

F15TM

VASTUPIDAVALE

PROGRAMMID 1 JA 2

F15™

VASTUPIDAVAL 1

SAAGEM SALEDAKS JA TUGE- VAKS!

EI OLE TÄHTIS, KAS OLETE
SUUREPÄRASEID
TULEMUSI SAAVUTANUD
SPORTLANE VÕI VÄGA
AKTIIVSE ELUVIISIGA
INIMENE, KES OTSIB
JÄRGMISTEKS
SAAVUTUSTEKS UUT
TREENING- JA
TOITUMISKAVA,
PROGRAMM F15
VASTUPIDAVAL PAKUB
TEILE KÕIKE, MIDA VAJA.

AALOENECTAR
aitab seedetrakti puhastada ja toitainete
omastamist parandada.



FOREVER FIBER®
(5 g) on patenditud vesilahustuv kiudainesegu,
mis aitab tekitada täiskõhutunde.



FOREVER THERM®
on tõhus taimeekstraktide ja vitamiinide
kompleks, mis annab energiat, kiirendab
ainevahetust ja toetab termogeneesi.



FOREVER GARCINIA PLUS®
tõstab organismi serotoniinitaset ning võib aidata
efektiivsemalt rasvu põletada ja isu vähendada.



FOREVER LITE ULTRA®
sisaldab rohkelt vitamiine ja mineraale ning igas
portsjonis on koguni 17 g valke.



Aaloenektar
kaks 1 l pudelit

„Forever
Lite Ultra“®
1 pakk
ehk 15 portsjonit

„Forever
Garcinia Plus“®
90 kapslit

F15
komplektis
on:

„Forever Therm“®
30 tabletti

„Forever Fiber“®
15 pakki



Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist või mõne
toidulisandi tarvitama hakkamist pidage nõu arsti või muu
kvalifitseeritud tervishoiuspetsialistiga ja küsige rohkem teavet.

ALUSTAGEM

**PROGRAMM
FOREVER F15
VARUSTAB TEID
VAHENDITEGA,
MIS AITAVAD
ŠALENEDA JA
ÕPPIDA
TERVISLIKULT
ELAMA.**

PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS JÄRGIGE NEID JUHISEID.

MÄRKIGE ÜLES KEHAKAAL JA -MÕÖDUD

Kehakaalu on kasulik teada, kuid kogu edusammu hindamiseks sellest ei piisa. Pange enne ja pärast iga **F15** programmi kirja ka kehamõõdud – siis näete märksa selgemini, kuidas teie keha muutub.

KIRJUTAGE ÜLES TARVITATAV KALORIHULK

Programmi alguses on tähtis jälgida, kui palju kaloreid te tarbite. Kirjutage tarvitav kalorihulk märkmikusse või kasutage meelepärast kaloriarvutusrakendust, õppige kindlaks määrama sobiva suurusega portsud ja omandage uusi toitumisoskuseid.

JOOGE PALJU VETT

Kui joote iga päev vähemalt kaheksa klaasi (umbes 1,5–2 l) vett, võite välja uhtuda toksiinid, nautida tervemat nahka ja kõht võib tunduda rohkem täis.

UNUSTAGE SOOLATOPS

Sool seob vedelikke, mistõttu teid võib vaevata raskem enesetunne ja võib näida, et keha ei muutu. Maitsestage toitu parem erinevate vürtside ja maitserohelisega.

VÄLTIGE GASEERITUD JOOKE JA KARASTUSJOOKE

Gaseeritud joogid põhjustavad kõhupuhitust. Karastusjookidega võite saada rohkelt ebavajalikke kaloreid ja suhkrut, mis teevad enesetunde raskeks.

SEADKE ENDALE EESMÄRGID

Seadke endale reaalsed eesmärgid, mille soovite programmiga **F15 VASTUPIDAVALE** saavutada, ja pidage need meeles. Eesmärgid võivad olla erinevad – saavutada rinnalt surumises uus isiklik rekord või parandada oma maratonitulemust.

SELGED EESMÄRGID MOTIVEERIVAD EDASI LIIKUMA.

KEHAKAAL JA MÕÕDUD

KUIDAS MÕÕTA?

RIND: käed allalastuna kõrval, mõõtke rindkere ümbermõõd kõige laiemast kohast kaenla alt.

KAKSPEALIHAS: mõõtke küljel rippus oleva käsivarre ümbermõõd selle keskosast (kaenla ja küünarnuki vahel).

VÖÖKOHT: võtke mõõdud oma tegelikult vöökohalt (umbes 5 cm puusadest kõrgemal).

PUUSAD: mõõtke puusade ja tuhara kõige laiemat kohta.

REIED: asetage mõõdulint ümber reie kõige laiema koha (sealhulgas reie sisekülje kõrgeim joon).

SÄÄRED: mõõtke sääri lõdvestunud säärelihastega kõige laiemast kohast (tavaliselt umbes põlve ja kannakõõluse vahelise lõigu keskel).

MÕÕDUD JA KAAL ENNE PROGRAMMI F15 VASTUPIDAVALE 1:

	RIND		PUUSAD
	KAKSPEALIHAS		REIED
	VÖÖKOHT		SÄÄRED
			KEHAKAAL

MÕÕDUD JA KAAL PÄRAST PROGRAMMI F15 VASTUPIDAVALE 1:

	RIND		PUUSAD
	KAKSPEALIHAS		REIED
	VÖÖKOHT		SÄÄRED
			KEHAKAAL

MÕÕDUD JA KAAL PÄRAST PROGRAMMI F15 VASTUPIDAVALE 2:

	RIND		PUUSAD
	KAKSPEALIHAS		REIED
	VÖÖKOHT		SÄÄRED
			KEHAKAAL

TOIDULISANDITE TARVITAMISE GRAAFIK

PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS
TARVITAGE TOIDULISANDEID PROGRAMMI
F15 VASTUPIDAVAL 1 JOOKSUL IGA PÄEV
JÄRGNEVA GRAAFIKU JÄRGI.

Hommikusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

Enne Aaloenektari
joomist



120 ml
Aaloenektarit
vähemalt
240 ml veega



1 tablett
„Forever
Therm“®



Hommikusöök

Suupiste:



1 pakk
„Forever Fiber“®
segatuna
240 – 300 ml
vee või muu joogiga

Võtke toidulisandit
„Forever Fiber“® muudest
igapäevastest toidulisanditest
eraldi. Kiudained võivad teatud
toitaineid siduda ja mõjutada
nende omastamist.



Suupiste

Lõunasöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tablett
„Forever
Therm“®



Lõuna

Õhtusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



Õhtusöök

Õhtul:



Vähemalt
240 ml
vett

F.I.T. SOOVITUS

Kui sööte 30 minutit kuni 2 tundi enne trenni, olete energilisem ja vastupidavam, säilitate kergemini lihasmassi ja jõud taastub treeningu järel kiiremini. Parima tulemuse saavutamiseks võtke enne spordisaali minekut väike amps, mis sisaldab valke ja süsivesikuid. Suupistete retseptid leiате lk 44.

ET SAADA MAKSIMAALSET KÄSU, OODAKE PÄRAST
FOREVER GARCINIA PLUS!® VÕTMIST 30 MINUTIT JA ALLES
SIIS JOOGE AALOENKARTIT VÕI SÖÖGE MÕNDA ROOGA.

TAASTAGE TREENINGU JÄREL JÕUD

**KAS TEADISTE, ET
SEE, MIDA SÖÖTE,
ON MÕNIKORD SAMA
TÄHTIS KUI SEE,
MILLAL TE SÖÖTE?**

Paljud teevad sarnase vea – kui nad hakkavad rohkem ja intensiivsemalt sporti tegema, ei hoolitse nad selle eest, et organism saaks kõiki vajalikke toitaineid.

**PÄRAST
TREENINGUT SÖÖDAV
SUUPISTE PEAKS
SISALDAMA NII
SÜSIVESIKUID KUI KA VALKE.**

Eelistage liitsüsivesikuid, näiteks puuvilju, peeneid kaerahelbeid või aedvilju, mis omastuvad aeglasemalt, tänu millele vere suhkrutase tõuseb järk-järgult ega hüppa järsult üles, nagu juhtub tavaliste (rafineeritud) süsivesikute söömisel ilma valkudeta. Valgud aitavad vere suhkrutaseme tõusu aeglustada.



**JOOGE 30–45 MIN PÄRAST
TREENINGUT PUUVILJADEGA
FOREVER LITE ULTRA®
KOKTEILI, ET ORGANISMIL
JÄTKUKS EDASI LIIKUMISEKS
SÜSIVESIKUID JA VALKE.**

**ET LIHASED
TAASTUKSID JA TEIE
SAAVUTAKSITE HEA
TULEMUSE, TULEB PÄRAST
TRENNI KINDLASTI
ORGANISMI
TOITAINEVARUSID
TÄIENDADA.**

Spetsialistid soovivad süüa 30–45 min pärast trenni, et ergutada lihaste kasvu ja vältida lihasvalu.

**KOOS VALKUDEGA
SÖÖDAVAD SÜSIVESIKUD
SOODUSTAVAD LIHASTE
TAASTUMIST JA AITAVAD
LIHASVALU VÄHENDADA.**

Sellised toiduained nagu piim, soja, kanaliha, kala, kinoa ja muna sobivad hästi valguallikaks, et taastada treeningu järel jõud.

FOREVER LITE ULTRA® KOKTEILIDE RETSEPTID

Järgmiste maitsvate retseptide järgi saate valmistada mitmekesiseid „Forever Lite Ultra“® kokteile. Kokteilid sisaldavad rohkelt valke ja antioksidante, et luua kauaks täiskõhutunne ja varustada teid energiaga.

Jooge kokteili programmi **F15 VASTUPIDAVAL** ajal pärast trenni või päeva jooksul suupiste asemel, et energiast puudu ei jääks.

	+ NAISED 300 kalorit	+ MEHEDE 450 kalorit
Kirsi-ingverrikokteil	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata kookospiima, ½ tassi 2% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ½ tassi külmutatud kirsse, ½ tl peenestatud ingverit, 1 tl mett, 4–6 jääkuubikut (274 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata kookospiima, ½ tassi 2% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ¾ tassi külmutatud kirsse, ½ tl peenestatud ingverit, ½ spl mett, 4–6 jääkuubikut (447 kcal)
Mandlipii-maga virsik	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata mandlipiima, 1 tass külmutatud magustamata virsikuid, ½ tl kaneeli, 15 g hakitud Kreeka pähkleid, 4–6 jääkuubikut (295 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata mandlipiima, 1½ tassi külmutatud magustamata virsikuid, ½ tl kaneeli, 20 g hakitud Kreeka pähkleid, 4–6 jääkuubikut (452 kcal)
Roheline kokteil	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 120–180 ml magustamata sojapiima, 2 lehtkapsa lehte, ½ tassi spinatit, 1 väike külmutatud banaan, 2 datlit, ½ spl linaseemneid (318 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata sojapiima, 3 lehtkapsa lehte, 1 tass spinatit, 1 suur külmutatud banaan, 3 datlit, ¾ spl linaseemneid (476 kcal)
Mustika-muffin	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml lahjat piima või selle asendajat, ½ tassi 0% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ½ tassi külmutatud mustikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl kaneeli, ½ tl vanilliekstrakti, 1 spl krõbedaid helbeid (peale puistamiseks) (320 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml lahjat piima või selle asendajat, ½ tassi 0% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ¾ tassi külmutatud mustikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl kaneeli, ½ tl vanilliekstrakti, 1 spl krõbedaid helbeid (peale puistamiseks) (489 kcal)
Vaarika-šokolaadi-maius	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata kookospiima, 1 tass värskeid või külmutatud vaarikaid, ½ spl kakaopulbrit, 1 spl mandlivõid, 1 tl purustatud kakaoube peale puistamiseks (kui soovite), 4–6 jääkuubikut (305 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata kookospiima, 1½ tassi värskeid või külmutatud vaarikaid, 1 spl kakaopulbrit, 1½ spl mandlivõid, 1 tl purustatud kakaoube peale puistamiseks (kui soovite), 4–6 jääkuubikut (470 kcal)
Maasika-kook	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 100 kcal portsjon vanillimaitsest Kreeka jogurtit, 1 tass maasikaid, ½ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl vanilliekstrakti, 4–6 jääkuubikut (278 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 200 kcal portsjon vanillimaitsest Kreeka jogurtit, 1½ tassi maasikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl vanilliekstrakti, 4–6 jääkuubikut (440 kcal)
Õunakook	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata sojapiima, 120 ml magustamata õunapüreed, 1 väike kuubikuteks lõigatud õun, ½ tl kaneeli ja sama palju muskaatpähklit, 2 väikest datlit, 1 tl tšiiaseemneid, 4–6 jääkuubikut (300 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata sojapiima, 120 ml magustamata õunapüreed, 1 väike kuubikuteks lõigatud õun, ½ tl kaneeli ja sama palju muskaatpähklit, 3 väikest datlit, 2 tl tšiiaseemneid, 4–6 jääkuubikut (461 kcal)

F.I.T. SOOVITUS

Looge oma kokteil: segage kokku 1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml lahjat mandli-, kookos-, soja- või riisipiima, ½–1 tassi puu- või aedvilja, 1 supilusikas tervislike rasvade allikat, näiteks tšiiaseemneid, linaseemneid, pähklivõid, avokaadot või kookosõli, lisage jääkuubikud, vesi või roheline tee ning loksutage.

Retseptides märgitud riisipiima, magustamata mandlipiima, magustamata kookospiima ja magustamata sojapiima võite asendada muu piimaga. Kontrollige, et 240 ml teie valitud piima energiasisaldus ei ületaks 50–60 kcal.

**TE TEATE HEAD RETSEPTI?
JAGAGE SEDA MEIEGA:**
[facebook.com/ Forever. Eestis](https://facebook.com/Forever.Eestis)

PORTSJONI MÕÕTMINE PEOPESAGA

TERVISLIKKU TOITUMIST ÕPPIDES ON TÄHTIS TEADA, KUIDAS KALOREID ARVESTADA JA TOIDUAINEID MÕÖTA. TOITU MÕÖTES JA KAALUDES HARJUTE TEADLIKULT VALIMA, MILLAL, MIKS JA MIDA SÕÖTE.

Kui õpime tervisliku eluviisi põhimõtted selgeks ja hakkame neid igapäevaselt rakendama, muutub tervislik toitumine harjumuseks. Programmis **F15 VASTUPIDAVAL**e saate teada, kuidas määrata kaloreid arvutamise asemel õige portsjoni peopesaga ja saada nii palju toitaineid kui teie organism vajab.

**VALGUD:
PEOPESA
SUURUNE
PORTSJON**

**SÜSIVESIKUD:
ÜKS PEOTÄIS**

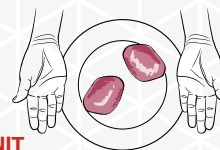
**AEDVILJAD:
RUSIKASUURUNE
PORTSJON**

**RASVAD:
PÕIDLASUURUNE
PORTSJON**

KUIDAS MÄÄRATA ÕIGESTI KINDLAKS HOMMIKU-, LÕUNA- JA ÕHTUSÕÖGI PORTSJON?

MEESTELE

**2 PEOTÄIE
SUURUST
VALGUPORTSJONIT**



**2 PEOTÄIT
LIITSÜSIVESIKUID**



**2 RUSIKASUURUST
AEDVILJAPORTSJONI**

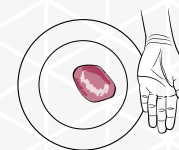


**2 PÕIDLASUURUST
TERVISLIKE
RASVADE
PORTSJONIT**



NAISTELE

**1 PEOTÄIE
SUURUNE
VALGUPORTSJON**



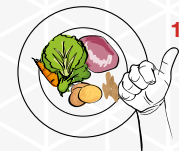
**1 PEOTÄIS
LIITSÜSIVESIKUID**



**1 RUSIKASUURUNE
AEDVILJAPORTSJON**



**1 PÕIDLASUURUNE
TERVISLIKE
RASVADE
PORTSJON**



ROANÄITED LEIATE LK 46.

F.I.T. SOOVITUS

Et kenam välja näha ja end paremini tunda, tuleb tähelepanu pöörata kõikidele tervisliku eluviisi tahkudele. Te võite küll treeningkava täpselt järgida, kuid väärt toitumine võib takistada soovitava tulemuse saavutamist.

Parima tulemuse saavutamiseks toituge õigesti, püüdke füüsiliselt tugevamaks saada ja tarvitage toidulisandeid programmi **F15 VASTUPIDAVAL**e lisandigraafiku järgi (lk 8-9).

F15 VASTUPIDAVALE 1 TREENINGPLAAN



ON AEG END LIIGUTADA

Pikaajalise tulemuse saavutamiseks tuleb tervislik toitumine ja jõudu andvad toidulisandid ühendada treeninguga, mis aitab kaloreid põletada ja lihaseid kasvatada.

F15 VASTUPIDAVALE treeningprogramm koosneb kolmest eri lihasrühmade harjutuskompleksist ja kahest kardiotreeningust, mis panevad teid mõnusalt liikuma.

SUNDIGE SÜDA TÖÖTAMA

Selles kaunima ja tervema keha teekonna etapis te juba teate, kui tähtsat rolli mängib tervislikus kaalujälgimisprogrammis südant tugevdav treening. Südameharjutused võivad ainevahetust kiirendada, soodustada intensiivse treeningu järel jõu taastumist ja aidata südame tervena hoida.

Tehke südant tugevdavaid harjutusi programmi **F15 VASTUPIDAVALE 1** ajal 3 korda nädalas. Püüdke harjutuste ajal koondada kogu jõud, et treening oleks maksimaalselt efektiivne. Kui harjutused tunduvad kerged, ei tee te neid piisavalt intensiivselt.

SOOVITUSLIK KARDIOTREENING:

Kõndimine, sõrkjooks, trepil kõnd, ellipstrenažöör, sõudmine, ujumine, jooga, rattasõit, jalgsimatk, aeroobika, tants ja kikkpoks

SOOJENDUS

TEIE KEHA ON MEHHANISM.

Enne treeningut on tähtis teha soojendust. Soojad liigesed liiguvad täisamplituudis, tänu millele on treening kvaliteetsem ja traumade risk väiksem. Kujutage ette, et see on peaproov enne esietendust. Tehke neid soojendusharjutusi enne igat programmi **F15 VASTUPIDAVAL** treeningut.

TÕMMAKE HINGE

Pühendage iga treeningu lõpus mõni minut venitusharjutustele. Venitamise ajal südame rütm ja hingamine aeglustuvad ning vererõhk saavutab tavapärase taseme. Need harjutused parandavad ka painduvust ja vähendavad traumade riski. Tehke venitusi järjest harjutustemoodulina, mitte eraldi harjutustena.

SUMOKÜKID
JA KÄTE
TÕSTMINE
ÜLES
X8

KÕRVALEAS-
TED
X16

PÕLVETÕSTED
X16

SÄÄRETÕSTED
X16

PÕLVETÕSTED
VÄLJAASTETE-
GA
X16

VÄLJAASTED
KÜLJELE
X16

KÜLJELE
HÜPPED
X20

SUMOKÜKID
X8

KÄTE ÜLES
TÕSTMINE
SEISTES
X16

VÄLJAASTED
KÜLJELE
X16

PAREMA JALA
NELIPEALIHA-
SE VENITUS
X16

VASAKU JALA
PÕLVEKÕOLU-
SE VENITUS
X16

VASAKU JALA
NELIPEALIHA-
SE VENITUS
X16

PAREMA JALA
PÕLVEKÕOLU-
SE VENITUS
X16

KÄEVIIPED
KÜLGEDELE
X8

ÕLARINGID
X8



VIDEOKLIPID SOOJENDUS-
JA MUUDE HARJUTUSTE
KOHTA LEIATE
FOREVERFIT15.COM

ESIMENE F15 TABATA KARDIOTREENING

See intensiivne kardiotreening koosneb Tabata-stiilis harjutustest. Tabata harjutused kujutavad endast lühikesi üliintensiivseid kehalise koormuse intervalle, mis vahelduvad väikeste puhkehetkedega. Selles treeningus tehakse harjutusi seeriatena.

Tehke igat harjutust maksimaalse tempoga **20 sekundit** ja seejärel puhake **10 sekundit**. Kui kõik 8 harjutust on tehtud, puhake **60 sekundit** ja alustage otsast peale. Püüdke teha 8 seeriat.

20
sekundit
harjutust

+

10
sekundit
puhkust

- + Täiskükid
- + Kätekõverdused
- + „Uisutaja”
- + Jalgadega küljele hüpped „Plangust”
- + Löök ja väljaaste taha (vasak)
- + Kolmpealihase kätekõverdused
- + Löök ja väljaaste taha (parem)
- + „Plank” hüpetega ette

Puhake
60
sekundit

Tehke
8 seeriat!

F.I.T. SOOVITUS

Suure intensiivsusega trenn, nagu programmi **F15 VASTUPIDAVAL**e kardiotreening loob võimaluse saavutada maksimaalne tulemus kiiremini kui tavaliste kardioharjutustega.

F.I.T. SOOVITUS

Kui teil ei ole jooksulinti, võite trenni teha ka ilma sellela. Määrake kindlaks lõik, mille suudate läbida ühe 3-minutilise seeriaga. Püüdke see iga kord läbida aina kiiremini ja suurema intensiivsusega.

ESIMENE F15 KARDIOTREENING JOOKSULINDIL

See kardiotreening, kuhu kuuluvad kõndimise, sörkjooksu ja kiirjooksu intervallid, arendab vastupidavust, jõudu ja kiirust.

Kõndige 1% tõusuga lindil **60 sekundit**, seejärel sörkige **60 sekundit** 2% tõusuga rajal. Viimaks jookske **60 sekundit** kiires tempos. Tehke ilma puhkepausideta 6–10 seeriat.

60
sekundit
1% tõus
kõnd

+

60
sekundit
2% tõus
sörkjooks

+

60
sekundit
2% tõus
kiire jooks

Tehke
6-10
seeriat!

TEIE VALITUD KARDIOTREENING

Iga nädala viimane treening valige ise. Kui tunnete, et lihased on pinges, proovige joogaharjutusi, mis aitavad painduvuse ja jõu taastada. Soovite midagi uut? Proovige zumbat või kikkpoksi treeningut.

Valikuid on palju. Valige välja kõige meelepärased harjutused, et trenni tegemise harjumus jääks püsima igaveseks.

Igat liiki teie valitud kardiotreening peaks kestma **30–60 minutit** ja harjutuste vahele ei tohiks teha puhkepause.

F15 ESIMENE HARJUTUSKOMPLEKS KEHA TAGAOSALE

VAHENDID: HANTLID

Kompleksi kuulub 10 harjutust keha tagaosa (istmiku, põlvekõõluse ja selja, samuti kakspealihase) treenimiseks. Harjutusi tehakse paari kaupa. Harjutustepaari tehakse 2–3 korda, seejärel puhatakse 30–60 sekundit ja siis minnakse edasi järgmise harjutustepaari juurde.

Kui kõik 10 harjutust on tehtud, puhake 30–60 sekundit ja venitage.

$$2 \text{ järjestikust harjutust} + 30-60 \text{ sekundit puhkust} \times 2-3 \text{ seeriat} = \text{MINGE EDASI JÄRGMISE 2 HARJUTUSE JUURDE}$$

- | | |
|-------------------------------|------------|
| + Kummardus hantlitega | x16 |
| + Hantlite tõstmine kükkis | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + „Kiik” | x16 |
| + Hantlite tõstmine ette | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Sügavad väljaasted | x16 |
| + „Muruniiduk” | x32 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Kükid hantliga | x16 |
| + Hantlite tõstmine külgedele | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + „Superman” | x16 |
| + „Sõudmine” | x16 |

Puhake
30–60
sekundit

F.I.T. SOOVITUS

Võtke algses sellised hantlid, et tunneksite iga kord harjutustepaari lõppedes lihasväsimust. Te ei suuda teha 2–3 harjutusteseeriat? Proovige kergemaid hantleid. Seeriad lähevad liiga lihtsalt? On aeg võtta raskemad hantlid.

F15 ESIMENE HARJUTUSKOMPLEKS KEHA ESIOSALE JA KÜLGEDELE

VAHENDID: HANTLID, ELASTIKKUMM, TOOL

See kompleks koosneb 12 harjutusest keha esiosa ja külgede (rinna, õlgade, kolmpealihase ja põikilihaste) treenimiseks. Tehke kolme järjestikust harjutust 2–3 seeriat, puhake 60 sekundit ja liikuge edasi järgmise harjutuskolmiku juurde.

Kui kõik 12 harjutust on tehtud, puhake 60 sekundit ja venitage.

$$3 \text{ järjestikust harjutust} + 60 \text{ sekundit puhkust} \times 2-3 \text{ seeriat} = \text{MINGE EDASI JÄRGMISE 3 HARJUTUSE JUURDE}$$

F.I.T. SOOVITUS

Te ei tee trenni kodus? Olge loomingulised. Kätekõverdusteks ja muudeks harjutusteks, milleks on vaja tooli või aeroobikapinki, sobib pargipink või mis tahes muu maapinnast veidi kõrgemal asuv stabiilne objekt.

- | | |
|--------------------------------|---------|
| + Hantlite tõstmine lamades | x16 |
| + 45° liigend võõkohast | x32 |
| + Hantlite toomine pea juurde | x16 |
| + Puhkus | 60 sek. |
| + Kätekõverdused | x16 |
| + Kummardus küljele hantliga | x16 |
| + Kummivenitus selja taha | x32 |
| + Puhkus | 60 sek. |
| + Hantlite tõstmine külgedele | x16 |
| + Puusaringid „Plangu” asendis | x16 |
| + Kummivenitus taha | x16 |
| + Puhkus | 60 sek. |
| + Hantlite tõstmine pea kohale | x16 |
| + „Puuraidur” | x32 |
| + Kätekõverdused toolil | x16 |

Puhake
30–60
sekundit

F15 ESIMENE HARJUTUSKOMPLEKS REITELE JA VÖÖKOHALE

**VAHENDID: HANTLID, ELASTIKKUMM,
AEROOBIKAPINK**

See kompleks koosneb 10 harjutusest nelipealihase ja vöökohta treenimiseks. Harjutusi tehakse paari kaupa. Tehke kahte järjestikust harjutust 2–3 seeriat, puhake **30–60 sekundit** ja liikuge edasi järgmise harjutuspaari juurde.

Kui kõik 10 harjutust on tehtud, puhake **30–60 sekundit** ja venitage.



- | | |
|--|------------|
| + Kummiga väljaastad | x32 |
| + „Paat” | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Kükid, käed kuklal | x16 |
| + Keretõsted, jalad üleval | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + 180° kükid kummiga | x16 |
| + Varvaste puudutamine seistes | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Staatilised aeglased väljaastad (kummagi jalaga) | x8 |
| + Põlvepainutus küljele „Plangu” asendis | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Vedrukükid | x32 |
| + Põiki-keretõsted seistes | x16 |

Puhake
30–60
sekundit

PALJU ÕNNE! OLETE LÕPETANUD F15 VASTUPIDAVALE 1!

ÄRGE PEATUGE! F15 VASTUPIDAVALE 2 ON TEIE JÄRGMINE SAMM KAUNIMA JA TERVEMA KEHA POOLE.

Märkige kindlasti oma kehakaal ja mõõdud **7. lk** tabelisse, et näeksite tehtud edusamme. Nüüd on paras aeg vaadata veel kord üle eesmärgid ja veenduda, et teete kõik nende saavutamiseks.

OLETE SAAVUTANUD ÜHE OMA EESMÄRKIDEST? TUBLI TÖÖ!

Hinnake tehtud edusamme, rõõmustage keha muutuste üle ning seadke uus ja keerukam siht!



F15TM

VASTUPIDAVALE 2

ASTUGE JÄRGMINE SAMM

Programmis **F15 VASTUPIDAVALE 1** saite teada uuest portsjonite mõõtmisviisist ja õppisite uusi eri lihasrühmadele suunatud harjutusi.

Programmi **F15 VASTUPIDAVALE 2** käigus saate teada ja õpite veel rohkem.

Kui te ei ole seda veel teinud, märkige **7. lk** oma kehakaal ja ümbermõõdud ning tehke endast foto, et edusamme oleks näha. Vaadake üle oma eesmärgid ja mõelge, mida peate tegema programmis **F15 VASTUPIDAVALE 2**, et need saavutada.

**SOOVITE
EDASI
ARENEDA?
LASEME
KÄIA!**

TOIDULISANDITE TARVITAMISE GRAAFIK

PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS
TARVITAGE TOIDULISANDEID PROGRAMMI
F15 VASTUPIDAVALE 2 JOOKSUL IGA PÄEV
JÄRGNEVA GRAAFIKU JÄRGI.

Hommikusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

Enne Aaloenektari
joomist



120 ml
Aaloenektarit
vähemalt 240 ml
veega



1 tablett
„Forever
Therm“®



Hommikusöök

Suupiste:



1 pakk
„Forever Fiber“®
segatuna
240 – 300 ml
vee või muu joogiga

Võtke toidulisandit
„Forever Fiber“® muudest
igapäevastest toidulisanditest
eraldi. Kiudained võivad teatud
toitaineid siduda ja mõjutada
nende omastamist.



Suupiste

Lõunasöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tablett
„Forever
Therm“®



Lõuna

Õhtusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



Õhtusöök

Õhtul:



Vähemalt
240 ml vett

ET SAADA MAKSIMAALSET KASU, OODAKE PÄRAST
FOREVER GARCINIA PLUS!® VÕTMIST 30 MINUTIT. JA ALLES
SIIS JOOGE AALOENECTARIT VÕI SÖÖGE MÕNDA ROOGA.

MURRAME MÜÜDID

Olete juba õppinud vältima paljusid vigu, mis salenemisel sageli ette tulevad, kuid kas teadsite, et liigub ka laialt levinud müüte, mis võivad segada soovitud tulemuse saavutamist?

+ Vähendatud rasvasisaldusega ja lahjad tooted

Võib-olla arvate, et kui valite vähendatud rasvasisaldusega või lahjad toiduained, saavutate soovitud tulemuse kiiremini. Ent tegelikult võivad mõningad neis toodetes peituvad koostisosad, näiteks suurendatud suhkrukogus, paksendajad, sool jm (mida lisatakse tavaliselt maitse parandamiseks) edusamme pidurdada.

Teie organism vajab rasvu. Valige tooted, mis sisaldavad kasulikku rasvu, ja sööge neid mõnikord natukene koos mõne roa või suupistega.

+ Tähtis on kaloreid lugeda

Programmi **FIS VASTUPIDAVAL** 1 käigus saite teada uuest portsjonite mõõtmise viisist. Ehkki portsjoni suurust on tähtis mõõta, on sama tähtis ka kaloreid arvestada, sest mitte kõik kalorid ei ole ühesugused.

Peale kalorite lugemise sööge võimalikult palju vähetöödeldud toiduaineid, valke, täisterajahust tooteid, terveid teri-, puu- ja aedvilju, samuti kasulikku rasvu ja süsivesikuid, et saaksite toitaineid, mis loovad täiskõhutunde pikemaks ajaks.

+ Sööge vähem süsivesikuid

Erinevates allikates leidub rohkelt teavet selle kohta, et süsivesikud võivad tervislikule toitumisele negatiivselt mõjuda. Mõne dieedi kohaselt tuleb süsivesikutest koguni täiesti loobuda. Eelistage tervislikke, täiskõhutunnet tekitavaid süsivesikuid, mis aitavad lihastel kiiremini taastuda, annavad energiat ja rikastavad hästi teie toidusedelit.

Tervislike rasvade ja süsivesikute loendi leiate 46. lk.

**F.I.T.
SOOVITUS**
OLGE LOOMINGULISED.
On palju viise nautida reisimist, restoranis lõunatamist ja mitmesuguseid pidusid, eiramata seejuures tervisliku toitumise reegleid.

TERVISLIK TOITUMINE KIIRUSTAVALE INIMESELE

Kui palju me ka ei planeeriks, koostaks varakult menüüsid, valmistaks roogi ja kavandaks aega treeninguks, osutub planeerimine mõnikord keeruliseks, näiteks siis, kui läheme restorani, peole või mõnele üritusele. Head uudised? Kui teete ettevalmistusi, ei sunni need toredad sündmused tervisliku toitumise reeglitest üle astuma.

+ Vaadake menüü üle

Enamik restorane on oma söögikaardi avaldanud internetis, kust saate eelnevalt vaadata, mida seal pakutakse. Valige välja road, mis teile meeldivad, mida serveeritakse sobivas koguses ja valmistatakse teile vastuvõetavast toorainest. Kui valite roa välja enne restorani minekut, väldite kergemini kiusatust tellida midagi ebatervislikku üksnes sellepärast, et see tundub sel hetkel isuäratav.

+ Ärge peljake küsida

Ettekandjad peavad olema valmis rääkima, kuidas üht või teist rooga valmistatakse. Kui nad ei tea seda täpselt, paluge küsida kokalt, et teaksite, ega neid hõrgu välimusega aedvilju ei ole praetud võis ja ega roal veel mingeid üllatusi varuks ei ole. Ärge häbenege paluda kaloririkka garneeringu asemel salatit. Paljudes restoranides pakutakse seda ilma lisatasuta.

+ Tehke ettepanek, et võtate toitu kaasa

Lähete sõpradele või pereliikmetele külla ja ei tea, mida teile pakutakse? Tehke ettepanek, et võtate kaasa tervisliku roa. Siis teate kindlalt, et on, mida põske pista, ja muude toitude puhul saate piirduda napi mekkimisega.

KEHATÜÜBI JÄRGI TOITUMINE

Programm **F15 VASTUPIDAVALE** esimeses osas saate teada, kuidas määrata peopesaga õige kogus. Programmi teises osas avardate oma teadmisi ja saate teada toitumisest kehatüübi järgi.

Oma kehatüüpi teades saate toitumist veel tõhusamalt tasakaalustada ning astuda selle viimase sammu tervema ja ilusama keha poole. Teie kehatüüp ei tähenda ainult füüsilist kategooriat, kuhu see kuulub. Sellele liigitusele võib toetuda ka treeningharjutuste valikul (mis teile füüsilise vormi parandamiseks kõige paremini sobib).

TULEB SILMAS PIDADA, ET ENAMIK INIMESI EI KUULU ÜHTE KEHATÜÜPI, VAD NEIL ON KÕIKIDELE TÜÜPIDELE OMASEID JOONI. ERISTATAKSE KOLME KEHATÜÜPI: EKTOMORFID, ENDOMORFID JA MESOMORFID.

EKTOMORFID

Ektomorfidele on omane sale kehaehitus, väikesed liigesed ja kiire ainevahetus. Neil saab kõht kiiresti täis, neil on sageli raske kaalus juurde võtta või lihaseid kasvatada.



TOITUMISSOOVITUSED

Ektomorfidel on soovituslik tarvitada mõõdukalt valke, rohkem süsivesikuid ja vähem rasva. Portsjonite peopesa-mõõtmise tehnikale (lk 15) tuginedes toome siinkohal ära ektomorfidele soovituslikud portsjoninäited.

Road:

MEHED

2 peopesa suurune
portsjon lahjasid valke
2 rusika suurune
portsjon aedvilja
3 peotäit
liitsüivesikuid
1 pöidla suurune
portsjon rasvu

NAISED

1 peopesa suurune
portsjon lahjasid valke
1 rusika suurune
portsjon aedvilja
2 peotäit
liitsüivesikuid
½ pöidla suurune
portsjon rasvu

Suupisted:

MEHED

1 peotäis
liitsüivesikuid
1 peopesa suurune
portsjon valke või
1 pöidla suurune
portsjon rasvu

NAISED

½ peotäit
liitsüivesikuid
½ peopesa suurune
portsjon lahjasid valke või
½ pöidla suurune
portsjon rasvu



TRENNISOOVITUSI

Ektomorfidel on soovitatav teha väiksem arv seeriaid ja harjutuste vahel pikemalt puhata, seevastu kasutada raskemaid tõstevahendeid (puhkus kompenseerib raskemate vahendite kasutuse), samuti eelistada pikale kardiotreeningule lühikeste intervallidega intensiivseid harjutusi.

ENDOMORFID

Endomorfidel on tavaliselt rohkem rasvkude, suuremad liigesed ja aeglasem ainevahetus. Neil on sageli kõht tühi, lihased ei joonistu selgelt välja ja nad väsivad ruttu. Neil on raske kaalust alla võtta.



TOITUMISOOVITUSED

Endomorfidel on soovituslik tarvitada rohkem valke ja rasva ning vähem süsivesikuid. Portsjonite peopesa-mõõtmise tehnikale (lk 15) tuginedes toome siinkohal ära endomorfidele soovituslikud portsjoninäited.

Road:

MEHED

2 peopesa suurune portsjon lahjasid valke
2 rusika suurune portsjon aedvilja
1 peotäis liitsüsivesikuid
3 pöidla suurune portsjon rasvu

NAISED

1 peopesa suurune portsjon lahjasid valke
1 rusika suurune portsjon aedvilja
½ peotäit liitsüsivesikuid
2 pöidla suurune portsjon rasvu

Suupisted:

MEHED

1 peopesa suurune portsjon valke või
2 pöidla suurune portsjon rasvu

NAISED

1 peopesa suurune portsjon valke või
1 pöidla suurune portsjon rasvu



TRENNISOOVITUSI

Endomorfidel tasub teha nii palju harjutusteseeriaid kui märgitud, kasutada raskemaid tõstevahendeid ja harjutuste vahel lühemat aega puhata, samuti teha nii pikki kardiotreeninguid kui ka lühikeste intervallidega intensiivseid harjutusi.

MESOMORFID

Mesomorfidel on sümmeetriline kehaehitus, vähe rasvkude, atleetlik keha ja sageli lame kõht. Neil põlevad kalorid üsna hõlpsasti ja lihased kasvavad kerge vaevaga.



TOITUMISOOVITUSED

Mesomorfidele on soovituslik tasakaalustatud dieet, kus on samas proportsioonis valke, süsivesikuid ja rasva. Portsjonite peopesa-mõõtmise tehnikale (lk 15) tuginedes toome siinkohal ära mesomorfidele soovituslikud portsjoninäited.

Road:

MEHED

2 peopesa suurune portsjon lahjasid valke
2 rusika suurune portsjon aedvilja
2 peotäit liitsüsivesikuid
2 pöidla suurune portsjon rasvu

NAISED

1 peopesa suurune portsjon lahjasid valke
1 rusika suurune portsjon aedvilja
1 peotäis liitsüsivesikuid
1 pöidla suurune portsjon rasvu

Suupisted:

MEHED

1 peopesa suurune portsjon lahjasid valke või
2 pöidla suurune portsjon rasvu
1 peotäis liitsüsivesikuid

NAISED

1 peopesa suurune portsjon lahjasid valke või
1 pöidla suurune portsjon rasvu
½ peotäit liitsüsivesikuid



TRENNISOOVITUSI

Mesomorfidele soovitatakse keskmisel hulgal seeriaid, keskmise pikkusega puhkepause ja mitmesuguseid südant tugevdavaid harjutusi.

F15 VASTUPIDAVALE 2 TREENINGPLAAN



SAAGE VEEL TUGEVAMAKS

F15 VASTUPIDAVALE 2 treeningprogrammi moodustavad uute liigutustega täiendatud juba tuttavad harjutused eri lihasrühmadele, Tabata-stiilis harjutused ja kardiotreeningud jooksulindil, mis panevad korralikult liikuma.

SOOJEN- DUS

Programmi F15 VASTUPIDAVALE 1 alguses tuletasime meelde, kui tähtis on teha soojendust, et treening oleks kvaliteetsem ja traumaderisk väike. Tehke samu peamisi soojendusharjutusi ka enne igat programmi F15 VASTUPIDAVALE 2 treeningut. Ei mäleta, kuidas? Avage lk 18 või vaadake videoklippi aadressilt foreverfit15.com.

VEEL INTENSIIV- SEM KARDIO- TREENING

Programmi F15 VASTUPIDAVALE 2 kardiotreeningute kava moodustavad esimeses osas õpitud, kuid siin uute liigutustega täiendatud Tabata-stiilis harjutused ja treeningud jooksulindil. Tehke kardioharjutusi programmi F15 VASTUPIDAVALE 2 ajal kolm korda nädalas. Püüdke treeningu ajal säilitada võimalikult suur tempo, et trenn tooks maksimaalselt kasu. Kui harjutused on liiga lihtsad, on treeningkoormus teie jaoks liiga väike.

TEINE F15 TABATA KARDIOTREENING

Selles kardiotreeningus on uute liigutustega täiendatud Tabata-stiilis harjutused programmi esimesest osast. Selles treeningus tehakse harjutusi tavapärase Tabata-stiilis.

Tehke igat harjutust maksimaalse intensiivsusega **20 sekundit** ja seejärel puhake **10 sekundit**. Tehke igat harjutust 8 korda. Kui olete harjutust 8 korda teinud, puhake **60 sekundit** ja liikuge edasi järgmise harjutuse juurde.



- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|----|
| + Täiskükid | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + Kätekõverdused | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + „Uisutaja” | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + Jalgadega küljele hüpped „Plangust” | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + Löök ja väljaaste taha (vasak) | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + Kolmpealihase kätekõverdused | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + Löök ja väljaaste taha (parem) | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |
| + Puhkus | 60 sekundit | |
| + „Plank” hüpetega ette | 20 s max + 10 s puhkust | x8 |

F.I.T. SOOVITUS

Kui teil on raske teha harjutust 8 korda järjest, võtke enne järgmise harjutuse juurde asumist kergemad tõstevahendid, et jõudu arendada.

TEINE F15 KARDIOTREENING JOOKSULINDIL

Sellesse kardiotreeningusse kuuluvad jooksulindil „ronimise” harjutused – eri tõusuga kõndimise ja jooksmise intervallid, mis arendavad vastupidavust ja jõudu ning stimuleerivad lihaste kasvu.

Valige tempo, mis sunnib teid pingutama. Püüdke seda trenni jooksul tõsta.

+ Kõnd	2% tõus	2 minutit
+ Jooks	1% tõus	2 minutit
+ Kõnd	0% tõus	1 minut
+ Kõnd	4% tõus	2 minutit
+ Jooks	1% tõus	2 minutit
+ Kõnd	0% tõus	1 minut
+ Kõnd	6% tõus	2 minutit
+ Jooks	1% tõus	2 minutit
+ Kõnd	0% tõus	1 minut
+ Kõnd	8% tõus	2 minutit
+ Jooks	1% tõus	2 minutit
+ Kõnd	0% tõus	1 minut
+ Kõnd	10% tõus	2 minutit
+ Jooks	1% tõus	2 minutit
+ Kõnd	0% tõus	1 minut

TEIE VALITUD KARDIOTREENING

Iga nädala viimane treening valige ise.

Kui tunnete, et lihased on pinges, proovige joogaharjutusi, mis aitavad painduvuse ja jõu taastada. Soovite midagi uut? Proovige zumbat või kikkpoksi treeningut. Valikuid on palju. Valige välja kõige meelepärased harjutused, et trenni tegemise harjumus jääks püsima igaveseks.

Igat liiki teie valitud kardiotreening peaks kestma **30–60 minutit** ja harjutuste vahel ei tohiks teha puhkepause.

F15 TEINE HARJUTUSKOMPLEKS KEHA TAGAOSALE

VAHENDID: SANGPOMM

Kompleksi kuulub 10 harjutust keha tagaosa (istmiku, põlveköõluse ja selja, samuti kakspealihase) treenimiseks. Osa harjutusi tehakse teatud arv kordi, osa teatud ajavahemiku vältel. Tehke kaks järjestikust harjutust, puhake 30–60 sekundit ja liikuge edasi järgmise harjutuspaari juurde.

Kui kõik 10 harjutust on tehtud, puhake 30–60 sekundit ja venitage.



- + Kummardus sangpommiga ×16
- + Sangpommi tõstmine rinnani koos kükiga 30 sek.
- + Puhkus 30–60 sek.
- + Sangpommi toomine rinna juurde (kükakil) ×16
- + „Kiik” 30 sek.
- + Puhkus 30–60 sek.
- + Sügavad väljaastad ja „Muruniiduk” (vasak) ×16
- + Väljaastad sangpommi ületõstmisega (vasak) 30 sek.
- + Puhkus 30–60 sek.
- + Sügavad väljaastad ja „Muruniiduk” (parem) ×16
- + Väljaastad sangpommi ületõstmisega (parem) 30 sek.
- + Puhkus 30–60 sek.
- + Kükid sangpommi tõstmisega pea kohale ×16
- + „Kiik” sangpommi ületõstmisega 30 sek.

Puhake
30–60
sekundit

F15 TEINE HARJUTUSKOMPLEKS KEHA ESIOSALE JA KÜLGEDELE

VAHENDID: HANTLID, VOIMLEMISPALL

Siia harjutuskompleksi kuuluvad veidi korrigeeritud harjutused programmi F15 VASTUPIDAVALLE esimesest osast, lisaks võtame kasutusele võimlemispalli, et keskkohta lihased tugevamini töötaksid. Esitage endale väljakutse ja tehke ära need 12 harjutust keha esiosale ja külgedele (rinnale, õlgadele, kolmpealihasele ja põiklihastele). Tehke kolm järjestikust harjutust, puhake 60 sekundit ja liikuge edasi järgmise kolmiku juurde.

Kui kõik 12 harjutust on tehtud, puhake 60 sekundit ja venitage.



- + Hantlite tõstmine pallil lamades ×16
- + 45° liigend vöökohast ×16
- (kummalegi poole)
- + Hantlite toomine pea juurde ×16
- pallil lamades
- + Puhkus 60 sek.
- + Kätekõverdused, jalad pallil ×16
- + Kummardus küljele hantliga ×8
- (kummalegi poole)
- + Palliharjutus vöökohale ×16
- + Puhkus 60 sek.
- + „Plank” küljega ja hantli ×16
- tõstmine (kumbagi pidi)
- + Palli edasisaatmine selili lamades ×16
- + Kolmpealihase kätekõverdused ×16
- külili (kumbagi pidi)
- + Puhkus 60 sek.
- + Kükid ja hantlitõsted ×16
- (kummagi käega)
- + Külili „Plank” palliga (kumbagi pidi) ×16
- + Kätekõverdused ja tagurpidi „Plank” ×16

Puhake
30–60
sekundit

F15 TEINE HARJUTUSKOMPLEKS REITELE JA VÖÖKOHALE

VAHENDID: HANTLID, ELASTIKKUMM,
AEROOBİKAPINK

See kompleks koosneb 15 harjutusest reite ja vöökohta treenimiseks ning **45-sekundilistest** hüppevõime arendamise intervallharjutustest. Osa harjutusi tehakse teatud arv kordi, osa teatud ajavahemiku. Tehke kolm järjestikust harjutust, sealhulgas hüppeharjutuste lõik, siis puhake **30–60 sekundit** ja liikuge edasi järgmise kolmiku juurde.

Kui kõik 15 harjutust on tehtud, puhake **30–60 sekundit** ja venitage.



- | | |
|---|-------------|
| + Kummiga väljaastad (kummagi jalaga) | x4 |
| + Hüppega väljaastad | 45 sek. |
| + „Paat” | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek.t |
| + Kükid, käed kuklal | x16 |
| + Hüppamine, mõlemad põlved üles, või põlvetõstejooks | 45 sek. |
| + Keretõsted, jalad üleval | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + 180° kükid elastikkummiga | x16 |
| + 180° hüpped | 45 sek. |
| + Varvaste puudutamine seistes | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Staatilised aeglaselt väljaastad (kummagi jalaga) | x8 |
| + „Madalstart” | 45 sek. |
| + Põlvepainutus küljele „Plangu” asendis | x16 |
| + Puhkus | 30–60 sek. |
| + Vedrukükid | x32 |
| + Käeviibutustega hüpped | 45 sek. |
| + Põiki-keretõsted seistes (kummagi poolega) | x16 |

Puhake
60
sekundit

PALJU ÕNNE –
OLETE
LÕPETANUD F15
VASTUPIDAVAL 2!

TE SAITE
HAKKAMA!

MIS EDASI?

Komplekt **Vital 5®** on viis imetabast toodet, mis aitavad korvata toitumise puudujääke ja varustada organismi olulisemate toitainetega. **Vital 5®** aitab püsida tervisliku toitumise lainel ja mitte unustada muid tervisliku eluviisi harjumusi, mille saite **F15** programmis selgeks ning mis aitavad kaasa paremale enesetundele ja väljanägemisele.

Te ei ole veel valmis edasi liikuma?

Tehke programm **F15 VASTUPIDAVAL** uuesti läbi, kuni saavutate maksimaalse tulemuse.

Märkige kindlasti oma kehakaal ja moodud **7. lk** tabelisse, et näeksite tehtud edusamme.

Jagage programmiga **F15** saavutatud häid tulemusi sotsiaalvõrgustikes, kasutades teemaviidet **#IAmForeverFIT**. Ootame huviga, kuidas teil õnnestub muutuda ja oma eesmärkideni jõuda.



facebook.com/
Forever.Eestis

SUUPISTED

Hästi tasakaalustatud suupiste võib luua täiskõhutunde, vähendada magusaisu ja anda kogu päeva jooksul energiat. Suupiste peaks koosnema vähemalt kahest toiduainest ning süsivesikud tuleks ühitada valkude ja/või kasulike rasvadega, et organism saaks mitmesuguseid aineid.

Pähkliamps

Naised	Mehed
25 pistaatsiapähklit	30 pistaatsiapähklit
1 spl päevalilleseemneid	2 spl päevalilleseemneid
1 spl rosinaid	2 spl rosinaid
1 spl tumeda šokolaadi tükke	1 spl tumeda šokolaadi tükke

Segage kõik koostisosad kokku ja võtke see suurepärase suupiste kaasa.

Kohupiim pirniga

Naised	Mehed
½ tassi 2% kohupiima	¾ tassi 2% kohupiima
1 kuubikuteks lõigatud pirn	1 kuubikuteks lõigatud pirn
2 hakitud Kreeka pähkli poolt	1 spl hakitud Kreeka pähkleid

Segage kohupiim ja pirn kokku ja puistake pähklitega üle.

Valguamps

Naised	Mehed
30 g vinnutatud kalkuniliha	60 g vinnutatud kalkuniliha
30 g mozzarella-juustu	60 g mozzarella-juustu
2 mandariini	1 mandariin

Toored sojaoad vanilli-sojapiimaga

Naised	Mehed
½ tassi tooreid sojaube	1½ tassi tooreid sojaube
1 tass vanilli-sojapiima maitse järgi meresoola	1 tass vanilli-sojapiima maitse järgi meresoola

Valmistage sojaoad mikrolaineahjus või keetke. Maitsestage veidike soolaga ja jooge kõrvale vanilli-sojapiima.

Avokaado ja munaga röstleib

Naised	Mehed
1 viil täisteraleiba	1 viil täisteraleiba
¼ püreestatud avokaadot	¼ püreestatud avokaadot
1 kõvaks keedetud muna	2 kõvaks keedetud muna

Röstige täisteraleib. Määrige sellele avokaadomass. Kõvaks keedetud muna võib kuubikuteks lõigata ja peale asetada või kõrvale hammustada.

Tahvel „Forever Pro X2“, aedvilja ja hummus

Naised	Mehed
1 valgutahvel „Forever Pro X2“ (müüakse eraldi)	1 valgutahvel „Forever Pro X2“ (müüakse eraldi)
kuubikuteks lõigatud porgandit, paprikat, sellerivart, ubajuurt, kurki ja brokolit	kuubikuteks lõigatud porgandit, paprikat, sellerivart, ubajuurt, kurki ja brokolit
1 spl hummust	2 spl hummust
	240 ml lahjat mandli-, kookos-, soja- või riisipiima

Maapähklivõipallid

Naised	Mehed
½ tassi maapähklivõid	½ tassi maapähklivõid
¼ tassi mett	¼ tassi mett
1 kulbitäis „Forever Lite Ultrat“	1 kulbitäis „Forever Lite Ultrat“
¾ tassi jämedaid kaerahelbeid	¾ tassi jämedaid kaerahelbeid
½ tl vanilliekstrakti	½ tl vanilliekstrakti
¼ tl soola	¼ tl soola

Segage kokku maapähklivõi, mesi, vanilliekstrakt ja sool. Lisage valgupulber, seejärel kaerahelbed ning vormige 14 pallikest. Hoidke külmkapis või sügavkülmas. Naistele on üks portsjon 2 palli, meestele 3 palli.

Juustu-popkorn

Naised	Mehed
4 tassi rasvata valmistatud popkorni	6 tassi rasvata valmistatud popkorni
4 spl riivitud parmesani	6 spl riivitud parmesani
1 tl oliiviõli	1½ tl oliiviõli
maitse järgi soola	maitse järgi soola
jahvatatud Cayenne'i pipart (kui soovite)	jahvatatud Cayenne'i pipart (kui soovite)

Valmistage popkorn ilma rasvaineta, piserdage sellele oliiviõli, puistake peale juust ja Cayenne'i pipart. Maitsestage väheses soolaga.

Mandlivõiga riisileib

Naised	Mehed
2 lisanditeta pruuni riisi leiba	2 lisanditeta pruuni riisi leiba
1 spl mandlivõid	1½ spl mandlivõid
2 suurt viilutatud maasikat	2 suurt viilutatud maasikat

Määrige riisileivale mandlivõid ja asetage peale maasikaviilud.

Kookoslaastudega banaan

Naised	Mehed
1 väike banaan	1 keskmise suurusega banaan
1 spl mandlivõid	2 spl mandlivõid
1 spl magustamata kookoslaaste	1 spl magustamata kookoslaaste

Lõigake banaan 2 cm paksusteks viiludeks. Pange igale viilule veidi mandlivõid ja puistake peale suhkru kookoslaaste.

Hummuse ja aedviljaga pitakrõpsud

Naised	Mehed
14 pitakrõpsu	14 pitakrõpsu
2 spl hummust	2 spl hummust
1 tass rohelist hakitud aedvilju	1 tass rohelist hakitud aedvilju
	90 g kalkuniliha

Kastke aedvilja ja krõpsud hummusesse. Mehed peaksid sööma veel ka 90 g kalkuniliha.

Maapähklivõid ja viinamarjamoosiga jogurt

Naised	Mehed
170 g lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit	230 g lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit
1 spl viinamarjamoosi (vähendatud suhkrukogusega)	1 spl viinamarjamoosi (vähendatud suhkrukogusega)
¼ tassi punaseid viinamarju	¼ tassi punaseid viinamarju
1 spl maapähklivõid	1½ spl maapähklivõid
1 tl hakitud soolata maapähkleid	1 tl hakitud soolata maapähkleid

Segage moos ja maapähklivõid kergelt jogurtisse. Lõigake viinamarjad pooleks ja pange jogurti peale. Puistake see üle purustatud maapähkliiga ja laske hea maitsta!

Küpsisemaitseline jogurt

Naised	Mehed
½ tassi lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit	¾ tassi lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit
1 spl pähklivõid	1½ spl pähklivõid
1 pakk suhkrulehte	1 pakk suhkrulehte
1 spl väikesed šokolaaditüked	1½ spl väikesed šokolaaditüked
½ tl vanilliekstrakti	½ tl vanilliekstrakti
veidi meresoola	veidi meresoola

Segage kõik koostisosad omavahel kokku ja laske hea maitsta.

Tervislik riisipuding

Naised	Mehed
½ tassi keedetud pruuni riisi	¾ tassi keedetud pruuni riisi
½ tassi lahjat kookospiima	¾ tassi lahjat kookospiima
1 spl rosinaid	1 spl rosinaid
1 tl purustatud Kreeka pähklit	1 tl purustatud Kreeka pähklit
näpuotsaga kaneeli	näpuotsaga kaneeli

Valage kookospiim keedetud riisile. Kuumatage mikrolaineahjus 60 sekundit. Puistake peale rosinad, kaneel ja pähklitükid.

VALGUD

Naistel on soovitatav valida peotäis mis tahes siin loetletud valke. **Meestel** on soovitatav valida kahe peopesa suurune portsjon.

	LIIK
KALA	Lõhe, kammeljas, tilapia, tursk, tuunikala, atlandi karekala
VÄHILISED	Krevetid, krabid, homaarid
KALKUNILIHA	Kalkunirind
	Kalkuniviiner
	Kalkunisink
	Lahja kalkunihakkliha
KANALIHA	Kanarind
VEISELIHA	Kintsupraad
	Filee
	Lahja veisehakkliha
ULUKILIHA	Piisoni-, põdra-, hirveliha
MUNAD	Munad
	Munaasendaja
PIIMATOOTED	Maitsestatamata Kreeka jogurt
	2% rasvasisaldusega kohupiim
	1% rasvasisaldusega piim
	Vadakuvalk
TAIMETOIT	Läätsed
	Tofu
	Seitan
	Taimsed kroketid
	„Forever Lite Ultra®“
	Soja
	Kinoa

SÜSIVESIKUD

Naistel on soovitatav valida peotäis mis tahes siin loetletud süsivesikuid. **Meestel** on soovitatav valida kahe peopesa suurune portsjon.

	LIIK
TANGAINED	Kaer
	Riis (metsik või pruun)
	Kuskuss
	Bulgur
	Odrakruup
	Kinoa
LEVATOOTED	Täisteraleib
	Täisterajahust tortilla
	Maisijahust tortilla
MAKARONID	Tatramakaronid
	Täisteramakaronid
	Makaronid (kinoast, pruunist riisist, sojast)
KAUNVILJAD	Mustad oad, kikerherned, kirjud oad
PUUVILJAD	Õunad
	Aprikoos
	Marjad
	Tsitrusviljad
	Viinamarjad
	Melonid
	Virsik
	Pirn
	Ploom
	Troopilised viljad
	Tomat

RASVAD

Naistel on soovitatav valida pöidlasuurune portsjon mis tahes siin loetletud rasvu. **Meestel** on soovitatav valida kahe pöidla suurune portsjon.

	LIIK
PÄHKLID	Pähklivõi (maapähkli, mandli, India pähkli)
	Mandlid (terved ja soolata)
	Kreeka pähklid (poolikud)
	India pähklid (terved ja soolata)
	Pistaatsiapähklid
PUUVILJAD	Avokaado
	Kookoslaastud (magustamata)
	Oliivid
SEEMNED	Kõrvitsaseemned
	Päevalilleseemned
	Tšiaseemned
	Linaseemned
ÕLI	Oliiviõli
	Kookosõli
	Linaseemneõli
	Päevalilleõli
PIIMATOOTED	Juust
	Tume šokolaad (vähemalt 70% kakaod)

	LIIK
TÄRKLISERIKAS KÖÖGIVILI	Kartul
	Mais
	Herned
	Bataat ehk maguskartul Talikõrvitsad (eri liigid)

AEDVILJAD

Naistel on soovitatav valida rusikasuurune portsjon mis tahes siin loetletud süsivesikuid. **Meestel** on soovitatav valida kahe rusika suurune portsjon.

	LIIK
AEDVILJAD (värsked või külmutatud) Toored või aurutatud	Artišokk
	Porgand
	Spargel
	Maisitõlvik
	Brüsseli kapsas
	Suvikõrvits
	Paprika
	Brokoli
	Kapsas
	Seller
	Kurk
	Spargeload
	Lehtkapsas
	Lehtsalat (kõik sordid)
	Spinat
	Lillkapsas



FOREVER®

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

Ainuturustaja:

UAB Forever Living Products Baltics

Pylimo g. 30, LT-01135 Vilnius

tel +370 5261 0070, +372 5551 4818, faks +370 5261 0306

www.foreverliving.ee