



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



F15TM

INTERMEDIO 1 & 2



FOREVER[®]

F15™

INTERMEDIO 1

¡PONTE EN FORMA CON FIT.!

YA SEAS UNA PERSONA ACTIVA QUE NO ESTÁ VIENDO RESULTADOS, O ESTÁS BUCANDO EL PRÓXIMO NIVEL EN TU TRAYECTORIA DE MANEJO DE PESO, EL PROGRAMA F15 INTERMEDIO ES LA OPCIÓN IDEAL.



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



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.



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.

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 INTERMEDIO 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 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>	<p>Bocadillo de 100 - 250 calorías para Mujeres Bocadillo de 200 - 350 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®!

SIMPLIFICA TU DIETA.

Algunas veces puede ser difícil seguir todos los consejos y trucos para mantener una dieta saludable, especialmente si estás ocupado y sobre la marcha. Pero tenemos buenas noticias. Hay una regla de oro que puedes seguir y que te ayudará a avanzar en la dirección correcta: come alimentos coloridos.

Los colores de una variedad de frutas y verduras representan diferentes fitonutrientes que proporcionan diversos beneficios al cuerpo.

+ Las frutas y verduras de color **rosado o rojo** contienen licopeno, el cual proporciona potentes antioxidantes que apoyan y promueven la salud del corazón.

+ **Anaranjado y amarillo** en un vegetal indica la presencia de betacaroteno. El cuerpo convierte el betacaroteno en vitamina A, la cual apoya la salud ocular, el sistema inmune y la salud ósea. La vitamina C, conocida por sus beneficios a la inmunidad, también está presente en frutas de esta categoría de color.

+ Las frutas y verduras de color **verde** están repletas de vitaminas y nutrientes que pueden tener tremendos beneficios en tu salud. Las **verduras de hoja verde** como la espinaca y la col rizada proporcionan los antioxidantes luteína y zeaxantina que apoyan una visión saludable.

+ Las frutas y verduras de color **azul y morado** proporcionan muchos nutrientes diferentes, incluyendo luteína, zeaxantina, resveratrol y vitamina C, los cuales pueden apoyar la salud coronaria y la inmunidad, promover la salud del cerebro y combatir la inflamación.

+ Finalmente, no olvides las frutas y verduras **blancas**. Estos alimentos llenos de nutrientes contienen potasio, magnesio y una gama de vitaminas y minerales y proporcionan un sinnúmero de beneficios.

YA SEA QUE ESTÉS PLANEANDO TUS COMIDAS DE LA SEMANA, SALGAS A COMER CON AMIGOS, O ESTÉS BUSCANDO UN BOCADILLO RÁPIDO, ESCOGER FRUTAS Y VEGETALES COLORIDOS ALIMENTA TU CUERPO Y TE MANTIENE EN CAMINO HACIA LUCIR Y SENTIRTE MEJOR.

PREPÁRATE PARA EL ÉXITO.

Uno de los escollos de cualquier programa de manejo de peso es el tiempo. Entre las responsabilidades de trabajo y las obligaciones de familia, puede ser difícil encontrar tiempo para hacer ejercicios, preparar una comida saludable o incluso sacar tiempo para ti mismo. ¡Sigue los consejos a continuación para la preparación de comidas de modo que, aún sobre la marcha, estés planificando para el éxito!

+ Planea con Anticipación

Al identificar cuándo es que estarás presionado por tiempo antes de que esto suceda, podrás asegurarte de tener algo saludable que comer, listo para agarrar y llevar.

+ Crea un Menú

Determina cuáles recetas de **F15** vas a hacer durante la semana, teniendo en cuenta los días en que tu horario de actividades esté más ocupado. Puedes encontrar las recetas a partir de la **página 38**.

+ Vete de Compras

Haz una lista de los ingredientes que necesitas para preparar tu menú semanal y dirígete a la tienda de víveres.

+ Empieza a Cocinar

Cocina por adelantado los ingredientes del menú, como las pechugas de pollo, algunas verduras y cualquier otra cosa que pueda ahorrar tiempo en la semana.

RECETAS DE LICUADOS FOREVER LITE ULTRA®

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

En el programa **F15 INTERMEDIO**, toma tu licuado después de tus ejercicios o como un refuerzo 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 / ½ 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 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](https://www.facebook.com/forevernorthamerica)

LA RESISTENCIA PRODUCE RESULTADOS.

Mucha gente piensa que levantar pesas no está relacionado con el manejo de peso o que introducir mancuernas o resistencia en sus rutinas creará músculos voluminosos. La realidad es que, cuando se hace de la manera correcta, el entrenamiento con pesas quema calorías y puede seguir trabajando el metabolismo mucho después de que hayas terminado tus ejercicios.

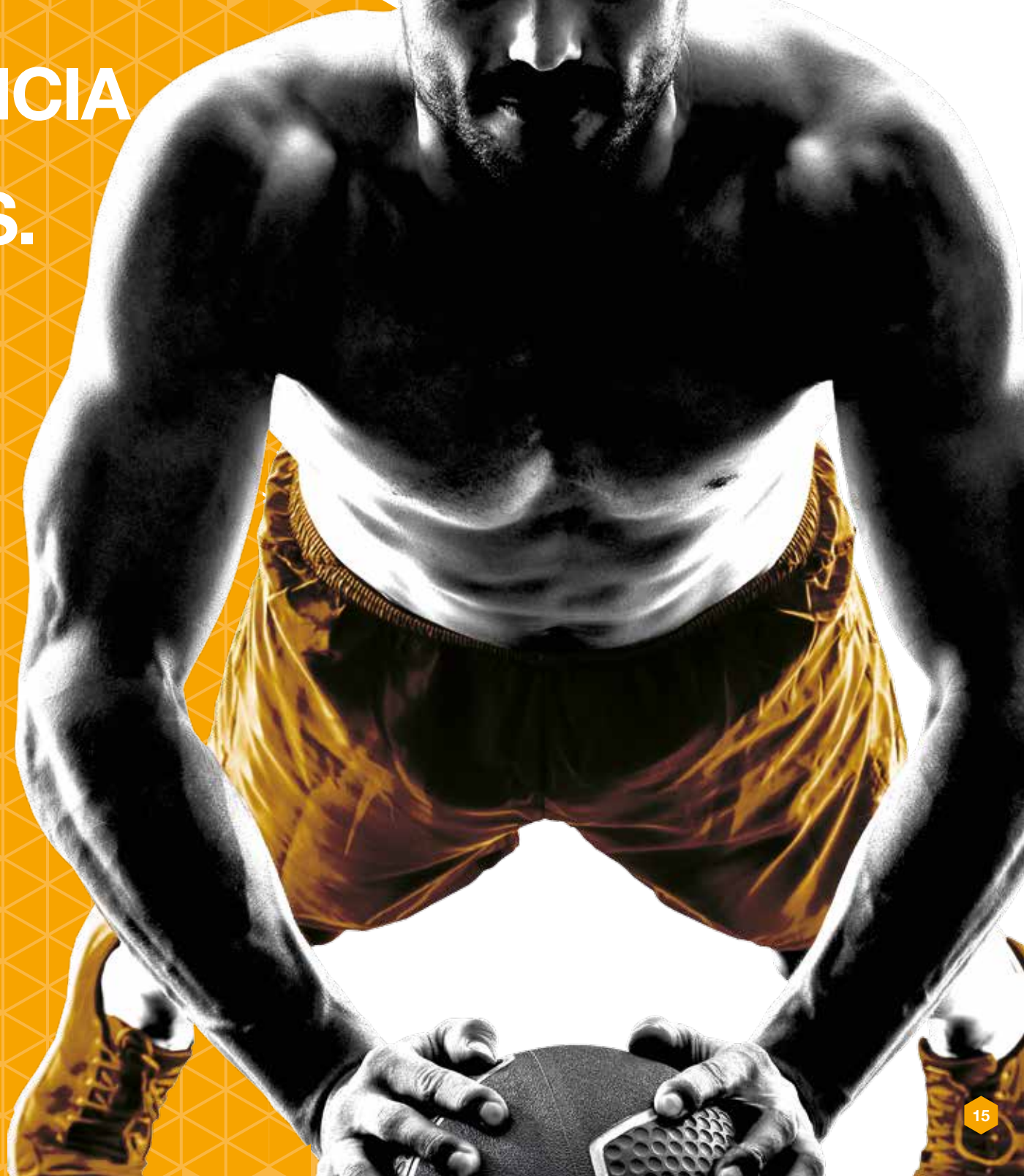
Los ejercicios del programa **F15 INTERMEDIO** están diseñados para introducir resistencia con pesas a los movimientos básicos del core a fin de lograr máximos resultados a través del uso de bandas de resistencia. Las bandas de resistencia mantienen la tensión en los músculos por un periodo de tiempo prolongado para ayudar a desarrollar músculo y quemar más calorías.

LAS BANDAS VIENEN CON DISTINTAS RESISTENCIAS, PERMITIÉNDOTE AJUSTAR LA RESISTENCIA A MEDIDA QUE TE FORTALECES.

Para **F15 INTERMEDIO**, recomendamos un grupo de bandas con resistencia ligera, media y fuerte.

IDEA F.I.T.

No dejes de desafiarte. Si puedes completar una rutina fácilmente o no sientes ninguna fatiga muscular al terminar tus ejercicios, no estás haciendo lo suficiente. Escoge una banda con más resistencia para obtener mejores resultados.



F15 INTERMEDIO 1 PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS.

VAMOS A MOVERNOS.

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

¡El programa **F15 INTERMEDIO** combina dos rutinas de peso corporal, posturas de Yoga que puedes hacer en cualquier lugar, y cardio a tu propio ritmo a fin de mantenerte en movimiento! No hay instalación, no hay equipo confuso de gimnasio, no hay excusas.



PON EN MARCHA TU CARDIO.

Los ejercicios Cardio aumentan la frecuencia cardíaca, pueden ayudar a incrementar el metabolismo, apoyan un corazón saludable y ayudan a que te recuperes más rápidamente después del ejercicio vigoroso.

Durante el programa **F15 INTERMEDIO 1**, comprométete a hacer por lo menos **2-3 días** de entrenamiento cardio a la semana. Estas sesiones deberían ser de **30-60 minutos** e idealmente realizadas sin interrupción.

EJERCICIOS RECOMENDADOS DE CARDIO INCLUYEN:

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

LOS BENEFICIOS DEL CARDIO CON INTERVALOS.

Introducir intervalos a tu rutina de cardio es una manera eficaz de acelerar tu metabolismo. Breves momentos de intensidad pueden agregar beneficios enormes a tu rutina en un corto periodo de tiempo.

Para completar el cardio con intervalos, escoge el cardio que funciona mejor para ti y que pueda hacerse con varios grados de intensidad. En los primeros **30 segundos** de cada minuto, completa tu cardio a paso cómodo, luego desafíate durante los **20 segundos** siguientes. Finalmente, en los últimos **10 segundos**, ejercita a tu máxima potencia y completa tu ejercicio con la más alta intensidad que te sea posible.

Repite esto cinco veces de seguido antes de recuperarte por dos minutos al caminar despacio o trotar. ¡Eso es todo! En **12 minutos** has completado una potente rutina de cardio que puso a bombear tu corazón. Completa el cardio con intervalo dos veces durante **F15 INTERMEDIO 1**.

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 INTERMEDIO**.

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 INTERMEDIO PRIMERA RUTINA

Esta rutina se basa a partir de los movimientos básicos aprendidos en **F15 PRINCIPIANTE** con resistencia adicional. Utilizar bandas de resistencia desafía al cuerpo y le ayuda a desarrollar masa muscular magra. Las repeticiones de cada ejercicio serán realizadas al estilo entrenamiento de circuito.

Una vez que hayas terminado los 13 ejercicios, recuépate por **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar 2-3 rondas en total.

EQUIPO REQUERIDO: BANDAS DE RESISTENCIA

- + Estocadas estáticas con flexiones de bíceps (cada lado) 16x
- + Sentadillas con extensión de tríceps (patadas de burro) 16x
- + Sentadillas en tijera con estiramiento de la espalda media (cada lado) 16x
- + Sentadilla a press de hombros 16x
- + Cuadrúpedo con extensiones de pierna izquierda 16x
- + Cuadrúpedo con extensiones de pierna derecha 16x
- + Flexiones 16x
- + Lagartija con extensión de pierna 16x
- + Súperman 16x
- + Lagartija lateral (cada lado) 8x
- + Abdominales inversos sentado 16x
- + Bicicleta invertida 32x
- + Escalador de montaña 32x

Descansa
60
segundos

Repite
2-3 veces
para una
sesión
completa.

F15 INTERMEDIO SEGUNDA RUTINA

Esta rutina introduce ejercicios alternativos con resistencia adicional. Las repeticiones de cada ejercicio se harán al estilo entrenamiento de circuito.

Una vez hayas terminado los 10 ejercicios, recuépate por **60 segundos** y empieza nuevamente con la meta de completar 2-3 rondas en total.

EQUIPO REQUERIDO: BANDAS DE RESISTENCIA

- + Sentadillas lados hacia afuera (cada lado) 16x
- + Remo vertical 16x
- + Ejercicio de step alterno 16x
- + Remo vertical lateral 16x
- + Sentadillas con levantamiento de glúteo (cada lado) 16x
- + Enhebrar la aguja lagartija lateral izquierda 16x
- + Flexiones de tríceps cuerpo entero 16x
- + Enhebrar la aguja lagartija lateral derecha 16x
- + Puente para glúteos con extensión de pierna (cada lado) 16x
- + Entrenamientos del core 16x

Descansa
60
segundos

Repite
2-3 veces
para una
sesión
completa.

IDEA FIT.

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

F15 YOGA UNO

La rutina **F15 Yoga Uno** introduce 22 posiciones fundamentales de Yoga. Aunque cada una es un ejercicio en sí, trata de moverte flexiblemente entre posiciones para máximos resultados.

En vez de enfocarte en completar cada posición perfectamente, respira profundo y permite que el cuerpo se alargue, estire y relaje para ayudarte a aumentar la flexibilidad y desarrollar una conexión cuerpo/mente.

Puedes seguir la rutina **Yoga Uno** en foreverfit15.com.

+ Postura de relajación	15 segundos
+ Rodillas al pecho	4x
+ Puente	8x
+ Bicicleta invertida	16x
+ Gato-vaca	8x
+ Pájaro-perro	16x
+ Postura de niño	5x
+ Perro cabeza abajo	16x
+ Postura montaña	1x
+ Girasol	8x
+ Saludo al sol	5x
+ Postura del Guerrero 1, 2, hacia atrás der	1x
+ Ángulo extendido	1x
+ Postura triángulo	1x
+ Postura montaña	1x
+ Postura del Guerrero 1, 2, hacia atrás izq	1x
+ Ángulo extendido	1x
+ Postura triángulo	1x
+ Postura montaña	1x
+ Postura de niño	5x
+ Rodillas al pecho	4x
+ Bebé feliz	15 segundos
+ Torsión espinal	15 segundos
+ Postura de relajación	30-60 segundos

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

**¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!
F15 INTERMEDIO 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 siempre un gran momento para reevaluar tus metas y asegurar que te estás impulsando hacia donde quieres llegar.

**¿YA LOGRASTE UNA DE TUS
METAS? ¡EXCELENTE!**

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



F15TM

INTERMEDIO 2

DA EL SIGUIENTE PASO.

En **F15 INTERMEDIO 1**, aprendiste sobre la importancia de desafiarte a ti mismo para ayudarte a lucir y sentirte mejor y lograr tus metas. Lleva ese conocimiento al siguiente nivel con **F15 INTERMEDIO 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 INTERMEDIO 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 INTERMEDIO 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>	<p>Bocadillo de 100 - 250 calorías para Mujeres Bocadillo de 200 - 350 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>			

¡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®!



DUERME PARA ESTAR EN FORMA.

Bueno, en realidad no puedes exactamente “dormir hasta estar en forma,” pero ¿sabías que el sueño sí juega un papel importante en tu estrategia de pérdida de peso? Este componente de una rutina saludable, aunque a menudo desapercibido, puede marcar una diferencia en ayudarte a lucir y sentirte mejor.

La importancia del sueño en tu rutina para un buen estado físico y dieta sana tiene más que ver con lo que pasa cuando no obtienes suficiente descanso que lo que sucede cuando sí lo obtienes. La falta de sueño tiene una influencia sobre la respuesta hormonal del cuerpo y puede hacerte más propenso a ganar peso y comer en exceso.

Aquellos que obtienen menos de la cantidad adecuada de sueño cada noche también pueden sentirse lentos y con menos energía, resultando en que probablemente omitan sus ejercicios y generalmente estén menos activos durante el día.

Cuando sumas todas estas cosas, es fácil ver el poderoso impacto que puede tener en tu rutina el no obtener suficiente sueño, aún cuando estés haciendo bien todo lo demás.

¡ASEGÚRATE DE OBTENER LA CANTIDAD ADECUADA DE SUEÑO PARA TI Y TU ESTILO DE VIDA Y LEVANTARTE DESCANSADO Y LISTO PARA ENFRENTAR EL DÍA!

REDUCE TUS ANTOJOS.

¿Tienes afición a comer dulces o golosinas o te encuentras deseando alimentos grasos? No estás solo. Mucha gente desea alimentos no saludables, especialmente si están acostumbrados a estos y de repente se encuentran siguiendo una dieta sana. ¡Pero hay buenas noticias! ¡He aquí varias maneras de combatir esos antojos y seguir con tu nueva rutina!

+ Toma más agua

A menudo cuando nos sentimos con hambre, nuestro cuerpo actualmente está deshidratado. Tomar 8 oz. de agua cuando empiezas a sentirte con hambre, puede combatir las punzadas de hambre. ¿Todavía te sientes hambriento después de unos minutos? Cómete un bocadillo saludable. Para ver los bocadillos del programa **F15 INTERMEDIO**, ve a la **página 40**.

+ Planifica por adelantado

Si sabes que hay una hora en el día cuando tiendes a sentir antojos, planea tus comidas alrededor de esa hora. Si en tu oficina todos se reúnen en la sala de descanso para comerse un donut a media mañana, come algo saludable antes de reunirte con ellos de modo que te sientas menos propenso a sucumbir a tu deseo de azúcar solo porque tienes hambre.

+ Atención plena y moderación

Negarte todos tus antojos puede en la actualidad ser perjudicial para tu dieta sana. Estudios han mostrado que aquellos que se niegan alimentos que se les antojan durante un programa están más propensos a comer en exceso una vez que el programa ha terminado y vuelven a ganar el peso que quizás hayan perdido. En vez de eso, si estás deseando algo no muy saludable, disfruta una pequeña cantidad como parte de una comida, una vez a la semana, en combinación con alimentos saludables. ¡Ceder a un antojo en moderación te ayudará a adherirte a tu dieta, sentirte satisfecho y seguir motivado!

F15 INTERMEDIO 2 PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS.



LLEVA TU ESTADO FÍSICO AL SIGUIENTE NIVEL.

F15 INTERMEDIO 2 se desarrolla a partir de los ejercicios de peso corporal y Yoga que ya has aprendido e introduce nuevas y emocionantes rutinas de cardio para mantenerte en movimiento.

CARDIO DE ALTA INTENSIDAD.

El **Entrenamiento en Intervalos de Alta Intensidad (HIIT)** puede añadir variedad a tus rutinas de cardio. Estos ejercicios de alta energía aumentan tu ritmo cardiaco y te ayudan a quemar más grasa y calorías en menos tiempo. Pero no te dejes engañar. Las rutinas HIIT exigen máximo esfuerzo para máximos resultados.

El programa **F15 INTERMEDIO 2** introduce dos ejercicios de cardio HIIT para cambiar tu rutina de cardio. Estos ejercicios acelerados pueden hacerse en cualquier lugar en 16 minutos y no requieren más equipo que tu cuerpo y una silla.

IDEA FIT.

Integra **F15 HIIT Cardio** con una rutina de cardio estacionario cada semana para máximos resultados. El cardio estacionario debería ser **30-60 minutos** de duración y sentirse como una intensidad de 5-7 en una escala de 10 con 10 siendo extremadamente difícil. Para un recordatorio sobre ejercicios de cardio estacionario, ve a la página 17.

CALENTAMIENTO.

En **F15 INTERMEDIO 1**, aprendiste sobre la importancia del calentamiento para lograr el mejor entrenamiento y el menor riesgo de lesión. Para empezar, usa estos movimientos básicos antes de cada ejercicio en **F15 INTERMEDIO 2**.
¿Necesitas un recordatorio? Revisa los calentamientos y ejercicios en la **página 18** o mira el video en **foreverfit15.com**.

F15 HIIT RESISTENCIA CARDIO



Cada ejercicio debe llevarse a cabo por **45 segundos** con un descanso de **15 segundos**. Completa el circuito entero y repite nuevamente sin descansar. La clave del éxito en esta rutina es la intensidad. Acepta el reto y compite a tu más alto nivel para lograr máximos resultados.

EQUIPO NECESARIO: SILLA

- + Estocada inversa a patadas frontales izq
- + Press de hombros navaja
- + Estocada inversa a patadas frontales der
- + Fondos de tríceps con silla
- + Lagartija a sentadilla con propulsión
- + Escalador de montaña
- + Cardio estacionario
- + Escalador de montaña
- + Sentadillas rápidas
- + Bicicleta invertida

¡Repite 2x sin descansar entre esfuerzos para una sesión completa!

F15

COMBINACIÓN HIIT CARDIO

Esta combinación de cardio y HIIT usará la sincronización **Tabata**. Esto quiere decir **20 segundos** de ejercicios de alta intensidad seguidos de **10 segundos** de recuperación. Se completarán cuatro rondas de cada ejercicio, seguidas de **1-2 minutos** de recuperación antes de seguir a la siguiente rutina.



- + Saltos en tijeras
- + Flexiones
- + Arrastre lateral de pies
- + Escalador de montaña Hombre Araña
- + Elevación de rodillas
- + Abdominales inversos

IDEA F.I.T.

Recuerda, la clave de las rutinas HIIT es la intensidad. Sin una máxima intensidad no lograrás óptimos resultados. ¿Quieres más? Si completaste estos ejercicios con facilidad y estás buscando otro desafío, duplica el número de rondas de cada ejercicio antes de descansar.

F15 INTERMEDIO TERCERA RUTINA

EQUIPO REQUERIDO: MANCUERNAS, STEP O SILLA, BANDAS DE RESISTENCIA

Estos ejercicios se basan a partir de las rutinas en **F15 INTERMEDIO 1** al añadir peso para resistencia y aislamiento de grupos de músculos. El uso de mancuernas desafía el cuerpo, ayuda a desarrollar músculo y hace que el cuerpo se mueva de diferentes maneras. Las repeticiones de cada ejercicio deberán hacerse antes de seguir con el siguiente ejercicio.

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

16x cada ejercicio + 2-3 rondas + 60 segundos de descanso = SIGUE AL SIGUIENTE EJERCICIO

- + Estocada con step y flexiones de bíceps izq
- + Estocada con step y flexiones de bíceps der
- + Estocada inversa a extensión de tríceps izq
- + Estocada inversa a extensión de tríceps der
- + Sentadillas en tijeras con remos a espalda media izq
- + Sentadillas en tijeras con remos a espalda media der
- + Sentadilla a press por encima de la cabeza un solo brazo izq
- + Sentadilla a press por encima de la cabeza un solo brazo der
- + Remo renegado
- + Abdominales inversos con peso

Descansa 60 segundos

Repite 2-3 veces para una sesión completa.

IDEA F.I.T.

Escoge mancuernas que te permitan completar los ejercicios, pero que te sientas fatigado al terminar cada sesión antes de descansar. Si no puedes completar 2-3 rondas de cada ejercicio debido a la fatiga, necesitarás pesas más livianas. Si los ejercicios parecen demasiado fáciles al terminar 2-3 rondas, invierte en mancuernas más pesadas para desafiarte a ti mismo.

F15 INTERMEDIO CUARTA RUTINA

EQUIPO REQUERIDO: MANCUERNAS, BANDAS DE RESISTENCIA

Esta rutina se desarrolla a partir de los ejercicios en **F15 INTERMEDIO 1** al añadir resistencia con pesas y aislamiento de grupos de músculos. Usar pesas desafía a tu cuerpo, te ayuda a desarrollar masa muscular y hace que el cuerpo se mueva de diferentes maneras. Las repeticiones de cada ejercicio se harán antes de seguir al siguiente ejercicio.

Una vez que hayas terminado los 14 ejercicios, recuérate **60 segundos** y comienza nuevamente con la meta de completar entre 2-3 rondas en total.

16x cada ejercicio + 2-3 rondas + 60 segundos de descanso = SIGUE AL SIGUIENTE EJERCICIO

- + Sentadillas lados hacia afuera izq
- + Levantamiento lateral de hombros
- + Sentadillas lados hacia afuera der
- + Flexión de rodillas con remo vertical
- + Estocada cruzada con flexión lateral de bíceps izq
- + Estocada cruzada con flexión lateral de bíceps der
- + Estocada lateral a equilibrio de rodilla izq
- + Estocada lateral a equilibrio de rodilla der
- + Sentadilla con step
- + Tablón con descensos alternos de cadera
- + Flexiones posición de tríceps cerrados
- + Puente para glúteos con ejercicio del glúteo izq
- + Puente para glúteos con ejercicio del glúteo der
- + Remo para el tronco (core)

60 segundos cada uno

Repite 2-3 veces para una sesión completa.

F15 YOGA DOS

Los ejercicios de **F15 Yoga Dos** se basan en las posiciones de principiante de Yoga que se introdujeron en **F15 INTERMEDIO 1**. Aunque cada ejercicio es único en sí, trata de moverte con fluidez entre las diferentes posiciones para máximos resultados.

En vez de enfocarte en completar cada posición perfectamente, respira profundo y permite que el cuerpo se alargue, estire y relaje para ayudarte a desarrollar flexibilidad.

Sigue junto con los ejercicios de **Yoga Dos** en **foreverfit15.com**.

- + Girasol 8x
- + Saludo al sol 5x
- + Series del guerrero der 3x
- + Ángulo lateral extendido 1x
- + Postura del triángulo 1x
- + Postura del árbol 1x
- + Series del guerrero izq 3x
- + Ángulo lateral extendido 1x
- + Postura del triángulo 1x
- + Postura del árbol 1x
- + Estocada media luna izq 1x
- + Torsión espinal de rodillas 1x
- + Estocada media luna der 1x
- + Torsión espinal de rodillas 1x
- + Postura de niño 5x
- + Postura de relajación 30-60 seg

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 COMPLETAR
FOREVER F15
INTERMEDIO 2!

¡LO LOGRASTE!

¿QUÉ SIGUE?
¡DESARROLLA SOBRE LA BASE DE LO
QUE HAS APRENDIDO EN EL PROGRAMA
F15 INTERMEDIO, PON EN MARCHA LA
INTENSIDAD Y DA EL SIGUIENTE PASO
PARA LUCIR Y SENTIRTE MEJOR
CON F15 AVANZADO!

No olvides anotar tu peso y medidas en la **página 7** para llevar un registro de tu progreso. Este es siempre 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!

Ahora que estás viendo algunos cambios en tu cuerpo, ¡es un gran momento para soñar en grande! Considera el progreso que estás logrando y trázate una nueva meta para desafiarte!

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

Para más detalles y comprar **F15 AVANZADO**, visita **foreverliving.com**.

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



facebook.com/
ForeverNorthAmerica



@foreveramerica



@foreveramerica

ALIMENTA TU CUERPO.

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

+ Mujeres 1,600-1,750 Calorías

+ Hombres 1,900 Calorías

DESAYUNO.

Mezcla y combina las siguientes recetas durante **F15 INTERMEDIO** para empezar tu día.

Muesli de Arándanos

Mujeres

½ **taza** de yogur griego natural descremado
¼ **taza** de copos de avena sin cocinar
½ **cucharada** de germen de trigo
1 **cucharada** de semillas de girasol
1 **cucharada** de arándanos secos
½ **taza** de jugo de arándanos sin endulzante
2 **cucharaditas** de miel
¼ **cucharadita** de extracto de vainilla

Hombres

¾ **taza** de yogur griego natural descremado
¼ **taza** de copos de avena sin cocinar
1 **cucharada** de germen de trigo
1 **cucharada** de semillas de girasol
1 **cucharada** de arándanos secos
¾ **taza** de jugo de arándanos sin endulzante
1 **cucharadita** de miel
¼ **cucharadita** de extracto de vainilla

Combina todos los ingredientes. Mezcla bien, cubre y refrigera ocho horas o la noche anterior.

Taco para el Desayuno

Mujeres

1 **huevo**
2 **claras** de huevo
2 **tortillas** de maíz
1 **cucharada** queso Cheddar bajo en grasa
2 **cucharadas** de salsa

Hombres

2 **huevos**
2 **claras** de huevo
3 **tortillas** de maíz
2 **cucharadas** queso Cheddar bajo en grasa
3 **cucharadas** de salsa

Rocía la sartén con spray para cocinar y cocina los huevos y las claras como gustes. Esparce las tortillas con queso y calienta hasta que se derrita. Cubre con huevos y salsa.

Sandwich de Huevo y Salmón

Mujeres

1 **oz.** salmón ahumado
2 **claras** de huevo
1 **panecillo** inglés de trigo integral
½ **cucharadita** de aceite de oliva
1 **rodaja** de tomate
1 **cucharada** de cebolla roja, picada
½ **cucharadita** de alcaparras (opcional)

Hombre

2 **oz.** salmón ahumado
2 **claras** de huevo
1 **panecillo** inglés de trigo integral
½ **cucharadita** de aceite de oliva
1 **rodaja** de tomate
1 **cucharada** de cebolla roja, picada
½ **cucharadita** de alcaparras (opcional)
8 **oz.** jugo de naranja

Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente. Añade la cebolla y cocina por un minuto. Agrega las claras de huevo y las alcaparras y cocina hasta que los huevos estén firmes. Tuesta el panecillo inglés y añade los huevos, el salmón y el tomate. Los hombres pueden disfrutar del jugo de naranja como extra.

Huevos Rancheros

Mujeres

1 **huevo**
2 **oz.** claras de huevo
1 **tortilla** de maíz
¼ **taza** de frijoles negros
1 **cucharada** de aguacate
1 **cucharada** de queso rayado
1 **taza** de espinaca
2 **cucharadas** de salsa
Salsa picante al gusto

Hombres

2 **huevos**
2 **oz.** claras de huevo
3 **tortillas** de maíz
¼ **taza** de frijoles negros
1 **cucharada** de aguacate
2 **cucharadas** de queso rayado
1 **taza** de espinaca
3 **cucharadas** de salsa
Salsa picante al gusto

Calienta la tortilla en una sartén, esparce con queso y calienta hasta que se derrita. Remueve del fuego y coloca a un lado. Rocía la sartén con spray para cocinar y sofríla la espinaca. Añade el huevo y las claras de huevo y cocina como desees. Coloca sobre la tortilla junto con los frijoles, el aguacate y la salsa. Añade salsa picante si lo desean.

IDEA FIT.

Estudios han mostrado que aquellas personas que omiten desayunar tienden a compensar con más comida a lo largo del día o a consumir bocadillos altos en calorías para evitar la sensación de hambre. Disfruta de un desayuno satisfactorio para empezar tu día en la dirección correcta.

Crema de Trigo Anaranjada

Mujeres

1 **taza** leche 1%
¼ **taza** crema de trigo
1 **pequeña** naranja, pelada y en rodajas
1 **cucharada** mermelada de naranja

Hombres

1½ **tazas** leche 1%
½ **taza** crema de trigo
1 **pequeña** naranja, pelada y en rodajas
1¼ **cucharadas** mermelada de naranja

Combina la leche y la mermelada en un cacerola y calienta a fuego medio. Añade la crema de trigo y cocé a fuego lento 30-60 segundos. Retira del fogón y espera a que se enfríe ligeramente. ¡Añade las torrijas de naranja y disfruta!

Bagel con Mantequilla de Almendras

Mujeres

½ **bagel** de grano integral
1 **cucharada** mantequilla de almendras
½ **banana**, en rodajas

Hombres

½ **bagel** de grano integral
1½ **cucharadas** mantequilla de almendras
½ **banana**, en rodajas
8 **oz.** leche 1%

Tuesta el bagel y cubre con mantequilla de almendras y las rodajas de banana. Hombres: tomar con leche.

Avena Latte de Coco sin Prisa

Mujeres

½ **taza** de yogur griego de vainilla descremado
½ **taza** copos de avena
1 **cucharada** de coco rayado sin endulzante
½ **cucharada** de almendras fileteadas
¼ **taza** café preparado
¼ **taza** leche de coco light
½ **cucharadita** de canela

Hombres

¾ **taza** de yogur griego de vainilla descremado
¾ **taza** copos de avena
1 **cucharada** de coco rayado sin endulzante
1 **cucharada** de almendras fileteadas
½ **taza** café preparado
¼ **taza** leche de coco light
½ **cucharadita** de canela

Coloca los ingredientes, excepto las almendras, en un recipiente y mezcla. Refrigera por la noche. Revuelve y cubre con almendras por la mañana.

¿TIENES UNA DELICIOSA RECETA?
COMPÁRTELA CON NOSOTROS EN

facebook.com/forevernorthamerica

BOCADILLO.

Un bocadillo bien balanceado puede ayudar 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.

+ Mujeres 200 Calorías

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	1½ 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	1½ 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 vegetales crudos
	3 oz. pavo

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

+ Hombres 350 Calorías

Yogur con Mantequilla de Cacahuete y Jalea

Mujeres	Hombres
6 oz. yogur griego natural descremado	8 oz. yogur griego natural descremado
1 cucharadas de jalea de uva, azúcar reducida	1 cucharadas de jalea de uva, azúcar reducida
¼ taza de uvas rojas	¼ taza de uvas rojas
1 cucharada de mantequilla de cacahuete	1½ cucharadas de mantequilla de cacahuete
1 cucharadita de cacahuates sin sal, picados	1 cucharadita de cacahuates sin sal, picados

Ligeramente mezcla la jalea y mantequilla de cacahuete en el yogur. Corta las uvas y pon sobre el yogur. ¡Añade los cacahuates picados y disfruta!

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	1½ cucharadas de mantequilla de nueces
1 paquete de stevia	1 paquete de stevia
1 cucharada de mini chispas de chocolate	1½ cucharadas de mini chispas de chocolate
½ cucharadita de extracto de vainilla	¾ cucharadita de extracto de vainilla
Pizza de sal marina	Pizza de sal marina

¡Mezcla los ingredientes y disfruta!

Arroz con Leche Saludable

Mujeres	Hombres
½ taza arroz integral cocido	¾ taza arroz integral cocido
½ taza leche de coco baja en grasa	¾ taza leche de coco baja en grasa
1 cucharada uvas pasas	1 cucharada uvas pasas
1 cucharadita walnuts picadas	1 cucharadita walnuts picadas
Pizza de canela	Pizza de canela

Cubre el arroz cocido con la leche de coco. Calienta en el microondas 60 segundos. Añade las uvas pasas, canela y walnuts.

ALMUERZO & CENA.

Combina las siguientes recetas durante el programa **F15 INTERMEDIO** para asegurar que estás cumpliendo con tu requisito de calorías y te estás alimentando adecuadamente durante el día.

+ Mujeres 450 Calorías

Pimentones Rellenos del Medio Oriente

Mujeres	Hombres
3 oz. carne molida magra	6 oz. carne molida magra
½ taza de arroz integral, cocido	½ taza de arroz integral, cocido
1 pimentón	1 pimentón
1 oz. queso rayado	1 oz. queso rayado
¼ taza grosellas secas	¼ taza grosellas secas
½ taza de jugo vegetal	½ taza de jugo vegetal
1 diente de ajo, picado	1 diente de ajo, picado
½ cucharadita de comino	½ cucharadita de comino
¼ cucharadita de canela	¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de cáscara de naranja	¼ cucharadita de cáscara de naranja
¼ cucharadita de menta	¼ cucharadita de menta

Corta el extremo superior del pimentón y remueve las semillas. Coloca el lado abierto hacia abajo en una cacerola para microondas, añade media pulgada de agua y cubre. Cocina en el micro a temperatura alta, hasta que el pimentón esté suave (3-6 minutos). Escurre el agua. Cocina la carne de res a fuego medio. Añade las grosellas, comino, canela, cáscara de naranja, menta, arroz y ¼ de taza del jugo vegetal. Rellena el pimentón con esta mezcla y devuélvelo al microondas con el resto del jugo vegetal en la base de la cacerola. Calienta 2-3 minutos.

Envoltura Thai de Maní y Tofu

Mujeres	Hombres
6 oz. tofu horneado	8 oz. tofu horneado
2 tortillas de trigo integral	2 tortillas de trigo integral
1 cucharada de salsa Thai de maní	1 cucharada de salsa Thai de maní
1 cucharada de maní, picados	1½ cucharada de maní, picados
¼ taza pimentones en rodajas	¼ taza pimentones en rodajas
14 guisantes	14 guisantes

Esparce la salsa Thai de maní en cada tortilla. Coloca los pimentones, guisantes y tofu en cada tortilla. Cubre con los maníes picados.

+ Hombres 550 Calorías

Curry Verde con Tilapia

Mujeres	Hombres
6 oz. tilapia	6 oz. tilapia
½ taza de batata, picada	¾ taza de batata, picada
½ taza de leche de coco light	½ taza de leche de coco light
½ cucharada de aceite de canola	½ cucharada de aceite de canola
½ taza de bok choy	½ taza de bok choy
½ taza de judías verdes	½ taza de judías verdes
1 cebollín, picado	1 cebollín, picado
½ cucharada de pasta de curry	½ cucharada de pasta de curry
½ cucharadita de salsa de pescado	½ cucharadita de salsa de pescado
1 rodaja de lima	1 rodaja de lima

Calienta en una sartén el aceite de canola a fuego medio. Añade la tilapia y el cebollín y cocínalos por 4-5 minutos. Remueve la tilapia y el cebollín. Coloca la batata en la sartén y cocé por 2 minutos. Añade la leche de coco, pasta de curry, salsa de pescado, bok choy y judías verdes. Lleva al punto de hervor y luego cubre y cocina 7 minutos. Vuelve a poner la tilapia en la sartén para que se caliente, añade un chorrito de jugo de lima y disfruta!

Arroz Frito Vegetariano

Mujeres	Hombres
2 huevos	2 huevos
½ taza de arroz integral	2 claras de huevo
½ cucharadita de aceite de ajonjolí	¾ taza de arroz integral
1 cucharadita de aceite de canola	1 cucharadita de aceite de ajonjolí
3 oz. espárragos, picados	1 cucharadita de aceite de canola
½ pimentón, picado	3 oz. espárragos, picados
2 cebollines, picados	½ pimentón, picado
1 diente de ajo, machacado	2 cebollines, picados
¼ cucharadita de jengibre	1 diente de ajo, machacado
2 cucharaditas de salsa de soja	¼ cucharadita de jengibre
1 cucharadita de vinagre de arroz	2 cucharaditas de salsa de soja
	1 cucharadita de vinagre de arroz

Prepara el arroz integral de acuerdo a instrucciones del paquete. Sofríe los espárragos, el pimentón, cebollín, ajo y jengibre en el aceite de canola. Añade los huevos y revuélvelos mientras se cocinan en la olla. Agrega el arroz, salsa de soja y vinagre. Cocina hasta que el líquido se haya absorbido. Añade el aceite de ajonjolí y sirve.

+ Mujeres 450 Calorías

Ensalada de Quinoa

Mujeres

½ **taza** edamame, descascarado y cocido
 ½ **taza** quinoa
 ½ **oz.** walnuts, picadas
 ½ **cucharada** aceite de oliva
 ¼ **taza** pimentones rojos asados, picados
 1 **cucharada** grosellas secas
 ½ **cucharada** jugo de limón
 ¼ **cucharadita** cáscara de limón
 ½ **cucharadita** estragón
 Sal y pimienta al gusto

Hombres

¾ **taza** edamame, descascarado y cocido
 ¾ **taza** quinoa
 ¾ **oz.** walnuts, picadas
 ½ **cucharada** aceite de oliva
 ¼ **taza** pimentones rojos asados, picados
 1 **cucharada** grosellas secas
 ½ **cucharada** jugo de limón
 ¼ **cucharadita** cáscara de limón
 ½ **cucharadita** estragón
 Sal y pimienta al gusto

Cocina la quinoa según se indica. Combina con el edamame, jugo de limón, cáscara de limón, aceite de oliva, estragón, pimentones asados, grosellas y walnuts picadas. Esta receta fácilmente puede prepararse por adelantado y conservarse hasta 3 días.

Picadillo de Coles de Bruselas con Tocino de Pavo

Mujeres

2 rebanadas de tocino de pavo
 1 huevo
 1 **taza** de papas picadas fritas
 ½ **cucharada** aceite de oliva
 1 **cucharada** queso Parmesano
 4 **oz.** coles de Bruselas, cortadas en tajadas delgadas
 1 **cucharada** de cebolla, picada
 ½ **cucharadita** romero, picado
 Sal y pimienta al gusto

Hombres

3 rebanadas de tocino de pavo
 1 huevo
 1½ **tazas** de papas picadas fritas
 ½ **cucharada** aceite de oliva
 1 **cucharada** queso Parmesano
 4 **oz.** coles de Bruselas, cortadas en tajadas delgadas
 1 **cucharada** de cebolla, picada
 ½ **cucharadita** romero, picado
 Sal y pimienta al gusto

Calienta el aceite de oliva a fuego medio en la sartén. Añade la cebolla y el romero. Cocina 2 minutos. Añade las papas, sal y pimienta. Extiende las papas sobre la sartén y deja que se cocinen 4 minutos sin revolver. Vierte las coles de Bruselas y sigue cocinándolas hasta que las papas estén doradas y crujientes. En otra sartén, cocina el tocino de pavo. Una vez listo, pica y añade a las papas. Cocina el huevo como desees, colócalo encima de las papas y ¡disfruta!

+ Hombres 500 Calorías

Taquitos de Carne Horneada

Mujeres

3 **oz.** carne molida magra
 2 tortillas de maíz
 2 **cucharadas** de queso Cheddar
 1 **cucharadita** de aceite canola
 1 calabacín pequeño
 ½ **cucharadita** de cebolla en polvo
 ½ **cucharada** de chili en polvo
 ¼ **cucharadita** de comino
 Sal al gusto

Hombres

5 **oz.** carne molida magra
 2 tortillas de maíz
 2 **cucharadas** de queso Cheddar
 1 **cucharadita** de aceite canola
 1 calabacín pequeño
 ½ **cucharadita** de cebolla en polvo
 ½ **cucharada** de chili en polvo
 ¼ **cucharadita** de comino
 Sal al gusto

Precalienta el horno a 425°. Raya el calabacín; con una toalla de papel trata de absorber la humedad. Calienta el aceite de canola en una sartén no adherente a fuego medio-alto. Añade el calabacín, la carne de res molida, cebolla en polvo, chili en polvo, comino y sal. Revuelve y mantén en el fuego hasta que la carne esté completamente cocida. Rocía las tortillas con spray para cocinar y coloca en una bandeja para hornear. Divide la mezcla de la carne entre las tortillas. Esparce con queso, enrolla y hornea 14 minutos.

Ensalada de Huevo y Aguacate

Mujeres

1 huevo duro
 2 **cucharadas** yogur griego natural
 1 torreja pan de grano integral, tostado
 ¼ aguacate
 1 **taza** de piña fresca
 ½ **cucharadita** vinagre de vino tinto
 1 cebolleta, picada
 Sal al gusto

Hombres

2 huevos duros
 4 **cucharadas** yogur griego natural
 1 torreja pan de grano integral, tostado
 ¼ aguacate
 1 **taza** de piña fresca
 ½ **cucharadita** vinagre de vino tinto
 1 cebolleta, picada
 Sal al gusto

Mezcla la yema de huevo cocida, el aguacate y yogur. Corta la parte blanca del huevo y mezcla con el vinagre y la cebolleta. Añade a la combinación de huevo y aguacate y esparce encima de 1 torreja de pan tostado de grano integral. Sirve la piña fresca como extra y ¡disfruta!

Ensalada de Espinaca y Remolacha

Mujeres

3 **oz.** pechuga de pollo cocida
 1 huevo duro
 ½ lata de remolachas
 1 pan pita de trigo integral
 1 **cucharada** de feta
 2 **cucharadas** de vinagreta
 2 **tazas** de espinaca

Hombres

6 **oz.** pechuga de pollo cocida
 1 huevo duro
 ½ lata de remolachas
 1 pan pita de trigo integral
 1 **cucharada** de feta
 2 **cucharadas** de vinagreta
 2 **tazas** de espinaca

Corta en trocitos las remolachas y el huevo duro. Añade la espinaca y revuelve. Cubre con la pechuga de pollo y rocía con vinagreta. Esparce el feta y disfruta con el pan pita como extra.

Envoltura Mediterránea

Mujeres

4 **oz.** pechuga de pollo cocida
 ½ **taza** cuscús de trigo integral
 1 tortilla de espinaca
 ½ **cucharada** de aceite de oliva
 ¼ tomate, picado
 2 **cucharadas** pepino picado
 ¼ **taza** perejil picado
 ½ **taza** menta picada
 ½ **cucharadita** ajo machacado
 1 **cucharada** jugo de limón
 Sal y pimienta al gusto

Hombres

6 **oz.** pechuga de pollo cocida
 ½ **taza** cuscús de trigo integral
 1 tortilla de espinaca
 ½ **cucharada** de aceite de oliva
 ¼ tomate, picado
 2 **cucharadas** pepino picado
 ¼ **taza** perejil picado
 ½ **taza** menta picada
 ½ **cucharadita** ajo machacado
 1 **cucharada** jugo de limón
 Sal y pimienta al gusto

Prepara el cuscús de acuerdo a las instrucciones. En un tazón, combina el perejil, la menta, ajo, aceite de oliva, tomate, pepino, sal y pimienta. Añade el cuscús y el pollo y revuelve. Coloca esta mezcla en una tortilla de espinaca, envuelve y ¡disfruta!

Fettuccine con Salmón y Pesto

Mujeres

3 **oz.** salmón
 4 **oz.** fideos de fettuccine de trigo entero
 1 **cucharada** de pesto preparado
 1 **cucharada** de aceite de oliva
 ½ **taza** de espárragos, cocida al vapor
 Sal y pimienta al gusto

Hombres

6 **oz.** salmón
 4 **oz.** fideos de fettuccine de trigo entero
 1 **cucharada** de pesto preparado
 1 **cucharada** de aceite de oliva
 ½ **taza** de espárragos, cocida al vapor
 Sal y pimienta al gusto

Cocina los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añade el pesto a los fideos escurridos. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Sazona el salmón con la sal y pimienta y cocina cada lado 3-4 minutos, coloca encima de la pasta. Coce los espárragos al vapor y sirve como extra. ¡Disfruta!

Picadillo de Pollo y Manzana

Mujeres

1 salchicha de pollo
 1 **taza** de batata, en cuadritos
 2 **cucharaditas** de aceite de coco
 1 pequeña manzana, picada
 ¼ **taza** cebolla, picada
 Pizca de canela
 Sal y pimienta al gusto

Hombres

2 salchichas de pollo
 ¾ **taza** de batata, en cuadritos
 2 **cucharaditas** de aceite de coco
 1 pequeña manzana, picada
 ¼ **taza** cebolla, picada
 Pizca de canela
 Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 375°. Derrite el aceite de coco y agrega las manzanas, batatas y cebolla. Esparce con la canela, sal y pimienta. Coloca la mezcla en una charola para hornear forrada con papel de aluminio y hornea por 30 minutos. Mientras tanto, prepara la salchicha de pollo de acuerdo a instrucciones del paquete. ¡Coloca la salchicha sobre el picadillo, sirve y disfruta!

Sandwich BBQ de Cerdo

Mujeres

4 **oz.** cerdo, desmechado
 1 pan de trigo integral
 ¼ aguacate
 1 **cucharada** aliño Ranch light
 1 **cucharada** salsa BBQ
 1-2 **tazas** lechuga romana
 ¼ **taza** de tomate

Hombres

6 **oz.** cerdo, desmechado
 1 pan de trigo integral
 ¼ aguacate
 1 **cucharada** aliño Ranch light
 2 **cucharadas** salsa BBQ
 1-2 **tazas** lechuga romana
 ¼ **taza** de tomate

Combina el cerdo con la salsa BBQ. Calienta y colócalo en una torreja del bollo de pan con la lechuga. Revuelve el resto de la lechuga con el tomate, aguacate y el aliño Ranch y disfruta como extra.

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 bisonte 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
FRUTAS (secas)	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
LIBRE	Coles de Bruselas	12 coles	10 coles
	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	4 cucharadas
	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# 10314 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.

