

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



F15™

IZTURĪGIEM

1. UN 2. PROGRAMMA

©2016



FOREVER®

F15™

IZTURĪGIEM 1

NOTIEVĒ- SIM UN KLŪSIM STĪPRĀKI!

NAV SVARĪGI, VAI ESAT SPORTISTS, KURŠ JAU IR SASNIEDZIS BRINISKĪGUS REZULTĀTUS, VAI ESAT CILVEKS, KURŠ DZĪVO ĪPAŠI AKTĪVU DZĪVESVEIDU UN KURŠ MEKLE JAUNU TREINĪVU UN UZTURA PLANU, KAS PALĪDZĒTU SASNIEGT VEL VAIRĀK, PROGRAMMA F15 IZTURĪGIEM SNIEGS VISU, KAS JUMS IR NEPIECĒŠAMS.



ALOE VERA NEKTĀRS

palīdz attīrīt gremošanas traktu un uzlabo uzturvielu absorbēšanu.



FOREVER FIBER®

– tie ir 5 g patentēta ūdenī šķīstoša šķiedrvielu maisījuma, kas jums var sniegt sāta sajūtu.



FOREVER THERM®

– iedarbīgu augu ekstraktu un vitamīnu kompleksu, kas var palīdzēt uzturēt labu vielmaiņu.



FOREVER GARCINIA PLUS®

palielina serotonīna daudzumu organismā un tas var palīdzēt efektīvāk dedzināt taukus un samazināt apetīti.



FOREVER LITE ULTRA®

sastāvā ir daudz vitamīnu un minerālu, bet katras porcijas sastāvā ir pat 17 g olbaltumvielas.



„Aloe Vera”
nektārs
divas 1 l tilpuma
pudeles

„Forever
Lite Ultra”®
1 iepakojums
(15 porcijas)

„Forever
Garcinia Plus”®
90 kapsulas

F15
sastāda:

„Forever Therm”®
30 tabletes

„Forever Fiber”®
15 paciņas



Pirms jebkuras treniņu programmas vai uztura bagātinātāja lietošanas uzsākšanas, pakonsultējieties ar ārstu vai kādu citu kvalificētu veselības uzraudzības speciālistu un uzziniet par to vairāk.

SĀKSIM

PROGRAMMA FOREVER F15
APGĀDĀS JŪS AR
LĪDZEKĻIEM, KAS MĀCĪS
DŽĪVOT VESELĪGĀKU
DŽĪVESVEIDU, KĀ ARĪ
PALĪDZĒS
ATBRĪVOTIES NO
LIEKAJIEM
KILOGRAMIEM.

**IEVĒROJIET ŠOS
NORĀDĪJUMUS,
LAI SASNIEGTU
VISLABĀKO
REZULTĀTU**

**PIERAKSTIET ĶERMENA
SVARU UN APKĀRTMĒRUS**

Zināt sava ķermeņa svaru ir lietderīgi, taču, ja vēlaties izvērtēt visa izdarītā progresu ar to vien nepietiek. Pirms un pēc katras programmas **F15** pierakstiet arī sava ķermeņa apkārtmērus – tad daudz skaidrāk jūs varēsiet redzēt, kā izmainās jūsu ķermenis.

**PIERAKSTIET
PĀTĒRĒTO KALORIJU
DAUDZUMU**

Programmas sākumā ir svarīgi vērot, cik daudz kaloriju jūs izlietojat. Pierakstiet izlieto to kaloriju daudzumu pierakstu grāmatā vai izmantojiet iecienīto kaloriju skaitīšanas programmu – šādi jūs iemācāties noteikt pareiza lieluma porcijas, kā arī iegūstat jaunas uztura lietošanas iemaņas.

DZERIET DAUDZ ŪDENS

Katru dienu izdzerot mazākais astoņas glāzes (aptuveni 1,5 -2 l) ūdens, jūs varat sajūt sāta sajūtu, izskalot toksinus un priecāties par veselīgāku ādu.

**AIZMIRSTIET
SALSTRAUKU**

Sāls aiztur šķidrumus, tāpēc jūs varat just smaguma sajūtu, un var likties, ka jūsu ķermenis nemainās. Ēdiena garšu labāk uzlabojiet ar dažādiem garšaugiem un garšvielām.

**IZVAIRIETIES NO
ATSPIRDZINOŠIEM UN
GAZĒTIEM DZĒRIENIEM**

Gāzēti dzērieni rada vēdera uzpūšanos, bet ar atspirdzinošajiem dzērieniem varat uzņemt daudz nevajadzīgu kaloriju un cukura, kā rezultātā jūs jūfīsiet smaguma sajūtu.

UZSTĀDIET MĒRĶUS

Uzstādiēt reālus mērķus, kurus vēlaties sasniegt programmas **F15 IZTURĪGIEM** laikā, un tos neaizmirstiet. Mērķi var būt dažādi: sasniegt jaunu personīgo svaru, stieņa spiešanas rekordu vai uzlabot personīgo maratona rekordu.

UZSTĀDOT SKAIDRUS MĒRĶUS, JŪS NEZĀUDĒSIET MOTIVĀCIJU VIRZĪTIES UZ PRIEKŠU.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĶERMEŅA SVARS UN APKĀRTMĒRI

KĀ VEIKT MĒRĪJUMUS:

KRŪŠKURVIS – Rokas nolaistas gar sāniem; ar centimetrmēru apņemiet krūškurvi tā platākajā vietā, zem padusēm.

DIVGALVU MUSKULIS – Roka nolaista gar sāniem; mēriet vidū starp padusi un elkoni.

VIDUKLIS – Mēriet tur, kur ir jūsu īstais viduklis – aptuveni 5 cm virs gurniem.

GURNI – Mēriet platako gurnu un dibena vietu.

AUGŠSTILBI – Mēriet ar centimetrmēru platako augšstilba vietu, ieskaitot arī augstāko iekšējā augšstilba punktu.

APAKŠSTILBI – Apakšstilba muskuļi atbūvoti; mēriet platako apakšstilba vietu – visbiežāk aptuveni pa vidu starp celi un kājas potīti.

APKĀRTMĒRI UN SVARS PIRMS PROGRAMMAS F15 IZTURĪGIEM 1:

	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
SVARS			

APKĀRTMĒRI UN SVARS PĒC PROGRAMMAS F15 IZTURĪGIEM 1:













	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
SVARS			

APKĀRTMĒRI UN SVARS PĒC PROGRAMMAS F15 IZTURĪGIEM 2:

	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
SVARS			

UZTURA BAGĀTINĀTĀJU LIETOŠANAS GRAFIKS

JA VĒLATĪES SASNIEGT VISLABĀKO REZULTĀTU, UZTURA BAGĀTINĀTĀJUS KATRU DIENU PRORAMMAS F15 IZTURĪGIEM 1 LAIKĀ LIETOJIET PĒC ŠĪ GRAFIKA.

Brokastis:	 2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®	 120 ml „Aloe Vera“ nektāra ar vismaz 240 ml ūdens	 1 tablete „Forever Therm“®	 Brokastis
Uzkoda:	 1 paciņa „Forever Fiber“® sajaukta ar 240 – 300 ml ūdens vai ar kādu citu dzērienu	Uztura bagātinātāju „Forever Fiber“® lietojiet atsevišķi no citiem ikdienā lietojamiem uztura bagātinātājiem. Uztura šķiedrvielas var savienot atsevišķas uzturvielas un ietekmēt to uzņemšanu organismā.	 Uzkoda	
Pusdienas:	 2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®	 1 tablete „Forever Therm“®	 Pusdienas	
Vakariņas:	 2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®	 Vakariņas		
Vakarā:	 Vismaz 240 ml ūdens			

F.I.T. IETEIKUMS

Ja paēdīsiet no pusstundas līdz 2 stundu laikā pirms treniņa, tad būsiet enerģiskāki, izturīgāki, vieglāk saglabāsiet muskuļu masu un ātrāk atgūsiet spēkus pēc treniņa. Lai sasniegtu vislabāko rezultātu, pirms iešanas uz sporta zāli, apēdiet nelielu uzkodu, kuras sastāvā būtu olbaltumvielas un ogļhidrāti.

Uzkodu receptes atradīsiet 44.lpp.

LAI GŪTU MAKSIMĀLU LABUMU, IZDZEROT FOREVER GARCINIA PLUS®, PAGAI DIET 30 MIN. UN TIKAI TAD DZERIET ALOE VERA NEKTĀRU VAI ĒDIET KĀDU CITU ĒDIENU!

ATGŪSTIET SPĒKUS PĒC TRENIŅA

**VAI JŪS ZINĀJĀT TO,
KA TAS, KO MĒS
ĒDAM, REIZĒM IR
TIKPAT SVARĪGI, KĀ
TAS, KAD MĒS ĒDAM?**

Daudzi dara to pašu kļūdu –
uzsākot intensīvāku sportošanu,
neparūpējas par to, lai organisms
saņemtu visas nepieciešamās
uzturvielas.

**UZKODAS
SASTĀVĀ, KURU MĒS
ĒDAM PĒC TRENIŅA, IR
JĀBŪT GAN OĢĻHIDRĀTIEM,
GAN OLBALTUMVIELĀM.**

Vajadzētu izvēlēties saliktos oĢhidrātus,
piemēram, augļus, šķeltas auzas vai
dārzeņus, kas absorbējas lēnāk, tāpēc cukura
daudzums asinīs palielinās pakāpeniski, nevis
palielinās pēkšņi, kā tas notiek apēdot
vienkāršos (rafinētos) oĢhidrātus un
olbaltumvielas. Olbaltumvielas palīdz
palēnināt cukura daudzuma
palielināšanos asinīs.



**30 – 45 MIN. PĒC TRENIŅA
IEDZĒRIET FOREVER LITE
ULTRA® KOKTEILI AR
AUGĻIEM, LAI ORGANISMAM
NETRŪKTU OLBALTUMVIELU,
KAS DOD SPĒKU VIRZĪTIES
UZ PRIEKSU.**

**LAI ATJAUNOTOS
MUSKULI, BET JŪS
SASNIEGTŪ BRINIŠĶĪGU
REZULTĀTU, PĒC TRENIŅA
IR JĀPAPILDINA ORGANISMA
UZTURVIELU REZERVES.**

Lai veicinātu muskuļu palielināšanos un
izvairītos no muskuļu sāpēm, speciālisti
iesaka ēst 30 – 45 min. pēc treniņa.

**KOPĀ AR
OLBALTUMVIELĀM
UZŅEMTIE OĢĻHIDRĀTI
UZLABO MUŠKUĻU
ATJAUNOŠANOS ŪN
PALĪDZ SAMAZINĀT
MUSKUĻU SĀPES.**

Tādi pārtikas produkti, kā piens, soja,
vistas gaļa, zivis, kvinoja un olas var kļūt
par brīnišķīgu olbaltumvielu avotu,
atjaunojot spēkus pēc treniņa.

FOREVER LITE ULTRA® KOKTEIĻU RECEPTES

Pēc šīm gardām receptēm jūs pagatavosiet dažādus „Forever Lite Ultra“® kokteiļus. Kokteiļu sastāvā ir daudz olbaltumvielu un antioksidantu, lai jūs ilgi justu sāta sajūtu un jums nepietrūktu enerģijas.

Programmas **F15 IZTURĪGIEM** laikā kokteiļi dzeriet pēc treniņa vai kā uzskodu dienas laikā, lai nepietrūktu enerģijas.

	+ SIEVIETES 300 kalorijas	+ VĪRIEŠI 450 kalorijas
Kiršu un ingvera kokteilis	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta kokosriekstu piena, ½ krūzītes dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 2 %, ½ krūzīte saldētu ķiršu, ½ tējķ. sasmalcināta ingvera, 1 tējķ. medus, 4 – 6 kubiņi ledus (274 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta kokosriekstu piena, ½ krūzītes dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 2 %, ¼ krūzītes saldētu ķiršu, ½ tējķ. sasmalcināta ingvera, ½ ēdķ. medus, 4 – 6 kubiņi ledus (447 kcal)
Persiki ar mandeļu pienu	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta mandeļu piena, 1 krūzīte saldētu nesaldinātu persiku, ½ tējķ. kanēļa, 15 g kapātu grieku riekstu, 4 – 6 kubiņi ledus (295 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta mandeļu piena, 1 ½ krūzīte saldētu nesaldinātu persiku, ½ tējķ. kanēļa, 20 g kapātu grieku riekstu, 4 – 6 kubiņi ledus (452 kcal)
Zaļais kokteilis	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 120 – 180 ml nesaldināta sojas piena, 2 lapu kāpostu lapas, ½ krūzīte spinātu, 1 mazs saldēts banāns, 2 dateles, ½ ēdķ. linsēklu (318 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta sojas piena, 3 lapu kāpostu lapas, 1 krūzīte spinātu, 1 liels saldēts banāns, 3 dateles, ¼ ēdķ. linsēklu (476 kcal)
Kēksiņš ar mellenēm	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml piena ar zemu tauku saturu vai tā aizvietotāja, ½ krūzītes dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 0%, ½ krūzīte saldētu melleņu, ½ krūzītes rupju auzu pārslu, ½ tējķ. kanēļa, ½ tējķ. vaniļas ekstrakta, 1 ēdķ. kraukšķīgu pārslu (pārkaisīšanai) (320 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml piena ar zemu tauku saturu vai tā aizvietotāja, ½ dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 0%, ¼ krūzītes saldētu melleņu, ¼ krūzītes rupju auzu pārslu, ½ tējķ. kanēļa, ½ tējķ. vaniļas ekstrakta, 1 ēdķ. kraukšķīgu pārslu (pārkaisīšanai) (489 kcal)
Aveņu un šokolādes gardums	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta kokosriekstu piena, 1 krūzīte svaigu vai saldētu aveņu, ½ ēdķ. kakao pulvera, 1 ēdķ. mandeļu sviesta, 1 tējķ. sasmalcinātu kakao pupiņu pārkaisīšanai (ja vēlas), 4 – 6 ledus kubiņi (305 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta kokosrieksta piena, 1 ½ krūzīte svaigu vai saldētu aveņu, 1 ēdķ. kakao pulvera, 1 ½ ēdķ. mandeļu sviesta, 1 tējķ. sasmalcinātu kakao pupiņu pārkaisīšanai (ja vēlas), 4 – 6 ledus kubiņi (470 kcal)
Zemeņu kūciņa	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 100 kcal porcija vaniļas grieku jogurta, 1 krūzīte zemeņu, ½ krūzītes rupju auzu pārslu, ¼ tējķ. vaniļas ekstrakta, 4 – 6 ledus kubiņi (278 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 200 kcal porcija vaniļas grieku jogurta, 1 ½ krūzīte zemeņu, ¼ krūzītes rupju auzu pārslu, ¼ tējķ. vaniļas ekstrakta, 4 – 6 ledus kubiņi (440 kcal)
Ābolu pīrāgs	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta sojas piena, 120 ml nesaldināta ābolu biezeņa, 1 mazs ābols, sagriezts kubiņos, pa ½ tējķ. kanēļa un muskatnieka, 2 mazas dateles, 1 tējķ. Spānijas salviņas sēklu, 4 – 6 ledus kubiņi (300 kcal)	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta sojas piena, 120 ml nesaldināta ābolu biezeņa, 1 mazs ābols, sagriezts kubiņos, pa ½ tējķ. kanēļa un muskatnieka, 3 mazas dateles, 2 tējķ. Spānijas salviņas sēklu, 4 – 6 ledus kubiņi (461 kcal)

F.I.T. IETEIKUMS

Izveidojiet savu kokteili: 1 kausiņu „Forever Lite Ultra“® samaisiet ar 240 – 300 ml mandeļu, kokosriekstu, sojas vai rīsu pienu ar zemu tauku saturu, pievienojiet ½ – 1 krūzīti augļu vai dārzeņu, 1 ēdamkaroti veselīgu tauku, piemēram, Spānijas salviņas sēklu, linsēklu, riekstu sviestu, avokado vai kokosriekstu eļļu, ledus kubiņus, ūdeni vai zaļo tēju un saskalojiet.

Receptēs norādīto rīsu pienu, nesaldinātu mandeļu pienu, nesaldinātu kokosriekstu pienu vai nesaldinātu sojas pienu variet aizstāt ar kādu citu pienu. Pārbaudiet, lai jūsu izvēlēta piena 240 ml enerģiskā vērtība nepārsniegtu 50-60 kcal.

**VAI JŪS ZINĀT KĀDU
BRĪNĪŠĪGĪGU RECEPTI?
DALIETĪES AR TO AR MUMS:
facebook.com/Forever.Latvija**

PORCIJAS MĒRĪŠANA AR DELNU

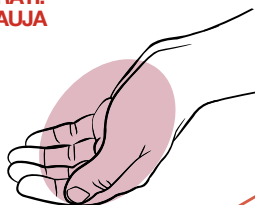
MĀCOTĪES LIETOT VESELĪGU UZTURU, IR SVARĪGI ZINĀT, KĀ SKAITĪT KALORIJAS UN MĒRĪT PĀRTIKAS PRODUKTUS. MĒRĪDAMI UN SVĒRDAMI PĀRTIKU, MĒS APZINĀTI PIERODAM IZVELETIES, KAD, KĀPĒC UN KO MĒS EDĪSIM.

Kad mēs esam apguvuši veselīga dzīvesveida principus un sākam tos piemērot ikdienā, veselīgs uzturs kļūst par ieradumu. Programmas **FIS IZTURĪGIEM** laikā jūs uzzināsiet, kā, skaitot kalorijas, atmērīt vajadzīgo porciju ar delnu un uzņemt organismā tik daudz uzturvielu, cik jūsu organismam ir nepieciešams.

**OLBALTUMVIELAS:
DELNAS LIELUMA
PORCIJA**



**OGĻHIDRĀTI:
VIENA SAUJA**



**DĀRZENI:
DŪRES
LIELUMA
PORCIJA**



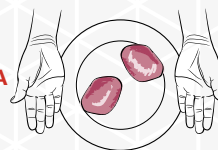
**TAUKVIELAS:
ĪKŠKA
LIELUMA
PORCIJA**



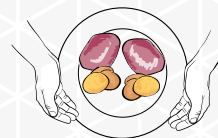
KĀ PAREIZI IZMĒRĪT BROKASTU, PUSDIENU UN VAKARIŅU PORCIJU

VĪRIEŠIEM

**2 DELNU LIELUMA
OLBALTUMVIELU
PORCIJAS**



**2 SAUJAS
SALIKTO
OGĻHIDRĀTU**



**2 DŪRU LIELUMA
DĀRZENU
PORCIJAS**

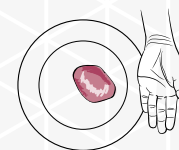


**2 ĪKŠKU
LIELUMA
VESELĪGO
TAUKU
PORCIJAS**

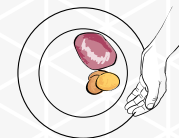


SIEVIETĒM

**1 DELNAS
LIELUMA
OLBALTUMVIELU
PORCIJA**



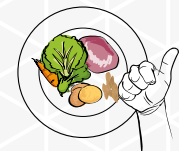
**1 SAUJA
SALIKTO
OGĻHIDRĀTU**



**1 DŪRES
LIELUMA
DĀRZENU
PORCIJA**



**1 ĪKŠKA
LIELUMA
VESELĪGO
TAUKU
PORCIJA**



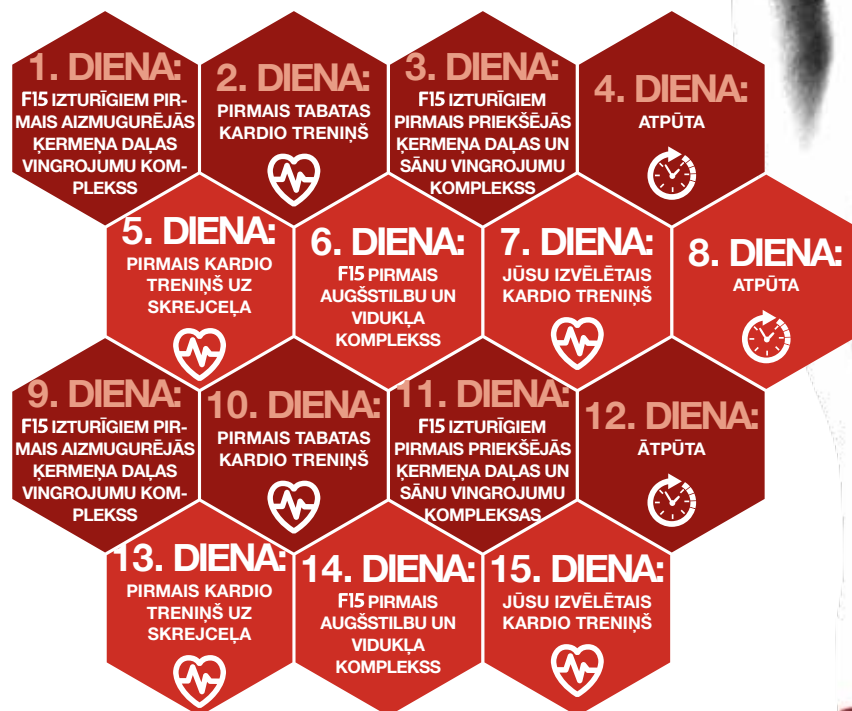
**ĒDIENU
PARAUGUS
ATRADĪSIET
46.LPP.**

F.I.T. IETEIKUMS

Ja vēlaties labi izskatīties un justies, ir svarīgi veltīt uzmanību visiem veselīga dzīvesveida komponentiem. Jūs varat precīzi ievērot treniņu plānu un nepamanīt, ka jūsu ne īpaši pareizais uzturs traucē jums sasniegt vēlamo rezultātu.

Ja jūs vēlaties sasniegt vislabāko rezultātu, lietojiet pareizu uzturu, centieties kļūt fiziski stiprāki un lietojiet uztura bagātinātājus saskaņā ar programmas **FIS IZTURĪGIEM** uztura bagātinātāju lietošanas grafiku **8.-9.lpp.**

F15 IZTURĪGIEM 1 TREIŅU PLĀNS



LAIKS IZKUSTĒTIES

Ilgstošu rezultātu sasniegsiet tad, ja veselīgu uzturu un uztura bagātinātājus, kas dod spēku, saskaņosiet ar vingrošanu, kas palīdz sadedzināt kalorijas un palielināt muskuļus.

F15 IZTURĪGIEM treniņu programmu sastāda trīs vingrinājumu kompleksi dažādām muskuļu grupām un divi kardio treniņi, kas piespiedīs jūs labi izkustēties.

PIESPIEDIET SIRDI STRĀDĀT

Šajā ceļojuma posmā, kurā vēlaties sasniegt skaistāku un veselīgāku ķermeni, jūs jau zināt, cik svarīga loma veselīga svaru regulēšanas programmā ir treniņiem, kas paredzēti sirds stiprināšanai. Vingrinājumi, kas paredzēti sirds stiprināšanai var paaugstināt vielmaiņu, saglabāt veselīgu sirdi un ātrāk atgūt spēkus pēc intensīviem treniņiem.

Programmas **F15 IZTURĪGIEM 1** laikā vingrinājumus sirds stiprināšanai izpildiet 3 reizes nedēļā. Izpildot vingrinājumus, centieties sakoncentrēt visus spēkus, lai maksimāli palielinātu treniņu efektivitāti. Ja vingrinājumi šķiet pārāk viegli, tad jūs vingrojat nepietiekami intensīvi.

IETEICAMIE KARDIO VINGRINĀJUMI:

lešana, skriešana, kāšana pa kāpnēm, elipses treniņieris, airēšana, peldēšana, joga, braukšana ar divriteni, pārgājiens ar kājām, aerobika, dejas un kīkbokss.

IESILDIETIES

JŪSU KĀRMEŅIS – TAS IR MEHĀNISMS

Pirms treniņa uzsākšanas svarīgi ir iesildīties. Iesilušās locītavas kustās ar pilnu amplitūdu, tāpēc treniņš kļūst kvalitatīvāks un samazinās traumu risks. Iedomājieties, ka tas ir ģenerālmēģinājums pirms galvenās uzstāšanās. Šos iesildīšanās vingrinājumus izpildiet pirms katra programmas **F15 IZTURĪGIEM TRENĪŅĀ.**

ATVELCIET ELPU

Katra treniņa beigās dažas minūtes veltiet stiepšanās vingrinājumiem. Izpildot stiepšanās vingrinājumus, palēninās pulss un elpošana, bet asinsspiediens atgriežas ierastās robežās.

Šie vingrinājumi uzlabo lokaņību un samazina traumu risku.

Stiepšanās vingrinājumus pildiet bez pārtraukuma, kā vingrinājumu grupu, bet nevis kā atsevišķus vingrinājumus.

SUMO
PIETUPIENI
UN ROKU
PACELŠANA
UZ AUGŠU
X8

SOĻI UZ
SĀNIEM
X16

SUMO
PIETUPIENI
X8

ROKU
CELŠANA UZ
AUGŠU
STĀVOT
X16

CELĢALU
CELŠANA UZ
AUGŠU
X16

KĀJU
CELŠANA
ATPAKAĻ
X16

IZKLUPIENI UZ
SĀNIEM
X16

LĀBĀS KĀJAS
ČETRĢALVU
MUSKŪLA
STIEPŠANA
X16

KREISĀS
KĀJAS
PACELES
CĪPSLAS
STIEPŠANA
X16

CELĢALU
CELŠANA AR
IZKLUPIENU
X16

IZKLUPIENI UZ
SĀNIEM
X16

PALĒCIENI UZ
SĀNIEM
X20

KREISĀS
KĀJAS
ČETRĢALVU
MUSKŪLA
STIEPŠANA
X16

LĀBĀS KĀJAS
PACELES
CĪPSLAS
STIEPŠANA
X16

ROKU
KUSTINĀŠANA
UZ SĀNIEM
X8

RINKVEIDA
KUSTĪBAS AR
PLECIEM
X8



ĪSFILMAS AR
IESILDĪŠANOS UN AR
CITIEM VINGRINĀJUMIEM
JŪS ATRADĪSIET:
FOREVERFIT15.COM

PIRMAIS F15 TABATAS KARDIO TREIŅŠ

Šo intensīvo kardo treniņu sastāda „Tabata“ veida vingrojumi. „Tabata“ vingrojumi – tie ir īsi, lielas intensitātes fiziskās darbības intervāli, kas tiek sarindoti ar īsiem pārtraukumiem. Šī treniņa laikā vingrojumi tiek izpildīti ciklos.

Katru vingrinājumu maksimālā tempā izpildiet **20 sekundes**, tad **10 sekundes** atpūties. Pabeidzot visus 8 vingrinājumus, **60 sekundes** vajag atpūties un tad sāciet no jauna – vingrinājumu ciklu vajag cēsties atkārtot 8 reizes!



- + Pilni pietupieni
- + Atspiešanās
- + „Slidotājs“
- + Palēcieni ar kājām uz sāniem „Dēlis“ pozā
- + Spēriens un izklupiens atpakaļ (kreisā)
- + Atspiešanās trīsgalvu muskulim
- + Spēriens un izklupiens atpakaļ (labā)
- + „Dēlis“ ar palēcieniem uz priekšu



F.I.T. IETEIKUMS

Liēlas intensitātes treniņi, tādi, kā programmas **F15 IZTURĪGIEM** kardo treniņi, dod iespēju maksimālu rezultātu sasniegt ātrāk nekā izpildot ierastos kardo treniņus.

PIRMAIS F15 KARDIO TREIŅŠ UZ SKERJCEĻA

Šis kardo treniņš, kurš sastāv no iešanas, skriešanas un ātras skriešanas intervāliem, attīsta izturību, spēku un ātrumu.

60 sekundes ejiet pa skrejceļu ar 1 procenta uzstādītu pacēlumu, tad **60 sekundes** skrieniet pa skrejceļu ar uzstādītu 2 procentu pacēlumu. Visbeidzot **60 sekundes** skrieniet ātrā tempā. Atkārtojiet 6-10 reizes bez pārtraukumiem starp cikliem.



Atkārtojiet
6-10 reizes!

F.I.T. IETEIKUMS

Ja jums nav skrejceļa, jūs varat vingrināties arī bez tā. Nosakiet attālumu, kuru variet izpildīt viena 3 minūšu cikla laikā, un tad centieties šo posmu katru reizi izpildīt arvien ātrāk un ar lielāku intensitāti.

JŪSU IZVĒLĒTAIS KARDIO TREIŅŠ

Pēdējo katras nedēļas treniņu izvēlieties paši. Ja jūs jūtat, ka muskuļi ir saspringti, izmēģiniet jogas vingrinājumus, kas palīdz atgūt lokaņību un spēkus. Meklējat kaut ko jaunu? Izmēģiniet zumbu vai kīkboksa treniņu. Izvēle tiešām ir liēla. Izvēlieties vingrinājumus, kas jums patīk visvairāk, lai ieradums vingrot saglabātos uz visiem laikiem.

Katram jūsu izvēlēta veida kardo treniņam vajadzētu ilgt **30 – 60 minūtes** un tos vajadzētu izpildīt bez pārtraukumiem.

F15 PIRMAIS AIZMUGURĒJĀS ĶERMEŅA DAĻAS VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

LĪDZEKLĪ: HANTELES

Šo kompleksu sastāda 10 vingrinājumi, kas paredzēti aizmugurējai ķermeņa daļai – dibenam, pauceles cīpslai un mugurai, kā arī vingrinājumi divgalvu muskulim. Tiek izpildīti uzreiz divi vingrinājumi. Abi vingrinājumi tiek atkārtoti 2 – 3 reizes, tad ir **30 – 60 sekunžu** pārtraukums un pēc tam ir jāpāriet pie nākošajiem diviem vingrinājumiem. Pabeidzot visus 10 vingrinājumus **30 – 60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepošanās vingrinājumus.

$$\begin{matrix} 2 \\ \text{vingrinājumi,} \\ \text{kas seko viens} \\ \text{pēc otra} \end{matrix} + \begin{matrix} 30-60 \\ \text{sekundes} \\ \text{atpūta} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{Atkārtojiet} \\ 2-3 \\ \text{reizes} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{PĀREJIET} \\ \text{PIE NĀKAMA-} \\ \text{JIEM 2} \\ \text{VINGRINĀJU-} \\ \text{MIEM} \end{matrix}$$

- + Noliešanās ar hantelēm x16
- + Hantelu celšana pietupienā x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + „Šūpoles“ x16
- + Hantelu celšana sev priekšā x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Dzilji izklupieni x16
- + „Zāles plāvējs“ x32
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Pietupieni ar hanteli x16
- + Hantelu celšana pie sāniem x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + „Supermens“ x16
- + „Airēšana“ x16

Atpūties
30-60
sekundes

F.I.T. IETEIKUMS

Sāciet vingrināties ar tādām hantelēm, lai katru reizi beidzot abus vingrinājumus jūs justu muskuļu nogurumu. Ir grūti atkārtot vingrinājumus 2 – 3 reizes? Pamēģiniet sportot ar vieglāka svaru hantelēm. Vingrinājumu izpilde nesagādā grūtības? Ir laiks izvēlēties smagākas hanteles.

F15 PIRMAIS PRIEKŠĒJĀS ĶERMEŅA DAĻAS UN SĀNU VINGRŪJUMU KOMPLEKSS

LĪDZEKLĪ: HANTELES, ELASTĪGĀ GUMIJA, KRESLS

Šo kompleksu sastāda 12 vingrinājumi, kas paredzēti priekšējai ķermeņa daļai un sāniem – krūškurvim, pleciem, trīsgalvu muskulim un slīpajiem muskuļiem. Trīs vienu pēc otra esošos vingrinājumus atkārtojiet 2 – 3 reizes, **60 sekundes** atpūties un tad pāriet pie nākamo uzdevumu trijnieka.

Pabeidzot visus 12 vingrinājumus, **60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepošanās vingrinājumus.

$$\begin{matrix} 3 \\ \text{viens pēc} \\ \text{otra esošie} \\ \text{vingrinājumi} \end{matrix} + \begin{matrix} 60 \\ \text{sekundes} \\ \text{atpūta} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{Atkārtojiet} \\ 2-3 \\ \text{reizes} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{PĀREJIET PIE} \\ \text{NĀKAMAJIEM} \\ 3 \\ \text{VINGRINĀJU-} \\ \text{MIEM} \end{matrix}$$

F.I.T. IETEIKUMS

Sportojat ārpus mājām? Esiet radoši. Parka soliņš vai jebkāds cits stabils, nedaudz virs zemes esošs objekts var aizstāt krēslu, veicot atspiešanos vai citus vingrinājumus, kuriem vajadzīgs krēsls vai aerobikas pakāpiens.

- + Hantelu celšana no guļus stāvokļa x16
- + Saliekšanās viduklī 45° leņķī x32
- + Hantelu celšana pie galvas x16
- + Atpūta 60 sek.
- + Atspiešanās x16
- + Noliešanās uz sāniem ar hanteli x16
- + Gumijas stiepošana aiz muguras x32
- + Atpūta 60 sek.
- + Hantelu celšana uz sāniem x16
- + Gurnu riņķveida kustība x16
- „Dēlis,“ pozā
- + Gumijas stiepošana atpakaļ x16
- + Atpūta 60 sek.
- + Hantelu celšana virs galvas x16
- + „Kocirtējs“ x32
- + Atspiešanās no krēsla x16

Atpūties
30-60
sekundes

F15 PIRMAIS AUGŠSTILBU UN VIDUKĻA KOMPLEKSS

**LĪDZEKLI: HANTELES, ELASTĪGĀ GUMIJA,
AEROBIKAS PAKĀPIENS**

Šo kompleksu sastāv no 10 vingrinājumiem, kas veltīti četrgalvu muskulim un viduklim. Tiek izpildīti uzreiz divi vingrinājumi. Divus vienu pēc otra esošos vingrinājumus atkārtojiet 2 – 3 reizes, tad **30 – 60 sekunžu** pārtraukums un pēc tam pāreijiet pie nākošajiem diviem vingrinājumiem.

Pabeidzot visus 10 vingrinājumus, **30 – 60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepšanās vingrinājumus.



- + Izklupieni ar gumiju x32
- + „Laiviņa“ x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Pietupieni, rokas aiz galvas x16
- + Vēdera preses vingrinājumi ar paceltām kājām x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + 180° pietupieni ar gumiju x16
- + Pieskaršanās pie kāju pirkstiem no stāvus stāvokļa x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Statiski lēni izklupieni (ar katru kāju) x8
- + Kāju saliekšana pie sāna „Dēlis“ pozā x16
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Atsperīgi pietupieni x32
- + Noliekšanās pa diagonāli no stāvus stāvokļa x16

Atpūties
30-60
sekundes

**APSVEICAM!
JŪS PABEIDZĀT
FOREVER F15
IZTURĪGIEM 1!**

**NEAPSTĀJIETIES!
F15 IZTURĪGIEM 2 –
NĀKAMAIS SOLIS JŪSU
CEĻJUMĀ, KURĀ JŪS
VĒLATĪES IEGŪT
VESELĪGĀKU UN
SKAISTĀKU
ĶERMENI.**

Neaizmirstiet pierakstīt ķermeņa svaru un apkārtmērus tabulā 7.lpp, lai redzētu savu progresu. Tagad ir īstais laiks vēlreiz izvērtēt mērķus un pārliecināties, ka jūs darāt visu, lai tos sasniegtu.

**JAU SASNIEDZĀT VIENU
NO SAVIEM MĒRĶIEM?
BRĪNĪŠKĪGI
PASTRĀDĀTS!**

Izvērtējiet progresu un priecāties par ķermeņa izmaiņām, bet tad izvirziet jaunu, vēl sarežģītāku mērķi!



F15™

IZTURĪGIEM 2

SPERIET VĒL VIENU SOLI















Programmas **F15 IZTURĪGIEM 1** laikā jūs uzzinājāt, par jauno porciju mērīšanas veidu un iemācījāties jaunus, atsevišķu muskuļu grupām veltītus vingrinājumus. Programmas **F15 IZTURĪGIEM 2** laikā iemācīsieties vēl vairāk.

Ja to vēl neesat izdarījis, tad **7.lpp.** pierakstiet savu ķermeņa svaru, apkārtmērus un nofotografējieties, lai redzētu savu sasniegto progresu. Izvērtējiet vēlreiz visus savus mērķus un padomājiet, ko jums vajadzētu izdarīt programmas **F15 IZTURĪGIEM 2** laikā, lai tos sasniegtu.

**VĒLATIES
PILNVEIDO-
TIES TĀLĀK?
UZ PRIEKŠU!**

UZTURA BAGĀTINĀTĀJU LIETOŠANAS GRAFIKS

JA VĒLATIES SASNIEGT VISLABĀKO REZULTĀTU, UZTURA BAGĀTINĀTĀJUS PROGRAMMAS F15 IZTURĪGIEM 2 LAIKĀ KATRU DIENU LIETOJIET PĒC ŠĪ GRAFIKA

Brokastis:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>Pagaidiet 30 min. pirms lietojiet „Aloe Vera“ nektāru</p>	 <p>120 ml „Aloe Vera“ nektāra ar vismaz 240 ml ūdens</p>	 <p>1 tablete „Forever Therm“®</p>	 <p>Brokastis</p>
Uzkoda:	 <p>1 paciņa „Forever Fiber“® Sajaukta ar 240 – 300 ml ūdens vai kādu citu dzērienu</p>	<p>Uztura bagātinātāju „Forever Fiber“® lietojiet atsevišķi no citiem ikdienā lietojamiem uztura bagātinātājiem. Šķiedrvielas var savienot jebkuras atsevišķas uzturvielas un ietekmēt to uzņemšanu organismā.</p>	 <p>Uzkoda</p>		
Pusdienas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>1 tablete „Forever Therm“®</p>	 <p>Pusdienas</p>		
Vakariņas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>Vakariņas</p>			
Vakarā:	 <p>Vismaz 240 ml ūdens</p>				

LAI LABUMS BŪTU MAKSIMĀLS, IZDZEROT FOREVER GARCINIA PLUS®, PAGAIÐIET 30 MIN. UN TĪKAI TAD DZERIET ALOE VERA NEKTĀRU VAI ĒDIET KĀDU ĒDIENU!

SAGRAUSIM MĪTUS

Jūs jau iemācījāties izvairīties no daudzām kļūdām, ar kurām sastapāties notievēšanas laikā, taču vai jūs zinājāt, ka vēl ir arī plaši izplatīti mīti, kas var traucēt sasniegt vēlamu rezultātu?

+ Samazināts tauku daudzums un liesi produkti

Jūs varbūt domājat, ka, izvēloties produktus ar samazinātu tauku saturu vai liesus produktus, ātrāk sasniegsiet vēlamu rezultātu. Taču patiesībā daži šajos pārtikas produktos esošie ingredientī, piemēram, lielāks cukura daudzums, biezinātāji, sāls utt. (parasti tiek pievienoti garšas uzlabošanai) var apturēt sasniegto progresu. Jūsu organismam ir vajadzīgas taukvielas. Izvēlieties produktus, kuru sastāvā ir veselīgie tauki, un tos reizēm nelielā daudzumā apēdiet ar kādu ēdienu vai ar uzkodām.

+ Svarīgi ir skaitīt kalorijas

Programmas **F15 IZTURĪGIEM 1** laikā iemācījāties jaunu porciju mērīšanas veidu. Lai gan mērīt porcijas izmērus ir svarīgi, tikpat svarīgi ir arī skaitīt kalorijas: ne visas kalorijas ir vienādas. Ne tikai skaitiet kalorijas, bet arī ēdiet pēc iespējas vairāk mazāk apstrādātus produktus, olbaltumvielas, pilngraudu miltu izstrādājumus, nešķēltus putraimus, augļus, dārzeņus, kā arī veselīgos taukus un ogļhidrātus, lai uzņemtu uzturvielas, kas palīdzēs ilgāk just sāta sajūtu.

+ Ēdiet mazāk ogļhidrātus

Dažādos informācijas avotos ir daudz informācijas par to, ka ogļhidrāti var negatīvi ietekmēt veselīgu uzturu. Dažas diētas pat rekomendē pilnībā atteikties no ogļhidrātiem. Izvēlieties veselīgus ogļhidrātus, kas sniedz sāta sajūtu un, kas palīdz muskuļiem ātrāk atjaunoties, sniedz enerģiju un brīnišķīgi papildina jūsu uzturu. Veselīgo tauku un ogļhidrātu sarakstu atradīsiet **46.lpp.**

VESELĪGS UZTURS TIEM, KURI STEIDZAS

Lai cik daudz mēs plānojam - jau iepriekš sastādām ēdienkarti, ēdienus un plānojam laiku treniņiem, reizēm plānot ir sarežģīti, piemēram, kad ejam uz restorānu, saviesīgu vakaru vai kādu pasākumu. Ir jaunumi? Ja sagatavosieties iepriekš, šie brīnišķīgie pasākumi neliks jums pārkāpt veselīga uztura nosacījumus.

+ Pārbaudiet ēdienkarti

Daudzi restorāni savas ēdienkartes ievieto internetā, tāpēc jūs varat jau iepriekš paskatīties, kas tiek piedāvāts. Izvēlieties ēdienus, kas jums patīk un, kas tiek pasniegti vajadzīgā lieluma porcijās un tiek gatavoti no produktiem, kas jums ir pieņemami. Izvēlieties ēdienu pirms ierašanās uz restorānu, vieglāk izvairīsieties no vilinājuma pasūtīt kaut ko neveselīgu tāpēc, ka tobrīd ēdiens izskatījās gards.

+ Nebaidieties uzdot jautājumus

Oficiantiem ir jābūt gataviem jums pastāstīt, kā tiek gatavots jebkurš ēdiens. Ja viņi precīzi nezina, palūdziet pasaukt šefu, lai uzzinātu, vai tie ceptie dārzeņi, kas tik gardi izskatās, nebija apcepti sviestā un vai ēdiena sastāvā nav vēl kādi pārsteigumi. Nebaidieties palūgt ar kalorijām bagātā garnējuma vietā atnest salātus. Daudzi restorāni to izdarīs bez jebkādas papildus maksas.

+ Piedāvājiet atnest pārtiku

Jūs ejat ciemos pie draugiem vai ģimenes locekļiem, un jūs nezina, ar ko jūs tur pacienās? Piedāvājiet atnest veselīgu ēdienu. Tad tiešām jūs zināsiet, ka būs ar ko iestiprināties, bet citus ēdienus pagaršosiet tikai nedaudz.

**F.I.T.
IETEIKUMS**
ESIET RADOŠI.
Ir vairāki veidi baudīt ceļojumus, pusdienas restorānā un dažādos svētkos nepārkāpjot veselīga uztura lietošanas noteikumus.

ĶERMENĀ ' TIPAM ATBILSTOŠS UZTURS

Pirmajā programmā **F15 IZTURĪGIEM** daļā jūs uzzinājat, kā ar delnu izmērit vajadzīga izmēra porciju. Otrajā šīs programmas daļā jūs vēl vairāk paplašināsiet zināšanas un uzzināsiet par ķermeņa tipiem atbilstošu uzturu.

Zinot savu ķermeņa tipu, jūs varēsiet vēl vairāk sabalansēt savu uzturu un spert to pēdējo soli veselīga un skaista ķermeņa sasniegšanai. Jūsu ķermeņa tips – tā nav tikai fiziskā kategorija, kurai tas atbilst. Uz to var balstīties, arī izvēloties vingrinājumus, kas vislabāk noderētu, uzlabojot fizisko formu.

**SVARĪGI IR NEAIZMIRST,
KA DAUDZU CILVĒKU
ĶERMENIS NEATBILST
TIKAI VIENAM TIPAM,
BET TAM IR VISIEM TIPIEM
RAKSTURĪGU ELEMENTU.
TIEK IZDALĪTI TRĪS
ĶERMENĀ TIPI:
EKTOMORFAIS,
ENDOMORFAIS UN
MEZOMORFAIS.**

EKTOMORFIE

Ektomorfiem ir raksturīga slaida ķermeņa uzbūve, smalkas locītavas un ātra vielmaiņa. Viņi ātri sajūt sāta sajūtu, viņiem ir grūti pieņemt svarā un uzaudzēt muskuļus.



UZTURA REKOMENDĀCIJAS

Ektomorfiem rekomendējam ar mēru lietot olbaltumvielas, vairāk lietot ogļhidrātus un mazāk taukvielu. Saskaņā ar porciju mērīšanas principu ar delnu **15. lpp.**, mēs piedāvājam ēdiena porciju izmērus ektomorfiem.

Ēdieni:

VĪRIEŠI

2 delnu lieluma
liesu olbaltumvielu porcija
2 dūru lieluma
dārzeņu porcija
3 saujas
salikto ogļhidrātu
1 īkšķa lieluma
taukvielu porcija

SIEVIETES

1 delnas lieluma
liesu olbaltumvielu porcija
1 dūres lieluma
dārzeņu porcija
2 saujas
salikto ogļhidrātu
½ īkšķa lieluma
taukvielu porcija

Uzkodas:

VĪRIEŠI

1 sauja
salikto ogļhidrātu
1 delnas lieluma
olbaltumvielu porcija vai
1 īkšķa lieluma
taukvielu porcija

SIEVIETES

½ sauja
salikto ogļhidrātu
½ delnas lieluma
olbaltumvielu porcija vai
½ īkšķa lieluma
taukvielu porcija



VINGROŠANAS PADOMI

Ektomorfiem rekomendējam mazāk reižu atkārtot uzdevumus, taču izmantot smagākas hanteles vai svaru bumbas un ilgāk atpūsties starp uzdevumiem (kompensējot smagāku hanteli vai svaru bumbu izmantošanu), kā arī izvēlēties īsus intensīvu uzdevumu intervālus, bet ne garus kardio treniņus.

ENDOMORFIE

Endomorfiem ir vairāk taukaudu, lielākas locītavas un lēnāka vielmaiņa. Viņi bieži jūt izsalkumu, ātri piekūst, viņiem ir neizteikti muskuļi, kā arī viņiem ir grūti tikt vaļā no liekā svaru.



UZTURA REKOMENDĀCIJAS

Endomorfiem rekomendējam lietot vairāk olbaltumvielu, taukvielu un mazāk ogļhidrātu. Saskaņā ar porciju mērīšanas principu **15.lpp.** mēs piedāvājam ēdienu porciju izmērus endomorfiem.

Ēdieni:

VĪRIEŠI

2 delnu lieluma

liesu olbaltumvielu porcija

2 dūru lieluma dārzeņu porcija

1 sauja salikto ogļhidrātu

3 īkšķa lieluma taukvielu porcija

SIEVIETES

1 delnas lieluma

liesu olbaltumvielu porcija

1 dūres lieluma dārzeņu porcija

½ saujas salikto ogļhidrātu

2 īkšķu lieluma taukvielu porcija

Uzkodas:

VĪRIEŠI

1 delnas lieluma

liesu olbaltumvielu porcija vai

2 īkšķu lieluma taukvielu porcija

SIEVIETES

1 delnas lieluma

liesu olbaltumvielu porcija vai

1 īkšķa lieluma taukvielu porcija



VINGROŠANAS PADOMI

Endomorfiem rekomendējam atkārtot uzdevumus tik reizes cik ir norādīts, izmantot smagākas hanteles, un mazāk atpūsties starp uzdevumiem, kā arī izvēlēties gan garus kardio treniņus, gan īsus intensīvus uzdevumu intervālus.

MEZOMORFIE

Mezomorfiem ir ar simetrisku ķermeņa uzbūvi, tiem ir nedaudz taukaudu, un tie diezgan ātri var sadedzināt kalorijas. Viņu ķermeņa uzbūve ir atlētiska, vēders visbiežāk ir plakans, bet muskuļi aug diezgan viegli.



UZTURA REKOMENDĀCIJAS

Mezomorfiem tiek rekomendēta sabalansēta diēta: proporcionāli tiek lietotas olbaltumvielas, ogļhidrāti un taukvielas. Saskaņā ar porciju mērīšanas principu ar delnu **15.lpp.** mēs piedāvājam ēdienu porciju izmērus mezomorfiem.

Ēdieni:

VĪRIEŠI

2 delnu lieluma liesu olbaltumvielu porcija

2 dūru lieluma

dārzeņu porcija

2 saujas

salikto ogļhidrātu

2 īkšķa lieluma

taukvielu porcijas

SIEVIETES

1 delnas lieluma liesu olbaltumvielu porcija

1 dūres lieluma

dārzeņu porcija

1 sauja

salikto ogļhidrātu

1 īkšķa lieluma

taukvielu porcija

Uzkodas:

VĪRIEŠI

1 delnas lieluma liesu olbaltumvielu porcija vai

2 īkšķu lieluma

taukvielu porcijas

1 sauja

salikto ogļhidrātu

SIEVIETES

1 delnas lieluma liesu olbaltumvielu porcija vai

1 īkšķu lieluma

taukvielu porcija

½ sauja

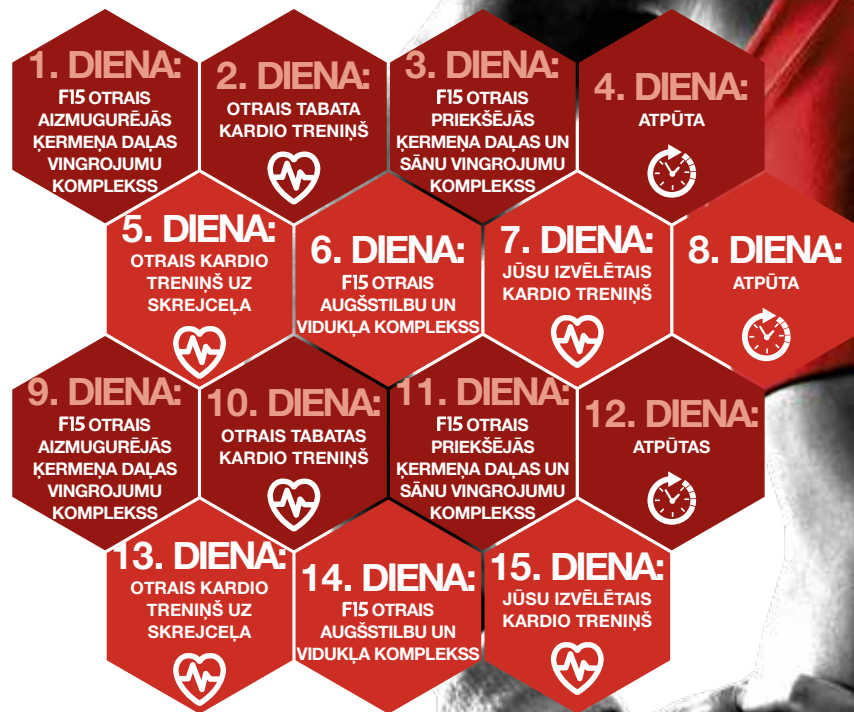
salikto ogļhidrātu



VINGROŠANAS PADOMI

Mezomorfiem rekomendējam vidēju vingrinājumu atkārtošanos skaitu un vidēja ilguma pārtraukumus, kā arī dažādus sirdi stiprinošus vingrinājumus.

F15 IZTURĪGIEM 2 TREIŅU PLĀNS



KĻUSTIET VĒL STĪPRĀKI

Treiniņu programmu **F15 IZTURĪGIEM 2** sastāda ar jauniem vingrinājumiem papildināti jau pazīstamie vingrinājumi atsevišķām muskuļu grupām, „Tabata” stila vingrinājumi un kardio treniņi uz skrejceļa, kas piespiež jūs ļoti izkustēties.

IESILDĪE- TIES

Programmas **F15 IZTURĪGIEM 1** sākumā atgādinājām, cik svarīgi ir iesildīties, lai treniņš būtu kvalitatīvāks un samazinātos traumu risks. Tos pašus galvenos iesildīšanās vingrinājumus izpildiet arī pirms katra programmas **F15 IZTURĪGIEM 2** treniņa. Aizmirsāt kā? Atveriet 18.lpp. vai noskatieties īsfilmu, kuru atradīsiet: foreverfit15.com.

VĒL INTENSĪVĀ- KI KARDIO TREIŅI

Programmas **F15 IZTURĪGIEM 2** kardio treniņu plānu sastāda ar jaunām kustībām papildināti pirmajā programmas daļā apgūtie „Tabata” stila vingrinājumi un treniņi uz skrejceļa. Programmas **F15 IZTURĪGIEMS 2** laikā kardio vingrinājumus izpildiet trīs reizes nedēļā. Vingrodami centieties noturēt pēc iespējas lielāku tempu, lai treniņš sniegtu lielāku labumu. Ja vingrinājumus izpildāt bez piepūles, tad treniņa slodze jums ir pārāk maza.

OTRAIS F15 TABATA KARDIO TREIŅŠ

Šo kardo treniņu sastāda ar jaunām kustībām papildināti „Tabata“ stila vingrojumi no pirmās programmas daļas. Šī treniņa laikā vingrinājumi tiek izpildīti ierastā „Tabata“, stilā, tos atkārtojot.

Katru vingrinājumu **20 sekundes** izpildiet ar vislielāko intensitāti, tad **10 sekundes** atpūties. Katru vingrinājumu izpildiet 8 reizes. Atkārtojiet vingrinājumu 8 reizes, **60 sekundes** atpūties un tad pārejiet pie nākamā vingrinājuma.



- + Pilni pietupieni 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + Atspiešanās 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + „Slidotājs“ 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + Palēcieni ar kājām uz sāniem “Dēlis” pozā 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + Spēriens un izklupiens atpakaļ (kreisā) 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + Atspiešanās 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- trīsgalvu muskulim
- + Atpūta 60 sekundes
- + Spēriens un izklupiens atpakaļ (labā) 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- + Atpūta 60 sekundes
- + „Dēlis“ ar palēcieniem 20 sek. maks. / 10 sek. atpūta x8
- ar kājām uz priekšu

F.I.T. IETEIKUMS

Ja jums ir grūti atkārtot vingrinājumu 8 reizes pēc kārtas, pirms pāriešanas pie nākamā vingrinājuma paņemiet vieglākas hanteles, lai attīstītu spēku.

OTRAIS F15 KARDIO TREIŅŠ UZ SKREJCEĻA

Šo kardo treniņu sastāda „uzkāpšanas“ uz skrejceļa vingrinājumi – iešana un skriešana uz dažāda slīpuma pacēluma intervāliem, kas attīsta izturību, spēku un veicina muskuļu masas augšanu.

Izvēlieties tempu, kas piespiestu jūs sasprindzināt spēkus, un treniņa laikā centieties to palielināt.

+ Iešana	2% pacēlums	2 minūtes
+ Skriešana	1% pacēlums	2 minūtes
+ Iešana	0% pacēlums	1 minūte
+ Iešana	4% pacēlums	2 minūtes
+ Skriešana	1% pacēlums	2 minūtes
+ Iešana	0% pacēlums	1 minūte
+ Iešana	6% pacēlums	2 minūtes
+ Skriešana	1% pacēlums	2 minūtes
+ Iešana	0% pacēlums	1 minūte
+ Iešana	8% pacēlums	2 minūtes
+ Skriešana	1% pacēlums	2 minūtes
+ Iešana	0% pacēlums	1 minūte
+ Iešana	10% pacēlums	2 minūtes
+ Skriešana	1% pacēlums	2 minūtes
+ Iešana	0% pacēlums	1 minūte

JŪSU IZVĒLĒTAIS KARDIO TREIŅŠ

Pēdējo katras nedēļas treniņu izvēlieties paši.

Ja jūtat, ka muskuļi ir saspringti, izmēģiniet jogas vingrinājumus, kas palīdzēs atgūt lokaņību un spēku.

Meklējat kaut ko jaunu? Izmēģiniet zumbu vai kikkosa treniņu. Izvēle ir liela. Izvēlieties vingrinājumus, kas patīk visvairāk, lai ieradums vingrināties saglabātos uz visu laiku.

Katram jūsu izvēlētam kardo treniņam vajadzētu ilgt **30 – 60 minūtes** un tos vajadzētu izpildīt bez pārtraukuma.

F15 OTRAIS AIZMUGURĒJĀS ĶERMENA DAĻAS VINGROJĪMU KOMPLEKSS

ĻĪDZEKĻI: SVARU BUMBA

Šo kompleksu sastāda 10 vingrinājumi, kas paredzēti aizmugurējai ķermeņa daļai – dibenam, paces cīpslai un mugurai, kā arī vingrinājumi divgalvu muskulim. Vieni vingrinājumi tiek izpildīti noteiktu reižu skaitu, citi – noteiktā intervālā. Izpildiet vienu pēc otra esošos vingrinājumus, tad **30 – 60 sekundes** atpūties un pēc tam pāreiet pie nākamajiem diviem vingrinājumiem.

Pabeidzot visus 10 vingrinājumus **30 – 60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepšanās vingrinājumus.



- + Noliekšanās ar svaru bumbu x16
- + Svaru bumbas celšana pie krūtīm ar pietupienu 30 sek.
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Svaru bumbas celšana pie krūtīm pietupienā x16
- + „Šūpoles“ 30 sek.
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Dziļi izklupieni un „Zāles plāvējs“ (kreisā) x16
- + Izklupieni ar svaru bumbas pārceļšanu (kreisā) 30 sek.
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Dziļi izklupieni un „Zāles plāvējs“ (labā) x16
- + Izklupieni ar svaru bumbas pārceļšanu (labā) 30 sekundes
- + Atpūta 30 – 60 sek.
- + Pietupieni ar svaru bumbas celšanu virs galvas x16
- + „Šūpoles“ ar svaru bumbas pārceļšanu 30 sek.

Atpūties 30-60 sekundes

F15 OTRAIS PRIEKŠĒJĀS ĶERMENA DAĻAS UN SĀNU VINGROJĪMU KOMPLEKSS

ĻĪDZEKĻI: HANTELES, BUMBA VINGROŠANAI

Šo kompleksu sastāda nedaudz izmainīti vingrinājumi no pirmās programmas **F15 IZTURĪGIEM** daļas, turklāt, papildus vingrošanai tiek izmantota bumba, lai vairāk būtu nodarbināti vidukļa muskuļi. Izaiciniet sevi un izpildiet šos 12 vingrinājumus, kas paredzēti priekšējai ķermeņa daļai un sāniem, ieskaitot krūškurvi, plecus, trīsgalvu muskuli un slipos muskuļus. Izpildiet trīs vienu pēc otra esošos vingrinājumus, tad **60 sekundes** atpūties un pēc tam pāreiet pie nākošajiem trijiem vingrinājumiem. Pabeidzot visus 12 vingrinājumus **60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepšanās vingrinājumus.



- + Hantelu celšana, guļot uz bumbas x16
- + Saliekšanās viduklī 45° leņķī (katra puse) x16
- + Hantelu liekšana pie galvas, guļot uz bumbas x16
- + Atpūta 60 sek.
- + Atspiešanās, uzliekot kājas uz bumbas x16
- + Noliekšanās uz sāniem ar hantelēm (katra puse) x8
- + Vingrinājums viduklim ar bumbu x16
- + Atpūta 60 sek.
- + „Dēlis“ uz sāna un hantelu celšana (uz katra sāna) x16
- + Bumbas padošana guļot uz muguras x16
- + Atspiešanās trīsgalvu muskulim uz sāna (uz katra sāna) x16
- + Atpūta 60 sek.
- + Pietupieni un hantelu celšana (ar katru roku) x16
- + „Dēlis“ uz sāna ar bumbu (uz katra sāna) x16
- + Atspiešanās un „Dēlis“ otrādi x16

Atpūties 30-60 sekundes

F15 OTRAIS AUGŠSTILBU UN VIDUKĻA KOMPLEKSS

**LĪDZEKĻI: HANTELES, ELASTĪGĀ GUMIJA,
AEROBĪKAS PAKĀPIENS**

Šo kompleksu sastāda 15 vingrinājumi, kas paredzēti augšstilbiem un viduklim, kā arī **45 sekunžu** gari palēcienu vingrinājuma intervāli. Vieni vingrinājumi tiek izpildīti noteiktu reižu skaitu, citi – noteiktu laika intervālu. Izpildiet trīs vienu pēc otra esošos vingrinājumus, ieskaitot palēcienu vingrinājumu intervālus, tad **30 – 60 sekundes** atpūties un pēc tam pāreijiet pie nākošajiem trijiem vingrinājumiem.

Pabeidzot visus 15 vingrinājumus **30 – 60 sekundes** atpūties un izpildiet stiepšanās vingrinājumus.



- | | |
|--|--------------|
| + Izklupieni ar gumiju (ar katru kāju) | x4 |
| + Izklupieni ar palēcienu | 45 sek. |
| + „Laiviņa“ | x16 |
| + Atpūta | 30 – 60 sek. |
| + Pietupieni ar saliektām rokām aiz galvas | x16 |
| + Palēcieni ceļot abus ceļgalus uz augšu vai skriešana ceļot ceļgalus uz augšu | 45 sek. |
| + Vēdera preses vingrinājumi ar paceltām kājām | x16 |
| + Atpūta | 30 – 60 sek. |
| + Pietupieni 180° leņķī ar elastīgo gumiju | x16 |
| + Palēcieni 180° leņķī 45 sekundes | |
| + Pieskaršanās pie kāju pirkstiem no stāvus stāvokļa | x16 |
| + Atpūta | 30 – 60 sek. |
| + Statiski lēni izklupieni (ar katru kāju) | x8 |
| + „Sprinterā starts“ | 45 sek. |
| + Ceļgalu celšana pie sāna „Dēlis“ pozā | x16 |
| + Atpūta | 30 – 60 sek. |
| + Atsperīgi pietupieni | x32 |
| + Palēcieni kustinot rokas | 45 sek. |
| + Noliekšanās pa diagonāli no stāvus stāvokļa (uz katru pusi) | x16 |

Atpūties
60
sekundes

**APSVEICAM F15
IZTURĪGIEM 2 ESAT
PABEIDZIS!**

**JUMS
IZDEVĀS!**

KAS TĀLĀK?

Komplekts **Vital 5®** – tie ir brīnišķīgi produkti, kas palīdz aizpildīt veselīga uztura spraugas un palīdz apgādāt organismu ar svarīgākajām uzturvielām.

Vital 5® palīdzēs neaizmirst veselīga uztura un veselīga dzīvesveida ieradumus, kurus apgūvāt programmas **F15** laikā, lai labāk izskatītos un justos!

Vēl neesat gatavi virzīties uz priekšu? Atkārtojiet programmu **F15 IZTURĪGIEM**, kamēr sasniegsiet maksimālo rezultātu.

Neaizmirstiet pierakstīt ķermeņa svaru un apkārtmērus tabulā **7.lpp.**, lai redzētu savu progresu.

Dalieties ar programmas **F15** sasniegto brīnišķīgo rezultātu sociālajos tīklos, izmantojot atsauces tagu **#IAmForeverFIT**. Mēs ar nepacietību vēlamies uzzināt, kā jums izdevās izmainīties un sasniegt savus mērķus.



facebook.com/
Forever.Latvija

UZKODAS

Labi sabalansēta uzskoda var sniegt sāta sajūtu, samazināt tieksmi pēc saldumiem un sniegt enerģiju visai dienai. Uzskodai vajadzētu sastāvēt vismaz no diviem produktiem, kā arī ir svarīgi, lai ogļhidrāti ir saskaņoti ar olbaltumvielām un (vai) labām taukvielām, lai organisms saņemtu dažādas uzturvielas.

Riekstu uzskoda

Sievietes	Vīrieši
25 pistācijas	30 pistācijas
1 ēdk. saulespuķu sēklu	2 ēdk. saulespuķu sēklu
1 ēdk. rozīņu	2 ēdk. rozīņu
1 ēdk. melnās šokolādes gabaliņu	1 ēdk. melnās šokolādes gabaliņu

Visus ingredientus samaisiet un paņemiet šo brīnišķīgo uzskodu sev līdz!

Biezpiens ar bumbieriem

Sievietes	Vīrieši
½ krūzīte biezpiena ar tauku saturu 2 %	¾ krūzītes biezpiena ar tauku saturu 2 %
1 bumbieris, sagriezts kubciņos	1 bumbieris, sagriezts kubciņos
2 kapātas grieķu riekstu pusītes	1 ēdk. kapātu grieķu riekstu

Biezpienu samaisiet ar bumbieriem un pārkaisiet ar riekstiem.

Olbaltumvielu uzskoda

Sievietes	Vīrieši
30 g vītīnāta tītara gaļa	60 g vītīnāta tītara gaļa
30 g mocarella	60 g mocarella
2 mandarīni	1 mandarīns

Nenogatavojušās sojas pupiņas ar vaniļas sojas pienu

Sievietes	Vīrieši
¾ krūzītes nenogatavojušās sojas pupiņas	1 ½ krūzītes nenogatavojušās sojas pupiņas
1 krūzīte vaniļas sojas piena	1 krūzīte vaniļas sojas piena
jūras sāls pēc garšas	jūras sāls pēc garšas

Sojas pupiņas pagatavojiet mikroviļņu krāsnī vai izvāriet. Nedaudz pievienojiet sāli un kļāt dzert vaniļas sojas pienu.

Graudzēta maize ar avokado un olu

Sievietes	Vīrieši
1 šķēle pilngraudu maizes	1 šķēle pilngraudu maizes
¼ avokado mikstuma	¼ avokado mikstuma
1 cieti vārīta ola	2 cieti vārītas olas

Apraudzējiet pilngraudu maizi. Uzmērējiet uz tās avokado mikstumu. Cieti vārītas olas var sagriezt kubciņos un uzbērt virspusē vai apēst kopā ar maizi.

Batoniņš „Forever Pro X2™”, dārzeņi un humuss

Sievietes	Vīrieši
1 olbaltumvielu batoniņš „Forever Pro X2™” (pārdodams atsevišķi), kubciņos sagriezti burkāni, saldās paprikas, selerijas kāti, jicama, gurķi un brokoļi	1 olbaltumvielu batoniņš „Forever Pro X2™” (pārdodams atsevišķi), kubciņos sagriezti burkāni, saldās paprikas, selerijas kāti, jicama, gurķi un brokoļi
2 ēdk. humusa	240 ml mandeļu, kokosriekstu, sojas vai rīsu piena ar zemu tauku saturu.

Zemes riekstu sviesta bumbiņas

Sievietes	Vīrieši
½ krūzīte zemes riekstu sviesta	½ krūzītes zemes riekstu sviesta
¼ krūzītes medus	¼ krūzītes medus
1 kausiņš „Forever Lite Ultra™”	1 kausiņš „Forever Lite Ultra™”
¾ krūzītes rupju auzu pārslu	¾ krūzītes rupju auzu pārslu
½ tējķ. vaniļas ekstrakta	½ tējķ. vaniļas ekstrakta
¼ tējķ. sāls	¼ tējķ. sāls

Samaisiet zemes riekstu sviestu, medu, vaniļas ekstraktu un sāli. Iemaisiet olbaltumvielu pulveri, tad auzu pārslas un izveidojiet 14 bumbiņas. Uzglabājiet ledusskapī vai saldētavā. Viena porcija sievietēm – 2 bumbiņas, vīriešiem – 3 bumbiņas.

Kukurūzu popkorni ar sieru

Sievietes	Vīrieši
4 krūzītes bez taukvielām pagatavotu popkornu	6 krūzītes bez taukvielām pagatavotu popkornu
4 ēdk. rīveta parmezāna	6 ēdk. rīveta parmezāna
1 tējķ. olīveļļas sāls pēc garšas, malti Kajēna pipari (ja garšo)	1 ½ tējķ. olīveļļas sāls pēc garšas, malti Kajēna pipari (ja vēlas)

Kukurūzas popkornus pagatavojiet bez taukvielām, aplskiet ar olīveļļu, pārkaisiet ar sieru un Kajēnas pipariem. Pievienojiet sāli pēc garšas.

Rīsu galetes ar mandeļu sviestu

Sievietes	Vīrieši
2 brūnas rīsu galetes bez piedevām	2 brūnas rīsu galetes bez piedevām
1 ēdk. mandeļu sviesta	1 ½ ēdk. mandeļu sviesta
2 lielas zemenes, sagrieztas šķēlītēs	2 lielas zemenes, sagrieztas šķēlītēs

Rīsu galetes apmērējiet ar mandeļu sviestu, virspusē uzlieciet zemeņu šķēlītes.

Banāni ar kokosriekstu skaidiņām

Sievietes	Vīrieši
1 mazs banāns	1 vidēji liels banāns
1 ēdk. mandeļu sviesta	2 ēdk. mandeļu sviesta
1 ēdk. nesaldinātu kokosriekstu skaidiņu	1 ēdk. nesaldinātu kokosriekstu skaidiņu

Banānu sagrieziet 2 cm biežās rīpiņās. Uz katras rīpiņas uzlieciet nedaudz mandeļu sviesta un uzberiet nesaldinātas kokosriekstu skaidiņas.

Pitas čipsi ar humusu un dārzeņiem

Sievietes	Vīrieši
14 pitas čipsu	14 pitas čipsu
2 ēdk. humusa	2 ēdk. humusa
1 krūzīte sagrieztu zaļu dārzeņu	1 krūzīte sagrieztu zaļu dārzeņu
	90 g tītara gaļas

Dārzeņus un pitas čipsus mērcējiet humusā. Vīrieši var apēst papildus 90 g tītara gaļas.

Jogurts ar zemes riekstu sviestu un vīnogu džemu

Sievietes	Vīrieši
170 g dabīga liesa grieķu jogurta	230 g dabīga liesa grieķu jogurta
1 ēdk. vīnogu džema (ar samazinātu cukura daudzumu)	1 ēdk. vīnogu džema (ar samazinātu cukura daudzumu)
¼ krūzītes sarkano vīnogu	¼ krūzītes sarkano vīnogu
1 ēdk. zemes riekstu sviesta	1 ½ ēdk. zemes riekstu sviesta
1 tējķ. sasmalcinātu nesālītu zemes riekstu	1 tējķ. sasmalcinātu nesālītu zemes riekstu

Viegli iemaisiet džemu un zemes riekstu sviestu jogurtā. Vīnogas pārrieziet uz pusēm un uzlieciet virspusē. Apberiet ar sasmalcinātiem riekstiem – labu apetīti!

Jogurts ar cepumu garšu

Sievietes	Vīrieši
½ krūzīte dabīga liesa grieķu jogurta	¾ krūzītes dabīga liesa grieķu jogurta
1 ēdk. riekstu sviesta	1 ½ ēdk. riekstu sviesta
1 paciņa stēvijās	1 paciņa stēvijās
1 ēdk. mazu šokolādes gabaliņu	1 ½ ēdk. mazu šokolādes gabaliņu
½ tējķ. vaniļas ekstrakta	½ tējķ. vaniļas ekstrakta
šķipsniņa jūras sāls	šķipsniņa jūras sāls

Samaisiet visus ingredientus – labu apetīti!

Veselīgs rīsu pudiņš

Sievietes	Vīrieši
½ krūzīte vārītu brūno rīsu	¾ krūzītes vārītu brūno rīsu
½ krūzīte kokosriekstu piena ar zemu tauku saturu	¾ krūzītes kokosriekstu piena ar zemu tauku saturu
1 ēdk. rozīņu	1 ēdk. rozīņu
1 tējķ. sasmalcinātu grieķu riekstu	1 tējķ. sasmalcinātu grieķu riekstu
šķipsniņa kanēļa	šķipsniņa kanēļa

Vārītus rīsus apļējiet ar kokosriekstu pienu. Karsējiet mikroviļņu krāsnī 60 sekundes, Apberiet ar rozīnēm, kanēli un sasmalcinātiem riekstiem.

OLBALTUMVIELAS

Sievietēm rekomendējam izvēlēties delnas lieluma porciju no jebkurām šīm olbaltumvielām. **Vīriešiem** rekomendējam izvēlēties divu delnu lieluma porcijas.

KATEGORIJA	VEIDS
ZIVIS	Lasis, akmeņplekste, tilapija, menca, tuncis, sarkanasaris
VĒŽVEIDĪGIE	Garneles, krabji, omāri
TĪTARA GAĻA	Žāvēta tītara krūtiņa
	Tītara gaļas desiņas
	Tītara gaļas rulete
	Liesa malta tītara gaļa
VISTAS GAĻA	Vistas krūtiņa
LIELLOPU GAĻA	Augstsilba cepetis
	Izgriezums
	Liesa malta liellopu gaļa
ZVĒRA GAĻA	Bizona gaļa, brieža gaļa, aļņa gaļa
OLAS	Olas
	Olu aizvietotāji
PIENA PRODUKTI	Dabīgs liess grieku jogurts
	Biezpiens ar tauku saturu 2 %
	Piens ar tauku saturu 1 %
	Sūkalu olbaltumvielas
VEĢĒTĀRISKI	Lēcas
	Tofu
	Seitāns
	Veģetāra kotlete
	„Forever Lite Ultra”®
	Soja
	Kvinoja

OGĻHIDRĀTI

Sievietēm rekomendējam izvēlēties sauļas lieluma porciju no jebkuriem šiem ogļhidrātiem. **Vīriešiem** rekomendējam izvēlēties divu sauļu lieluma porcijas.

KATEGORIJA	VEIDS
Putraimi	Auzas
	Rīsi (savvaļas un brūnie)
	Kuskuss
	Bulgurs
	Miežu putraimi
	Kvinojas
MAIZES IZSTRĀDĀJUMI	Pilngraudu miltu maize
	Pilngraudu miltu tortilla
	Kukurūzu miltu tortilla
MAKARONI	Griķu miltu makaroni
	Pilngraudu miltu makaroni
	Makaroni (kvinoju, brūno rīsu, sojas)
PĀKŠAUGU DĀRZENI	Melnās pupiņas, turku zirņi, raibās pupiņas
AUGĻI	Āboli
	Aprikozes
	Ogas
	Citrusaugļi
	Vinogas
	Melones
	Persiki
	Bumbieri
	Plūmes
	Tropiskie augļi
	Tomāti

TAUKVIELAS

Sievietēm rekomendējam izvēlēties jebkuru no šīm taukvielām īkšķa lieluma porciju. **Vīriešiem** rekomendējam izvēlēties divu īkšķu lieluma porcijas.

KATEGORIJA	VEIDS
CIETI SATUROŠI DĀRZENI	Kartupeļi
	Kukurūzas
	Zirņi
	Saldie kartupeļi, ziemas ķirbji (dažādu veidu)

KATEGORIJA	VEIDS
RIEKSTI	Riekstu sviests (zemesriekstu, mandeļu, Indijas riekstu)
	Mandles (nesmalcinātas un nesālītas)
	Grieķu rieksti (pusītes)
	Indijas rieksti (nesmalcināti un nesālīti)
	Pistācijas
AUGĻI	Avokado
	Kokosriekstu skaidiņas (nesaldinātas)
	Oļivas
SĒKLAS	Ķirbju sēklas
	Saulespuķu sēklas
	Spānijas salvijas sēklas
	Linsēklas
EĻĻA	Oliveļa
	Kokosriekstu eļļa
	Linsēklu eļļa
	Saulespuķu eļļa
PIENA PRODUKTI	Siers
	Tumša šokolāde (vismaz 70 % kakao)

DĀRZENI

Sievietēm rekomendējam izvēlēties dūres lieluma porciju no jebkuriem šiem ogļhidrātiem. **Vīriešiem** rekomendējam izvēlēties divu dūru lieluma porcijas.

KATEGORIJA	VEIDS
DĀRZENI (svaigi vai saldēti) Zaļi vai pagatavoti tvākos	Artišoki
	Burkāni
	Sparģeļi
	Kukurūzas vāiļtes
	Briseles kāposti
	Kabači
	Saldās paprikas
	Brokoļi
	Kāposti
	Selerijas
	Gurķi
	Sviesta pupiņas
	Lapu kāposti
	Lapu salāti (visu veidu)
	Spināti
	Ziedkāposti



FOREVER®

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

Īpašais izplatītājs:

UAB „Forever Living Products Baltics”

Pylimo g. 30, LT-01135, Vilņa

tālr.+370 5 261 0070, +371 2590 9209, fakss +370 5 261 0306

www.foreverliving.lv