



**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.



# F15<sup>TM</sup>

**ADVANCED 1 & 2**

©2016



**FOREVER<sup>®</sup>**

# F15™

## ADVANCED 1

# ΑΣ ΓΙΝΟΥΜΕ F.I.T.!

ΕΙΤΕ ΕΙΣΤΕ ΑΘΛΗΤΗΣ  
ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΕΙΤΕ  
ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΚΑΙ  
ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΜΙΑ ΝΕΑ  
ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΕΙ  
ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΑΣ  
ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΤΑΔΙΟ  
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15  
ADVANCED ΘΑ ΣΑΣ  
ΚΑΛΥΨΕΙ ΑΠΟΛΥΤΑ.



## FOREVER ALOE VERA GEL™

Βοηθάει στο να έχετε καθαρό πεπτικό σύστημα και αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.



## FOREVER FIBER™

Παρέχει ένα προηγμένο μείγμα από 5gr υδατοδιαλυτών φυτικών ινών βοηθώντας στο αίσθημα της πληρότητας.



## FOREVER THERM™

Προσφέρει μια ισχυρή υποστηρικτική φόρμουλα βοτάνων και βιταμινών υποστηρίζοντας τη λειτουργία του μεταβολισμού.



## FOREVER GARCINIA PLUS®

Μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, και βοηθάει ως κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



## FOREVER LITE ULTRA™

Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων με 24gr πρωτεΐνης ανά μερίδα.



Forever  
Aloe Vera Gel™  
2X 1lt  
Μπουκάλια

Forever  
Lite Ultra™  
1X 15 Μερίδες

Forever  
Garcinia Plus®  
90 Μαλακές  
Κάψουλες

Τι περιέχει  
το F15 πακέτο  
σας:

Forever Therm™  
30 Ταμπλέτες

Forever Fiber™  
15 Φακελάκια



Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα διαίτας ή άσκησης.

# ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

ΤΟ FOREVER F15 ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΝΑ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ  
ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ  
ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.**

## **ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΣ.**

Ενώ η ζυγαριά είναι ένας εύκολος τρόπος να καταγράψετε τις μετρήσεις σας, δεν σας δίνει την πλήρη εικόνα της προόδου σας. Καταγράψτε τις μετρήσεις σας πριν και μετά την ολοκλήρωση του **F15** για να καταλάβετε καλύτερα την αλλαγή στο σώμα σας.

## **ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΑΣ.**

Είναι πολύ σημαντικό να καταγράψετε τις θερμίδες που λαμβάνετε στην αρχή του προγράμματος. Τώρα που έχετε μάθει να αναγνωρίζετε τις ποσότητες που πρέπει να τρώτε και έχετε αλλάξει τις διατροφικές σας συνήθειες, καταγράψτε τις θερμίδες σε ένα σημειωματάριο ή χρησιμοποιήστε την αγαπημένη σας εφαρμογή μέτρησης θερμίδων.

### **ΠΙΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.**

Καταναλώνοντας τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό (περίπου 2 lt) την ημέρα θα έχετε το αίσθημα της πληρότητας, θα αποβάλλετε τις τοξίνες και θα αποκτήσετε υγιές δέρμα.

### **ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.**

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών και μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αδυναμία και να σας δώσει την εντύπωση ότι δεν έχετε καμία βελτίωση στη φυσική σας κατάσταση. Αντικαταστήστε και δώστε γεύση στα τρόφιμα με βότανα ή μπαχαρικά.

### **ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.**

Το ανθρακικό προκαλεί φούσκωμα. Τα ανθρακούχα ποτά προσθέτουν άχρηστες θερμίδες και ζάχαρη που προστίθενται γρήγορα και μπορούν να σας κάνουν να αισθάνεστε αδυναμία.

# ΘΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.

Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους κατά τη διάρκεια του **F15 ADVANCED** και κρατήστε τους στο μυαλό σας μέχρι την ολοκλήρωσή του. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από ένα ρούχο που θέλετε να βάλετε μέχρι το να καταρρίψετε το ρεκόρ σας σε έναν μαραθώνιο.

**ΞΕΚΑΘΑΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ  
ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ  
ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΠΙΣΤΟΙ  
ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΑΣ ΚΑΘΩΣ  
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΝΤΩΝ.

## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΗΘΕΙΤΕ:

**ΣΤΗΘΟΣ** / Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους σας με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

**ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ** / Μετρηθείτε στη μέση απόσταση ανάμεσα στις μασχάλες και τους αγκώνες με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

**ΜΕΣΗ** / Μετρήστε τη μέση σας – περίπου 5 εκ. πάνω από τους γοφούς.

**ΓΟΦΟΙ** / Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών και των γλουτών.

**ΜΗΡΟΙ** / Μετρηθείτε στο μεγαλύτερο σημείο των μηρών συμπεριλαμβανομένου του υψηλότερου σημείου στο εσωτερικό των μηρών

**ΓΑΜΠΕΣ** / Μετρήστε το παχύτερο σημείο της γάμπας, ανάμεσα στο γόνατο και στον αστράγαλο, ενώ οι γάμπες είναι χαλαρές.

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ F15 ADVANCED 1:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 ADVANCED 1:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 ADVANCED 2:

	ΣΤΗΘΟΣ		ΓΟΦΟΙ
	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ		ΜΗΡΟΙ
	ΜΕΣΗ		ΓΑΜΠΕΣ
			ΒΑΡΟΣ

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 ADVANCED 1.

Πρωινό



2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες



Πριν λάβετε το Forever Aloe Vera Gel™



120ml Forever Aloe Vera Gel™

Με το λιγότερο 240ml νερό

Σνακ



1X Φακελάκι Forever Fiber™

Αναμειγμένο με 240 – 300ml νερού ή άλλου ροφήματος

Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το **Forever Fiber™** ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.



Σνακ

Γεύμα



2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες



1X Forever Therm™ Ταμπλέτα



Γεύμα

Βραδινό



2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες



Βραδινό

Πριν τον ύπνο



Το λιγότερο 240ml νερό

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL™ Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!





1X Forever  
Therm™  
Ταμπλέτα



Πρωινό

## F.I.T. TIP

Τρώγοντας 30 λεπτά με 2 ώρες πριν την άσκηση μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια και να αυξήσει την απόδοσή σας, να βοηθήσει στη διατήρηση του μυϊκού ιστού και στην ευκολότερη αποκατάσταση. Ευχαριστηθείτε μικρά σνακ που περιέχουν πρωτεΐνες και υδατάνθρακες πριν το γυμναστήριο για τέλεια αποτελέσματα.

Για συνταγές σνακ, δείτε στη σελίδα 44.

# ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΤΙ ΤΡΩΤΕ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΙΔΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΟΣΟ ΤΟ ΠΟΤΕ ΤΟ ΤΡΩΤΕ;

Ένα κοινό λάθος που κάνουν πολλοί όσο ανεβάζουν τους ρυθμούς της προπόνησής τους, είναι ότι αποτυγχάνουν να υποστηρίξουν τις διατροφικές ανάγκες του οργανισμού τους.

## ΜΙΑ ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.

Αναζητήστε σύνθετους υδατάνθρακες όπως φρούτα, αλεσμένη βρώμη ή λαχανικά που παρέχουν μια μέτρια αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και όχι απότομη αύξηση που συμβαίνει όταν τρώτε απλούς υδατάνθρακες (κατεργασμένους) χωρίς πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη μετριάξει την αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.



**ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΕΝΑ ΡΟΦΗΜΑ  
FOREVER LITE ULTRA™ ΜΑΖΙ  
ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ 30-45 ΛΕΠΤΑ  
ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΕΝΑΝ  
ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΙ  
ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ.**

**ΤΟ ΝΑ  
ΕΦΟΔΙΑΣΕΤΕ  
ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ  
ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ  
ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ  
ΚΑΙ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ  
ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΑ ΜΕΓΙΣΤΑ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.**

Οι ειδικοί προτείνουν να τρώτε 30-45 λεπτά μετά την άσκηση για τη σωστή ανάπτυξη μυϊκής μάζας και να σας προστατέψει από τις μυαλγίες.

**ΟΤΑΝ ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ  
ΜΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, Η  
ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΕΙ  
ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ  
ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ  
ΜΥΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ.**

Τροφές όπως γάλα, σόγια, κοτόπουλο, ψάρι, κινία και αυγά μπορούν να προσφέρουν μια πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών για την αποκατάσταση μετά την άσκηση.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΜΕ FOREVER LITE ULTRA™.

Αυτές οι γευστικές συνταγές θα δώσουν ποικιλία στα ροφήματά σας με το **Forever Lite Ultra™**. Πλούσια σε πρωτεΐνες και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, έχουν αποκλειστικά δημιουργηθεί να σας κάνουν να αισθάνεστε πλήρεις και με ενέργεια για ώρες.

Στο **F15 ADVANCED**, πίνετε το ρόφημα σας αφού έχετε αθληθεί ή για να ενισχύσετε τα επίπεδα ενέργειας μέσα στην ημέρα.

	<b>+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 300 Θερμίδες</b>	<b>+ ΑΝΔΡΕΣ 450 Θερμίδες</b>
<b>Κεράσι Τζίντζερ</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κουπάς γιαούρτι 2% ½ κουπά κεράσια / ½ κ.γ. τζίντζερ λιωμένο 1 κ.γ. μέλι / 4-6 παγάκια <b>(274 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κουπάς γιαούρτι 2% ¾ κουπάς κεράσια / ½ κ.γ. τζίντζερ λιωμένο ½ κ.σ. μέλι / 4-6 παγάκια <b>(447 θερμίδες)</b>
<b>Ροδάκινα και Κρέμα</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1 κουπά ροδάκινα / ½ κ.γ. κανέλα 15 gr καρόδια / 4-6 παγάκια <b>(295 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1½ κουπά ροδάκινα ½ κ.γ. κανέλα / 20 gr καρόδια / 4-6 παγάκια <b>(452 θερμίδες)</b>
<b>Πράσινη Πανδέσια</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 120-180ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 2 φύλλα kale / ½ κουπά σπανάκι 1 μικρή παγωμένη μπανάνα / 2 χουρμάδες ½ κ.σ. λιναρόσπορο <b>(318 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 3 φύλλα λάχανο / 1 κουπά σπανάκι 1 μεγάλη παγωμένη μπανάνα / 3 χουρμάδες ¾ κ.σ. λιναρόσπορο <b>(476 θερμίδες)</b>
<b>Muffin από Μύρτιλα</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κουπάς γιαούρτι 0% / ½ κουπά παγωμένα μύρτιλα / ½ κουπάς νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα / ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα <b>(320 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κουπά γιαούρτι 0% / ¾ κουπάς παγωμένα μύρτιλα ¼ κουπάς νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα <b>(489 θερμίδες)</b>
<b>Γλύκισμα από Σοκολάτα και Βατόμouro</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κουπά φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμouro / ½ κ.σ. σκόνη κακάο 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια <b>(305 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1½ κουπά φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμouro / 1 κ.σ. σκόνη κακάο 1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια <b>(470 θερμίδες)</b>
<b>Φρουτοπίτα Φράουλας</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 100 θερμιδών στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια 1 κουπά φράουλες / ½ κουπάς νιφάδες βρώμης ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια <b>(278 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 200 θερμιδών στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια 1½ κουπά φράουλες / ¼ κουπά νιφάδες βρώμης ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια <b>(440 θερμίδες)</b>
<b>Τραγανό Μήλο</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 2 μικρούς χουρμάδες / 1 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια <b>(300 θερμίδες)</b>	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 3 μικρούς χουρμάδες / 2 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια <b>(461 θερμίδες)</b>

## F.I.T. TIP

Δημιουργήστε το δικό σας ρόφημα συνδυάζοντας **1 μεζούρα Forever Lite Ultra™** με **240 – 300 ml** άπαχο γάλα αμυγδάλου, καρύδας, σόγιας ή γάλα ρυζιού, **½-1** κούπα φρούτων και λαχανικών, **1 κ.σ.** καλών λιπαρών, όπως σπόροι chia, λιναρόσποροι, βούτυρο ξηρών καρπών, αβοκάντο ή λάδι καρύδας και πάγο, νερό ή πράσινο τσάι και ανακατέψτε.

Αντικαταστήστε ελεύθερα με γάλα ρυζιού, γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη, γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη, γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη σε οποιαδήποτε από αυτές τις συνταγές. Ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι το γάλα που επιλέγετε ως εναλλακτική λύση σας παρέχει περίπου 50 με 60 θερμίδες ανά 240ml.

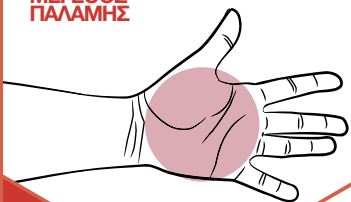
**ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ  
ΣΥΝΤΑΓΗ; ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ  
ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ**  
[facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ](https://www.facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ)

# ΟΙ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΑΜΗ ΣΑΣ.

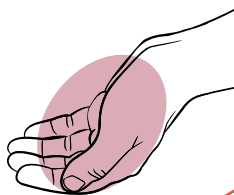
**Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ  
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΟΤΑΝ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΣΑΣ.  
ΟΣΟ ΜΕΤΡΑΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΤΕ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΠΟΤΕ, ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΦΑΤΕ.**

Η προσεκτική και υγιεινή διατροφή γίνεται μια δια βίου συνήθεια που θα σας ακολουθεί στην καθημερινότητά σας. Αντί να μετράτε θερμίδες, με το **F15 ADVANCED** θα μάθετε να μετράτε τις ποσότητες φαγητού χρησιμοποιώντας την παλάμη σας, διαβεβαιώνοντας έτσι ότι λαμβάνετε τη σωστή διατροφική ποσότητα ανάλογα με το μέγεθος του σώματός σας.

**ΠΡΩΤΕΪΝΗ:  
ΜΕΓΕΘΟΣ  
ΠΑΛΑΜΗΣ**



**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:  
ΧΟΥΦΤΑ**



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ:  
ΓΡΟΓΙΑ**



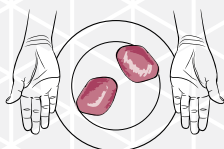
**ΛΙΠΗ:  
ΜΕΓΕΘΟΣ  
ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ**



# ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ, ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ.

## ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ

2 ΠΑΛΑΜΕΣ  
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ



2 ΧΟΥΦΤΕΣ ΑΠΟ  
ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



2 ΓΡΟΘΙΕΣ ΑΠΟ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

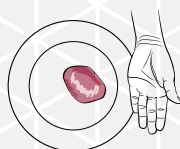


2 ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ  
ΑΠΟ ΚΑΛΑ  
ΛΙΠΑΡΑ

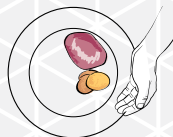


## ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1 ΠΑΛΑΜΗ  
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ



1 ΧΟΥΦΤΑ ΑΠΟ  
ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



1 ΓΡΟΘΙΑ ΑΠΟ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



1 ΑΝΤΙΧΕΙΡΑΣ  
ΑΠΟ ΚΑΛΑ  
ΛΙΠΑΡΑ



**ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ  
ΦΑΓΗΤΩΝ ΑΝΑ  
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ,  
ΔΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΕΛΙΔΑ 46.**

## F.I.T. TIP

Είναι σημαντικό να ακολουθείτε στην καθημερινότητά σας έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μπορεί να ακολουθείτε το πρόγραμμα άσκησης σας κατά γράμμα, αλλά να μην συνειδητοποιείτε ότι η όχι και τόσο τέλεια διατροφή σας, μπορεί να σας στερεί την αλλαγή που επιθυμείτε.

Σιγουρευτείτε ότι υποστηρίζετε την καθημερινότητά σας με υγιεινή διατροφή και προκαλέστε τον εαυτό σας να γίνει δυνατότερος ακολουθώντας το πρόγραμμα διατροφής του **F15 ADVANCED** στις **σελίδες 8-9** για να δείτε μέγιστα αποτελέσματα.

# F15 ADVANCED 1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.



## ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

Η μόνιμη αλλαγή έρχεται από τον συνδυασμό της καλής διατροφής και των συμπληρωμάτων που έχουν σχεδιαστεί αποκλειστικά για να εφοδιάσουν τον οργανισμό την ώρα της προπόνησης και βοηθούν να καίτε θερμίδες και να χιτζετε σφιχτούς μύες.

Το πρόγραμμα **F15 ADVANCED** συνδυάζει τρία στοχευμένα προγράμματα προπόνησης που χρησιμοποιούν το σωματικό σας βάρος με δυο προγράμματα αεροβικής για να ξεκινήσετε.





# ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

Σε αυτό το σημείο της fitness πορείας σας, κατανοείτε τη σπουδαιότητα των καρδιαγγειακών ασκήσεων ως μέρος της στρατηγικής σας για τη διαχείριση του βάρους σας. Οι αεροβικές ασκήσεις μπορούν να ενισχύσουν τον μεταβολισμό, να υποστηρίξουν την υγεία της καρδιάς και να σας βοηθήσουν στη γρηγορότερη αποκατάσταση μετά από εντατική άσκηση.

Κατά τη διάρκεια του **F15 ADVANCED 1**, δεσμεύστε να κάνετε 3 μέρες την εβδομάδα αεροβική άσκηση. Σε αυτές τις προπονήσεις θα πρέπει να προκαλείτε τον εαυτό σας. Αν σας είναι εύκολες, τότε δεν δουλεύετε αρκετά σκληρά.

## ΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

Περπάτημα, Τζόκινγκ,  
Αναρρίχηση, Σκάλες, Ελλειπτικό,  
Κωπηλασία, Κολύμπι, Γιόγκα,  
Ποδήλατο, Πεζοπορία,  
Αερόμπικ, Χορό και  
Kickboxing.

# ΖΕΣΤΑΜΑ.

## ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ.

Είναι σημαντικό να προετοιμάζεστε πριν την άθληση. Η προθέρμανση επιτρέπει στις αρθρώσεις σας να κινούνται στο πλήρες εύρος τους, μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα της προπόνησής σας και να μειώσετε τις πιθανότητες τραυματισμού. Σκεφτείτε το σαν να είναι η πρόβα του ρούχου σας πριν την εκδήλωση. Κάντε το ζέσταμά σας πριν από κάθε προπόνηση στο πρόγραμμα **FIS ADVANCED**.

**ΒΑΘΥ  
ΚΑΘΙΣΜΑ  
ΣΟΥΜΟ  
ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ  
ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ  
8X**

**ΠΛΑΓΙΑ  
ΒΗΜΑΤΑ  
ΜΕ ΑΓΓΙΓΜΑ  
ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ  
16X**

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ  
ΑΡΣΕΙΣ  
ΓΟΝΑΤΟΥ  
16X**

**ΟΠΙΣΘΙΑ  
ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ  
(ΦΤΕΡΝΑ ΣΤΟ  
ΓΛΟΥΤΟ)  
16X**

**ΑΡΣΕΙΣ  
ΓΟΝΑΤΟΥ  
ΣΕ ΑΝΑΠΟΔΗ  
ΠΡΟΒΟΛΗ  
16X**

**ΠΛΑΪΝΕΣ  
ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
16X**

**ΕΚΤΑΣΕΙΣ /  
ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ  
20X**

# ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Αφιερώστε λίγα λεπτά στο τέλος κάθε προπόνησης για αποθεραπεία. Αυτό σας επιτρέπει να γίνει πιο ομαλά η επαναφορά του καρδιακού σας ρυθμού, ενώ η αναπνοή και η πίεσή σας θα επανέρχονται στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Επίσης, βοηθάει στο να βελτιώσετε την ευλυγισία σας και να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς. Κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν ροή σαν μία αλληλουχία κινήσεων και όχι σαν μεμονωμένες ασκήσεις.

**ΒΑΘΥ  
ΚΑΘΙΣΜΑ  
ΣΟΥΜΟ  
8X**

**ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΕ  
ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ  
16X**

**ΠΛΑΪΝΕΣ  
ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ  
16X**

**ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ  
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ  
ΔΕΞΙΑ  
16X**

**ΤΕΝΤΩΜΑ  
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ  
ΑΡΙΣΤΕΡΑ  
16X**

**ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ  
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ  
ΑΡΙΣΤΕΡΑ  
16X**

**ΤΕΝΤΩΜΑ  
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ  
ΔΕΞΙΑ  
16X**

**ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ  
ΣΤΗΘΟΥΣ  
8X**

**ΚΥΚΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ  
ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ  
8X**



**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΒΙΝΤΕΟ  
ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ,  
ΣΤΟ: [FOREVERFIT15.COM](https://www.foreverfit15.com)**

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ TABATA CARDIO ENA

Αυτή η αεροβική πρόκληση σας καλωσορίζει στο στυλ των Tabata ασκήσεων. Το στυλ ασκήσεων Tabata περιλαμβάνει διαστήματα υψηλής έντασης με γρήγορα διαλείμματα. Γι' αυτήν την προπόνηση, οι ασκήσεις θα γίνονται κυκλικά.

Κάντε κάθε άσκηση για **20 δευτερόλεπτα** με μέγιστη ένταση και ξεκουραστείτε για **10 δευτερόλεπτα**. Όταν τελειώσετε με τις 8 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε πάλι με στόχο να τελειώσετε 8 γύρους συνολικά.



- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια σε έκταση
- + Κάμψεις
- + Skaters
- + Σανίδα με πλάγια ανοίγματα ποδιών εναλλάξ
- + Εμπρόσθιο λάκτισμα με το αριστερό σε προβολή
- + Κάμψεις τρικεφάλου
- + Εμπρόσθιο λάκτισμα με το δεξιό σε προβολή
- + Σανίδα σε βαθύ κάθισμα



## F.I.T. TIP

Μέγιστης έντασης ασκήσεις σαν τις Cardio ασκήσεις του **F15 ADVANCED** σας επιτρέπουν να μεγιστοποιήσετε τα αποτελέσματά σας σε πιο λίγο χρόνο απ' ό,τι με την παραδοσιακή cardio ή αεροβική γυμναστική.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΕΝΑ

Αυτή η αεροβική προπόνηση σας επιτρέπει να αυξήσετε την αντοχή σας, τη δύναμη και την ταχύτητα κάνοντας εναλλαγές με διαλείμματα στο περπάτημα, στο τζόκινγκ και στο τρέξιμο.

Περπατήστε σε κλίση 1% στον διάδρομο για **60 δευτερόλεπτα** πριν ανεβάσετε ταχύτητα μεταβαίνοντας σε άνετο τζόκινγκ σε κλίση 2% για **60 δευτερόλεπτα**. Τέλος, ανεβάστε ταχύτητα σε γρήγορο τρέξιμο για **60 δευτερόλεπτα**. Επαναλάβετε 6-10 φορές χωρίς διακοπή έως ότου τελειώσετε την προπόνηση.

**60**  
δευτερά  
1% κλίση  
περπάτημα

+

**60**  
δευτερά  
2% κλίση  
τζόκινγκ

+

**60**  
δευτερά  
2% κλίση  
τρέξιμο

## F.I.T. TIP

Αυτή η προπόνηση μπορεί να γίνει και χωρίς διάδρομο, αν δεν έχετε. Καθορίστε μια διαδρομή που μπορείτε να ολοκληρώσετε κυκλικά σε 3 λεπτά, και μετά προκαλέστε τον εαυτό σας να τελειώνει κάθε γύρο γρηγορότερα απ' ό τι την προηγούμενη φορά ενώ αυξάνετε την ένταση.

Επαναλάβετε  
**6-10 φορές**  
για πλήρη  
προπόνηση!

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

Η τελική επιλογή αεροβικής άσκησης κάθε εβδομάδα είναι στο χέρι σας. Αν νιώθετε τους μύες σας πιασμένους δοκιμάστε γιόγκα αποκατάστασης, Ψάχνετε κάτι νέο; Δοκιμάστε zumba ή μαθήματα kickboxing. Οι επιλογές στην αεροβική είναι απεριόριστες. Ανακαλύψτε και προσαρμόστε την αερόβια προπόνηση που εσείς απολαμβάνετε έτσι ώστε να ισοθετήσετε συνήθειες για μια ζωή.

Κάθε αερόβια προπόνηση (cardio) θα πρέπει να διαρκεί **30-60 λεπτά** και ιδανικά χωρίς διακοπή.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑΣ ΕΝΑ

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ

Η προπόνηση αυτή προσφέρει έναν κύκλο 10 στοχευμένων ασκήσεων που υποστηρίζουν την πίσω πλευρά του σώματος, όπως τους γλουτούς, όλους τους μηριαίους της πίσω πλευράς, την πλάτη και περιλαμβάνει επίσης και τους πίσω δικεφάλους στα χέρια. Κάντε 2-3 σετ προτού χαλαρώσετε για 30-60 δευτερόλεπτα και προχωρήστε με τον επόμενο συνδυασμό ασκήσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και ξεκινήστε τη διαδικασία αποθεραπείας (χαλάρωση).

2 συνεχόμενες ασκήσεις + 30-60 δευτερά διάλειμμα x 2-3 σετ = ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- + Άρσεις θανάτου 16x
- + Ημι-κωπηλατική 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Swings 16x
- + Κάμψη δικεφάλων με κράτημα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθιές προβολές 16x/ανά πλευρά
- + Προβολή με συστροφή σε όρθια θέση (Lawn Mower Pulls) 16x/ανά πλευρά
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια στο στήθος 16x
- + Πλαϊνή έκταση δικεφάλου 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Άρση χεριών - ποδιών σε πρόσθια θέση 16x
- + Σανίδα και κωπηλατική (renegade rows) 16x

Ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα

## F.I.T. TIP

Ξεκινήστε με βάρη που κάνουν τους μύες σας να νιώθουν κουρασμένοι στο τέλος κάθε άσκησης κατά τις επαναλήψεις σε κάθε γύρο. Δεν μπορείτε να τελειώσετε κάποιον γύρο; Προσπαθήστε με λίγο ελαφρύτερο βάρaki. Ολοκληρώνετε κάθε γύρο άνετα; Είναι ώρα να δεχθείτε την πρόκληση και να ανεβάσετε το βάρος.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΠΡΟΣΤΑ & ΠΛΑΓΙΑ ΕΝΑ

**ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:  
ΑΛΤΗΡΕΣ, ΛΑΣΤΙΧΑ, ΚΑΡΕΚΛΑ**

Αυτή η προπόνηση προσφέρει μια σειρά από 12 στοχευμένες ασκήσεις για το μπροστινό και πλαϊνό μέρος του σώματός σας, συμπεριλαμβανομένων του στήθους, των ώμων, των τρικεφάλων και των πλάγιων κοιλιακών. Κάντε τρεις ασκήσεις συνεχόμενα για 2-3 σετ πριν ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και περάσετε στις επόμενες τρεις ασκήσεις.

Όταν τελειώσετε και τις 12 ασκήσεις ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε την αποθεραπεία.



## F.I.T. TIP

Προπονήστε μακριά από το σπίτι; Σκεφτείτε δημιουργικά. Ένα παγκάκι ή στιδτήριο είναι σταθερό και μερικά εκατοστά πάνω από το έδαφος, μπορεί να είναι το υποκατάστατο όταν κάνετε βυθίσεις και άλλες ασκήσεις που απαιτούν μια καρέκλα.

Ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα

- + Πιέσεις στήθους 16x
- + Ρολάρισμα πυρήνα στις 45 μοίρες 16x/ανά πλευρά
- + Άρσεις μπάρας σε κατακλινή πάγκο πάνω από το κεφάλι (Skull Crushers) 16x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Κάμψεις 16x
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί 16x
- + Άρσεις αλτήρων σε επικλινή πάγκο πάνω από το κεφάλι (French Press) 16x/ανά πλευρά
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Άρσεις πλαϊνών δελτοειδών δεξιά 16x
- + Βύθιση γλουτών 16x
- + Οπίσθια λακτίσματα (φτέρνα στο γλουτό) 16x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Άρσεις μπάρας σε όρθια θέση (Military Press) 16x
- + Περιστροφικές εκτάσεις χεριών από ψηλά σε χαμηλά (woodchops) 16x/ανά πλευρά
- + Βυθίσματα σε παράλληλες δοκούς (Dips) 16x

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ & ΚΟΡΜΟΥ ΕΝΑ

■ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ,  
ΛΑΣΤΙΧΑ, ΚΑΡΕΚΛΑ

Η προπόνηση αυτή προσφέρει μια σειρά 10 στοχευμένων ασκήσεων που υποστηρίζουν τους τετρακέφαλους και τον κορμό. Κάντε τις δυο ασκήσεις τη μια μετά την άλλη για 2-3 σετ προτού χαλαρώσετε για 30-60 δευτερόλεπτα και μεταβείτε στον επόμενο συνδυασμό ασκήσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και ξεκινήστε τη διαδικασία αποθεραπείας.



- + Κάθισμα και επαναφορά με γόνατο στο στήθος 16x/ανά πλευρά
- + Ασάνα βάρκα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια στον αυχένα 16x
- + Ρολαρίσματα πυρήνα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με επαναφορά σε άλμα 180 μοιρών (Banded 180 Squats) 16x
- + Στρέψη μέσης και άγγιγμα αντίθετου αστραγάλου εναλλασσόμενα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Στατικές αργές προβολές 8x/ανά πλευρά
- + Αναρριχητής με γόνατο στον αγκώνα (spiderman mountain climber) 16x
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθιά καθίσματα με παλμούς 32x
- + Πλάγιοι κοιλιακοί από όρθια θέση 16x/ανά πλευρά

Ξεκουραστείτε  
για 30-60  
δευτερόλεπτα





# ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 ADVANCED 1!

**ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ!  
ΤΟ F15 ADVANCED 2 ΕΙΝΑΙ  
ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΣΤΟ  
ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ  
ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.**

Μην ξεχνάτε να καταγράφετε το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στην **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την πρόδοό σας. Αυτή είναι πάντα η καλύτερη στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και για να βεβαιωθείτε ότι κοπιάζετε γι' αυτά που επιθυμείτε.

**ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑΝ  
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ;  
ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!**

Σκεφθείτε την πρόοδο που κάνετε και τις αλλαγές που βλέπετε στο σώμα σας και θέστε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!



# F15<sup>TM</sup>

## ADVANCED 2

# ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Με το **F15 ADVANCED 1**, μάθατε νέους τρόπους να μετράτε τις ποσότητες του φαγητού και μάθατε νέες στοχευμένες ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε αυτήν τη γνώση για το επόμενο επίπεδο στο **F15 ADVANCED 2**.

Εάν δεν το έχετε κάνει ήδη, βεβαιωθείτε ότι έχετε καταγράψει το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στη **σελίδα 7** και βγάλτε φωτογραφίες με την πρόοδό σας για να έχετε τον πλήρη έλεγχο των αποτελεσμάτων σας. Αναθεωρήστε τους στόχους σας και εστιάστε σε αυτό που θα χρειαστεί να κάνετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 ADVANCED 2**, ώστε να τους πετύχετε.



**ΕΙΣΤΕ  
ΕΤΟΙΜΟΙ;  
ΞΕΚΙΝΑΜΕ  
ΛΟΙΠΟΝ!**

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 ADVANCED 2.

Πρωινό	 <p><b>2X</b> Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>Περιμένετε <b>30</b> λεπτά</p> <p>Πριν λάβετε το Forever Aloe Vera Gel™</p>	 <p><b>120ml</b> Forever Aloe Vera Gel™</p> <p>Με το λιγότερο <b>240ml</b> νερό</p>
Σνακ	 <p><b>1X</b> Φακελάκι Forever Fiber™</p> <p>Αναμειγμένο με <b>240 – 300ml</b> νερού ή άλλου ροφήματος</p>	<p>Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το <b>Forever Fiber™</b> ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.</p>	 <p><b>Σνακ</b></p>
Γεύμα	 <p><b>2X</b> Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p><b>1X</b> Forever Therm™ Ταμπλέτα</p>	 <p><b>Γεύμα</b></p>
Βραδινό	 <p><b>2X</b> Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p><b>Βραδινό</b></p>	
Πριν τον ύπνο	 <p>Το λιγότερο <b>240ml</b> νερό</p>		

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL™ Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!



1X Forever  
Therm™  
Ταμπλέτα



Πρωινό



# ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ.

Μέχρι τώρα έχετε μάθει πώς να προσπερνάτε τις κοινές παγίδες στη διαχείριση του βάρους, αλλά ξέρατε ότι υπάρχουν επίσης μερικές κοινές παρανοήσεις που θα μπορούσαν να σας κρατήσουν πίσω;

## + Τροφές με Χαμηλά Λιπαρά και Χωρίς Λιπαρά

Μπορεί να σκέφτεστε ότι οι τροφές με χαμηλά λιπαρά ή και χωρίς λιπαρά μπορούν να σας βοηθήσουν στην πρόοδό σας. Η αλήθεια είναι ότι κρυμμένα συστατικά σε αυτά τα τρόφιμα, όπως προσθήκη ζάχαρης, διογκωτικοί παράγοντες, αλάτι κλπ (που συνήθως προστίθενται για να βελτιώσουν τη γεύση) μπορεί πραγματικά να λειτουργήσουν κατά της προόδου που έχετε κάνει.

Το σώμα σας χρειάζεται το λίπος. Επιλέξτε τρόφιμα με καλά λιπαρά και απολαύστε με μέτρο ως μέρος των καθημερινών σας γευμάτων ή σνακ.

## + Η Σπουδαιότητα της Καταμέτρησης των Θερμίδων

Στο **FIS ADVANCED 1**, μάθατε νέους τρόπους να υπολογίζετε τις ποσότητες του φαγητού. Ενώ δίνετε προσοχή στις θερμίδες, είναι επίσης ουσιαστικό να μετράτε τις θερμίδες. Δεν είναι όλες οι θερμίδες ίσες.

Εκτός από το να μετράτε απλά τις θερμίδες, φροντίστε να επιλέγετε πρωτεΐνες, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, καθώς και καλά λιπαρά και υδατάνθρακες που σας εξασφαλίζουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να μείνετε πλήρεις για περισσότερο χρόνο.

## + Μειώστε τους Υδατάνθρακες

Υπάρχουν πολλές πληροφορίες διαθέσιμες σχετικά με τα αρνητικά αποτελέσματα των υδατανθράκων σε μια υγιεινή διατροφή. Για την ακρίβεια υπάρχουν κάποιες δίαιτες που προάγουν την εξάλειψη των υδατανθράκων. Απλώς φροντίστε ότι επιλέγετε μια διατροφή υγιεινή, με υδατάνθρακες που υποστηρίζουν την αποκατάσταση των μυών, της ενέργειας και αποτελούν μέρος μιας υγιεινής διατροφής.

Βρείτε μια λίστα με καλά λιπαρά και υδατάνθρακες στη **σελίδα 46**.



# ΥΓΙΕΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ.

Όσο και αν σχεδιάζετε το καθημερινό πρόγραμμα υγιεινής διατροφής σας, προετοιμάζοντας τα μενού, βρίσκοντας χρόνο για γυμναστική, υπάρχουν στιγμές που το πρόγραμμα δείχνει να είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων.

## **F.I.T. TIP**

### **ΓΙΝΕΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ.**

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να απολαμβάνετε τα ταξίδια, τα γεύματα και τις κοινωνικές εξόδους χωρίς να θυσιάζετε την υγιεινή σας ρουτίνα.

Τα καλά νέα; Με λίγη οργάνωση μπορείτε να απολαύσετε τις εξόδους σας χωρίς να χαλάσουν την πρόοδό σας.

## **+ Ελέγξτε το μενού**

Τα περισσότερα εστιατόρια βάζουν on line το μενού τους και έτσι μπορείτε να το δείτε για να προετοιμαστείτε και να βρείτε αυτά που ταιριάζουν στον τύπο του φαγητού και τις ποσότητες που θέλετε να φάτε από πριν.

Όταν γνωρίζετε από πριν τι θα φάτε είναι πιο πιθανό να κάνετε υγιεινές επιλογές και να μην μπειτε στον πειρασμό να παραγγείλετε κάτι ανθυγιεινό, απλώς επειδή ακούγεται καλή ιδέα εκείνη τη στιγμή.

## **+ Μην Φοβάστε να Ρωτήσετε**

Ο σερβιτόρος θα πρέπει να είναι σε θέση να σας πει πώς έχει προετοιμαστεί κάθε πιάτο του μενού. Αν δεν είστε σίγουροι, ζητήστε του να ρωτήσει τον σεφ για να είστε σίγουροι ότι αυτά τα νόστιμα ψητά λαχανικά δεν είναι σοταρισμένα με βούτυρο ή άλλες εκπλήξεις που δεν περιμένετε! Μην φοβάστε να ζητήσετε να βάλουν σαλάτα ως συνοδευτικό αντί για κάτι παχυντικό.

Πολλά εστιατόρια θα το κάνουν αυτό χωρίς επιπλέον χρέωση.

## **+ Προσφερθείτε να Φέρετε Κάτι**

Πηγαίνετε σε μια συγκέντρωση στο σπίτι ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας και δεν είστε σίγουροι τι θα έχει το μενού; Προσφερθείτε να φέρετε ένα υγιεινό πιάτο για όλους. Έτσι θα είστε σίγουροι ότι κάτι υγιεινό θα υπάρχει στο μενού και θα μπορείτε δοκιμάσετε και τις άλλες επιλογές με μέτρο.

# ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Στο **FIS ADVANCED 1** αναφερθήκαμε στο πώς θα καθορίσετε τις σωστές μερίδες για εσάς. Στο **FIS ADVANCED 2** θα πάμε ένα βήμα πιο πέρα και θα σας βοηθήσουμε να ελέγχετε σωστά το φαγητό σας ανάλογα με τον σωματότυπό σας.

Αναγνωρίζοντας τον δικό σας σωματότυπο, μπορεί να σας βοηθήσει να τελειοποιήσετε τη διατροφή σας, προκειμένου να κάνετε το τελευταίο βήμα στους στόχους σας. Ο σωματότυπός σας αποκαλύπτει κάτι περισσότερο από ό,τι η κατηγορία στην οποία ανήκετε ανάλογα με τα σημεία του σώματος. Μπορεί επίσης να αποκαλύψει ποιες δραστηριότητες θα είναι καλύτερες για τη βελτίωση της σωματικής σας σύνθεσης.

**ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ  
ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΟΙ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ  
ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΚΡΙΒΩΣ  
ΕΝΑΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ  
ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟ, ΑΛΛΑ  
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΑΥΤΩΝ.  
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΡΕΙΣ  
ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΙ:  
ΕΚΤΟΜΟΡΦΙΚΟΙ,  
ΕΝΔΟΜΟΡΦΙΚΟΙ ΚΑΙ  
ΜΕΣΟΜΟΡΦΙΚΟΙ.**



## ΕΚΤΟΜΟΡΦΙΚΟΙ

Οι εκτομορφικοί συνήθως έχουν λεπτή εμφάνιση, μικρότερου μεγέθους αρθρώσεις και γρήγορο μεταβολισμό. Χορταίνουν εύκολα και δυσκολεύονται να πάρουν βάρος και μύες.



### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι εκτομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης, περισσότερη ποσότητα υδατανθράκων και λιγότερα λιπαρά. Χρησιμοποιώντας τις ποσότητες της παλάμης σας από τη **σελίδα 15**, δείτε εδώ κάποιες προτάσεις για εκτομορφικούς.

#### Γεύματα:

##### ΑΝΤΡΕΣ

- 2 παλάμες** καθαρή πρωτεΐνη
- 2 γροθιές** λαχανικών
- 3 χούφτες** σύνθετων υδατανθράκων
- 1 αντίχειρας** λιπαρά

#### Σνακ:

##### ΑΝΤΡΕΣ

- 1 χούφτα** σύνθετων υδατανθράκων
- 1 παλάμη** πρωτεΐνη ή
- 1 αντίχειρας** λιπαρά

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1 παλάμη** καθαρή πρωτεΐνη
- 1 γροθιά** λαχανικών
- 2 χούφτες** σύνθετων υδατανθράκων
- ½ αντίχειρας** λιπαρά

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- ½ χούφτα** σύνθετων υδατανθράκων
- ½ παλάμη** πρωτεΐνη ή
- ½ αντίχειρας** λιπαρά



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι εκτομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από ασκήσεις με λιγότερες επαναλήψεις, αλλά με περισσότερα βάρη, μεγαλύτερα διαστήματα διαλείμματος ανάμεσα στα σετ ασκήσεων (για να αντισταθμιστεί το μεγαλύτερο βάρος) και μικρότερα διαστήματα υψηλής έντασης προπόνηση αντί για μεγάλης διάρκειας αεροβική άσκηση.

## ΕΝΔΟΜΟΡΦΙΚΟΙ

Οι ενδομορφικοί συνήθως έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση λίπους, μεγαλύτερου μεγέθους αρθρώσεις και αργό μεταβολισμό. Πεινούν συχνά και έχουν χαμηλή μυική γράμμωση, κουράζονται εύκολα και δυσκολεύονται να χάσουν βάρος.



### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι ενδομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από υψηλή ποσότητα πρωτεΐνης και λιπαρών με ελεγχόμενη ποσότητα υδατανθράκων. Χρησιμοποιώντας τις ποσότητες της παλάμης σας από τη **σελίδα 15**, δείτε εδώ κάποιες προτάσεις για ενδομορφικούς.

#### Γεύματα:

##### ΑΝΤΡΕΣ

- 2 παλάμες καθαρή πρωτεΐνη
- 2 γροθιές λαχανικών
- 1 χούφτα σύνθετων υδατανθράκων
- 3 αντίχειρες λιπαρά

##### Σνακ:

##### ΑΝΤΡΕΣ

- 1 παλάμη πρωτεΐνη ή
- 2 αντίχειρες λιπαρά

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1 παλάμη καθαρή πρωτεΐνη
- 1 γροθιά λαχανικών
- ½ χούφτα σύνθετων υδατανθράκων
- 2 αντίχειρες λιπαρά

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1 παλάμη πρωτεΐνη ή
- 1 αντίχειρας λιπαρά



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι ενδομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από ασκήσεις με τις προτεινόμενες επαναλήψεις, αλλά με μεγαλύτερα βάρη και μικρότερα διαστήματα διαλείμματος ανάμεσα στα σετ και μικρότερα διαστήματα υψηλής έντασης σε συνδυασμό με το πλήρες πρόγραμμα αεροβικής.



## ΜΕΣΟΜΟΡΦΙΚΟΙ

Οι μεσομορφικοί συνήθως έχουν συμμετρική εμφάνιση, χαμηλά επίπεδα λίπους και δείχνουν να το καίνε εύκολα. Έχουν αθλητική διάπλαση, συχνά επίπεδη κοιλιά και μπορούν να προσθέσουν εύκολα μύες.



### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι μεσομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη. Χρησιμοποιώντας τις ποσότητες της παλάμης σας από τη **σελίδα 15**, δείτε εδώ κάποιες προτάσεις για μεσομορφικούς.

#### Γεύματα:

##### ΑΝΤΡΕΣ

**2 παλάμες** καθαρή πρωτεΐνη  
**2 γροθιές** λαχανικών  
**2 χούφτες** σύνθετων υδατανθράκων  
**2 αντίχειρες** λιπαρά

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**1 παλάμη** καθαρή πρωτεΐνη  
**1 γροθιά** λαχανικών  
**1 χούφτα** σύνθετων υδατανθράκων  
**1 αντίχειρας** λιπαρά

#### Σνακ:

##### ΑΝΤΡΕΣ

**1 παλάμη** καθαρή πρωτεΐνη ή  
**2 αντίχειρες** λιπαρά  
**1 χούφτα** σύνθετων υδατανθράκων

##### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**1 παλάμη** καθαρή πρωτεΐνη ή  
**1 αντίχειρας** λιπαρά  
**½ χούφτα** σύνθετων υδατανθράκων



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι μεσομορφικοί μπορούν να επωφεληθούν από ασκήσεις με έναν μέτριο αριθμό επαναλήψεων και χρόνο διαλείμματος, επιπρόσθετα με έναν συνδυασμό ασκήσεων αεροβικής.

# F15 ADVANCED 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.



## ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Το **F15 ADVANCED 2** βασίζεται σε συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων που χρησιμοποιεί το σωματικό σας βάρος, ασκήσεις στυλ Tabata και ασκήσεις στον διάδρομο για αεροβική προπόνηση.



## ΖΕΣΤΑΜΑ.

Στο πρόγραμμα **F15 ADVANCED 1**, έχουμε μελετήσει τη σημασία της προθέρμανσης έτσι ώστε να σας εξασφαλίσουμε μία σωστή προπόνηση χωρίς τραυματισμούς. Ξεκινήστε με τις ασκήσεις αυτές προτού συνεχίσετε με το **F15 ADVANCED 2**. Για να θυμηθείτε τις ασκήσεις προθέρμανσης ανατρέξτε στη σελίδα 18 ή δείτε τα βίντεο στο [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com)

## ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ CARDIO.

Το πρόγραμμα **F15 ADVANCED 2**, είναι βασισμένο στις ασκήσεις Tabata και Cardio σε διάδρομο που μάθατε στο **F15 ADVANCED 1**. Κατά τη διάρκεια του **F15 ADVANCED 2** δεσμευτείτε ότι θα κάνετε 3 μέρες την εβδομάδα αερόβιες προπονήσεις. Με αυτές τις ενότητες ασκήσεων, θα προκαλέσετε τον εαυτό σας να λάβει το μέγιστο από την προπόνησή σας. Εάν αισθανθείτε ότι οι ασκήσεις αυτές εκτελούνται με ευκολία, τότε δεν αθλείστε αρκετά σκληρά.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ TABATA CARDIO ΔΥΟ

Αυτή η πρόκληση Cardio είναι η συνέχεια των ασκήσεων Tabata του προγράμματος **F15 ADVANCED 1**. Στην προπόνηση αυτή, οι ασκήσεις αποδίδονται με τον παραδοσιακό επαναλαμβανόμενο τρόπο της Tabata.

Κάντε κάθε άσκηση για **20 δευτερόλεπτα**, καταβάλλοντας τη μέγιστη δύναμη και χαλαρώστε για τα επόμενα **10 δευτερόλεπτα**. Επαναλάβετε κάθε άσκηση 8 φορές. Μόλις ολοκληρώσετε τους 8 κύκλους, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και περάστε στην επόμενη άσκηση.



- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια σε έκταση 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Κάμψεις 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Skaters 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Σανίδα με πλάγια ανοίγματα ποδιών εναλλάξ 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Εμπρόσθιο λάκτισμα με το αριστερό σε προβολή 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Κάμψεις τρικεφάλου 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Εμπρόσθιο λάκτισμα με το δεξί σε προβολή 20" Max/10" ξεκούραση 8x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Σανίδα σε βαθύ κάθισμα 20" Max/10" ξεκούραση 8x

## F.I.T. TIP

Εάν δυσκολεύεστε να ολοκληρώσετε τους 8 γύρους κάθε άσκησης και να περάσετε στην επόμενη, χαμηλώστε την ένταση που την εκτελείτε, ρυθμίζοντας έτσι την αντοχή σας.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΔΥΟ

Αυτή η προπόνηση cardio χρησιμοποιεί μία σειρά εναλλαγών σε διάδρομο, για να αποκτήσετε την αντοχή, τη δύναμη και τους μυς, κάνοντας εναλλαγές με διαστήματα στο περπάτημα και τρέξιμο σε διαφορετικές κλίσεις.

Επιλέξτε την ταχύτητα που είναι πρόκληση για το σώμα σας και αυξήστε την μέσω της προπόνησης.

+ Περπάτημα	2% κλίση	2 λεπτά
+ Τρέξιμο	1% κλίση	2 λεπτά
+ Περπάτημα	0% κλίση	1 λεπτό
+ Περπάτημα	4% κλίση	2 λεπτά
+ Τρέξιμο	1% κλίση	2 λεπτά
+ Περπάτημα	0% κλίση	1 λεπτό
+ Περπάτημα	6% κλίση	2 λεπτά
+ Τρέξιμο	1% κλίση	2 λεπτά
+ Περπάτημα	0% κλίση	1 λεπτό
+ Περπάτημα	8% κλίση	2 λεπτά
+ Τρέξιμο	1% κλίση	2 λεπτά
+ Περπάτημα	0% κλίση	1 λεπτό
+ Περπάτημα	10% κλίση	2 λεπτά
+ Τρέξιμο	1% κλίση	2 λεπτά
+ Περπάτημα	0% κλίση	1 λεπτό

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

Η τελική αερόβια προπόνηση(cardio) κάθε εβδομάδα είναι δική σας επιλογή.

Εάν αισθάνεστε ότι οι μυς σας είναι καταπονημένοι, δοκιμάστε την γιόγκα αποκατάστασης. Ψάχνετε για κάτι καινούργιο; Δοκιμάστε τη zumba ή το kickboxing. Οι επιλογές αερόβιας άσκησης (cardio) είναι απεριόριστες. Ανακαλύψτε και προσαρμόστε την αερόβια προπόνηση που εσείς απολαμβάνετε έτσι ώστε να υιοθετήσετε συνήθειες για μια ζωή.

Κάθε αερόβια προπόνηση (cardio) θα πρέπει να διαρκεί **30-60 λεπτά** και ιδανικά χωρίς διακοπές.

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑΣ ΔΥΟ

## ■ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΒΑΡΗ KETTLEBELL

Η προπόνηση αυτή προσφέρει έναν κύκλο 10 στοχευμένων ασκήσεων που υποστηρίζουν την πίσω πλευρά του σώματος, όπως τους γλουτούς, όλους τους μηριαίους της πίσω πλευράς, την πλάτη και περιλαμβάνει επίσης και τους πίσω δικεφάλους στα χέρια. Αυτή η προπόνηση περιλαμβάνει αριθμημένες και χρονομετρημένες επαναλήψεις. Κάντε 2 ασκήσεις τη μία μετά την άλλη προτού χαλαρώσετε για 30-60 δευτερόλεπτα και προχωρήστε με τον επόμενο συνδυασμό ασκήσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και ξεκινήστε τη διαδικασία αποθεραπείας (χαλάρωσης).



- + Άρσεις θανάτου 16x
- + Όρθια κωπηλατική 30 Δευτερόλεπτα
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Έκταση δικεφάλου 16x
- + Swings 30 Δευτερόλεπτα
- + Ξεκούραση 30-60 Δευτερόλεπτα
- + Βαθιές προβολές με συστροφή 16x σε όρθια θέση αριστερά (Lawn Mower Pulls)
- + Πλαϊνή προβολή με στρέψη 30 δευτερόλεπτα κορμού αριστερά
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Βαθιές προβολές με συστροφή 16x σε όρθια θέση δεξιά
- + Πλαϊνή προβολή με στρέψη 30 δευτερόλεπτα κορμού δεξιά
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια στο στήθος με ανάταση 16x
- + Alternating Swings 30 δευτερόλεπτα

Ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα



# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΠΡΟΣΤΑ & ΠΛΑΓΙΑ ΔΥΟ

❖ **ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ, ΛΑΣΤΙΧΑ, ΚΑΡΕΚΛΑ, ΜΠΑΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Η προπόνηση αυτή βασίζεται στο πρόγραμμα **F15 ADVANCED 1** με μικρές τροποποιήσεις και την προσθήκη της μπάλας γυμναστικής για να γυμνάσετε τον κορμό. Προκαλέστε τον εαυτό σας με μία σειρά από 12 στοχευμένες ασκήσεις που υποστηρίζουν το εμπρός τμήμα του σώματος και τα πλάινα, συμπεριλαμβανομένου του στήθους, των ώμων, των τρικεφάλων και των πλάγιων κοιλιακών. Κάντε 3 ασκήσεις την μία πίσω από την άλλη προτού ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και μεταβείτε στις επόμενες 3 ασκήσεις.

Μόλις ολοκληρώσετε όλες τις 12 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε τη διαδικασία αποθεραπείας.



- + Πιέσεις στήθους 16x
- + Ρολάρισμα πυρήνα στις 45 μοίρες 16x/ανά πλευρά
- + Άρσεις μπάρας σε κατακλινή πάγκο πάνω από το κεφάλι (Skull Crushers) 16x
- + Ξεκούραση 60 Δευτερόλεπτα
- + Κάμψεις 16x
- + Τριγωνικοί κοιλιακοί 8x/ανά πλευρά
- + Ρολαρίσματα πυρήνα (Core Roll out) 16x
- + Ξεκούραση 60 δευτερόλεπτα
- + Πλαϊνή σανίδα με εκτάσεις ώμου με εκτεταμένους βραχίονες 16x/ανά πλευρά
- + Πέρασμα της μπάλας 16x
- + Πλαϊνές κάμψεις (Side lying tricep press) 16x/ανά πλευρά
- + Ξεκούραση 60 δευτερόλεπτα
- + Clean and press 16x/ανά πλευρά
- + Πλαϊνή σανίδα με μπάλα 16x/ανά πλευρά
- + Βυθίσματα σε παράλληλες δοκούς με ανάποδη σανίδα 16x

Ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα

# F15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ & ΚΟΡΜΟΥ ΔΥΟ

◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ,  
ΛΑΣΤΙΧΑ, ΚΑΡΕΚΛΑ

Η προπόνηση αυτή προσφέρει μία σειρά από 15 στοχευμένες ασκήσεις που υποστηρίζουν τους τετρακέφαλους και τον κορμό με επιπρόσθετες πλειομετρικές ασκήσεις **45 δευτερολέπτων**. Η προπόνηση αυτή περιλαμβάνει αριθμημένες και χρονομετρημένες επαναλήψεις. Κάντε 3 ασκήσεις τη μία μετά την άλλη προτού ξεκουραστείτε για **30-60 δευτερόλεπτα** και μετά περάστε στο επόμενο σετ 3 ασκήσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε και τις 15 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **30-60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε τη διαδικασία αποθεραπείας.



- + Κάθισμα και επαναφορά με γόνατο στο στήθος 16x/πλευρά
- + Πλειομετρικές προβολές (με άλμα) 45 δευτερόλεπτα
- + Ασάνα βάρκα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με τα χέρια στον αυχένα 16x
- + Άρσεις γονάτου (Tuck jump) 45 δευτερόλεπτα
- + Ρολαρίσματα πυρήνα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Βαθύ κάθισμα με επαναφορά σε άλμα 16x
- 180 μοιρών (Banded 180 Squats)
- + Άλματα με γόνατα 180 μοιρών 45 δευτερόλεπτα
- + Στρέψη μέσης και άγγιγμα αντίθετου αστραγάλου εναλλασσόμενα 16x
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Στατικές αργές προβολές 8x/ανά πλευρά
- + Θέση Δρομέα 45 δευτερόλεπτα
- + Αναρριχητής με γόνατο στον αγκώνα 16x
- (spiderman mountain climber)
- + Ξεκούραση 30-60 δευτερόλεπτα
- + Βαθιά καθίσματα με παλμούς 32x
- + Jack Stars 45 δευτερόλεπτα
- + Πλάγιοι κοιλιακοί από όρθια θέση 16x/ανά πλευρά

Ξεκουραστείτε  
για 60  
δευτερόλεπτα



## ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 ADVANCED 2!

### ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!

#### ΤΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ:

Το **Vital<sup>5</sup>** αποτελεί τον συνδυασμό 5 εκπληκτικών προϊόντων τα οποία συνεργάζονται για να καλύψουν τα διατροφικά σας κενά και να παρέχουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός σας. Το **Vital<sup>5</sup>** συμπληρώνει τις διατροφικές συνήθειες που αποκτήσατε με το **F15** καθώς και πολλές χρήσιμες πληροφορίες για ένα τρόπο ζωής που θα σας κάνει να δείχνετε αλλά και να αισθάνεστε καλύτερα!

**Δεν είστε έτοιμος ακόμα να περάσετε στο επόμενο βήμα;**  
Επαναλάβετε το πρόγραμμα **F15 ADVANCED** μέχρι να πετύχετε το μέγιστο αποτέλεσμα.

Μην ξεχνάτε να καταγράφετε το βάρος και τις μετρήσεις σας σύμφωνα με τη **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Μοιραστείτε την επιτυχία σας με το **F15** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας το hashtag **#IAmForeverFIT**. Ανυπομονούμε να ακούσουμε για την μεταμόρφωσή σας και για τους στόχους που έχετε επιτύχει.



facebook.com/  
ForeverGreeceCyprusHQ



@forevergreececyprusHQ

# ΣΝΑΚ.

Ένα υγιεινό και ισορροπημένο σνακ μπορεί να σας δώσει το αίσθημα της πληρότητας, να καταπολεμήσει την λαχτάρα για φαγητό και να διατηρήσει την ενέργειά σας σε υψηλά επίπεδα μέσα στη μέρα. Βεβαιωθείτε ότι το σνακ σας περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 τροφές και τον συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεΐνης και/ή καλά λιπαρά για ισορροπημένη διατροφή.

## Σπιτική Granola

### Γυναίκες

25 φυστικά αιγίνης  
1 κ.σ. ηλιόπορους  
1 κ.σ. σταφίδες  
1 κ.σ. νιφάδες μαύρης σοκολάτας

### Άντρες

30 φυστικά αιγίνης  
2 κ.σ. ηλιόπορους  
2 κ.σ. σταφίδες  
1 κ.σ. νιφάδες μαύρης σοκολάτας

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί για ένα υπέροχο σνακ όπου και αν είστε.

## Αχλάδι με Κανέλα και τυρί τύπου Cottage

### Γυναίκες

½ κούπα τυρί cottage με 2% λιπαρά  
1 αχλάδι ψιλοκομμένο  
1 καρόδι ψιλοκομμένο

### Άντρες

¾ κούπα τυρί cottage με 2% λιπαρά  
1 αχλάδι ψιλοκομμένο  
1 κ.σ. καρόδια ψιλοκομμένα

Αναμειγνύετε το τυρί με το αχλάδι και πασπαλίζετε με τα καρόδια. Αν επιθυμείτε προσθέστε λίγη κανέλα.

## Πρωτεΐνη για τον δρόμο

### Γυναίκες

30 gr γαλοπούλας  
30 gr τυρί μοτσαρέλα  
2 μανταρίνια

### Άντρες

60 gr γαλοπούλας  
60 gr τυρί μοτσαρέλα  
1 μανταρίνι

## Φασόλια Edamame με Γάλα Σόγιας με βανίλια

### Γυναίκες

¾ κούπας φασόλια edamame  
1 κούπα γάλα σόγιας με βανίλια  
Θαλασινό αλάτι για γεύση

### Άντρες

1½ κούπας φασόλια edamame  
1 κούπα γάλα σόγιας με βανίλια  
Θαλασινό αλάτι για γεύση

Προετοιμάστε τα φασόλια είτε ψήνοντάς τα στον φούρνο μικροκυμάτων, είτε βράζοντάς τα. Αλατίστε ελαφρά και απολαύστε τα με γάλα σόγιας με άρωμα βανίλιας ως συνοδευτικό.

## Τοστ με αβοκάντο και αυγό

### Γυναίκες

1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως  
¼ αβοκάντο, λιωμένο  
1 σφιχτό-βρασμένο αυγό

### Άντρες

1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως  
¼ αβοκάντο, λιωμένο  
2 σφιχτά-βρασμένα αυγά

Λιώστε το αβοκάντο και απλώστε σε ψιμένη φέτα ψωμιού. Μπορείτε είτε να κόψετε το αυγό και να το προσθέσετε από πάνω ή να το φάτε συνοδευτικά.

## Forever PRO X2™ bar, Λαχανικά και Χούμους

### Γυναίκες

1 Forever PRO X2™ High Protein Bar (πωλείται ξεχωριστά)  
Καρότα, πιπεριές, σέλερι, γογγύλι, αγγούρι και μπρόκολο, ψιλοκομμένα  
1 κ.σ. χούμους (πουρές από ρεβύθι)

### Άντρες

1 Forever PRO X2™ High Protein Bar (πωλείται ξεχωριστά)  
Καρότα, πιπεριές, σέλερι, γογγύλι, αγγούρι και μπρόκολο, ψιλοκομμένα  
2 κ.σ. χούμους (πουρές από ρεβύθι)  
240 ml άπαχο γάλα από αμύγδαλο, καρόδα, σόγια ή ρύζι.

## Ενεργειακή Μπάλα από φυτικοβούτυρο

### Γυναίκες

½ κούπα φυτικοβούτυρο  
¼ κούπας μέλι  
1 δόση Forever Lite Ultra™ Vanilla  
¾ κούπας νιφάδες βρώμης  
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας  
¼ κ.γ. αλάτι

### Άντρες

½ κούπα φυτικοβούτυρο  
¼ κούπας μέλι  
1 δόση Forever Lite Ultra™ Vanilla  
¾ κούπας νιφάδες βρώμης  
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας  
¼ κ.γ. αλάτι

Αναμειγνύετε το φυτικοβούτυρο, το μέλι, τη βανίλια και το αλάτι. Ανακατέψτε τη σκόνη πρωτεΐνης Forever Lite Ultra™ και τη βρώμη και φτιάξτε 14 μπαλίτσες. Διατηρήστε στο ψυγείο ή την κατάψυξη. Για τις γυναίκες 2 μπαλίτσες ανά μερίδα και για τους άντρες 3 μπαλίτσες.

## Ποπκορν με τυρί

### Γυναίκες

4 **κούπες** ποπκορν  
4 **κ.σ.** τριμμένη παρμεζάνα  
1 **κ.γ.** ελαιόλαδο  
Αλάτι για γεύση  
Πιπέρι καγιέν  
(προαιρετικά)

### Άντρες

6 **κούπες** ποπκορν  
6 **κ.σ.** τριμμένη παρμεζάνα  
1½ **κ.γ.** ελαιόλαδο  
Αλάτι για γεύση  
Πιπέρι καγιέν  
(προαιρετικά)

Ποπκορν ψημένο στο ζεστό αέρα περιχυμένο με ελαιόλαδο, παρμεζάνα και πιπέρι καγιέν. Προσθέστε λίγο αλάτι για περισσότερη γεύση.

## Ρυζογκοφρέτες με βούτυρο αμυγδάλου

### Γυναίκες

2 ρυζογκοφρέτες ολικής  
1 **κ.σ.** βούτυρο αμυγδάλου  
2 μεγάλες φράουλες σε φέτες

### Άντρες

2 ρυζογκοφρέτες ολικής  
1½ **κ.σ.** βούτυρο αμυγδάλου  
2 μεγάλες φράουλες σε φέτες

Αλείψτε το βούτυρο αμυγδάλου σε κάθε ρυζογκοφρέτα και προσθέστε από πάνω τις φράουλες.

## Μπανάνες με καρύδα

### Γυναίκες

1 μικρή μπανάνα  
1 **κ.σ.** βούτυρο αμυγδάλου  
1 **κ.σ.** νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη

### Άντρες

1 μέτρια μπανάνα  
2 **κ.σ.** βούτυρο αμυγδάλου  
1 **κ.σ.** νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη

Κόψτε τη μπανάνα σε μεγάλα κομμάτια, απλώστε στο καθένα βούτυρο αμυγδάλου και πασπαλίστε από πάνω με νιφάδες καρύδας.

## Pita chips με χούμους και λαχανικά

### Γυναίκες

14 pita chips  
2 **κ.σ.** χούμους  
1 **κούπα** ωμά λαχανικά

### Άντρες

14 pita chips  
2 **κ.σ.** χούμους  
1 **κούπα** ωμά λαχανικά  
90 **γρ** γαλοπούλα

Βουτήξτε τα κράκερ και τα λαχανικά μέσα στο χούμους. Οι άντρες μπορούν να προσέσουν και γαλοπούλα.

## Φυστικοβούτυρο με ζελέ γιαουρτιού

### Γυναίκες

180 **γρ** άπαχο στραγγιστό γιαούρτι  
1 **κ.σ.** ζελέ σταφύλι χωρίς ζάχαρη  
¼ **κούπας** κόκκινα σταφύλια  
1 **κ.σ.** φυστικοβούτυρο  
1 **κ.γ.** ανάλατα φυστίκια, ψιλοκομμένα

### Άντρες

240 **γρ** άπαχο στραγγιστό γιαούρτι  
1 **κ.σ.** ζελέ σταφύλι χωρίς ζάχαρη  
¼ **κούπας** κόκκινα σταφύλια  
1½ **κ.σ.** φυστικοβούτυρο  
1 **κ.γ.** ανάλατα φυστίκια, ψιλοκομμένα

Αναμειγνύουμε το ζελέ με το φυστικοβούτυρο μέσα στο γιαούρτι. Κόψτε τα σταφύλια στη μέση και σερβίρετε από πάνω. Προσθέστε τα ψιλοκομμένα φυστίκια και απολαύστε!

## Επιδόρπιο Γιαουρτιού

### Γυναίκες

½ **κούπα** στραγγιστό άπαχο γιαούρτι  
1 **κ.σ.** βούτυρο από ξηρούς καρπούς  
1 σπικ στέβια  
1 **κ.σ.** νιφάδες σοκολάτας  
½ **κ.γ.** εκχύλισμα βανιλίας  
1 πρέζα αλάτι

### Άντρες

¾ **κούπας** στραγγιστό άπαχο γιαούρτι  
1½ **κ.σ.** βούτυρο από ξηρούς καρπούς  
1 σπικ στέβια  
1½ **κ.σ.** νιφάδες σοκολάτας  
½ **κ.γ.** εκχύλισμα βανιλίας  
1 πρέζα αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και απολαύστε!

## Ρυζόγαλο

### Γυναίκες

½ **κούπα** μαγειρεμένο καστανό ρύζι  
½ **κούπα** γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά  
1 **κ.σ.** σταφίδες  
1 **κ.γ.** τριμμένα καρύδια  
1 πρέζα κανέλα

### Άντρες

¾ **κούπας** μαγειρεμένο καστανό ρύζι  
¾ **κούπας** γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά  
1 **κ.σ.** σταφίδες  
1 **κ.γ.** τριμμένα καρύδια  
1 πρέζα κανέλα

Καλύψτε το μαγειρεμένο ρύζι με γάλα καρύδας. Θερμάνετε στα μικροκύματα για 60 δευτερόλεπτα. Γαρνίρετε με σταφίδες και τριμμένα καρύδια.

## ΠΡΩΤΕΪΝΗ.

Οι **γυναίκες**, θα επιλέξουν μία μερίδα παλάμης από τις παρακάτω πρωτεΐνες. Οι **άντρες**, θα επιλέξουν δύο παλάμες από τις παρακάτω πρωτεΐνες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ
<b>ΨΑΡΙΑ</b>	Σολομός, τιλιάφι, γλώσσα, μπακαλιάρος, τόνος, κοκκινόψαρο
<b>ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ</b>	Γαρίδες, καβούρι, αστακός
<b>ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ</b>	Στήθος γαλοπούλας
	Λουκάνικο Γαλοπούλας
	Μπέικον γαλοπούλας
	Κιμάς γαλοπούλας
<b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ</b>	Στήθος κοτόπουλου
<b>ΜΟΣΧΑΡΙ</b>	Στρογγυλό
	Κόντρα φιλέτο (sirloin)
	Κιμάς μοσχαρίσιος
<b>ΑΛΛΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΕΑΤΑ</b>	Βουβάλι, ελάφι, κυνήγι
<b>ΑΥΓΑ</b>	Αυγά
	Υποκατάστατα αυγών
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>	Στραγγιστό γιαούρτι
	Τυρί τύπου cottage 2%
	Γάλα 1%
	Ορός γάλακτος
<b>ΧΟΡΤΟΦΑΓΩΝ</b>	Φακές
	Τόφου
	Σεητάν
	Μπιφτέκι λαχανικών
	Forever Lite Ultra™
	Σόγια
	Κινόα

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

Οι **γυναίκες**, θα επιλέξουν μία χούφτα από τους παρακάτω υδατάνθρακες. Οι **άντρες**, θα επιλέξουν δύο χούφτες από τους παρακάτω υδατάνθρακες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	Βρώμη
	Ρύζι (άγριο ή καστανό)
	Κουσκοός
	Kashi
	Πλιγούρι
	Σιτάρι
	Κινόα
<b>ΑΡΤΟΠΟΙΗΜΑΤΑ</b>	Ψωμί ολικής αλέσεως
	Τορτίγια ολικής αλέσεως
	Τορτίγια καλαμποκιού
<b>ΖΥΜΑΡΙΚΑ</b>	Νουντλς από φαγόπυρο
	Ζυμαρικά ολικής αλέσεως
	Ζυμαρικά από κινόα, καστανό ρύζι, edemame
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b>	Μαύρα φασόλια, ρεβίθια, φασόλια μπαμπούνια
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	Μήλο
	Βερούκοκο
	Μούρα
	Κίτρο
	Σταφύλια
	Πεπόνι
	Ροδάκινο
	Αχλάδι
	Δαμάσκηνο
	Τροπικά φρούτα
Ντομάτες	

## ΛΙΠΑΡΑ.

Οι **γυναίκες** θα επιλέξουν οποιαδήποτε από τα παρακάτω λιπαρά στο μέγεθος ενός αντίχειρα. Οι **άντρες** θα επιλέξουν δύο αντίχειρες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ
ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Πατάτες
	Καλαμπόκι
	Αρακάς
	Χειμερινά λαχανικά (γλυκές πατάτες, κολοκύθα, κολοκυθάκια)

## ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ.

Οι **γυναίκες** θα επιλέξουν μία γροθιά από τα παρακάτω λαχανικά. Οι **άντρες** θα επιλέξουν δύο γροθιές.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ (Φρέσκα ή κατεψυγμένα) Ωμά ή στον ατμό	Αγκινάρα
	Καρότα
	Σπαράγγια
	Λαχανάκια Βρυξελών
	Κολοκύθι
	Πιπεριά
	Μπρόκολο
	Λάχανο
	Σέλερι
	Αγγούρι
	Πράσινα Φασολάκια
	Kale
	Μαρούλι (όλα τα είδη)
	Σπανάκι
	Κουνουπίδι

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Βούτυρο από ξηρούς καρπούς (φυστίκι, αμύγδαλο, κάσιους)
	Αμύγδαλα (ολόκληρα, ανάλατα)
	Καρύδια
	Κάσιους (ολόκληρα, ανάλατα)
ΦΡΟΥΤΑ	Φυστίκια Αιγίνης
	Αβοκάντο
	Νιφάδες Καρύδας (χωρίς ζάχαρη)
ΣΠΟΡΟΙ	Ελιές
	Κολοκυθόσπορος
	Ηλιόσπορος
	Σπόροι Chia
ΛΑΔΙ	Λιναρόσπορος
	Ελαιόλαδο
	Λάδι καρύδας
	Λινέλαιο
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	Τυρί
	Μαύρη Σοκολάτα (τουλάχιστον 70%κακάο)



FOREVER®

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



\*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.