

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



F15TM

PRINCIPIANTE 1 & 2



FOREVER[®]

F15™

PRINCIPIANTE 1

¿ESTÁS LISTO?

ES HORA DE INSPIRARTE Y DAR LOS PASOS SIGUIENTES PARA LUCIR Y SENTIRTE MEJOR.

Por favor consulte con un médico licenciado u otro profesional calificado de la salud para información más detallada antes de empezar un programa de ejercicios o usar cualquier suplemento alimenticio.

CAMBIA LA MANERA COMO PIENSAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO Y APRENDE CÓMO HACER CAMBIOS PERMANENTES Y POSITIVOS.



CADA PRODUCTO EN F15 FUE CUIDADOSAMENTE ESCOGIDO PARA ACTUAR SINERGICAMENTE. ¡TOMA CADA PRODUCTO COMO SE INDICA EN EL PROGRAMA DE SUPLEMENTOS PARA LOGRAR OPTIMOS RESULTADOS!

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.



Forever Aloe Vera Gel®
2X jarras de 1 litro

Forever Lite Ultra®
1X paquete de 15 porciones

Forever Garcinia Plus®
90 cápsulas blandas

Lo que incluye tu F15 Pak:

Forever Therm®
30 tabletas

Forever Fiber®
15 paquetes



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 PRINCIPIANTE 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 Cucharada de Forever Lite Ultra® con 10 oz. de agua, leche de almendras, leche de soya ligera, o leche de coco</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</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 de 200 calorías para Mujeres Bocadillo de 300 calorías para Hombres</p>		
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	<p>Almuerzo de 450 calorías para Mujeres Almuerzo de 550 calorías para Hombres</p>		
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	<p>Cena de 450 calorías para Mujeres Cena de 550 calorías para Hombres</p>			
Noche	 <p>Un mínimo de 8 oz. de agua</p>				

IDEA FIT.

Una gran manera de tomar tu Aloe diariamente es mezclarlo con ARG1+® (se vende por separado). ARG1+® proporciona 5 gramos de L-Arginina por porción, además de vitaminas sinérgicas, para darle a tu cuerpo el estímulo que necesita para seguir activo todo el día.

¡Mezcla 4 oz. de Forever Aloe Vera Gel®, 1 cucharada de ARG1+® y agua a tu gusto, luego bátelo con hielo para una deliciosa manera de disfrutar los beneficios de Aloe, junto con un gran aumento de energía!

¡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®!

CUANDO TIENE QUE VER CON BAJAR DE PESO, CAMBIAR TU CUERPO ES TAN IMPORTANTE COMO CAMBIAR LA MANERA COMO PIENSAS.

Si no aprendes nuevos hábitos, cualquier peso que pierdas puedes volverlo a ganar si regresas a las viejas costumbres que te hicieron ganar peso en primer lugar. El mejor sitio para empezar es la cocina.

¡El aprender cómo alimentar tu cuerpo de la manera más adecuada y conocer la importancia de la proteína, los carbohidratos y las grasas puede tener un enorme impacto en tu trayectoria hacia lucir y sentirte mejor!

EL PODER DE LA PROTEÍNA.

La proteína juega un papel importante en nuestra salud y bienestar y forma parte de los músculos, el cerebro, los nervios, el pelo, la piel y las uñas. También es muy importante en la pérdida de peso.

¿SABÍAS QUE:

+ Una dieta rica en proteína reduce el hambre al mejorar la función de las hormonas que producen el apetito y que te dejan saber cuando estás lleno?

¡Esto es una gran ayuda para evitar comer en exceso!

+ Cuando haces ejercicio, una dieta rica en proteína te ayudará a desarrollar músculo?

¡Al perder peso, la proteína te ayudará a conservar los músculos, y así puedes mantener un rápido metabolismo!

+ Las comidas ricas en proteína aceleran el metabolismo haciendo que estos alimentos se descompongan más fácilmente en energía utilizable?

La proteína tiene el efecto térmico más alto (20-35%) comparado con los carbs y las grasas, los cuales se aproximan más a un 5-15%.

+ Comer suficiente proteína puede ayudar a mantenerte delgado?

Mantener tu pérdida de peso es más fácil si tienes abundante tejido magro. El tejido magro (o músculo) está activo y actualmente quema calorías cuando descansamos.

IDEA FIT.

AL EVITAR EL PAN BLANCO, LAS PAPTAS FRITAS Y OTROS CARBOHIDRATOS PROCESADOS (A MENUDO BLANCOS O DE COLOR CLARO), Y ENFOCARTE EN INTRODUCIR ALIMENTOS FRESCOS Y COLORIDOS EN TU ALIMENTACIÓN, ¡TE ASEGURARÁS DE ESTAR ESCOGIENDO COMIDAS SUSTANCIOSAS Y RICAS EN NUTRIENTES!

¿MIEDO A LOS CARBOHIDRATOS?

Con toda la información confusa que existe sobre los carbohidratos, quizás estés pensando que deberías evitarlos por completo. En realidad, hay buenos carbohidratos que pueden ayudarte a sentirte lleno por más tiempo, proporcionan una buena fuente de fibra, mantienen estable el azúcar en la sangre y te proporcionan energía por periodos más largos.

En el otro extremo del espectro están los carbohidratos que en gran medida se les ha despojado de su fibra y nutrición original. Estos se digieren rápidamente y causan un rápido aumento del azúcar en la sangre, dejándote con hambre y con poca energía después que los comes.

He aquí algunas de las fuentes más ricas en carbohidratos saludables:

- + Frutas
- + Vegetales
- + Fríjoles negros
- + Garbanzos
- + Lentejas
- + Arroz integral
- + Arroz silvestre
- + Avena
- + Trigo sarraceno
- + Bulgur
- + Copos de avena
- + Quinoa
- + Trigo integral
- + Cebada integral

CONCLUSIONES SOBRE LAS GRASAS.

Así como con los carbohidratos, existe mucha información confusa sobre las grasas y cómo incorporarlas en la dieta. En los últimos años, la comunidad de la salud y el acondicionamiento físico ha desarrollado una unidad de criterio sobre los beneficios de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estas grasas pueden apoyar la salud del corazón y la función cognitiva, y disminuir los riesgos de ciertas enfermedades cardiovasculares.

CONSIDERA AÑADIR CON MODERACIÓN ESTAS GRASAS A TU DIETA:

Grasas Monoinsaturadas

- + Aguacates
- + Aceitunas
- + Nueces (Almendras, Cacahuates, Nueces de Macadamia, Avellanas, Pacanas, Anacardos)
- + Mantequilla Natural de Cacahuete o Almendra (con solo nueces y sal)

Grasas Poliinsaturadas

- + Nueces (Walnuts)
- + Semillas (Girasol, Ajonjolí, Calabaza, Linaza, Chia)
- + Pescados Grasos (Salmón, Caballa, Atún, Arenque, Trucha, Sardinas)
- + Fuentes de Leche de Soya y Tofu

LAS GRASAS TRANS MALSANAS SON UNAS DE LAS MÁS RESPONSABLES DEL AUMENTO DE PESO. ESTAS A MENUDO SE ENCUENTRAN EN PRODUCTOS DE PANADERÍA, MERIENDAS EMPACADAS Y COMIDAS FRITAS.

IDEA FIT.

Aunque las grasas buenas son saludables, la clave es la moderación. Generalmente, trata de limitarte a 1-2 porciones diarias de estos alimentos.

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 PRINCIPIANTE 1**, toma tu licuado en el desayuno para empezar tu día. En **F15 PRINCIPIANTE 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 / ½ 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 / ¼ 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 chia / 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 chia / 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

F15 PRINCIPIANTE 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 PRINCIPIANTE** 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.



COMPROMÉTETE A HACER CARDIO.

Cardio es cualquier movimiento que te ayude a aumentar el ritmo cardíaco y la circulación.

Los ejercicios de cardio pueden ayudarte a incrementar el metabolismo, contribuir a un corazón saludable y ayudar a recuperarte más rápido después del ejercicio vigoroso.

Comprométete a hacer **2-3 días** de actividad cardio a la semana. Estas sesiones deberían ser de **30-60 minutos** de duración e idealmente realizarse sin interrupción.

Sin embargo, si estás presionado por tiempo, puedes hacerlo en sesiones de **15 minutos**. Encuentra una intensidad de 5 a 7 en una escala de 10, siendo 10 extremadamente difícil.

EJERCICIOS DE CARDIO RECOMENDADOS INCLUYEN:

- Caminar +
- Trotar +
- Subir las escaleras +
- Elíptica +
- Remar +
- Nadar +
- Yoga +
- Manejar bicicleta +
- Senderismo +
- Aeróbicos +
- Bailar +
- 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 **F15 PRINCIPIANTE**.

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	SENTADILLAS SUMO 8X	EXTENSIÓN DE BRAZOS EN POSICIÓN DE PIE 16X	
ELEVACIONES ALTERNAS DE RODILLA 16X	PATADAS DE GLÚTEO 16X	ESTOCADAS CON APOYO LATERAL 16X	ESTOCADA CON ESTIRAMIENTO DE CUADS DERECHA 16X	ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES IZQUIERDA 16X
LEVANTAMIENTO DE RODILLA A ESTOCADA INVERSA 16X	ESTOCADAS LATERALES 16X	SALTOS EN TIJERAS 20X	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 PRINCIPIANTE PRIMERA RUTINA

Esta rutina introduce 10 movimientos básicos que utilizan la parte inferior y superior del cuerpo, los abdominales, equilibrio corporal y algunos movimientos unilaterales. Cada ejercicio deberá hacerse por **30 segundos** con una transición de **5 segundos** entre ejercicios.

Una vez que hayas terminado los 10 ejercicios, descansa **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar un total de 2-3 rondas.

30
segundos
cada uno

COMIENZA
CON
CUALQUIER
PIERNA

- + Estocadas alternas
- + Elevaciones alternas de rodilla
- + Patadas alternas de glúteo
- + Sentadillas
- + Pájaro-perro izquierda
- + Pájaro-perro derecha
- + Flexiones
- + Súperman
- + Abdominales inversos
- + Bicicleta invertida

Descansa
60
segundos

Repite
2-3 veces
para una
sesión
completa.

IDEA FIT.

Si eres nuevo en el ejercicio o ha pasado algún tiempo desde tu última rutina, enfócate en terminar una sesión completa y dominar la forma correctamente. ¡Una vez que lo hayas logrado, en tu segunda o tercera rutina, sigue adelante con la sesión 2!

F15 PRINCIPIANTE SEGUNDA RUTINA

Esta rutina introduce 10 ejercicios que combinan la parte inferior y superior del cuerpo y los abdominales. Muchos de estos ejercicios requieren movimientos giratorios que también activan tu centro y equilibrio.

Cada ejercicio deberá hacerse por **45 segundos** con una transición de **10 segundos** entre ejercicios. Una vez que hayas terminado los 10 ejercicios, descansa **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar un total de 2-4 rondas.

45
segundos
cada uno

- + Sentadillas con extensión de brazos
- + Leñador de izquierda superior a derecha inferior
- + Leñador de derecha superior a izquierda inferior
- + Estocadas laterales alternas
- + Sentadillas de lado a lado
- + Lagartija hacia lado izquierdo
- + Flexiones de tríceps de rodillas
- + Lagartija hacia lado derecho
- + Puente para glúteos
- + Entrenamiento del core

Descansa
60
segundos

Repite
2-4 veces
para una
sesión
completa.

IDEA FIT.

¡Los retos producen cambios!
¿Completaste dos rondas la última vez? Desafíate a completar tres ahora para fortalecerte y dar el siguiente paso en tu trayectoria hacia lucir y sentirte mejor.

F15 PRINCIPIANTE TERCERA RUTINA

Esta rutina introduce 10 ejercicios que incorporan rotación de las caderas y un poco de entrenamiento de fuerza estilo Yoga. Estos movimientos son más lentos, con más enfoque en equilibrio y estabilización del core.

Cada ejercicio deberá hacerse por **60 segundos** con una transición de **10 segundos** entre ejercicios. Una vez que hayas terminado los 10 ejercicios, descansa **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar un total de 3 rondas.

60
segundos
cada uno

- + Flexiones de rodilla
- + Perro cabeza abajo a postura lagarto
- + Equilibrio con peso muerto izquierda
- + Equilibrio con peso muerto derecha
- + Triángulo Abdominales izquierda
- + Triángulo Abdominales derecha
- + Estocadas media luna izquierda
- + Estocadas media luna derecha
- + Postura del bote
- + Postura de torsión de columna supina

Descansa
60
segundos

Repite
3 veces
para una
sesión
completa.

IDEA FIT.

Es el momento de llevar tu entrenamiento al siguiente nivel al sentir que todo tu cuerpo está en movimiento. La meta de este entrenamiento no debería ser un mayor número de repeticiones, sino más bien aumentar la calidad de tus movimientos.

¡FELICITACIONES
POR COMPLETAR
FOREVER F15
PRINCIPIANTE 1!

¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!
F15 PRINCIPIANTE 2 ES EL
SIGUIENTE PASO EN TU
TRAYECTORIA HACIA LUCIR
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!



F15™

PRINCIPIANTE 2

DA EL SIGUIENTE PASO.

En Forever **F15 PRINCIPIANTE 1**, aprendiste cómo empezar a desarrollar hábitos saludables, y que tu nutrición y estado físico son componentes importantes para lucir y sentirte mejor. Lleva ese conocimiento al siguiente nivel con Forever **F15 PRINCIPIANTE 2**.

Si ya no lo has hecho, asegúrate de anotar tu peso y medidas en la **página 7** y tomar fotos de tu progreso para registrar tus resultados. Revisa tus metas y enfócate en lo que necesitas hacer durante el programa Forever **F15 PRINCIPIANTE 2** para lograrlo.

**¿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 PRINCIPIANTE 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 de 300 calorías para Mujeres Desayuno de 450 calorías para Hombres</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>		
Almuerzo	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	 <p>1X Tableta de Forever Therm®</p>	<p>Almuerzo de 450 calorías para Mujeres Almuerzo de 550 calorías para Hombres</p>	
Cena	 <p>2X Cápsulas blandas de Forever Garcinia Plus®</p>	<p>Cena de 450 calorías para Mujeres Cena de 550 calorías para Hombres</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®!



SACIA TU SED.

¿SABÍAS QUE TOMAR AGUA ACTUALMENTE PUEDE AYUDARTE A PERDER PESO?

Tomar agua aumenta tu tasa metabólica. Los estudios han mostrado que tomar medio litro de agua aumenta el metabolismo en un 24-30% hasta por 90 minutos. Puedes mejorar tu tasa metabólica aún más al tomar agua helada. A medida que tu cuerpo calienta el agua a la temperatura del cuerpo, quemas más calorías.

El agua también puede ayudar a frenar el hambre. Tomar agua 20-30 minutos antes de una comida puede ayudarte a controlar el tamaño de la porción y a sentirte saciado, evitando así que comas en exceso. Trata de tomar 8 oz. de agua cuando te sientas con hambre entre comidas.

¿TODAVÍA TIENES HAMBRE 15-20 MINUTOS DESPUÉS? DISFRUTA DE UNA MERIENDA SALUDABLE Y BALANCEADA.

IDEA FIT.

El agua tal vez no sea el principal protagonista en tu viaje hacia la pérdida de peso, pero puede tener un efecto considerable. Recuerda tomar por lo menos 64 oz. de agua todos los días durante el programa **F15**.

CREA UN MEJOR DESAYUNO.

Todos hemos oído decir que “el desayuno es la comida más importante del día.” Un desayuno saludable puede establecer un tono positivo para el resto de tu día y ayudarte a impulsarte hacia tus objetivos de pérdida de peso. En el programa **F15 PRINCIPIANTE 1**, hablamos de la importancia de la proteína, los carbohidratos y las grasas saludables. Disfruta de un desayuno balanceado, que incluya cada uno de estos nutrientes para empezar bien tu día y evitar comer en exceso o los antojos a media mañana.

Tu metabolismo se desacelera cuando duermes. Comer un desayuno puede incrementar el metabolismo a primera hora de la mañana y pone a trabajar tu cuerpo. Si no te desayunas, corres el riesgo de que baje el azúcar en la sangre, lo cual te puede dejar con hambre y sin energía. Peor aún, tu cuerpo puede funcionar como si estuviera muriéndose de hambre, desacelerando el metabolismo aún más.

ALGUNAS PERSONAS QUE NO DESAYUNAN SE SIENTEN CON MENOS CONCENTRACIÓN Y TIENDEN A COMER EN EXCESO MÁS TARDE EN EL DÍA PORQUE SIENTEN MÁS HAMBRE.

Podría parecer que omitir el desayuno es una manera fácil de cortar calorías, pero esto actualmente puede llevar en la dirección opuesta. Si te sientes demasiado lento para hacer ejercicios y luego comes en exceso, tu situación es peor que si consumes un desayuno saludable y te sientes con energía para tus entrenamientos y luego comes una cena balanceada.

F15 PRINCIPIANTE 2 PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS.

DÍA 1

F15 PRINCIPIANTE
CUARTA
RUTINA

DÍA 2

RUTINA CARDIO
SIN EQUIPO



DÍA 3

DESCANSO



DÍA 4

F15 PRINCIPIANTE
QUINTA
RUTINA

DÍA 5

INTERVALO DE
INTENSIDAD
CARDIO



DÍA 6

DESCANSO



DÍA 7

F15 PRINCIPIANTE
SEXTA
RUTINA

DÍA 8

RUTINA CARDIO
SIN EQUIPO



DÍA 9

DESCANSO



DÍA 10

F15 PRINCIPIANTE
CUARTA
RUTINA

DÍA 11

INTERVALO DE
INTENSIDAD
CARDIO



DÍA 12

DESCANSO



DÍA 13

F15 PRINCIPIANTE
QUINTA
RUTINA

DÍA 14

DESCANSO



DÍA 15

F15 PRINCIPIANTE
SEXTA
RUTINA

LLEVA TU ENTRENAMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL.

¡El programa **F15 PRINCIPIANTE 2** se desarrolla a partir de tres rutinas de peso corporal que ya has aprendido e introduce nuevo y emocionante entrenamiento cardio para mantenerte en movimiento!

ESTOS EJERCICIOS SÚPER EFECTIVOS
PUEDEN HACERSE CASI EN CUALQUIER
PARTE SIN NINGUN EQUIPO ESPECIALIZADO.

CALENTAMIENTO.

En **F15 PRINCIPIANTE 1**, aprendiste sobre la importancia del calentamiento, ya que te ayuda a mejorar el rendimiento físico y a evitar posibles lesiones. Usa esos movimientos básicos antes de cada rutina en **F15 PRINCIPIANTE 2**. ¿Necesitas un recordatorio? Revisa los ejercicios de calentamiento en la **página 18** o mira el video en **foreverfit15.com**.

MAXIMIZA EL CARDIO.

Aunque existen diferentes opiniones acerca de la mejor forma de hacer ejercicio para perder peso, una cosa es universal: la necesidad del entrenamiento cardio. En **F15 PRINCIPIANTE 2**, vamos a subir el volumen y agregar ejercicios que queman más calorías.

¡Esta rutina alterna cinco ejercicios de **1 minuto** con ejercicios de cardio estacionario de **2 minutos** para estimular el ritmo cardiaco y mantenerte en movimiento!

Elige una actividad de cardio estacionario que realizarás entre cada esfuerzo. Estas actividades podrían incluir saltar la cuerda, trotar o caminata rápida. Una vez que hayas completado todos los ejercicios, descansa **60 segundos** con la meta de completar un total de 2-3 rondas.

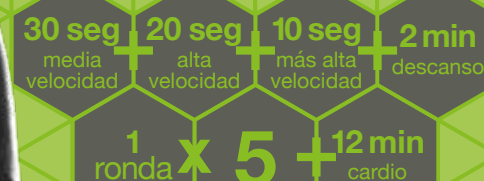
- | | |
|-----------------------------|------------------|
| + Cardio estacionario | 2 minutos |
| + Saltos en tijeras | 1 minuto |
| + Cardio estacionario | 2 minutos |
| + Correr con rodillas altas | 1 minuto |
| + Cardio estacionario | 2 minutos |
| + Saltos laterales | 1 minuto |
| + Cardio estacionario | 2 minutos |
| + Escalador de montaña | 1 minuto |
| + Cardio estacionario | 2 minutos |
| + Sentadillas | 1 minuto |

Repite **2-3 veces** para una sesión completa.

ENTRENAMIENTO CARDIO SIN EQUIPO.

INTERVALO DE INTENSIDAD CARDIO

¿Estás buscando un nuevo desafío? Introducir intervalos en tu rutina de cardio es una forma efectiva de incrementar tu metabolismo en un corto periodo de tiempo. El entrenamiento **30-20-10** es una manera fabulosa de llevar tu rutina de cardio al siguiente nivel. Sin importar qué forma de cardio estés haciendo, introducir intervalos puede añadir intensidad, además de sus beneficios.



Completa tu cardio a una velocidad cómoda por **30 segundos**. Luego, acelera el ritmo y desafíate por **20 segundos**. Finalmente, durante los últimos **10 segundos**, completa tu cardio al nivel de velocidad más alto posible. Usando correr como ejemplo, trota cómodamente por 30 segundos, corre duro por 20 segundos, y haz 10 segundos de sprint.

IDEA FIT.

Si estás luchando por completar cinco intervalos de seguido, usa la ronda de 30 segundos para una recuperación activa (por ej., caminar en vez de trotar). Si experimentas mareo, siéntate. Termina caminando el resto del tiempo que te queda.

Repite cinco veces de seguido antes de recuperarte por dos minutos al caminar despacio o al trotar. ¡Eso es! ¡En solo **12 minutos**, has completado una poderosa rutina de cardio que pone a bombear tu corazón!

F15 PRINCIPIANTE CUARTA RUTINA

En **F15 PRINCIPIANTE 2**, te basarás en los ejercicios de **F15 PRINCIPIANTE 1** con retos adicionales siguiendo cada movimiento. Cada ejercicio se hará por **30 segundos**, con una transición de **5 segundos** entre ejercicios.

Una vez que hayas completado todos los ejercicios, recuérate por **60 segundos** y empieza nuevamente con la meta de completar un total de 2-3 rondas.

30
segundos
cada uno

- + Estocadas alternas
- + Estocadas estáticas (15 seg cada lado)
- + Elevaciones alternas de rodilla
- + Levantamiento rodilla a estocada inversa (15 seg cada lado)
- + Patadas alternas de glúteo
- + Ejercicio de la bisagra (15 seg cada lado)
- + Sentadillas
- + Sentadillas pulsantes
- + Pájaro-perro izquierda
- + Pájaro-perro codo a rodilla izquierda
- + Pájaro-perro derecha
- + Pájaro-perro codo a rodilla derecha
- + Flexiones
- + Lagartija
- + Súperman
- + Lagartija lateral (15 seg cada lado)
- + Abdominales inversos
- + Abdominales inversos sentado
- + Bicicleta invertida
- + Escalador de montaña

Descansa
60
segundos

Repite
2-3 veces
para una
sesión
completa.

IDEA FIT.

Presta atención a la manera como los nuevos ejercicios se desarrollan a partir de los que ya has aprendido a hacer. ¡Seguiremos expandiendo en base a estos movimientos a medida que avanzamos en el programa **F.I.T.**!

IDEA FIT.

¡Los retos producen cambios!
¿Completaste dos rondas la última vez? Desafíate a completar tres ahora para fortalecerte y dar el siguiente paso en tu trayectoria hacia lucir y sentirte mejor.

Descansa
60
segundos

Repite
2-4 veces
para una
sesión
completa.

F15 PRINCIPIANTE QUINTA RUTINA

Esta rutina añade 15 segundos de ejercicios dinámicos a los movimientos básicos que aprendiste en **F15 PRINCIPIANTE 1**. Muchos de estos ejercicios requieren movimientos giratorios que también activarán tu centro y equilibrio.

Cada ejercicio debe realizarse por **45 segundos** y ser seguido inmediatamente de un ejercicio suplementario de **15 segundos**. Después de completar cada ejercicio suplementario, descansa **10 segundos** antes de empezar el siguiente ejercicio. Una vez que hayas terminado todos los ejercicios, recuérate por **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar un total de entre 2-4 rondas.

15-45
segundos
cada uno

- + Sentadillas con extensión de brazos **45 segundos**
- + Sentadillas pulsantes **15 segundos**
- + Leñador de izquierda superior a derecha inferior **45 segundos**
- + Patinador **15 segundos**
- + Leñador de derecha superior a izquierda inferior **45 segundos**
- + Patinador **15 segundos**
- + Estocadas laterales alternas **45 segundos**
- + Saltos en tijeras **15 segundos**
- + Sentadillas de lado a lado **45 segundos**
- + Sentadillas rápidas de lado a lado **15 segundos**
- + Lagartija hacia lado izquierdo **45 segundos**
- + Sostener posición lagartija lateral **15 segundos**
- + Flexiones de tríceps de rodillas **45 segundos**
- + Estocadas escalador de montaña **15 segundos**
- + Lagartija hacia lado derecho **45 segundos**
- + Sostener posición lagartija lateral **15 segundos**
- + Punte para glúteos **45 segundos**
- + Abdominales inversos **15 segundos**
- + Entrenamiento del core **45 segundos**
- + Sostener posición del core **15 segundos**

F15 PRINCIPIANTE SEXTA RUTINA

Esta rutina se introdujo en **F15 PRINCIPIANTE 1** e incorpora rotación de la cadera y un poco de entrenamiento de fuerza al estilo Yoga. Estos movimientos son más lentos, con más enfoque en equilibrio y estabilización del core.

Cada ejercicio debe realizarse por **60 segundos** con una transición de **10 segundos** entre ejercicios. Una vez que hayas completado los 10 ejercicios, recuérate por **60 segundos** y empieza nuevamente con la meta de completar un total de 3 rondas.

60

segundos
cada uno

Repite
3 veces
para una
sesión
completa.

- + Flexiones de rodilla
- + Perro cabeza abajo a postura lagarto
- + Equilibrio con peso muerto izquierda
- + Equilibrio con peso muerto derecha
- + Triángulo Abdominales izquierda
- + Triángulo Abdominales derecha
- + Estocadas media luna izquierda
- + Estocadas media luna derecha
- + Postura del bote
- + Postura de torsión de columna supina

ENFRIAMIENTO.

No olvides apartar unos minutos al terminar cada sesión para el enfriamiento. Para ver los ejercicios de enfriamiento, visita la **página 19** o mira el video en **foreverfit15.com**.

¡FELICITACIONES
POR HABER
COMPLETADO
FOREVER F15
PRINCIPIANTE 2!
¡LO LOGRASTE!

¿QUÉ SIGUE?
APROVECHA TODO LO QUE HAS
APRENDIDO EN LA PRIMERA PARTE DEL
PROGRAMA. PRUEBA NUEVAS RECETAS Y
EXPANDE TUS CONOCIMIENTOS DE
FITNESS CON F15 INTERMEDIO.

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 asegurarte de que estás avanzando hacia donde deseas llegar.

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

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

¿Todavía no estás listo para seguir adelante?
Repite el programa de **F15 PRINCIPIANTE** hasta que logres máximos resultados o estés listo para un nuevo reto, ¡lo que ocurra primero!

Para más información y comprar **F15 INTERMEDIO**, visita foreverliving.com

Comparte tu éxito con **F15** en los medios sociales, usando el hashtag **#IAmForeverFIT**. Estamos deseosos de saber sobre tu transformación y las metas que has alcanzado.



facebook.com/
ForeverNorthAmerica



@forevernamerica



@forevernamerica

F15 PRINCIPIANTE GUÍA DE PREPARACIÓN DE COMIDAS.

El camino para lucir y sentirte mejor pasa por tu cocina. Cumple con el requisito de calorías a continuación durante el programa de **F15 PRINCIPIANTE**.

F15 PRINCIPIANTE 1

+ Mujeres 1,400 Calorías

+ Hombres 1,900 Calorías

F15 PRINCIPIANTE 2

+ Mujeres 1,500 Calorías

+ Hombres 2,000 Calorías

IDEA FIT.

¿Dejas de desayunar porque no tienes tiempo de hacer algo por la mañana? Prepara tus ingredientes la noche anterior para agruparlos al día siguiente, como una avena cocida o un yogur parfait que puedes tener listos para llevar a la hora de salir.

DESAYUNO.

Para comenzar tu día, mezcla y combina las siguientes recetas durante el programa de **F15 PRINCIPIANTE**.

Avena con Huevos Revueltos

Mujeres	Hombres
1 huevo	2 huevos
½ taza de avena	½ taza de avena
½ taza de arándanos	½ taza de arándanos
Pizca de canela	6 almendras, picadas
	Pizca de canela

Prepara la avena según las indicaciones del paquete usando agua. Agrega los arándanos, la canela y las almendras (hombres solamente). Rocía una sartén con spray para cocinar y cocina los huevos como desees, terminando con sal y pimienta, salsa picante o salsa.

Yogur Parfait

Mujeres	Hombres
¾ taza de yogur griego natural	1 taza de yogur griego natural
½ cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla	1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla
¼ taza de granola	¼ taza de granola
1 cucharadita de semillas de chia	1 cucharadita de semillas de chia
½ taza de bayas	1 taza de bayas

Combina el yogur griego con Forever Lite Ultra® y cubre con las bayas, semillas de chia y granola.

Sandwich de Jamón y Tocino

Mujeres	Hombres
2 rebanadas de tocino de pavo	2 rebanadas de tocino de pavo
3 claras de huevo	1 huevo
1 panecillo inglés de grano entero	2 claras de huevo
1 cucharada de queso O	1 panecillo inglés de grano entero
1 oz. de aguacate	1 cucharada de queso O
1 torreja de tomate	1 oz. de aguacate
Puñado de espinaca	1 torreja de tomate
4 oz. de jugo de naranja o toronja	Puñado de espinaca
	8 oz. de jugo de naranja o toronja

Cocina el tocino de pavo, retira a un lado y escurre. Cocina los huevos como desees. Tuesta el panecillo inglés y esparce un lado con queso. Agrega los huevos, tocino, tomate y espinaca. Disfrútalo con jugo.

Gachas de Quinoa (Porridge)

Mujeres	Hombres
1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla	1 cucharada de Forever Lite Ultra® Vainilla
½ taza de quinoa, cocida	¾ taza de quinoa, cocida
1 cucharadita de aceite de coco, semillas de linaza, chia, o cáñamo	3 cucharaditas de aceite de coco, semillas de linaza, chia, o cáñamo
1 cucharada de frutos secos O ½ taza de fruta	¾ taza de frutos secos O ¾ taza de fruta
½ cucharadita de extracto de vainilla	½ cucharadita de extracto de vainilla
6 oz. leche de almendra sin endulzar	8 oz. leche de almendra sin endulzar
Pizca de canela	Pizca de canela

Coloca la quinoa cocida en un tazón y mezcla con el aceite de coco o las semillas, el Forever Lite Ultra®, y la leche de almendra. Cubre con la fruta y canela.

Avena con Manzana y Canela Hecha la Noche Anterior

Mujeres	Hombres
4 oz. leche de almendra sin endulzar	6 oz. leche de almendra sin endulzar
½ taza de copos de avena	¾ taza de copos de avena
¼ taza de yogur griego natural	½ taza de yogur griego natural
1 cucharada de mantequilla de cacahuete, almendra o anacardo	1½ cucharadas de mantequilla de cacahuete, almendra o anacardo
¼ taza de puré de manzanas	½ taza de puré de manzanas
Pizca de canela	Pizca de canela

Prepara la noche anterior o hasta 3-4 días por adelantado. Combina la avena y la leche de almendras. Agrega el puré de manzanas, el yogur griego y la canela. Cubre y coloca en el refrigerador la noche anterior. Puedes calentar la avena en la mañana para un desayuno caliente o disfrutarla helada.

Sabroso Omelet en Waffle

Mujeres	Hombres
1 huevo	2 huevos
3 claras de huevo	4 claras de huevo
½ taza de batata, rayada	¾ taza de batata, rayada
2 cucharadas de queso Mozzarella	2 cucharadas de queso Mozzarella
¼ taza de ajíes pimentones rojos, picados	¼ taza de ajíes pimentones rojos, picados
2 cebolletas, picadas	2 cebolletas, picadas
2 cucharadas de salsa Sal para sazonar al gusto	4 cucharadas de salsa Sal para sazonar al gusto

Calienta la plancha de waffles y rocíala generosamente con spray de cocinar. Bate los huevos con la sal. Mezcla la batata rayada y los vegetales. Vierte la mitad de la mezcla en la plancha de waffles. Cocina hasta que los huevos estén firmes. Rocía la plancha de waffles con spray de cocinar y repite con el resto de la preparación. Cubre cada waffle con salsa y queso Mozzarella.

Panqueques Verdes

Mujeres	Hombres
1 huevo	1 huevo
¼ taza de requesón (cottage) 2% de grasa	2 claras de huevo
¼ taza de copos de avena	½ taza de requesón (cottage) 2% de grasa
½ taza de espinaca	½ taza de copos de avena
½ banana	½ taza de espinaca
1 taza de arándanos	½ banana
1 cucharada de jarabe de arce	¼ taza de arándanos
	2 cucharadas de jarabe de arce

Calienta la plancha a fuego medio. Deja a un lado los arándanos y el jarabe de arce. Mezcla todos los ingredientes restantes hasta que la mezcla esté suave. Vierte sobre la plancha y volteo tan pronto los bordes empiecen a burbujear. Cubre los panqueques con los arándanos y el jarabe de arce. ¡Disfrúta!

¿TIENES UNA DELICIOSA RECETA? COMPARTELA CON NOSOTROS EN [facebook.com/forevernorthamerica](https://www.facebook.com/forevernorthamerica)

BOCADILLO.

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

+ Mujeres 200 Calorías

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.

+ Hombres 350 Calorías

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.

ALMUERZO & CENA.

¡Mezcla y combina las siguientes recetas durante el programa **F15 PRINCIPIANTE** para asegurar que estés cumpliendo con tu requisito de calorías y estés adecuadamente alimentado a lo largo del día!

+ Mujeres 450 Calorías

Rollitos de Pavo

Mujeres	Hombres
1 tortilla de grano entero	2 tortillas de grano entero
1 cucharada de humus	2 cucharadas de humus
½ - 1 taza de espinaca	1 taza de espinaca
4 oz. de pavo	5 oz. de pavo
1 oz. de queso Mozzarella Pera, manzana, banana O	2 oz. de queso Mozzarella
1 taza de bayas como extra	

Unta 1 cucharada de humus a la tortilla y agrega el pavo, espinaca y queso. ¡Enrolla la tortilla y disfruta!

Sandwich de Atún

Mujeres	Hombres
4 oz. de atún preparado	5 oz. de atún preparado
1 cucharada de mayonesa light	1 cucharada de mayonesa light
½ taza de apio, en trocitos	2 rodajas de pan de grano entero
1 rodaja de pan de grano entero	¼ taza de lechuga o verduras de hoja verde
¼ taza de lechuga o verduras de hoja verde	2 naranjas pequeñas
1 taza de zanahorias	
1 cucharada de humus	
1 naranja pequeña O	
½ taza de uvas	

Combina el atún con la mayonesa light y el apio. Coloca sobre el pan de grano entero y cubre con lechuga o verduras de hoja verde. Las mujeres pueden disfrutar las verduras con humus y fruta como extra. Los hombres pueden disfrutar la fruta como extra.

Sopa de Tomate y Galletitas con Queso

Mujeres	Hombres
1 ½ tazas de sopa de tomate	2 tazas de sopa de tomate
½ taza de queso cheddar rayado	½ taza de queso cheddar rayado
8 galletitas de grano entero	8 galletitas de grano entero
1 huevo duro	2 huevos duros

Prepara la sopa según las instrucciones. Esparce el queso Cheddar sobre las galletas y caliéntalas en el microondas hasta que el queso se derrita. Disfruta los huevos duros como extra.

+ Hombres 550 Calorías

Pollo y Salsa Tex-Mex

Mujeres	Hombres
2 tazas de espinaca	2 tazas de espinaca
1-2 tazas de lechuga romana u otra verdura de hoja verde	2 tazas de lechuga romana u otra verdura de hoja verde
½ taza de tomates, picados	½ taza de tomates, picados
½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados	½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
4 oz. de pechuga de pollo, en trozos	5 oz. de pechuga de pollo, en trozos
½ ají pimentón picado	½ ají pimentón picado
2 cebollas verdes, picadas	2 cebollas verdes, picadas
3 cucharadas de salsa	4 cucharadas de salsa
3 cucharadas de yogur griego natural sin grasa	4 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
¼ cucharadita de condimento para tacos	½ cucharadita de condimento para tacos
1 oz. de aguacate O	2 oz. de aguacate O
1 ½ cucharadas de queso rayado	2 ½ cucharadas de queso rayado

Combina la espinaca y las verduras verdes, agrega los tomates, el ají pimentón y las cebollas. Añade los frijoles negros y cubre con el pollo. Para hacer un aliño bajo en calorías, mezcla la salsa con yogur griego natural sin grasa y el condimento para tacos. Añade a la ensalada. Cubre con aguacate o queso.

Especial Elvis

Mujeres	Hombres
1 cucharada de mantequilla de cacahuete o de almendra	1 cucharada de mantequilla de cacahuete o de almendra
2 torrijas de pan de grano entero	2 torrijas de pan de grano entero
1 banana	1 banana
Pizza de canela	Pizza de canela
	1 cucharada de humus
	1 taza de zanahorias
	8 oz. leche de almendra, coco, soya o arroz sin grasa

Unta una torreja de pan de grano entero con la mantequilla de cacahuete o almendra, agrega la banana en puré o en rueditas y cubre con canela y la segunda torreja de pan. Los hombres pueden disfrutar las zanahorias con humus y la leche como extra.

+ Mujeres 450 Calorías

Atún Ahi y Ajonjolí con Arroz

Mujeres	Hombres
4 oz. de atún Ahi	1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de aceite de oliva	1 taza de arroz silvestre, preparado
1/2 taza de edamame desgranado	1/3 taza de calabacín al vapor
1 cucharada de aliño de jengibre y ajonjolí, jengibre, ajo, sal y pimienta al gusto	

Cubre el atún Ahi con aceite de oliva y sazona con jengibre, ajo, sal y pimienta. Sella a fuego medio por 2 minutos o más por ambos lados. Retira del fuego y coloca sobre el arroz. Agrega el edamame y calabacín y añade el aliño de ajonjolí y jengibre.

Chili

Mujeres	Hombres
4 oz. de pavo molido	1 cucharadita de chili en polvo
1/4 taza de cebolla, picada	1/4 taza de tomates enlatados, picados
1/2 taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados	1/4 taza de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
1/4 taza de salsa machacado	1 oz. de aguacate rayado

Dora el pavo molido con la cebolla. Añade el chili en polvo, los tomates, frijoles negros, frijoles pintos y salsa. Cocina a fuego lento hasta que esté caliente y combinado. Cubre con aguacate o queso para mujeres y aguacate y queso para hombres.

+ Hombres 550 Calorías

Pollo al Curry

Mujeres	Hombres
4 oz. de pechuga de pollo	1 cucharadita de aceite de coco
1/2 taza de cuscús	1/4 taza de garbanzos, enjuagada
1 cucharada de uvas pasas	1 cucharada de piñones
1 taza de espinaca, picada	1/2 taza de caldo de pollo
3/4 cucharadita de curry en polvo	1/8 cucharadita de comino
1/4 cucharadita de canela	1/4 cucharadita de canela
Sal y pimienta al gusto	Sal y pimienta al gusto

Unta el pollo con el aceite de oliva y sazona con 1/2 cucharadita de curry en polvo, sal y pimienta. Hornea a 350° por 25 a 30 minutos. Hierve el caldo de pollo y añade el cuscús. Cubre y deja reposar 1 minuto. Añade la espinaca, los garbanzos, piñones y uvas pasas. Sazona con el resto del curry en polvo, comino, canela y pimienta al gusto.

Cerdo Souvlaki

Mujeres	Hombres
4 oz. de cerdo	1/4 taza de yogur griego natural
1/4 taza de yogur griego natural	1 cucharadita de aceite de oliva
1 pita de trigo integral	1 pita de trigo integral
1 cucharadita de queso feta	1/4 cebolla pequeña, en trozitos
1/4 cebolla pequeña, en trozitos	1/2 pepino, rebanado
1 cucharada de jugo de limón	1/2 cucharadita de miel
1/2 cucharadita de miel	Pizza de polvo de ajo
Pizza de polvo de ajo	Pizza de eneldo
Pizza de eneldo	Pizza de sal
Pizza de sal	Pizza de orégano
Pizza de orégano	Pizza de pimienta
Pizza de pimienta	

Bate el jugo de limón, aceite de oliva, polvo de ajo, orégano, sal y pimienta. Coloca el cerdo y la cebolla en una bolsa y pon en adobo por lo menos 1 hora o hasta 24 horas. Retira el cerdo del adobo y asa o cocina a la parrilla 4 a 6 minutos por cada lado. Haz una salsa tzatziki al combinar el yogur griego con el ajo en polvo, eneldo, jugo de limón y miel. Sirve el cerdo sobre un pan de pita caliente con la salsa tzatziki y el queso feta. Puedes agregar los pepinos al pan de pita o usarlo para añadir a la salsa tzatziki restante.

Pollo con Mostaza y Miel y Batatas con Canela

Mujeres	Hombres
6 oz. de pechuga de pollo	1/2 cucharada de miel
1/2 cucharada de miel	1/2 cucharada de mostaza mediana
1/2 cucharada de mostaza mediana	1 batata horneada grande
Pizca de canela	2 tazas de rúcula
1 batata horneada grande	1 cucharada de granada
16 pistachos, descascarados	1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de frambuesas	1 cucharada de vinagreta de frambuesa

Mezcla la miel y la mostaza y esparce sobre las pechugas de pollo. Hornea a 350° por 25 minutos. Hornea la batata grande en el horno o microondas. La batata está lista cuando se puede hincar fácilmente con un tenedor. Cubre con canela. Combina la rúcula, la granada, los pistachos, las frambuesas y aliña con la vinagreta de frambuesa.

Ensalada Cobb

Mujeres	Hombres
1 torreja tocino de pavo, picado	1 huevo duro, cortado en pedacitos
1 rebanada pan de granos integrales, tostado	1 cucharada de queso azul
2 cucharadas vinagreta ligera de balsámico	1 cucharada de aguacate
1/3 tomate, en trocitos	2-3 tazas de lechuga romana

Coloca la lechuga en un tazón. Agrega el huevo duro, el tocino de pavo, tomate, aguacate, queso azul y el aliño de vinagreta de balsámico. Disfruta con el pan tostado como extra.

Pollo Parmesano

Mujeres	Hombres
4 oz. de pechuga de pollo	1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de aceite de oliva	1 1/4 tazas de pasta de trigo integral, cocida
1 taza de pasta de trigo integral, cocida	5 cucharadas de salsa marinara
4 cucharadas de salsa marinara	1 cucharada de queso Parmesano
1 cucharada de queso Parmesano	1 taza de coliflor, al vapor
1 taza de coliflor, al vapor	Condimento italiano

Rocía la pechuga de pollo con 1/2 cucharadita de aceite de oliva. Espolvorea con el condimento italiano, 1 cucharada de salsa marinara y 1 cucharadita de queso Parmesano. Hornea a 350° por 25 a 30 minutos. Prepara la pasta de trigo integral y cubre con el resto del aceite de oliva y el parmesano. Cocina el coliflor al vapor y sazona con sal y pimienta al gusto para disfrutar como extra.

Calabaza Espagueti con Salsa Marinara

Mujeres	Hombres
4 oz. de pavo molido	1 1/2 tazas de espagueti calabaza
1 1/2 tazas de espagueti calabaza	1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de aceite de oliva	1/2 taza de salsa marinara
1/2 taza de salsa marinara	2 cucharadas de queso Parmesano
2 cucharadas de queso Parmesano	1 taza de judías verdes, al vapor
1 taza de judías verdes, al vapor	1 taza de melón

Precalienta el horno a 425° y rocía la mitad del espagueti calabaza con aceite de oliva. Coloca esa porción en una bandeja forrada con papel de hornear y cocínala hasta que esté suave al toque de un cuchillo. Cuando esté lista, raspa la calabaza y mide tu porción. Reserva el resto para usar después. Dora el pavo molido y añade la salsa marinara. Una vez cocinado el pavo, coloca encima del espagueti calabaza y rocía con queso Parmesano. Disfruta las judías verdes y el melón como platillo extra.

Envoltura de Pollo Asado y Ensalada César

Mujeres	Hombres
4 oz. de pechuga de pollo	1 envoltura de espinaca
1 envoltura de espinaca	1/2 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharada de mayonesa baja en grasa	1 cucharada de queso Parmesano
1 cucharada de queso Parmesano	3/4 cucharada de jugo de limón
3/4 cucharada de jugo de limón	1/4 cucharadita de ajo, machacado
1/4 cucharadita de ajo, machacado	Lechuga romana
Lechuga romana	Sal y pimienta al gusto
Sal y pimienta al gusto	1 manzana

Para hacer el aliño, combina en un tazón el jugo de limón, aceite de oliva, mayonesa baja en grasa y ajo. Ligeramente sazona la pechuga de pollo con sal y ázala 4 a 6 minutos por cada lado. Una vez que el pollo se ha enfriado, córtalo en trocitos pequeños. Combina la lechuga, el aliño, el queso parmesano y el pollo. Coloca esta preparación en la envoltura de espinaca. Disfruta con una manzana como extra.

IDEA FIT.

El chili puede ser vegetariano al sustituir el pavo con 6 oz. de tofu extra firme y 1/4 de taza extra de frijoles para las mujeres, y 8 oz. extra de tofu firme y 1/3 de taza extra de frijoles para los hombres.

CREA TU COMIDA PERFECTA.

Para una forma rápida y fácil de añadir variedad a tus almuerzos y cenas, elije un alimento de entre cada uno de los siguientes. Seguir estas tablas de comida te asegura que estarás obteniendo el equilibrio correcto de proteína, carbohidratos y grasas saludables y manteniéndote dentro de tus calorías recomendadas.

CARBOHIDRATOS.

MUJERES + 125 Calorías		HOMBRES + 200 Calorías	
CATEGORÍA	TIPO	TAMAÑO DE PORCIÓN	
		MUJERES	HOMBRES
AVENA	Copos de avena (NG, si está incontaminada)	1 taza (cocida) o ½ taza (seca)	1½ tazas (cocida) o ¾ taza (seca)
	Avena cortada (NG, si está incontaminada)	¾ taza (cocida) o ½ taza (seca)	1 taza (cocida) o ½ taza (seca)
GRANOS	Quinoa (NG)	¾ taza	1 taza (cocida)
	Arroz (silvestre o integral)	¾ taza	1 taza (cocido)
	Crema de trigo	1 (bolsita) o ¾ taza (cocida)	2 (bolsita) o 1½ tazas (cocida)
	Cebada	¾ taza (cocida)	1 taza (cocida)
	Crema de arroz (NG)	1 taza (cocida)	1½ tazas (cocida)
PAN	Panecillo inglés de trigo integral	1 panecillo (porción de 125 calorías)	1½ panecillos (porción de 110-120 calorías)
	Pan de trigo integral	1 torreja (porción de 125 calorías)	2 torrejas (porción de 100 calorías)
	Tortilla de trigo integral	1 tortilla (porción de 120 calorías)	2 tortillas (porción de 100 calorías)
	Tortilla de maíz (NG)	2 pequeñas (60 cal por tortilla)	4 pequeñas (50-60 cal por tortilla)
	Panecillo inglés (NG)	1 panecillo (porción de 120 cal)	1½ panecillos (porción de 110-120 cal)
PASTA	Fideos soba de trigo sarraceno	1 taza (cocidos)	2 tazas (cocidos)
	Pasta de trigo integral	¾ taza (cocida)	1 taza (cocida)
	Pasta (quinoa, arroz) (NG)	¾ taza (cocida)	1 taza (cocida)
LEGUMBRES	Frijoles negros, garbanzos, pinto	¾ taza (enjuagados y cocidos)	1 taza (enjuagados y cocidos)
VERDURAS CON ALMIDÓN	Papa roja horneada	2 pequeñas	2 pequeñas
	Batata horneada	1 taza	1½ tazas
	Calabazas de invierno (hubbard, bellota, butternut)	1½ tazas (cocida)	2 tazas (cocida)

PROTEÍNA.

MUJERES + 130 - 150 Calorías		HOMBRES + 170 - 200 Calorías	
CATEGORÍA	TIPO	TAMAÑO DE PORCIÓN	
		MUJERES	HOMBRES
PESCADO	Fletán negro, tilapia, bacalao, atún, reloj anaranjado, pez espada	4 oz.	5 oz.
	Salmón	3 oz.	4 oz.
PAVO	Tocino de pavo	3 torrejas (porción de 130 calorías)	5 torrejas (porción de 170 calorías)
	Salchicha de pavo	4 salchichas (porción de 130 calorías)	5 salchichas (porción de 170 calorías)
	Pavo molido	4 oz.	5 oz.
	Carnes frías	4 oz.	6 oz.
POLLO	Pechuga de pollo	4 oz.	5 oz.
	Pollo molido	4 oz.	5 oz.
	Carnes frías	4 oz.	6 oz.
CARNE DE RES	95% Carne molida magra	3 oz.	4 oz.
	Carne de bisonete molida	3 oz.	4 oz.
	Carne fría Rosbif	4 oz.	6 oz.
HUEVO	Huevo	1 entero + 3 claras	2 enteros
	Sustituto de huevo	8 oz.	12 oz.
LÁCTEO	Yogur griego natural sin grasa o bajo en azúcar (bajo 10 g)	1 taza	1½ tazas
	Requesón de 2%	¾ taza	¾ taza
	Leche 1%	10 oz.	12 oz.
	Proteína del suero	1 cucharada (125 calorías)	1½ cucharadas (100-125 calorías)
VEGETARIANO	Lentejas	½ taza (cocida)	¾ taza (cocida)
	Frijoles negros	¾ taza (enjuagados y cocidos)	¾ taza (enjuagados y cocidos)
	Forever Lite Ultra®	1½ cucharadas	1½ cucharadas
	Tofu	8 oz.	10 oz.
	Edamame (descascarado)	¾ taza	1 taza
	Hamburguesa vegetariana	1 hamburguesa (125 calorías)	1½ hamburguesas (110-125 calorías)

FRUTAS & VERDURAS.

MUJERES + 60 - 75 Calorías		HOMBRES + 50 - 60 Calorías	
CATEGORÍA	TIPO	TAMAÑO DE PORCIÓN	
		MUJERES	HOMBRES
FRUTA (fresca o congelada)	Manzana	1 med	1 med
	Albaricoque	4 medianos	3 pequeños
	Banana	1 pequeña	1 pequeña
	Bayas (todas)	1 taza	1 taza
	Melón	1 taza	1 taza
	Toronja	½ grande	½ grande
	Uvas	1 taza	1 taza
	Naranja	1 med o 2 clementinas	1 med o 2 clementinas
	Durazno	1 med	1 med
	Pera	1 med	1 med
	Piña	1 taza	1 taza
	Tomate	1 taza	1 taza
FRUTAS (secas)	Uvas pasas	½ taza	½ taza
	Ciruelas pasas	4 grandes	3 grandes
VEGETALES (frescos o congelados) Cruda o al vapor	Alcachofa	1 grande (entera)	1 grande (entera)
	Zanahorias	1 taza	1 taza
	Espárragos	18 tallos	15 tallos
	Mazorca de maíz	1 entera	1 entera
	Coles de Bruselas	12 coles	10 coles
LIBRE	Calabacín		
	Aji pimentón		
	Brócoli		
	Repollo		
	Apio		
	Pepino		
	Judías verdes		
	Col rizada		
	Lechuga (toda clase)		
	Espinaca		
Coliflor			

GRASAS.

MUJERES + 90 - 100 Calorías		HOMBRES + 120 Calorías	
CATEGORÍA	TIPO	TAMAÑO DE PORCIÓN	
		MUJERES	HOMBRES
NUECES	Mantequilla de nuez (cacahuete, almendra, anacardo)	1 cucharada	1½ cucharadas
	Almendra (enteras & sin sal)	12 almendras (½ oz.)	18 almendras (¾ oz.)
	Walnut (mitades)	7 mitades (½ oz.)	10 mitades (¾ oz.)
	Anacardo (enteros & sin sal)	7 nueces (½ oz.)	10 nueces (¾ oz.)
	Pistacho	20 granos	30 granos
	FRUTAS	Aguacate	½ aguacate o 4 cucharaditas
Copos de coco (sin endulzar)		¼ taza	3 cucharadas
Aceitunas		9 enteras	10 enteras
SEMILLAS	Semillas de calabaza	1½ cucharadas	2 cucharadas
	Semillas de girasol	1½ cucharadas	2 cucharadas
	Semillas de Chia	1½ cucharadas	2 cucharadas
	Semillas de linaza	1 cucharada	1½ cucharadas
ACEITES	Aceite de oliva	2 cucharaditas	1 cucharadita
	Aceite de coco	2 cucharaditas	1 cucharadita
	Aceite de girasol	2 cucharaditas	1 cucharadita
LÁCTEO	Queso Mozzarella	1 oz.	1 oz.
	Queso bajo contenido en grasa	1 oz.	1½ oz.
	Queso graso	½ oz.	¾ oz.
	Chocolate oscuro (por lo menos 70% cacao)	½ oz.	¾ oz.



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# 10312 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 consulte a un 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 está tomando algún medicamento o se encuentra bajo tratamiento médico para una condición de salud preexistente.