní	1 ½ cucharadas de mantequilla de maní
1 cucharadita de maní sin sal, picado	1 cucharadita de maní sin sal, picado

Suavemente mezcle la gelatina y la mantequilla de maní dentro del yogurt. Corte uvas a la mitad y esparza encima. ¡Agregue maní picado y disfrute!

Yogur Griego de Cookie Dough

Mujeres	Hombres
½ taza de yogur griego natural descremado	¾ taza de yogur griego natural descremado
1 cucharada de mantequilla de nueces	1 ½ cucharadas de mantequilla de nueces
1 paquete de stevia	1 paquete de stevia
1 cucharada de mini chispas de chocolate	1 ½ cucharadas de mini chispas de chocolate
¼ cucharadita de extracto de vainilla	¼ cucharadita de extracto de vainilla
Pizca de sal marina	Pizca de sal marina

¡Mezcla los ingredientes y disfruta!

Putín Saludable de Arroz

Mujeres	Hombres
½ taza de arroz integral cocinado	¾ taza de arroz integral cocinado
½ taza de leche de coco baja en grasa	¾ taza de leche de coco baja en grasa
1 cucharada de pasas	1 cucharada de pasas
1 cucharadita de nueces picadas	1 cucharadita de nueces picadas
Una pizca de canela	Una pizca de canela

Cubra el arroz cocinado con leche de coco. Caliente en el microondas por 60 segundos. Cubra con pasas, canela y nueces picadas.

PROTEÍNAS.

Para las **mujeres**, usa una porción del tamaño de la palma de la mano para cualquiera de las siguientes proteínas. Para los **hombres**, usa dos porciones del tamaño de la palma de la mano.

CATEGORIA	TIPO
PESCADO	Salmon, fletán, tilapia, bacalao, atún, reloj anaranjado
MARISCOS	Camarones, cangrejos, langostas
PAVO	Pechuga de pavo
	Salchicha de pavo
	Tocino de pavo
	Pavo molido sin grasa
POLLO	Pechuga de pollo
CARNE DE RES	Tapa redonda
	Solomillo
	Carne de res molida
GANADO SALVAJE	Búfalo, alce, venado
HUEVOS	Huevo
	Sustituto de huevo
LÁCTEO	Yogurt Griego simple
	Queso cottage 2%
	Leche 1%
	Suplemento de suero de leche
VEGETARIANO	Lentejas
	Tofu
	Seitán
	Hamburguesa vegetariana
	Forever Lite Ultra®
	Soya
	Quinoa

CARBOHIDRATOS.

Para las **mujeres**, usa una porción del tamaño de la mano ahuecada para cualquiera de los siguientes carbohidratos. Para los **hombres**, usa dos porciones del tamaño de la mano ahuecada.

CATEGORIA	TIPO
GRANOS	Avena
	Arroz (salvaje o integral)
	Cuscús
	Kashi
	Bulgur
	Cebada
	Quinoa
PAN	Pan de grano entero
	Tortilla de grano entero
	Tortilla de maíz
PASTA	Fideos de soba de alforfón
	Pasta de trigo integral
	Pasta (quinua, arroz integral, edemame)
LEGUMBRES	Frijoles negros, garbanzos, judías
FRUTA	Manzana
	Albaricoques
	Bayas
	Cítrico
	Uvas
	Melones
	Melocotón
	Pera
	Ciruela
	Frutas tropicales
Tomate	

GRASAS.

Para las **mujeres**, usa una porción del tamaño del dedo pulgar para cualquiera de las siguientes grasas. Para los **hombres**, usa dos porciones del tamaño del dedo pulgar.

CATEGORIA	TIPO
NUEZ	Mantequilla de nuez (maní, almendras, anacardos)
	Almendra (entera y sin sal)
	Mitades de nuez
	Anacardo (entera y sin sal)
	Pistacho
FRUTA	Aguacate
	Láminas de coco (sin azúcar)
	Aceitunas
SEMILLAS	Semillas de calabaza
	Semillas de girasol
	Semillas de chía
	Semillas de lino
ACEITE	Aceite de oliva
	Aceite de coco
	Aceite de semilla de lino
	Aceite de girasol
LÁCTEO	Queso
	Chocolate negro (al menos 70 % de cacao)

CATEGORIA	TIPO
VERDURAS CON ALMIDÓN	Papas
	Maíz
	Guisantes
	La calabaza de invierno (batatas, hubbard, bellota, ñame, calabaza)

VEGETALES.

Para las **mujeres**, usa una porción del tamaño del puño para cualquiera de los siguientes vegetales. Para los **hombres**, usa dos porciones del tamaño del puño.

CATEGORIA	TIPO
VEGETALES (FRESCOS O CONGELADOS) Crudos o cocidos al vapor	Alcachofa
	Zanahorias
	Espárragos
	Coles de Bruselas
	Calabacín
	Pimientos dulces
	Brócoli
	Repollo
	Apio
	Pepino
	Judías verdes
	Col rizada
	Lechuga (de todos los tipos)
	Espinaca
	Coliflor



FOREVER®

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

Distribuido exclusivamente por **Forever Living Products®**
7501 East McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2016 Aloe Vera of America, Inc.
ITEM# 10316 D61v1

*Las declaraciones en esta publicación no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) o la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido. La información que aquí se presenta tiene únicamente un propósito educativo y no intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor consulta a un médico o profesional licenciado de la salud para información más detallada antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o de usar cualquier suplemento alimenticio, particularmente si actualmente estás tomando algún medicamento o te encuentras bajo tratamiento médico para una condición de salud preexistente.