



Look Better. Feel Better.

# F15<sup>TM</sup>

## INTERMEDIATE 1 & 2



FOREVER®

# F15™

## INTERMEDIATE 1

### ΑΣ ΓΙΝΟΥΜΕ F.I.T.!

ΕΙΣΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ,  
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΔΕΙ  
ΑΚΟΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;  
ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΤΟ  
ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ  
ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ  
ΕΛΕΓΧΟ ΒΑΡΟΥΣ;  
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
F15 INTERMEDIATE ΘΑ  
ΣΑΣ ΚΑΛΥΨΕΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ  
ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ.





### 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 λιπούς, και βοηθάει ως κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



### FOREVER LITE ULTRA™

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



Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλεύετε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή άλλο πρόγραμμα δίαιτας 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 καταγράφετε τις μετρήσεις σας, δεν σας δίνει την πλήρη εικόνα της προσόδου 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 καταγράφετε 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 αισθήμα 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 INTERMEDIATE** και κρατήστε τους στο μυαλό σας μέχρι την ολοκλήρωσή του. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από το να προετοιμαστείτε για έναν αγώνα 5K μέχρι να φορέσετε το αγαπημένο σας κολλητό τζιν.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΝΤΩΝ.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΗΘΕΙΤΕ:

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

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

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

**ΓΟΦΟΙ** / Μετρήθετε 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 INTERMEDIATE 1:

ΣΤΗΘΟΣ	ΓΟΦΟΙ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ	ΜΗΡΟΙ
ΜΕΣΗ	ΓΑΜΠΕΣ
	ΒΑΡΟΣ

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 INTERMEDIATE 1:

ΣΤΗΘΟΣ	ΓΟΦΟΙ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ	ΜΗΡΟΙ
ΜΕΣΗ	ΓΑΜΠΕΣ
	ΒΑΡΟΣ

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 INTERMEDIATE 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 INTERMEDIATE 1.**

Πρωινό	 <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>Πριν λάβετε το <b>Forever Aloe Vera Gel™</b></p>	 <p><b>120ml</b> <b>Forever Aloe Vera Gel™</b> Με το λιγότερο 240ml νερό</p>
Σνακ	 <p><b>1X Φακελάκι</b> <b>Forever Fiber™</b> Αναμεμειγμένο με 240 – 300ml νερού ή άλλου ροφήματος</p>	<p>Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το <b>Forever Fiber™</b> έχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.</p>	<p><b>Σνακ 100-250 θερμίδων</b> για Γυναίκες <b>Σνακ 200-350 θερμίδων</b> για Άντρες</p>
Γεύμα	 <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	 <p><b>1X Forever Therm™</b> Ταμπλέτα</p>	<p><b>Γεύμα 450 θερμίδων</b> για Γυναίκες <b>Γεύμα 550 θερμίδων</b> για Άντρες</p>
Βραδινό	 <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	<p><b>Βραδινό 450 θερμίδων</b> για Γυναίκες <b>Βραδινό 550 θερμίδων</b> για Άντρες</p>	
Πριν τον ύπνο	 <p>Το λιγότερο 240ml νερό</p>		

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



1X Forever  
Therm™  
Ταμπλέτα

Πρωινό 300 θερμίδων  
για Γυναίκες  
Πρωινό 450 θερμίδων  
για Άντρες

### F.I.T. TIP

Ένας καταπληκτικός τρόπος να πίνετε την Αλόν σας καθημερινά είναι να την αναμείξετε μαζί με το ARGI+™ (διατίθεται ξεχωριστά). Το ARGI+™ παρέχει 5gr L-Αργινίνης ανά μερίδα και επιπλέον βιταμίνες για να δώσει στον οργανισμό σας την ενέργεια που χρειάζεται για να συνεχίσετε την ημέρα σας.

Αναμείξτε το Forever Aloe Vera Gel™, **1 δόση** ARGI+™ και νερό, ανακινήστε με πάγο για να απολαύσετε τα οφέλη της Αλόν σε ένα ρόφημα που θα ενισχύσει τα επίπεδα ενέργειάς σας!

# ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να τηρείτε όλες τις συμβουλές και τα μυστικά για να διατηρήσετε μια υγιεινή διατροφή, ειδικά αν βρίσκεστε εν κινήσει. Τα καλά νέα; Υπάρχει ένας χρυσός κανόνας να ακολουθήσετε για να βρίσκεστε προς τη σωστή κατεύθυνση: Να τρώτε πολύχρωμες τροφές.

Τα διαφορετικά χρώματα των φρούτων και λαχανικών αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά φυτοθρεπτικά συστατικά που περιέχουν και παρέχουν πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό.

- + Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι **ροζή κόκκινα** περιέχουν λυκοπένιο, το οποίο παρέχει πλούσια αντιοξειδωτικά και προάγει την υγεία της καρδιάς.
- + Το **πορτοκαλί και το κίτρινο** χρώμα στα λαχανικά σηματοδοτεί την παρουσία της βήτα-καροτίνης. Ο οργανισμός μετατρέπει τη βήτα-καροτίνη σε βιταμίνη A, η οποία υποστηρίζει την υγή όραση, το ανοσοποιητικό σύστημα και την υγεία των οστών. Η βιταμίνη C, γνωστή για τα οφέλη της στο ανοσοποιητικό σύστημα, είναι διαθέσιμη σε αυτήν την κατηγορία φρούτων.
- + Τα **πράσινα** φρούτα και λαχανικά είναι γεμάτα με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που έχουν τεράστια οφέλη για την υγεία σας. Τα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά**, όπως το σπανάκι και το λάχανο παρέχουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν την υγή όραση.
- + **Μπλε και μωβ** φρούτα και λαχανικά παρέχουν πολλά διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της λουτεΐνης, της ζεαξανθίνης, της ρεαβερατρόλης και της βιταμίνης C, που μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της υγείας της καρδιάς και του ανοσοποιητικού συστήματος, προάγοντας την υγεία του εγκεφάλου και καταπολεμούν τις φλεγμονές.
- + Τέλος, μην ξεχνάτε τα **λευκά** φρούτα και λαχανικά. Αυτά είναι εμπλουτισμένα με θρεπτικά συστατικά όπως κάλιο, μαγνήσιο και πλήθος βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων παρέχοντας απεριόριστα οφέλη.

ΕΙΤΕ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΕΙΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΕΤΕ ΕΝΑ ΔΕΙΠΝΟ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ ή ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΕΝΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΝΑΚ, ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΦΟΔΙΑΖΕΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΣΤΕ ΣΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

Μία από τις παγίδες σε κάθε πρόγραμμα διαχείρισης βάρους είναι ο χρόνος. Μεταξύ των ευθυνών της εργασίας και των οικογενειακών υποχρεώσεων μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για άσκηση, να προετοιμάσετε ένα υγιεινό γεύμα ή ακόμη και να βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για την προετοιμασία γεύματος, έτσι ώστε ακόμη και όταν είστε εν κινήσει να έχετε επιτυχία!

## + Προγραμματίστε

Όταν είστε προετοιμασμένοι, όταν θα υπάρχει πίεση χρόνου, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι έχετε κάτι υγιεινό ανά πάσα στιγμή έτοιμο για να το αρπάξετε για τον δρόμο.

## + Δημιουργήστε ένα μενού

Καθορίστε ποιες συνταγές από το **F15** θα έχετε την ευκαιρία να προετοιμάσετε για την εβδομάδα, λαμβάνοντας υπόψη το πότε θα είστε ιδιαίτερα απασχολημένοι. Αναζητήστε τις συνταγές στη σελίδα 38.

## + Για ψώνια

Κάντε μια λίστα με τα συστατικά που χρειάζεστε για να προετοιμάσετε το εβδομαδιαίο μενού και κατευθυνθείτε στο μανάβικο.

## + Μαγειρέψτε

Μαγειρέψτε εκ των προτέρων κάποια συστατικά όπως στήθος κοτόπουλου, μερικά λαχανικά και οτιδήποτε μπορεί να σας εξοικονομήσει χρόνο για την εβδομάδα.

# 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 πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE**, πιείτε το ρόφημά σας μετά την προπόνηση ή για τόνωση μέσα στην ημέρα.

## + ΓΥΝΑΙΚΕΣ 300 Θερμίδες

### Κεράσι Τζίντζερ

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπτας γιασούρτι 2%  
½ κούπτας κεράσια / ½ κ.γ. τζίντζερ λιαμένο  
1 κ.γ. μέλι / 4-6 παγάκια  
**(274 Θερμίδες)**

## + ΑΝΔΡΕΣ 450 Θερμίδες

### Ροδάκινα και Κρέμα

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1 κούπτας ροδάκινα / ½ κ.γ. κανέλα  
15 gr καρύδια / 4-6 παγάκια  
**(295 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / ½ κούπτας ροδάκινα  
½ κ.γ. κανέλα / 20 gr καρύδια / 4-6 παγάκια  
**(447 Θερμίδες)**

### Πράσινη Πανδεσία

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 120-180ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 2 φύλλα kale / ½ κούπτα σπανάκι  
1 μικρή παγωμένη μπανάνα / 2 χουρμάδες  
½ κ.σ. λιναρόσπορο  
**(318 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 3 φύλλα λάχανο / 1 κούπτα σπανάκι  
1 μεγάλη παγωμένη μπανάνα / 3 χουρμάδες  
¾ κ.σ. λιναρόσπορο  
**(476 Θερμίδες)**

### Muffin από Μύρτιλα

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαρχο γάλα ή κάπια αλλή επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπτας γιασούρτι 0% / ½ κούπτα παγωμένα μύρτιλα / ½ κούπτας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα / ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρντιτόρα  
**(320 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαρχο γάλα ή κάπια αλλή επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπτα γιασούρτι 0% / ½ κούπτα παγωμένα μύρτιλα / ¼ κούπτας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρντιτόρα  
**(489 Θερμίδες)**

### Γλύκισμα από Σοκολάτα και Βατόμουρο

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κούπτα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα / ½ κ.σ. σκόνη κακάο 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδαλού / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια  
**(305 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπτα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα / 1 κ.σ. σκόνη κακάο 1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδαλού / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια  
**(470 Θερμίδες)**

### Φρουτόπιτα Φράουλας

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 100 Θερμίδων στραγγιστό γιασούρτι με γέύση βανίλια / 1 κούπτα φράουλες / ½ κούπτας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια  
**(278 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 200 Θερμίδων στραγγιστό γιασούρτι με γέύση βανίλια 1½ κούπτα φράουλες / ¼ κούπτα νιφάδες βρώμης / ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια  
**(440 Θερμίδες)**

### Τραγανό Μήλο

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμένο μήλο  
1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 2 μικρούς χουρμάδες / 1 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια  
**(300 Θερμίδες)**

1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 3 μικρούς χουρμάδες / 2 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια  
**(461 Θερμίδες)**

## 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, βούτυρο έηρών καρπτών, αβοκάντο ή λάδι καρύδας και πάγο, νερό ή πράσινο τοάι 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 MAZI ΜΑΣ ΣΤΟ  
facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ**

# Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΦΕΡΝΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η άρση βαρών δεν σχετίζεται με την αιτώλεια βάρους ή ότι προσθέτοντας βάρη ή αντίσταση στις προπονήσεις τους, θα δημιουργήσουν ογκώδεις μυς. Η πραγματικότητα είναι ότι, όταν γίνεται σωστά το πρόγραμμα με βάρη, σας βοηθάει να κάψετε θερμίδες και να συνεχίσετε να τονώνετε τον μεταβολισμό αρκετή ώρα μετά το τέλος της προπόνησης.

Οι ασκίσεις στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** έχουν σχεδιαστεί για να εισάγουν την αντίσταση βάρους στις βασικές κινήσεις για μέγιστα αποτελέσματα χρησιμοποιώντας λάστιχα αντίστασης. Τα λάστιχα διατηρούν την ένταση στους μυς για μεγάλο χρονικό διάστημα και βοηθούν στο χτίσιμο αφιχτών μυών προκειμένου να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

## ΤΑ ΛΑΣΤΙΧΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ, ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΣΑΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΟΣΟ ΓΙΝΕΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ.

Για το **F15 INTERMEDIATE**, προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε ένα συνδυασμό από τρεις τύπους: Ελαφριά, μεσαία, έντονη αντίσταση.

### F.I.T. TIP

Σιγουρευτείτε ότι προκαλείτε τον εαυτό σας. Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε μια προπόνηση εύκολα ή δεν αισθάνεστε κάποια κόπωση των μυών στο τέλος της άσκησής σας, δεν καταφέρνετε πολλά. Επιλέξτε ένα συνδυασμό ασκήσεων με περισσότερη αντίσταση για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.





# F15 INTERMEDIATE 1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ. ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

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

Το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** συνδυάζει δύο προγράμματα προπονήσεων που χρησιμοποιούν το σωματικό σας βάρος με yoga που μπορείτε να κάνετε παντού και αερόβιες ασκήσεις στον δικό σας ρυθμό! Δεν χρειάζεστε ειδικό χώρο και κανέναν εξοπλισμό γυμναστηρίου, άρα δεν έχετε καμία δικαιολογία.



# ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

Οι αερόβιες ασκήσεις αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση του μεταβολισμού, να υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς και να σας βοηθήσουν στη γρηγορότερη αποκατάσταση μετά από εντατική άσκηση.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE 1**, δεσμευτείτε να κάνετε τουλάχιστον 2-3 ημέρες την εβδομάδα αερόβιες ασκήσεις.

Αυτά τα προγράμματα ασκήσεων θα πρέπει να διάρκουν **30-60 λεπτά** και ιδιαίτερα να εκτελούνται χωρίς διακοπή.

## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

Προσθέτοντας διαλείμματα στην καθημερινή αερόβια άσκηση μπορείτε να επιταχύνετε τον μεταβολισμό με αποτελεσματικό τρόπο. Σύντομες εκρήξεις έντασης μπορούν να προσθέσουν τεράστια οφέλη στην προπόνησή σας σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Για να ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση, επιλέξτε την αερόβια άσκηση που λειτουργεί καλύτερα για εσάς και μπορεί να γίνει σε διαφορετικά επίπεδα έντασης. Για τα πρώτα **30 δευτερόλεπτα** κάθε λεπτού, ολοκληρώστε την αερόβια άσκηση με έναν άνετο ρυθμό και μετά προκαλέστε τον εαυτό σας για τα επόμενα **20 δευτερόλεπτα**. Τέλος, για τα τελευταία **10 δευτερόλεπτα**, εντείνετε τον ρυθμό για να πετύχετε την υψηλότερη ένταση που μπορείτε.

Επαναλάβετε αυτό πέντε φορές στη σειρά και χαλαρώστε για **2 λεπτά** περιπατώντας αργά ή κάνοντας τζόκινγκ. Αυτό είναι! Σε **15 λεπτά** θα έχετε ολοκληρώσει μια δυναμική αεροβική προπόνηση.

Ολοκληρώστε τη διαλειμματική αερόβια προπόνηση δύο φορές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE 1**.

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

Περπάτημα, Τζόκινγκ, Ανέβασμα σκάλας, Ελλειπτικό, Κωπηλασία, Κολύμπι, Γιόγκα, Ποδηλασία, Πεζοπορία, Αερόμπικ, Χορός 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 άσκηση στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE**.

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.



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ, ΣΤΟ: [FOREVERFIT15.COM](http://FOREVERFIT15.COM)

# F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ENA

Αυτό το πρόγραμμα προπόνησης βασίζεται σε θεμελιώδεις κινήσεις που έχετε μάθει από το πρόγραμμα **F15 BEGINNER** με πρόσθετη αντίσταση. Χρησιμοποιώντας λάστιχα αντίστασης προκαλείτε το σώμα σας και σας βοηθούν στο χτίσιμο σφιχτών μυών. Οι επαναλήψεις κάθε άσκησης θα πραγματοποιούνται κυκλικά.

Μόλις έχετε ολοκληρώσει όλες τις 13 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε και πάλι με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά!

## ◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΛΑΣΤΙΧΑ

- + Στατικές προβολές με πλάγια έκταση δικεφάλου (ανά πλευρά) 16x
- + Βαθύ κάθισμα με οπίσθια έκταση τρικέφαλου 16x
- + Καθίσματα στο ένα πόδι με άνοιγμα πλάτης (ανά πλευρά) 16x
- + Βαθύ κάθισμα σε ανάταση χειρών 16x
- + Γονατιστή στάση ισορροπίας με έκταση αριστερού ποδιού 16x
- + Γονατιστή στάση ισορροπίας με έκταση δεξιού ποδιού 16x
- + Κάμψεις 16x
- + Σανίδα με εναλλακτικές εκτάσεις ποδιού 16x
- + Άρση χειρών-ποδιών σε πρόσθια θέση 16x
- + Πλαϊνή σανίδα (ανά πλευρά) 8x
- + Κοιλιακοί με στήριξη στους γλουτούς (γύνατα στο στήθος) 16x
- + Ανάποδο ποδήλατο 32x
- + Αναρριχητής (mountain climber) 32x

Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε 2-3 φορές για μια πλήρη προπόνηση!



# F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΟ

Αυτή η προπόνηση εισάγει εναλλακτικές ασκήσεις με επιπλέον αντίσταση. Επαναλήψεις από κάθε άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιηθούν κυκλικά.

Μόλις έχετε ολοκληρώσει όλες τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε και πάλι με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά!

## ◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΛΑΣΤΙΧΑ

- + Πλευρικά καθίσματα εναλλάξ (ανά πλευρά) 16x
- + Όρθια κωπηλατική 16x
- + Στρέψη μέσης και άγγιγμα αντίθετου αστραγάλου εναλλασσόμενα 16x
- + Πλαϊνή όρθια κωπηλατική 16x
- + Βαθύ κάθισμα με άρση γλουτού (ανά πλευρά) 16x
- + Πλαϊνή σανίδα με στρέψη κορμού αριστερά (thread the needle) 16x
- + Κάμψεις τρικέφαλων σε σανίδα 16x
- + Πλαϊνή σανίδα με στρέψη κορμού δεξιά (thread the needle) 16x
- + Άρση γλουτών με έκταση ποδιού (ανά πλευρά) 16x
- + Ρολαρίσματα πυρήνα 16x

Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε 2-3 φορές για μια πλήρη προπόνηση!

## F.I.T. TIP

Η πρόκληση φέρνει αλλαγές!

Ολοκληρώσατε δυο γύρους την τελευταία φορά; Δοκιμάστε τρεις αυτή

τη φορά για να αποκτήσετε ακόμα περισσότερη δύναμη και να οδηγηθείτε στο επόμενο βήμα για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

# F15 YOGA ENA

Το πρόγραμμα F15 Yoga 1 εισάγει 22 βασικές στάσεις της γιόγκα. Ενώ η καθεμία συνιστά από μόνη της μια ολοκληρωμένη άσκηση, προσπαθήστε να μεταβείτε ομαλά από τη μια στάση στην άλλη για μέγιστα αποτελέσματα.

Αντί να εσπιάσετε στην τέλεια ολοκλήρωση κάθε στάσης, αναπνεύστε βαθιά, τεντώστε και χαλαρώστε το σώμα σας για ακόμα μεγαλύτερη ευελιξία προκεμένου να χτίσετε μια σχέση μυαλού-σώματος.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα **Yoga ENA** στο [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com)

+ Στάση ηρεμίας	15 δευτερόλεπτα
+ Γόνατα στο στήθος	4x
+ Γέφυρα	8x
+ Ανάποδο ποδήλατο	16x
+ Στάση γάτας	8x
+ Στάση του σκύλου (διαγώνιες εκτάσεις)	16x
+ Στάση του παιδιού (εκτεταμένου)	5x
+ Κάτω σκύλος	16x
+ Στάση βουνού	1x
+ Ηλιοτρόπιο	8x
+ Χαιρετισμός στον ήλιο	5x
+ Στάση του πολεμιστή 1, 2, δεξιά	1x
+ Πλάγια εκτεταμένη γωνία	1x
+ Στάση του τριγώνου	1x
+ Στάση βουνού	1x
+ Στάση του πολεμιστή 1, 2, αριστερά	1x
+ Πλάγια εκτεταμένη γωνία	1x
+ Στάση του τριγώνου	1x
+ Στάση βουνού	1x
+ Στάση του παιδιού (εκτεταμένου)	5x
+ Γόνατα στο στήθος	4x
+ Η στάση του μωρού (Happy Baby)	15 δευτερόλεπτα
+ Spinal Twist (για έκταση σπονδυλικής στήλης)	15 δευτερόλεπτα
+ Στάση ηρεμίας	30-60 δευτερόλεπτα



# ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 INTERMEDIATE 1!

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ!  
**ΤΟ F15 INTERMEDIATE 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 στη **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυτή είναι πάντα η καλύτερη στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και για να βεβαιωθείτε ότι κοπιάζετε γι' αυτά που επιθυμείτε.

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

Σκεφτείτε 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>

## INTERMEDIATE 2

# ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Στο **F15 INTERMEDIATE 1**, ανακαλύψατε τη σημασία να προκαλείτε τον εαυτό σας προκειμένου να πετύχετε τους στόχους σας ώστε να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα. Οδηγηθείτε στο επόμενο επίπεδο στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 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 INTERMEDIATE 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 INTERMEDIATE 2.**

<b>Πρωινό</b>  <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>Πριν λάβετε το <b>Forever Aloe Vera Gel™</b></p>	 <p><b>120ml</b> <b>Forever Aloe Vera Gel™</b> Με το λιγότερο 240ml νερό</p>
<b>Σνακ</b>  <p><b>1X Φακελάκι</b> <b>Forever Fiber™</b> Αναμεμειγμένο με 240 – 300ml νερού ή άλλου ροφήματος</p>	<p>Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το <b>Forever Fiber™</b> έχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.</p>	<p><b>Σνακ 100-250 θερμίδων</b> για Γυναίκες</p> <p><b>Σνακ 200-350 θερμίδων</b> για Άντρες</p>
<b>Γεύμα</b>  <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	 <p><b>1X Forever Therm™</b> Ταμπλέτα</p>	<p><b>Γεύμα 450 θερμίδων</b> για Γυναίκες</p> <p><b>Γεύμα 550 θερμίδων</b> για Άντρες</p>
<b>Βραδινό</b>  <p><b>2X Forever Garcinia Plus®</b> Μαλακές κάψουλες</p>	<p><b>Βραδινό 450 θερμίδων</b> για Γυναίκες</p> <p><b>Βραδινό 550 θερμίδων</b> για Άντρες</p>	
<b>Πριν τον ύπνο</b>  <p>To the ligότερο 240ml νερό</p>		

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



1X Forever  
Therm™  
Ταμπλέτα

Πρωινό 300 θερμίδων  
για Γυναίκες  
Πρωινό 450 θερμίδων  
για Άντρες

# Ο ΥΠΝΟΣ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ FIT.

Εντάξει, δεν είναι δυνατόν να μην κάνετε κάτι και να περιμένετε να αδυνατίσετε, αλλά γνωρίζατε ότι ο ύπνος μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προσπάθειά σας για απώλεια βάρους; Αυτή η συχνή παράλειψη μιας υγιούς ρουτίνας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην προσπάθειά σας να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

Η σημασία του ύπνου για τη φυσική σας κατάσταση και μια υγιεινή διατροφή αφορά περισσότερο το τι συμβαίνει όταν δεν κοιμάστε αρκετά απ' ότι όταν το κάνετε. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την ορμονική αντίδραση του οργανισμού και μπορεί να σας κάνει πιο επιφρεπείς στην αύξηση του σωματικού βάρους και στην υπερφαγία.

Εκείνοι που κοιμούνται λιγότερο απ' όσο πρέπει κάθε νύχτα μπορεί επίσης να αισθάνονται υποτονικοί και λιγότερο ενεργυητικοί και είναι πιο πιθανό να παραλείψουν μια προπόνηση και γενικά να είναι λιγότερο δραστήριοι καθ' όλη τη μέρα.

Όταν λαμβάνουμε υπόψη όλα αυτά, είναι εύκολο να δούμε τι σημαντική επίδραση θα μπορούσε να έχει στη ρουτίνα μας η έλλειψη ύπνου, ακόμα και όταν κάνετε όλα τα άλλα όπως πρέπει.

**ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΟΙΜΑΣΤΕ  
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΙ ΟΤΙ ΕΥΡΙΝΑΤΕ  
ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΩΙ ΓΙΑ ΝΑ  
ΑΔΡΑΞΕΤΕ ΤΗ ΜΕΡΑ!**



# ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΛΙΓΟΥΡΕΣ.

Πιάνετε συχνά τον εαυτό σας να λαχτάρα γλυκά ή λιπαρά φαγητά; Δεν είστε μόνοι. Πολλοί άνθρωποι λαχταρούν ανθυγιεινά τρόφιμα, ειδικά εάν συνθήζουν να τα τρώνε τακτικά και βρίσκονται ξαφνικά σε μια υγιεινή διατροφή. Καλά νέα!

Εδώ θα βρείτε μερικούς τρόπους για να καταπολεμήσετε αυτές τις λιγούρες και να παραμείνετε πιστοί στη ρουτίνα σας!

## + Πιείτε περισσότερο νερό

Πολλές φορές αισθανόμαστε πεινασμένοι, αλλά στην πραγματικότητα το σώμα μας διψάει. Πίνοντας 240 ml νερό, όταν ξεκινάτε να νιώθετε πείνα, το σώμα σας θα την καταπολεμήσει. Ακόμα νιώθετε πεινασμένοι μετά από μερικά λεπτά; Αρπάξτε ένα υγιεινό σνακ. Ανατρέξτε στη σελίδα 40 για τα σνακ του **F15 INTERMEDIATE**.

## + Προγραμματίστε

Εάν γνωρίζετε ότι υπάρχει μια στιγμή της ημέρας που έχετε την τάση για λιγούρες, τότε προγραμματίστε τα γεύματά σας γύρω από αυτό. Αν κάποιος που συναντάτε στο γραφείο κάνει ένα διάλειμμα για ντόνατ, τότε φάτε κάτι υγιεινό πριν τον συναντήσετε ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να ενδώσετε σε γλυκούς πειρασμούς μόνο και μόνο επειδή πεινάτε.

## + Παν μέτρον άριστον

Αν αρνείστε στον εαυτό σας κάθε λαχτάρα για φαγητό, αυτό μπορεί να είναι επιζήμιο για την υγιεινή διατροφή σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι εκείνοι που αρνούνται στον εαυτό τους τα τρόφιμα που λαχταρούν κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος είναι πιο πιθανό να οδηγηθούν σε ατασθαλίες μόλις τελειώσει το πρόγραμμα και να ξαναπάρουν πίσω το βάρος που έχει χαθεί.

Αντ' αυτού, εάν λαχταράτε κάτι ανθυγιεινό, μπορείτε να απολαύσετε μια μικρή ποσότητα από αυτό ως μέρος ενός γεύματος μία φορά την εβδομάδα. Εάν "κακομάθετε" τον εαυτό σας με μέτρο, θα παραμείνετε πιστοί στο πρόγραμμα, θα νιώθετε ικανοποιημένοι και θα έχετε κίνητρο να συνεχίσετε!

# F15 INTERMEDIATE 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.



## ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

To F15 INTERMEDIATE 2 βασίζεται σε ασκήσεις που χρησιμοποιούν το σωματικό σας βάρος και στη γιόγκα που έχετε ήδη μάθει, ενώ παράλληλα εισάγει νέες συναρπαστικές αερόβιες προπονήσεις.



# ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ.

Η υψηλής έντασης αερόβια άσκηση με διαλείμματα (HIIT –High Intensity Interval Training) θα προσθέσει ποικιλία στην προπονητική σας ρουτίνα. Αυτές οι προπονήσεις αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό σας και σας βοηθούν να κάψετε περισσότερο λίπος και θερμίδες σε λιγότερο χρόνο. Άλλα μην ξεγελιέστε! Η υψηλής έντασης αερόβια άσκηση με διαλείμματα (HIIT –High Intensity Interval Training) απαιτεί μέγιστη προσπάθεια για αποτελέσματα στο μάξιμουμ.

Το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 2** εισάγει δύο προπονήσεις HIIT για να αλλάξει την αθλητική σας ρουτίνα σε σχέση με τις αερόβιες ασκήσεις. Αυτες οι προπονήσεις με γρήγορο ρυθμό μπορούν να γίνουν οπουδήποτε σε 16 λεπτά και δεν απαιτούν κάποιο αθλητικό εξοπλισμό εκτός από το σώμα σας και μια καρέκλα.

## F.I.T. TIP

Ενσωματώστε το **F15 HIIT Cardio** σε μία σταθερού ρυθμού αερόβια προπόνηση καθε εβδομάδα για μέγιστα αποτελέσματα. Η σταθερού ρυθμού αερόβια προπόνηση θα πρέπει να διαρκεί **30-60 λεπτά** και να έχει ένα βαθμό δυσκολίας 5-7 με το 10 ως εξαιρετικά δύσκολο. Για να θυμηθείτε και πάλι τις ασκήσεις ενός σταθερού ρυθμού αερόβιας προπόνησης ανατρέξτε στη σελίδα 17.

# ΖΕΣΤΑΜΑ.

Στο **F15 INTERMEDIATE 1**, μάθατε τη σημασία της προθέρμανσης ώστε να έχετε καλύτερη ποιότητα προπόνησης και να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού. Χρησιμοποιήστε αυτές τις θεμελιώδεις κινήσεις πριν από κάθε προπόνηση **F15 INTERMEDIATE 2** για να ξεκινήσετε. Για να θυμηθείτε και πάλι τις ασκήσεις για ζέσταμα ανατρέξτε στη **σελίδα 18** ή δείτε το βίντεο στο [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com)

## F15 HIIT STRENGTH CARDIO

45  
δευτερόλεπτα  
κάθε ασκηση

15  
δευτερόλεπτα  
αποκατάσταση

Κάθε άσκηση θα πραγματοποιηθεί για **45 δευτερόλεπτα** με αποκατάσταση **15 δευτερόλεπτα**. Ολοκληρώστε το σύνολο των ασκήσεων κυκλικά και επαναλάβετε χωρίς να μεσολαβήσει χρόνος αποκατάστασης. Προκαλέστε τον εαυτό σας για να φτάσετε στο πιο υψηλό σημείο των δυνατοτήτων σας για μέγιστα αποτελέσματα.

### ◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΚΑΡΕΚΛΑ

- + Ανάποδες προβολές σε μπροστινό λάκτισμα αριστερά
- + Κάμψεις με τα πόδια σε ψηλότερο σημείο
- + Ανάποδες προβολές σε μπροστινό λάκτισμα δεξιά
- + Βαθύ κάθισμα με στήριξη χεριών σε καρέκλα
- + Σανίδα σε βαθύ κάθισμα
- + Αναρριχητής (mountain climber)
- + Στατική άσκηση
- + Αναρριχητής (mountain climber)
- + Γρήγορα βαθιά καθίσματα
- + Ανάποδο ποδήλατο

Επαναλάβετε 2 φορές χωρίς διακοπή για ένα πλήρες πρόγραμμα προπόνησης!

# F15 HIIT CARDIO MIX

Αυτές οι ασκήσεις **HIIT Mix** ακολουθούν τους χρόνους της **Tabata**. Αυτό σημαίνει **20 δευτερόλεπτα** υψηλής έντασης ασκησης που ακολουθείται από **10 δευτερόλεπτα** ξεκούραση. Τέσσερις γύροι από κάθε τέτοια ασκηση θα ολοκληρωθούν με **1-2 λεπτά** ξεκούρασης ανάμεσά τους πριν περάσετε στην επόμενη ασκηση.

20

δευτέρα  
κάθε ασκηση

10

δευτέρα  
ξεκούραση

4x

γύρους

1-2

λεπτά  
ξεκούραση

ΠΕΡΑΣΤΕ  
ΣΤΗΝ  
ΕΠΟΜΕΝΗ  
ΑΣΚΗΣΗ

- + Εκτάσεις και ανατάσεις χεριών με άλμα
- + Pushups (κάμψεις)
- + Βαθύ κάθισμα με πλαϊνά βήματα
- + Spiderman Mountain Climbers  
(Τρέξιμο με χέρια στο έδαφος)
- + Τρέξιμο με γόνατα φηλά
- + Ανάποδα ροκανίσματα κοιλιακών

## F.I.T. TIP

Θυμηθείτε, το κλειδί για τις ασκήσεις HIIT είναι η ένταση. Χωρίς μέγιστη ένταση δεν θα επιτευχθούν μέγιστα αποτελέσματα. Θέλετε ακόμα περισσότερα; Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτήν την προπόνηση εύκολα και αναζητάτε την πρόκληση, διπλασιάστε τους γύρους κάθε ασκησης πριν από την ανάπausη.

# F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΡΙΑ

## ◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ, STEP ΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ, ΛΑΣΤΙΧΑ

Αυτή η προπόνηση βασίζεται στο πρόγραμμα F15 INTERMEDIATE 1 προσθέτοντας αντιστάσεις βάρους και απομονώνοντας συγκεκριμένες μυκές ομάδες. Χρησιμοποιώντας βάρη προκαλείτε το σώμα μας, βοηθάτε στο χτίσιμο αφιχτών μυών και το σώμα σας μαθαίνει να κινείται με διαφορετικούς τρόπους. Επαγαλήψεις από κάθε άσκηση θα πραγματοποιούνται πριν από τη μετάβαση στην επόμενη άσκηση.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα και ξεκινήστε πάλι ολοκληρώνοντας 2-3 γύρους συνολικά!

16x  
δεύτερα  
κάθε άσκηση

2-3  
γύρους

60  
δεύτερα  
ξεκούραση

ΠΕΡΑΣΤΕ  
ΣΤΗΝ  
ΕΙ ΙΟΜΕΝΗ  
ΑΣΚΗΣΗ

- + Προβολή σε στεπ με το αριστερό και κάμψεις δικεφάλων
- + Προβολή σε στεπ με το δεξιό και κάμψεις δικεφάλων
- + Ανάποδες προβολές με το αριστερό και οπίσθια έκταση τρικέφαλων
- + Ανάποδες προβολές με το δεξιό και οπίσθια έκταση τρικέφαλων
- + Προβολή με το αριστερό και κωπηλατική
- + Προβολή με το δεξιό και κωπηλατική
- + Βαθύ κάθισμα και επαναφορά με έκταση δεξιού χεριού πάνω από το κεφάλι
- + Βαθύ κάθισμα και επαναφορά με έκταση αριστερού χεριού πάνω από το κεφάλι
- + Σανίδα και κωπηλατική (renegade rows)
- + Αντίστροφα ροκανίσματα

Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε 2-3 φορές για μια πλήρη προπόνηση!

## F.I.T. TIP

Επιλέξτε αλτήρες που σας επιτρέπουν να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις, αλλά αισθάνεστε κουμασμένοι στο τέλος κάθε σε ασκήσεων. Εάν δεν είστε σε θέση να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους κάθε άσκησης λόγω κόπωσης, χρειάζεστε

λιγότερο βάρος. Αν οι ασκήσεις μοιάζουν πάρα πολύ εύκολες κατά το τέλος των 2-3 γύρων, προσθέστε βάρος και προκαλέστε τον εαυτό σας.

# F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΣΣΕΡΑ

## ◆ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ, ΛΑΣΤΙΧΑ

Αυτή η προπόνηση βασίζεται στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 1** προσθέτοντας αντιστάσεις βάρους και απομονώνοντας συγκεκριμένες μυικές ομάδες. Χρησιμοποιώντας βάρη προκαλείτε το σώμα σας, βοηθάτε στο χτίσιμο σφιχτών μυών και το σώμα σας μαθαίνει να κινείται με διαφορετικούς τρόπους. Επαναλήψεις από κάθε άσκηση θα πραγματοποιούνται πριν από τη μετάβαση στην επόμενη άσκηση.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 14 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε πάλι ολοκληρώνοντας 2-3 γύρους συνολικά!

**16x**  
δεύτερα  
κάθε άσκηση

**2-3**  
γύρους

**60**  
δεύτερα  
ξεκούμαρτα

ΠΕΡΑΣΤΕ  
ΣΤΗΝ  
ΕΠΟΜΕΝΗ  
ΑΣΚΗΣΗ

+ Πλευρικά καθίσματα αριστερά

+ Πλαινές εκτάσεις ώμου με εκτεταμένους βραχίονες

+ Πλευρικά καθίσματα δεξιά

+ Πλιέ βαθιά καθίσματα με κωπηλατική

+ Προβολές υπόκλισης αριστερά με πλαινή κάμψη δικεφάλου

+ Προβολές υπόκλισης δεξιά με πλαινή κάμψη δικεφάλου

+ Πλαινές προβολές σε άρσεις γονάτου ισορροπία αριστερά

+ Πλαινές προβολές σε άρσεις γονάτου ισορροπία δεξιά

+ Βαθύ κάθισμα με πλαινό άλμα

+ Σανίδα με εναλλασσόμενη βύθιση γλουτών

+ Άρση λεκάνης με στήριξη στους τρικεφάλους (table top tricep pushups)

+ Γέφυρα γλουτών με το βάρος στο αριστερό πόδι

+ Γέφυρα γλουτών με το βάρος στο δεξιό πόδι

+ Κωπηλατική πυρήνα

**60**  
δευτερόλεπτα  
κάθε άσκηση

Επαναλάβετε  
2-3 φορές για  
μια πλήρη  
προπόνηση!

# F15 YOGA ΔΥΟ

Το πρόγραμμα **F15 Yoga 2** βασίζεται στις βασικές στάσεις γιόγκα για αρχάριους που αναφέρθηκαν στο **F15 INTERMEDIATE 1**. Ενώ η καθεμία συνιστά από μόνη της μια ολοκληρωμένη άσκηση, προσπαθήστε να μεταβείτε ομαλά από τη μια στην άλλη στάση για μέγιστα αποτελέσματα.

Αντί να εστιάσετε στην τέλεια ολοκλήρωση κάθε στάσης, αναπνεύστε βαθιά, τεντώστε και χαλαρώστε το σώμα σας για ακόμα μεγαλύτερη ευελιξία.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα **Yoga ΔΥΟ** στο [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com)

- + **Ηλιοτρόπιο** 8x
- + **Χαιρετισμός στον ήλιο** 5x
- + **Στάση του πολεμιστή δεξιά** 3x
- + **Πλάγια εκτεταμένη γωνία** 1x
- + **Στάση του τριγώνου** 1x
- + **Στάση του δέντρου** 1x
- + **Στάση του πολεμιστή αριστερά** 3x
- + **Πλάγια εκτεταμένη γωνία** 1x
- + **Στάση του τριγώνου** 1x
- + **Στάση του δέντρου** 1x
- + **Στάση μισοφέγγαρο αριστερά** 1x
- + **Στρέψη μέσης σε γονατιστή θέση** 1x
- + **Στάση μισοφέγγαρο δεξιά** 1x
- + **Στρέψη μέσης σε γονατιστή θέση** 1x
- + **Στάση του παιδιού (εκτεταμένου)** 5x
- + **Στάση ηρεμίας** 30-60 δευτερόλεπτα

## ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε μερικά λεπτά στο τέλος κάθε προπόνησης για να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε τις ασκήσεις αποθεραπείας, ανατρέχοντας στη **σελίδα 19** ή παρακαλουθήστε τις στο [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com)



# ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 INTERMEDIATE 2! **ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!**

**ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ:  
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΟΣΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΘΕΙ ΣΤΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 INTERMEDIATE, ΑΥΞΗΣΤΕ  
ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΕΤΕ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ  
ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΣΤΟ F15 ADVANCED!**

Μην ξεχάσετε να καταγράψετε το βάρος και τις μετρήσεις σας στη σελίδα 7 για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυτή είναι πάντα μια καλή στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και βεβαιωθείτε ότι οδηγείστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

**ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑΝ ΑΠΟ  
ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ; ΤΕΛΕΙΑ!**

Τώρα που νιωθετε κάποιες αλλαγές στο σώμα σας, είναι μια καλή στιγμή να ονειρευτείτε περισσότερο!

Αναλογιστείτε την πρόοδό σας και θέστε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!

**Δεν είστε έτοιμοι για να προχωρήσετε;** Επαναλάβετε το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** μέχρι να επιτευχθούν τα μέγιστα αποτελέσματα ή είστε έτοιμοι για μια νέα πρόκληση, όποιο από τα δύο συμβεί πρώτο!

Για να μάθετε περισσότερα και να ξεκινήσετε το **F15 ADVANCED**, επισκεφθείτε το [foreverliving.com](http://foreverliving.com)!

Μοιραστείτε την επιτυχία σας με το **F15** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας το hashtag **#IAmForeverFIT**. Ανυπομονούμε να ακούσουμε για τη μεταμόρφωσή σας και την επίτευξη των στόχων σας.



[facebook.com/  
ForeverGreeceCyprusHQ](https://www.facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ)



@forevergreececyprushq

# ΕΦΟΔΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ.

Ο δρόμος για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα περνάει από την κουζίνα σας. Ακολουθήστε το παρακάτω πρόγραμμα θερμίδων στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE**.

+ Γυναίκες 1,600-1,750 Θερμίδες

+ Άντρες 1,900 Θερμίδες

## ΠΡΩΤΟ.

Συνδυάστε τις ακόλουθες συνταγές κατά τη διάρκεια του **F15 INTERMEDIATE** και ξεκινήστε την ημέρα σας.

### Μούσλι με Cranberry

**Γυναίκες**  
½ κούπας άπαχο γιαούρτι  
¼ κούπας νιφάδες βρώμης (άψτερες)  
½ κ.σ. φύτρο σπαριού  
**1 κ.σ.** ηλιόσποροι  
**1 κ.σ.** αποξηραμένα cranberries  
½ κούπας χυμός cranberry χωρίς ζάχαρη  
**2 κ.γ.** μέλι  
¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

**Άντρες**  
¾ κούπας άπαχο γιαούρτι  
½ κούπας νιφάδες βρώμης (άψτερες)  
1 κ.σ. φύτρο σπαριού  
**1 κ.σ.** ηλιόσποροι  
**1 κ.σ.** αποξηραμένα cranberries  
¾ κούπας χυμός cranberry χωρίς ζάχαρη  
**1 κ.σ.** μέλι  
¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Συνδυάστε όλα τα συστατικά. Ανακατέψτε καλά, σκεπάστε και τοποθετήστε στο ψυγείο για οκτώ ώρες ή διά τη νύχτα.

### Σάντουιτ με αυγό και σολομό

<b>Γυναίκες</b> <b>30gr</b> καπνιστού σολομού <b>2</b> ασπράδια αυγών <b>1</b> muffin ολικής αλέσεως ½ κ.γ. ελαιόλαδο <b>1</b> φέτα ντομάτας <b>1 κ.σ.</b> κόκκινο κρεμμύδι, ψυλοκομμένο ½ κ.γ. κάπαρη (προαιρετικά) <b>240ml</b> χυμό πορτοκαλιού	<b>Άντρες</b> <b>60gr</b> καπνιστού σολομού <b>2</b> ασπράδια αυγών 1 muffin ολικής αλέσεως ½ κ.γ. ελαιόλαδο 1 φέτα ντομάτας <b>1 κ.σ.</b> κόκκινο κρεμμύδι, ψυλοκομμένο ½ κ.γ. κάπαρη (προαιρετικά) <b>240ml</b> χυμό πορτοκαλιού
--	--

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα αντικολιητικό τηγάνι.

Προσθέτετε το κρεμμύδι και μαγειρέψτε για ένα λεπτό.

Προσθέτετε τα ασπράδια αυγών και την κάπαρη και μαγειρέψτε μέχρι τα αυγά να είναι έτοιμα. Φρυγανίστε το muffin, προσθέτετε τα αυγά, τον καπνιστό σολομό και την ντομάτα. Οι άνδρες μπορούν να απολαύσουν με χυμό πορτοκαλιού ως συνδετικό.

### Πρωινό Taco

**Γυναίκες**  
**1** αυγό  
**2** ασπράδια αυγών  
**2** τορτίγιες καλαμποκιού  
**1 κ.σ.** τυρι τσένταρ χαμηλών λιπαρών  
**2 κ.σ.** σάλτσα

**Άντρες**  
**2** αυγά  
**1** ασπράδι αυγών  
**3** τορτίγιες καλαμποκιού  
**2 κ.σ.** τυρι τσένταρ χαμηλών λιπαρών  
**3 κ.σ.** σάλτσα

Ψεκάστε το ταϊ ή με το σπρέι μαγειρέματος και μαγειρέψτε τα αυγά και τα ασπράδια αυγών όπως επιθυμείτε. Πασπαλίζετε τις τορτίγιες με το τυρι και ζεστάνετε μέχρι να λιώσει. Προσθέτετε από πάνω τα αυγά και τη σάλτσα.

### Huevos Rancheros

<b>Γυναίκες</b> <b>1</b> αυγό <b>60ml</b> ασπράδια αυγών <b>1</b> τορτίγια καλαμποκιού ½ κούπας μαύρα φασόλια <b>1 κ.σ.</b> αβοκάντο <b>1 κ.σ.</b> τριμένο τυρί <b>1</b> κούπα σπανάκι <b>2 κ.σ.</b> σάλτσα Καυτερή σάλτσα για γεύση	<b>Άντρες</b> <b>2</b> αυγά <b>60ml</b> ασπράδια αυγών <b>3</b> τορτίγιες καλαμποκιού ¼ κούπας μαύρα φασόλια <b>1 κ.σ.</b> αβοκάντο <b>2 κ.σ.</b> τριμένο τυρί <b>1</b> κούπα σπανάκι <b>3 κ.σ.</b> σάλτσα Καυτερή σάλτσα για γεύση
---	--

Ζεστάνετε την τορτίγια καλαμποκιού σε ένα τηγάνι, πασπαλίζετε το τυρι και ζεστάνετε μέχρι να λιώσει. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε στην άκρη. Ψεκάστε το ταϊ με σπρέι μαγειρέματος και στοπάρετε το σπανάκι. Προσθέτετε το αυγό, τα ασπράδια και μαγειρέψτε τα όπως επιθυμείτε. Τοποθετήστε το μείγμα σε τορτίγια μαζί με τα μαύρα φασόλια και τη σάλτσα. Προσθέτετε καυτερή σάλτσα, αν θέλετε.

## F.I.T. TIP

Μελέτες έχουν δείξει ότι εκείνοι που παραλείπουν το πρωινό έχουν την τάση να καταναλώνουν περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της μέρας ή συνακ υψηλής θερμιδικής αξίας για να καταπολεμήσουν την πείνα τους. Απολύτως ένα χορταστικό πρωινό για να ξεκινήσετε τη μέρα σας με τον σωστό τρόπο.

### Κρέμα σιταριού με πορτοκάλι

#### Γυναίκες

- 1 κούπα γάλα 1%
- ½ κούπας κρέμα σιταριού
- 1 μικρό πορτοκάλι, χωρίς τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
- 1 κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι

#### Άντρες

- ½ κούπας γάλα 1%
- ½ κούπας κρέμα σιταριού
- 1 μικρό πορτοκάλι, χωρίς τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
- 1¼ κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι

Προσθέστε το γάλα και τη μαρμελάδα σε μια κατσαρόλα και θερμάνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Επειτά προσθέστε την κρέμα σιταριού και αιγοφράτε για 30-60 δευτερόλεπτα. Απομακρύνετε από τη φωτιά και περιμένετε να κρυώσει ελαφρά. Σερβίρετε με φέτες πορτοκαλιού και απολύτως!

### Latte καρύδας με βρώμη

#### Γυναίκες

- ½ κούπας άπαχο γιαούρτι βανίλια
- ½ κούπα νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη
- ½ κ.σ. τεμαχισμένα αμύδαλα
- ¼ κούπας έτοιμου καφέ
- ¼ κούπας γάλα καρύδας ελαφρύ
- ½ κ.γ. κανέλα

#### Άντρες

- ½ κούπας άπαχο γιαούρτι βανίλια
- ¾ κούπας νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.σ. τεμαχισμένα αμύδαλα
- ½ κούπας έτοιμου καφέ
- ½ κούπας γάλα καρύδας ελαφρύ
- ½ κ.γ. κανέλα

Τοποθετήστε όλα τα υλικά εκτός από τα αμύδαλα σε ένα δοχείο και ανακατέψτε. Αφήστε τα στο ψυγείο για όλη τη νύχτα. Πασπαλίστε από πάνω με τα αμύδαλα.

### Bagel με βούτυρο αμυγδάλου

#### Γυναίκες

- ½ bagel ολικής άλεσης
- 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
- ½ μπανάνα, κομμένη

#### Άντρες

- ½ bagel ολικής άλεσης
- 1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
- ½ μπανάνα, κομμένη
- 240ml γάλα 1%

Φρυγανίστε το bagel, αλείψτε με βούτυρο αμυγδάλου και προσθέστε τις φέτες μπανάνας. Οι άνδρες, μπορείτε να απολαύσετε με γάλα ως συνοδευτικό.

**ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;  
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ.**

[facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ](https://facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ)

# ΣΝΑΚ.

Ένα καλά ισορροπημένο σνακ μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε πλήρεις και να είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Βεβαιωθείτε ότι το σνακ περιλαμβάνει τουλάχιστον δυο είδη τροφών και συνδυάζει υδατάνθρακες με πρωτεΐνη και / ή καλά λιπαρά για ισορροπία.

## + Γυναίκες 200 Θερμίδες

### Ποπ κορν με τυρί

Γυναίκες	Άντρες
4 κούπες ποπ κορν	6 κούπες ποπ κορν
4 κ.σ. τριμένη παρμεζάνα	6 κ.σ. τριμένη παρμεζάνα
1 κ.γ. ελαιόλαδο	1½ κ.γ. ελαιόλαδο
Αλάτι για γεύση	Αλάτι για γεύση
Πιπέρι καγιέν (προαιρετικό)	Πιπέρι καγιέν (προαιρετικό)

Ψήστε τα ποπ κορν με θερμό αέρα και ανακατέψτε με ελαιόλαδο, τυρί παρμεζάνα και πιπέρι καγιέν. Προσθέστε λίγο αλάτι για γεύση.

## Ρυζογκοφρέτες με βούτυρο αμυγδάλου

Γυναίκες	Άντρες
2 ρυζογκοφρέτες ολικής	2 ρυζογκοφρέτες ολικής
1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου	1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
2 μεγάλες φράουλες, κομμένες σε φέτες	2 μεγάλες φράουλες, κομμένες σε φέτες

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

## Μπανάνες με καρύδα

Γυναίκες	Άντρες
1 μικρή μπανάνα	1 κανονική μπανάνα
1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου	2 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη	1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη

Ψιλοκόψτε τις μπανάνες. Αλείψτε κάθε κομμάτι με βούτυρο αμυγδάλου και πασπαλίστε με νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη.

## Pita Chips με χούμους και λαχανικά

Γυναίκες	Άντρες
14 pita chips	14 pita chips
2 κ.σ. χούμους	2 κ.σ. χούμους
1 κούπα ωμά λαχανικά	1 κούπα ωμά λαχανικά
90gr γαλοπούλα	90gr γαλοπούλα

Βουτήξτε τα λαχανικά και τα pita chips στο χούμους. Οι άνδρες μπορούν να προσθέσουν 90gr γαλοπούλας στο σνακ και να το απολαύσουν!

## + Άντρες 350 Θερμίδες

### Φυστικοβούτυρο με ζελέ γιαουρτιού

Γυναίκες	Άντρες
180gr άπαχο στραγγιστό γιαουρτι	240gr άπαχο στραγγιστό γιαουρτι
6 κ.σ. τριμένη παρμεζάνα	1 κ.σ. ζελέ σταφύλι
1 κ.γ. ελαιόλαδο	χωρίς ζάχαρη
Αλάτι για γεύση	½ κούπας κόκκινα σταφύλια
Πιπέρι καγιέν (προαιρετικό)	1 κ.σ. φυστικοβούτυρο
	1κ.γ. ανάλατα φυστικία, ψυλοκομμένα
	1½ κ.σ. φυστικοβούτυρο
	1 κ.γ. ανάλατα φυστικία, ψυλοκομμένα

Ανακατέψτε ελαφρά το ζελέ σταφύλια με το φυστικοβούτυρο και το γιαουρτι. Κόψτε τα σταφύλια στη μέση και πασπαλίστε από πάνω. Προσθέστε ψυλοκομμένα φυστικία και απολαύστε!

### Επιδόρπιο γιαουρτιού

Γυναίκες	Άντρες
½ κούπα άπαχο στραγγιστό γιαουρτι	¾ κούπα άπαχο στραγγιστό γιαουρτι
1 κ.σ. βούτυρο ξηρών καρπών	½ κ.σ. βούτυρο ξηρών καρπών
1 στικ στεβία	1 στικ στεβία
1 κ.σ. μίνι κομματάκια σοκολάτας	1½ κ.σ. μίνι κομματάκια σοκολάτας
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας	¾ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 πρέζα αλάτι	1 πρέζα αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και απολαύστε!

### Ρυζόγαλο

Γυναίκες	Άντρες
½ κούπα μαγειρέμενο καστανό ρύζι	¾ κούπας μαγειρέμενο καστανό ρύζι
½ κούπα γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά	¾ κούπας γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά
1 κ.σ. σταφίδες	1 κ.σ. σταφίδες
1 κ.γ. ψυλοκομμένα καρύδια	1 κ.γ. ψυλοκομμένα καρύδια
1 πρέζα κανέλα	1 πρέζα κανέλα

Καλύψτε το μαγειρέμενό ρύζι με γάλα καρύδας. Ζεστάνετε στο φούρνο μικροκυμάτων για 60 δευτερόλεπτα. Προσθέστε τις σταφίδες, την κανέλα και τα καρύδια.

# ΓΕΥΜΑ & ΒΡΑΔΙΝΟ.

Συνδυάστε τις ακόλουθες συνταγές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE** και βεβαιωθείτε ότι ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις των θερμίδων και έχετε την απαραίτητη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας!

## + Γυναίκες 450 Θερμίδες

### Γεμιστές πιπεριές από τη Μέση Ανατολή

Γυναίκες
90gr άπαου μοσχαρίσιο κιμά
½ κούπα καστανό ρύζι, μαγιευμένο
1 πιπεριά
30gr τριψμένο τυρί
½ κούπας αποξηραμένες σταφίδες
½ κούπα ζωμό λαχανικών
1 σκελίδα σκόρδο, ψυλοκομμένη
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
¼ κ.γ. ξόμα πορτοκαλιού
¼ κ.γ. μέντα

Άντρες
180gr άπαου μοσχαρίσιο κιμά
½ κούπα καστανό ρύζι, μαγιευμένο
1 πιπεριά
30gr τριψμένο τυρί
½ κούπας αποξηραμένες σταφίδες
½ κούπα ζωμό λαχανικών
1 σκελίδα σκόρδο, ψυλοκομμένη
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
¼ κ.γ. ξόμα πορτοκαλιού
¼ κ.γ. μέντα

Κόψτε την πιπεριά από πάνω και αιφαντέστε τους σπόρους. Τοποθετήστε την με το πάνω μέρος προς τα κάτω σε ένα πιάτο στο φύρωμα μικροκυμάτων, προσθέστε 8ml νερό και καλύψτε τη. Αφήστε την πιπεριά στο φύρωμα μικροκυμάτων σε υψηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει (3-6 λεπτά). Στραγγίζετε. Μαγιεύετε τη μοσχαρίσιο κιμά με το σκόρδο σε μέτρια φωτιά. Ανακατέψτε με τη σταφίδα, το κύμινο, την κανέλα, το ξόμα πορτοκαλιού, τη μέντα, το ρύζι και τη ¼ κούπας ζωμό λαχανικών. Προσθέστε πιπεριά και γεμίστε την πιπεριά βάζοντας του υπόλοιπο ζωμό λαχανικών στη βάση του πάτωτο. Φήστε τον φύρωμα μικροκυμάτων για 2-3 λεπτά.

## Τορτίγιες με τοfu και Ταῦλανδέζικη σάλτσα

Γυναίκες
180gr ψητό τοfu
2 τορτίγιες ολικής αλέσεως
1 κ.σ. Ταῦλανδέζικη σάλτσα φυστικών
1 κ.σ. φυστίκια, ψυλοκομμένα
¼ κούπας πιπεριές σε φέτες
14 μπιζέλια

Άντρες
240gr ψητό τοfu
2 τορτίγιες ολικής αλέσεως
1 κ.σ. Ταῦλανδέζικη σάλτσα φυστικών
1½ κ.σ. φυστίκια, ψυλοκομμένα
½ κούπας πιπεριές σε φέτες
14 μπιζέλια

Αλείψτε τις τορτίγιες με τη σάλτσα φυστίκι. Προσθέστε τις πιπεριές, τα μπιζέλια και το τοfu σε κάθε τορτίγια. Ολοκληρώστε το πιάτο με ψυλοκομμένα φυστίκια.

## + Άντρες 550 Θερμίδες

### Λαυράκι με πράσινο κάρυ

Γυναίκες
180gr. λαυράκι
½ κούπα γλυκοπατάτα, σε κύβους
½ κούπα γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.σ. λάδι κανόλα
½ κούπα κινέζικο λάχανο
½ κούπα φρέσκα φασόλια
1 φέτα λάμπι

Άντρες
180gr. λαυράκι
¾ κούπας γλυκοπατάτα, σε κύβους
½ κούπα γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.σ. λάδι κανόλα
½ κούπα κινέζικο λάχανο
½ κούπα φρέσκα φασόλια
1 φέτα λάμπι

Ζεστάνετε το λάδι κανόλα σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το λαυράκι και τα κρεμμιδάκια και μαγιεύετε για 4-5 λεπτά. Αφαιρέστε το λαυράκι και τα κρεμμιδάκια από το τηγάνι. Τοποθετήστε τη γάλα καρύδας, την πάτα κάρυ, τη σάλτσα φωτιού, το λάχανο και τα πράσινα φασόλια. Αφήστε τα να συγκραύσουν για 7 λεπτά. Προσθέστε το λαυράκι πίσω στην καταστρόφη για 1 λεπτά. Τέλος προσθέστε από πάνω λίγο φρέσκο χυμό λάμπι και απολαύστε!

### Τηγανητό ρύζι λαχανικών

Γυναίκες
2 αυγά
½ κούπα καστανό ρύζι
½ κ.γ. σησαμέλιο
1 κ.γ. λάδι κανόλα
90gr σπαράγγια, ψυλοκομμένα
½ πιπεριά, ψυλοκομμένη
2 φέτες κρεμμιδάκια, ψυλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψυλοκομμένη
½ κ.γ. τζίντζερ
2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ρύζι
ξύδι

Άντρες
2 αυγά
2 ασπράδια αυγών
¾ κούπας καστανό ρύζι
½ κ.γ. σησαμέλιο
1 κ.γ. λάδι κανόλα
90gr σπαράγγια, ψυλοκομμένα
½ πιπεριά, ψυλοκομμένη
2 φέτες κρεμμιδάκια, ψυλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψυλοκομμένη
1 κ.γ. τζίντζερ
2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ρύζι
ξύδι

Ετοιμάστε το καστανό ρύζι με βάση τις οδηγίες του πακέτου. Στάρτε τα σπαράγγια, τις πιπεριές, τα κρεμμιδάκια, το σκόρδο και το τζίντζερ με λάδι κανόλα. Προσθέτετε τα αυγά στάζοντάς τα από πάνω, καθώς ψήνεται το μείγμα. Ανακατέψτε το ρύζι, τη σάλτσα σόγιας και το ξύδι. Μαγιεύετε μέχρι το νερό να απορροφηθεί. Ανακατέψτε με σησαμέλιο και σερβίρετε.

**+ Γυναίκες 450 Θερμίδες**

**Σαλάτα κινόα**

**Γυναίκες**  
 ½ κούπα φασόλια edamame, μαγειρέμενά και καθαρισμένα  
 ½ κούπα κινόα  
**15gr** καρύδια, ψιλοκομμένα  
 ½ κ.σ. ελαιόλαδο  
**1/4** κούπας ψητές κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες  
**1 κ.σ.** σταφίδες  
 ½ κ.σ. χυμός λεμονιού  
 ¼ κ.γ. έύμα λεμονιού  
 ½ κ.γ. εστραγκόν  
 Άλατι και πιπέρι

**Άντρες**  
 % κούπας φασόλια edamame, μαγειρέμενά και καθαρισμένα  
 % κούπας κινόα  
**20gr** καρύδια, ψιλοκομμένα  
 ½ κ.σ. ελαιόλαδο  
 ¼ κούπας ψητές κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες  
**1 κ.σ.** σταφίδες  
 ½ κ.σ. χυμός λεμονιού  
 ¼ κ.γ. έύμα λεμονιού  
 ½ κ.γ. εστραγκόν  
 Άλατι και πιπέρι

Μαγειρέψτε το κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες. Συνδύαστε το με edamame, χυμό λεμονιού, έύμα λεμονιού, ελαιόλαδο, εστραγκόν, ψητές κόκκινες πιπεριές, σταφίδες και ψιλοκομμένα καρύδια. Αυτή η συνταγή μπορεί να παρασκευαστεί γρήγορα και να διατηρηθεί μέχρι 3 μέρες.

**Λαχανάκια Βρυξελλών με μπέικον γαλοπούλας**

**Γυναίκες**  
 2 φέτες μπέικον γαλοπούλας  
 1 αυγό  
**1 κούπα** τριμένο χας μπράουν (έρετηγηναίδα)  
 ½ κ.σ. ελαιόλαδο  
**1 κ.σ.** τυρί παρμεζάνα  
 120gr λαχανάκια Βρυξελλών, κομμένα σε λεπτές φέτες  
**1 κ.σ.** κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
 ½ κ.γ. δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο  
 Άλατι και πιπέρι για γεύση

**Άντρες**  
 3 φέτες μπέικον γαλοπούλας  
 1 αυγό  
 ½ κούπας τριμένο χας μπράουν (έρετηγηναίδα)  
**½ κ.σ. ελαιόλαδο**  
**1 κ.σ.** τυρί παρμεζάνα  
 120gr λαχανάκια Βρυξελλών, κομμένα σε λεπτές φέτες  
**1 κ.σ.** κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
 ½ κ.γ. δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο  
 Άλατι και πιπέρι για γεύση

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρα φωτιά. Προσθέτετε κρεμμύδι και δεντρολίβανο. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Προσθέτετε τα χας μπράουν (έρετηγηναίδα), αλάτι και πιπέρι. Απλώστε τα χας μπράουν (έρετηγηναίδα) στον πάτο του τηγανιού και μαγειρέψτε για 4 λεπτά χωρίς να ανακατεύετε. Ανακατέψτε τις λεπτές φέτες από τα λαχανάκια Βρυξελλών και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τα χας μπράουν (έρετηγηναίδα) να πάρουν χρώμα και να είναι τραγανιστά. Σε ένα άλλο τηγάνι, μαγειρέψτε το μπέικον γαλοπούλας. Μόλις φθείτο το κόρβουμε και το προσθέτουμε στα χας μπράουν. Μαγειρέψτε το αυγό όπως επιθυμείτε, προσθέτετε το και αυτό και απολαύστε!

**+ Άνδρες 550 Θερμίδες**

**Ψημένα taquitos με βοδινό**

<b>Γυναίκες</b>	<b>Άντρες</b>
90gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά	150gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά
2 τορτίγιες καλαμποκιού	2 τορτίγιες καλαμποκιού
2 κ.σ. τυρί τσένταρ	2 κ.σ. τυρί τσένταρ
1 κ.γ. λάδι κανόλα	1 κ.γ. λάδι κανόλα
1 μικρό κολοκύθι	1 μικρό κολοκύθι
½ κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη	½ κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη
½ κ.σ. τσίλι σε σκόνη	½ κ.σ. τσίλι σε σκόνη
¼ κ.γ. κύμινο	¼ κ.γ. κύμινο
Άλατι για γεύση	Άλατι για γεύση

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°. Τρίβετε τα κολοκύθια και τα τοποθετείτε σε πετσότα για να στραγγίζεσθεν. Ζεστάνετε το λάδι κανόλα σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια-δυνατή φωτιά. Προσθέτετε τα κολοκύθια, το μοσχαρίσιο κιμά, το κρεμμύδι σε σκόνη, το τυρί, το κύμινο και το άλατι. Ανακατέψτε και μαγειρέψτε μέχρι το κρέας να είναι πλήρης μαριγιέρεμα. Ραντίστε τις τορτίγιες καλαμποκιού με απέρι μαριγιέρεμας και τοποθετήστε τις σε ένα ταψι. Μοιράστε το κρέας στις τορτίγιες. Πασπαλίστε με τυρί, τυλίξτε και φθίστε για 14 λεπτά.

**Σαλάτα με αυγό και αβοκάντο**

<b>Γυναίκες</b>	<b>Άντρες</b>
1 καλά βρασμένο αυγό	2 καλά βρασμένα αυγά
2 κ.σ. γιαούρτι	4 κ.σ. γιαούρτι
1 φέτα ολικής αλέσεως, φρυγανισμένη	1 φέτα ολικής αλέσεως, φρυγανισμένη
½ αβοκάντο	½ αβοκάντο
1 κούπα φρέσκο ανανά	1 κούπα φρέσκο ανανά
½ κ.γ. έψιλι από κόκκινο κρασί	½ κ.γ. έψιλι από κόκκινο κρασί
1 κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο	1 κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
Άλατι για γεύση	Άλατι για γεύση

Άλεστε τον κρόκο του αυγού, το αβοκάντο και το γιαούρτι μαζί. Τεμαχίστε τα ασπράδια του αυγού και ανακατέψτε με το έδη από κόκκινο κρασί και το φρέσκο κρεμμύδι. Προσθέστε το μείγμα αυγού πάνω σε 1 φέτα ολικής αλέσεως φρυγανισμένη. Σερβίρετε με φρέσκο ανανά ως συνοδευτικό και απολαύστε!

**Σαλάτα με σπανάκι και παντζάρια**

<b>Γυναίκες</b>	<b>Άντρες</b>
90gr μαγειρέμενο στήθος κοτόπουλου	180gr μαγειρέμενο στήθος κοτόπουλου
1 βραστό αυγό	1 βραστό αυγό
250gr παντζάρια	250gr παντζάρια
1 πίτα ολικής αλέσης	1 πίτα ολικής αλέσης
1 κ.σ. φέτα	1 κ.σ. φέτα
2 κ.σ. βινεγκρέτ	2 κ.σ. βινεγκρέτ
2 κούπες σπανάκι	2 κούπες σπανάκι

Τεμαχίστε τα παντζάρια και το βραστό αυγό. Προσθέστε το σπανάκι και ανακατέψτε. Προσθέστε από πάνω τα στήθος κοτόπουλου και περιχύστε με βινεγκρέτ. Πασπαλίστε με φέτα και απολαύστε με πίτα ως συνοδευτικό.

## Μεσογειακή αραβική πίτα

### Γυναίκες

**120gr** μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου  
**½ κούπας** κουσκούς ολικής αλέσεως  
**1 τορτίγια** με σπανάκι  
**½ κ.σ.** ελαιόλαδο  
**¼ ντομάτας,** ψιλοκομένη  
**2 κ.σ.** ψιλοκομένο αγγούρι  
**¼ κούπας** μαϊντανό, ψιλοκομένο  
**½ κούπας** μέντα, ψιλοκομένη  
**½ κ.γ.** σκόρδο ψιλοκομένο  
**1 κ.σ.** χυμός λεμόνι  
Αλάτι και πιπέρι

### Άντρες

**180gr** μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου  
**½ κούπας** κουσκούς ολικής αλέσεως  
**1 τορτίγια** με σπανάκι  
**½ κ.σ.** ελαιόλαδο  
**¼ ντομάτας,** ψιλοκομένη  
**2 κ.σ.** ψιλοκομένο αγγούρι  
**¼ κούπας** μαϊντανό, ψιλοκομένο  
**½ κούπας** μέντα, ψιλοκομένη  
**½ κ.γ.** σκόρδο ψιλοκομένο  
**1 κ.σ.** χυμός λεμόνι  
Αλάτι και πιπέρι

Ετοιμάστε το κουσκούς σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σε μπολ προσθέστε μαζί τον μαϊντανό, τη μέντα, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τη ντομάτα, το αγγούρι και αλατόπιπερο. Προσθέστε το κουσκούς και το κοτόπουλο και ανακατέψτε. Τοποθετήστε το μείγμα σε μια τορτίγια σπανάκι, τυλίξτε και απολαύστε!

## Fettuccine πέστο με σολομό

### Γυναίκες

**90gr** σολομός  
**120gr** fettuccine noodles ολικής αλέσεως  
**1 κ.σ.** σάλτσα πέστο  
**1 κ.γ.** ελαιόλαδο  
**½ κούπα** σπαράγγια, στον ατρό  
Αλάτι και πιπέρι

### Άντρες

**180gr** σολομός  
**120gr** fettuccine nooldes ολικής αλέσεως  
**1 κ.σ.** σάλτσα πέστο  
**1 κ.γ.** ελαιόλαδο  
**½ κούπα** σπαράγγια, στον ατρό  
Αλάτι και πιπέρι

Μαγειρέψτε τα nooldes σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέστε το πέστο και στραγγίστε τα nooldes. Σεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε στον σολομό αλάτι και πιπέρι, μαγειρέψτε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά και τοποθετήστε τον πάνω από τα ζυμαρικά. Ετοιμάστε τα σπαράγγια στον ατρό, σερβίρετε ως συνοδευτικό και απολαύστε!

## Κοτόπουλο με μήλο

### Γυναίκες

**1 λουκάνικο** κοτόπουλου  
**1 κούπα** γλυκοπατάτα, σε κύβους  
**2 κ.γ.** λάδι καρύδας  
**1 μικρό** μήλο, ψιλοκομένο  
**¼ κούπας** κρεμμύδι, ψιλοκομένο  
**1 πρέσα** κανέλα  
Αλάτι και πιπέρι

### Άντρες

**2 λουκάνικα** κοτόπουλου  
**¾ κούπας** γλυκοπατάτα, σε κύβους  
**2 κ.γ.** λάδι καρύδας  
**1 μικρό** μήλο, ψιλοκομένο  
**¼ κούπας** κρεμμύδι, ψιλοκομένο  
**1 πρέσα** κανέλα  
Αλάτι και πιπέρι

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190°. Ζεστάνετε το λάδι καρύδας και ανακατέψτε με τα μήλα, τις γλυκοπατάτες και το κρεμμύδι. Παραπολίστε με κανέλα, αλάτι και πιπέρι. Βάλτε το μείγμα σε ένα ταύφι καλυμμένο με αλουμινόχαρτο και φήστε για 30 λεπτά. Όσο το μείγμα φήνεται, μαγειρέψτε το λουκάνικο κοτόπουλου σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέτε το λουκάνικο στα υπόλοιπα υλικά, σερβίρετε και απολαύστε!

## BBQ Σάντουιτς με χοιρινό

### Γυναίκες

**120gr** χοιρινό κρέας, ψιλοκομένο  
**1 ψωμάκι** ολικής αλέσεως  
**¼ αβοκάντο**  
**1 κ.σ.** σάλτσα light  
**1 κ.σ. σάλτσα** μπάρμπεκιού  
**1-2 κούπες** μαρούλι  
**¼ κούπας** ντομάτα

### Άντρες

**180gr** χοιρινό κρέας, ψιλοκομένο  
**1 ψωμάκι** ολικής αλέσεως  
**¼ αβοκάντο**  
**1 κ.σ. σάλτσα** light  
**2 κ.σ. σάλτσα** μπάρμπεκιού  
**1-2 κούπες** μαρούλι  
**¼ κούπας** ντομάτα

Συνδυάστε το χοιρινό με τη σάλτσα μπάρμπεκιού. Ζεστάνετε και τοποθετήστε το σε ψωμάκι μαζί με μαρούλι. Σερβίρετε με το υπόλοιπο μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο και σάλτσα και απολαύστε!

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΓΕΥΜΑ.

Προσθέστε εύκολα και γρήγορα ποικιλία στο γεύμα ή στο δείπνο σας, διαλέγοντας ένα από τα παρακάτω. Ακολουθώντας τους παρακάτω διατροφικούς πίνακες θα είσαστε σίγουροι ότι λαμβάνετε μία ισορροπημένη ποσότητα πρωτεΐνων, υδατανθράκων και καλών λιπαρών, χωρίς να ξεπεράσετε την προτεινόμενη ημερήσια λήψη θερμίδων.

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 125 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 200 Θερμίδες**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΒΡΩΜΗ	Νιφάδες Βρώμης	1 κούπα (μαγειρέμενες) ή ½ κούπα (ωμές)	1½ κούπας (μαγειρέμενες) ή ¾ κούπας (ωμές)
	Αλεσμένη Βρώμη	% κούπας (μαγειρέμενη) ή ½ κούπας (ωμή)	1 κούπα (μαγειρέμενη) ή ½ κούπα (ωμή)
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Κινόα	% κούπας	1 κούπα (μαγειρέμενο)
	Ρύζι (άγριο ή καστανό)	% κούπας	1 κούπα (μαγειρέμενο)
	Σιτάλευρο	1 (δόση) ή % κούπας (μαγειρέμενο)	2 (δόσεις) ή 1½ κούπας (μαγειρέμενο)
	Κριθάρι	% κούπας (μαγειρέμενο)	1 κούπα (μαγειρέμενο)
	Ρυζάλευρο	1 κούπα (μαγειρέμενο)	1½ κούπα (μαγειρέμενο)
ΑΡΤΟΠΟΙΗΜΑΤΑ	Muffin με αλέυρι ολικής άλεσης	1 μικρό muffin (125 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110 - 120 θερμίδες)
	Ψωμί ολικής άλεσης	1 φέτα (125 θερμίδες)	2 φέτες (100 θερμίδες)
	Τορτίγια ολικής άλεσεως	1 Τορτίγια (120 θερμίδες)	2 Τορτίγια (100 θερμίδες)
	Τορτίγια από καλαμπόκι	2 μικρές (60 θερμίδες/τεμάχιο)	4 μικρές (50-60 θερμίδες/τεμάχιο)
	Κέικ με λευκό αλεύρι	1 μικρό muffin (120 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110-120 θερμίδες)
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	Noodles από φαγόπυρο	1 κούπα (μαγειρέμενα)	2 κούπες (μαγειρέμενα)
	Ζυμαρικά ολικής άλεσης	% κούπας (μαγειρέμενα)	1 κούπα (μαγειρέμενα)
	Ζυμαρικά από ρύζι ή Κινόα	% κούπας (μαγειρέμενα)	1 κούπα (μαγειρέμενα)
ΟΣΠΙΡΙΑ	Μαυρομάτικα, ρεβίθια, φασόλια μπαρμπούνια	% κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρέμενα)	1 κούπα (ξεβγαλμένα & μαγειρέμενα)
ΑΜΥΛΟΥΧΑ	Βραστές κόκκινες πατάτες	2 μικρές	2 μικρές
	Ψητές γλυκοπατάτες	1 κούπα	1½ κούπα
	Κολοκύθα κίτρινη	1¼ κούπας (μαγειρέμενη)	2 κούπες (μαγειρέμενη)

# ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 130-150 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 170-200 Θερμίδες**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
<b>ΨΑΡΙΑ</b>	Γλώσσα, λαυράκι, τσιπούρα, μπακαλιάρος, τόνος, έιφιας	120gr	150gr
	Σολομός	90gr	120gr
<b>ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ</b>	Μπέικον γαλοπούλας	3 φέτες (130 θερμίδες)	5 φέτες (215 θερμίδες)
	Λουκάνικα γαλοπούλας	4 τεμάχια (130 θερμίδες)	5 τεμάχια (215θερμίδες)
	Κιμάς γαλοπούλας	120gr	150gr
	Φιλέτο γαλοπούλας/φέτες	120gr	180gr
<b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ</b>	Στήθος κοτόπουλου	120gr	150gr
	Κιμάς κοτόπουλου	120gr	150gr
	Φιλέτο κοτόπουλου/φέτες	120gr	180gr.
<b>ΜΟΣΧΑΡΙ</b>	95% Απαχος μοσχαρίσιος κιμάς	90gr	120gr
	Κιμάς βουβαλίσιος	90gr	120gr
	Roast beef σε φέτες	120gr	180gr
<b>ΑΥΓΑ</b>	Αυγό	1 ολόκληρο + 3 ασπράδια	2 ολόκληρα
	Υποκατάστατα αυγού	240gr	350gr
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ</b>	Απαχο γιαούρτι ή με λιγή ζάχαρη (λιγότερο από 10gr)	1 κούπα	1½ κούπας
	Τυρί τύπου cottage 2% λιπαρά	% κούπας	½ κούπας
	Γάλα 1 % λιπαρά	300ml	350ml
	Πρωτεΐνη ορού γάλακτος	1 μεζούρα (125 θερμίδες)	1½ μεζούρα (125-185 θερμίδες)
<b>ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	Φακές	½ κούπα (μαγειρέμενες)	¾ κούπας (μαγειρέμενες)
	Μαυρομάτικα φασόλια	% κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)	% κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)
	Forever Lite Ultra™	1½ μεζούρα	1½ μεζούρα
	Tofu	240gr	300gr
	Φασόλια Edamame	% κούπας	1 κούπα
	Μπιφτέκι λαχανικών	1 τεμάχιο (125 θερμίδες)	1½ τεμάχια (125-185 θερμίδες)

# ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ.

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 60-75 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 50-60 Θερμίδες**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b> (φρέσκα ή κατεψυγμένα)	Μήλο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Βερύκοκο	4 μικρά	3 μικρά
	Μπανάνα	1 μικρή	1 μικρή
	Φρούτα του Δάσους	1 κούπα	1 κούπα
	Πεπόνι	1 κούπα	1 κούπα
	Γκρέιπφρουτ	½ μεγάλο	½ μεγάλο
	Σταφύλια	1 κούπα	1 κούπα
	Πορτοκάλι	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια
	Ροδάκινο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Αχλάδι	1 μεσαίο	1 μεσαίο
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b> (αποξηραμένα)	Ανανάς	1 κούπα	1 κούπα
	Ντομάτες	1 κούπα	1 κούπα
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b> (φρέσκα ή κατεψυγμένα)	Σταφίδες	½ κούπας	½ κούπας
	Δαμάσκηνα	4 μεγάλα	3 μεγάλα
<b>Ωμά ή στον ατμό</b>	Αγκινάρα	1 μεγάλη (ολόκληρη)	1 μεγάλη (ολόκληρη)
	Καρότα	1 κούπα	1 κούπα
	Σπαράγγια	18 τεμάχια	15 τεμάχια
	Καλαμπόκι ολόκληρο	1 ολόκληρο	1 ολόκληρο
	Λαχανάκια Βρυξελλών	12 τεμάχια	10 τεμάχια
<b>ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</b>	Κολοκύθι		
	Πιπεριά		
	Μπρόκολο		
	Λάχανο		
	Σέλερι		
	Αγγούρι		
	Φρέσκα Φασολάκια		
	Kale		
	Μαρούλι (όλα τα είδη)		
	Σπανάκι		
	Κουουσπίδι		

# ΛΙΠΑΡΑ.

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 90-100 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 120 Θερμίδες**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
<b>ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b>	Φυστικοβούτυρο (από φυστίκι, αμύγδαλο, κάσιους)	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
	Αμύγδαλα (ολόκληρα, ανάλατα)	12 αμύγδαλα (15gr)	18 αμύγδαλα (20gr)
	Καρύδια	7 καρύδια (15gr)	10 καρύδια (20gr)
	Κάσιους (ολόκληρα, ανάλατα)	7 κάσιους (15gr)	10 κάσιους (20gr)
	Φυστίκια Αιγίνης	20 φυστίκια	30 φυστίκια
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	Αβοκάντο	½ αβοκάντο ή 4 κ.γ.	4 κ.σ.
	Νιφάδες καρύδας (χωρίς ζάχαρη)	¼ κούπας	3 κ.σ.
	Ελιές	9 ολόκληρες	10 ολόκληρες
<b>ΣΠΟΡΟΙ</b>	Κολοκυθόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Ηλιόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Σπόροι Chia	1½ κ.σ.	2 κ.γ.
	Λιναρόσπορος	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
<b>ΕΛΑΙΑ</b>	Ελαιόλαδο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Έλαιο καρυδάς	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Ηλιέλαιο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ</b>	Μοτσαρέλα	30gr	30gr
	Τυρί με μειωμένα λιπαρά	30gr	45gr
	Τυρί με κανονικά λιπαρά	15gr	20gr
	Μαύρη Σοκολάτα (>70% κακάο)	15gr	20gr



  
**FOREVER®**

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

\*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστέλλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια καπηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλεύεστε 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.