

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

# F15™

PIEREDZĒJUŠIEM

1. UN 2. PROGRAMMA



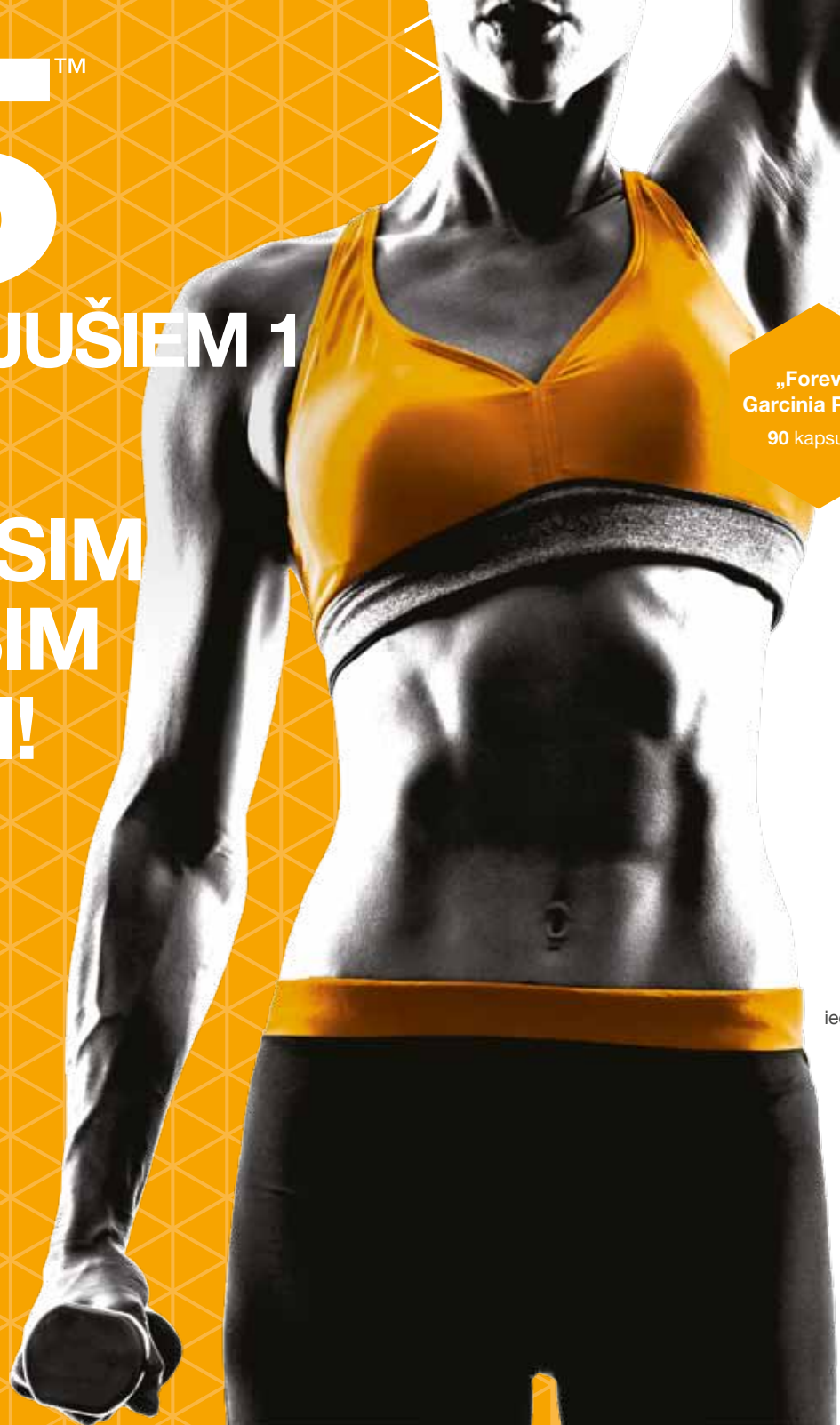
FOREVER®

# F15™

## PIEREDZĒJUŠIEM 1

# NOTIEVĒSIM UN KLŪSIM STIPRĀKI!

NAV SVARĪGI, VAI JAU  
SPORTOJAT, TACU VĒL  
NEREDZAT REZULTĀTU,  
VAI VELĀTIES SPERT  
VĒL VIENU SOLI, LAI  
IEGŪTU ŠKAISTĀKU UN  
VESELIGĀKU KERMENI,  
PROGRAMMA F15  
PIEREDZĒJUŠIEM  
PALIDZĒS JUMS  
SASNIEGT TO, PĒC KĀ  
TIECATIES.



„Aloe Vera”  
nektārs  
divas 1 l tilpuma  
pudeles

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

„Forever  
Garcinia Plus”®  
90 kapsulas

Komplektu  
F15  
sastāda:

„Forever  
Therm”®  
30 tabletes

„Forever Fiber”®  
15 paciņas



### ALOE VERA NEKTĀRS

palīdz attīrīt gremošanas traktu un uzlabo  
uzturvielu absorbēšanu.

### FOREVER FIBER® –

tie ir 5 g patentēta ūdeņī 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.

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



# SĀKSIM

PROGRAMMA FOREVER F15  
APĢĀDĀS JŪS AR  
LĪDZEKLIEM, KURI MĀCĪS  
DZĪVOT VESELĪGĀKU  
DZĪVESVEIDU, KĀ ARĪ  
ATBRĪVOTIES NO  
LIEKAJIEM  
KILOGRAMIEM.

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

## **PIERAKSTIET KERMENA 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 izlietoto 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 sajūst sāta sajūtu, izskatot toksīnus un priecāties par veselīgāku ādu.

## **AIZMIRSTIET SĀLSTRAUKU**

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

Uzstādiet reālus mērķus, kurus vēlaties sasniegt programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā, un tos neaizmirstiet. Mērķi var būt dažādi: noskriet 5000 m vai notievēt tik daudz, lai varētu nēsāt apspīlētus džinsus.

**UZSTĀDOT SKAIDRUS MĒRĶUS, JŪS NEZAUDĒSIET MOTIVĀCIJU VIRZĪTIES UZ PRIEKŠU.**

## KĀ VEIKT MĒRĪJUMUS:

**KRŪŠKURVIS** – Rokas nolaistas gar sāniem; ar centimetrmēru apņēmiot 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 platāko gumu un dibena vietu.

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

**APAKŠSTILBI** – Apakšstilba muskuļi atbrīvoti; mēriet platāko apakšstilba vietu – visbiežāk aptuveni pa vidu starp celi un kājas pofti.

### APKĀRTMĒRI UN SVARS PIRMS PROGRAMMAS F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1:

	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
			SVARS

### APKĀRTMĒRI UN SVARS PĒC PROGRAMMAS F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1:










	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
			SVARS

### APKĀRTMĒRI UN SVARS PĒC PROGRAMMAS F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2:

	KRŪŠKURVIS		GURNI
	DIVGALVU MUSKULIS		AUGŠSTILBI
	VIDUKLIS		APAKŠSTILBI
			SVARS

# UZTURA BAGĀTINĀTĀJU LIETOŠANAS GRAFIKS

JA VĒLATIES SASNIEGT VISLABĀKO REZULTĀTU, UZTURA BAGĀTINĀTAJUS KATRU DIENU PRORAMMAS FIŠ PIEREDZĒJUŠIEM 1 LAIKĀ LIETOJIET PĒC ŠI 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>300 kcal ēdiens sievietēm 450 kcal ēdiens vīriešiem</p>
Uzkoda:	 <p>1 paciņa „Forever Fiber“® sajaukta ar 240 – 300 ml ūdens vai ar kādu citu dzērienu</p>	<p>Uztura bagātinātāju „Forever Fiber“® lietojiet atsevišķi no citiem ikdienā lietojamiem uztura bagātinātājiem. Uztura šķiedrvielas var savienot atsevišķas uzturvielas un ietekmēt to uzņemšanu organismā.</p>	<p>100 – 250 kcal uzkoda sievietēm 200 – 350 kcal uzkoda vīriešiem</p>	<div data-bbox="1318 606 1686 997" data-label="Text"> <h3>F.I.T. IETEIKUMS</h3> <p>Brīnišķīgs veids dzert Aloe vera nektāru – sajaukt to ar „ARGI+“® (tiek pārdots atsevišķi). Katrā „ARGI+“® porcijā ir 5 grami L-arginīna un sinerģiski iedarbīgi vitamīni, kas sniedz spēkus visai dienai.</p> </div>	
Pusdienas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>1 tablete „Forever Therm“®</p>	<p>450 kcal ēdiens sievietēm 550 kcal ēdiens vīriešiem</p>		
Vakariņas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	<p>450 kcal ēdiens sievietēm 550 kcal ēdiens vīriešiem</p>	<div data-bbox="1502 1013 1870 1332" data-label="Text"> <p>Sajauciet 120 ml Aloe Vera nektāru, 1 kausiņu „ARGI+“® un ūdeni pēc garšas, pievienojiet ledus kubiciņus un visu saskalojiet – šis gardais kokteilis apgādās ar vajadzīgajām uzturvielām, kas iegūtas no alvejas un sniegs jums enerģiju.</p> </div>		
Vakarā:	 <p>Vismaz 240 ml ūdens</p>				

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



# VIENKĀRŠOJIET UZTURU

Reizēm ir ļoti grūti atcerēties visas gudrības un ieteikumus, kā lietot veselīgu uzturu, īpaši, ja pastāvīgi steigzaties. Vai ir jaunumi? Ir zelta noteikumi, kas palīdzēs virzīties vajadzīgā virzienā: lietojiet uzturā dažādu krāsu pārtikas produktus.

Dažādu krāsu augļos un dārzeņos ir atšķirīgi fitonutrienti, kas sniedz organismam daudzpusēju labumu.

+ **Rozā un sarkanas** krāsas augļos un dārzeņos ir likopēns, kas darbojas kā stiprs antioksidants un tas palīdz saglabāt veselīgu sirdi.

+ **Dzeltena un oranža** krāsa rāda, ka dārzeņos ir beta karotīns. Organisms beta karotīnu pārvērš par vitamīnu A, kas palīdz saglabāt labu redzi, stipru imunitāti un stiprus kaulus, šīs krāsas dārzeņos un augļos tāpat ir arī C vitamīns, kas zināms ar savu pozitīvo iedarbību uz imūno sistēmu.

+ **Zaļu** dārzeņu un augļu sastāvā ir daudz vitamīnu un uzturvielu, kas var būt īpaši noderīgi organismam. **Zaļi lapu dārzeņi**, piemēram, spināti un lapu kāposti, apgādā organismu ar antioksidantiem luteīnu un zeaksantīnu, kas palīdz saglabāt labu redzi.

+ **Zilas un violetas** krāsas dārzeņi un augļi apgādā organismu ar dažādām uzturvielām, ieskaitot luteīnu, zeaksantīnu, resveratolu un C vitamīnu, kas palīdz saglabāt veselīgu sirdi un stipru imunitāti, uzlabot smadzeņu funkciju un samazināt iekaisumus.

+ Un visbeidzot, neaizmirstiet **baltus** augļus un dārzeņus. To sastāvā ir daudz uzturvielu: kālija, magnija un daudz citu vitamīnu un minerālu, kas ir īpaši vērtīgi labai veselībai.

NAV SVARĪGI,  
VAI PLĀNOJAT ĒDIENKARTI  
VISAI NEDĒĻAI, EJAT  
PUSDIENĀS AR DRAUGIEM, VAI  
MEKLĒJAT, KO VARETU  
UZKOST, IZVĒLOTIES DAŽĀDU  
KRĀSU AUGĻUS UN DĀRZEŅUS  
JŪS APGĀDĀSIET ORGANISMU  
AR NODERĪGĀM VIELĀM UN  
SPERSIET VĒL VIENU SOLI  
PRETĪM TAM, LAI JŪSU  
ĶERMENIS BŪTU  
SKAISTĀKS UN  
VESELĪGĀKS.

# SAGATAVO- JIETIES VEIKSMEI

Viens no šķēršļiem notievēšanas laikā visbiežāk ir laika trūkums. Mums ir daudz saistību darbā un mājās, tāpēc var būt grūti atrast laiku pavigrot, pagatavot veselīgas brokastis vai vakariņas, vai vienkārši atvilkt elpu. Izmantojiet šos ieteikumus, un pat tad, ja jums nebūs daudz laika, jūs pagatavosiet veselīgus ēdienus un veiksmīgi sasniegsiet mērķi!

## + Plānojiet iepriekš

Jau iepriekš padomājiet, kad jums nebūs brīva laika, un tāpēc pagatavojiet veselīgu pārtiku, kuru varētu paņemt sev līdzi.

## + Sastādiet ēdienkarti

Izdomājiet, kurus programmas **F15** ēdienus gatavosiet nākamajā nedēļā, neaizmirstiet ņemt vērā arī to, kad būsiet īpaši aizņemti. Receptes atradīsiet **38. lpp.**

## + Ejiet iepirkties

Sastādiet ingredientu, kas būs nepieciešami gatavojot nedēļas ēdienus, sarakstu un dodieties uz veikalu.

## + Gatavojiet

Jau iepriekš izcepiet vai izvēriet dažus produktus, piemēram vistas krūtiņu, dažus dārzeņus vai citus ingredientus, lai vēlāk ietaupītu savu laiku.

# 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 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā kokteiļi dzeriet pēc treniņa vai kā uzskodu dienas laikā, lai nepietrūktu enerģijas.

	+ SIEVIETES 300 kalorijas	+ VĪRIEŠI 450 kalorijas
<b>Kiršu un ingvera kokteilis</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta kokosu piena, ½ krūzītes dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 2 %, ½ krūzīte saldētu ķiršu, ½ tējk. sasmalcināta ingvera, 1 tējk. medus, 4 – 6 kubiciņi ledus <b>(274 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta kokosu piena, ¾ krūzītes dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 2 %, ¾ krūzītes saldētu ķiršu, ½ tējk. sasmalcināta ingvera, ½ tējk. medus, 4 – 6 kubiciņi ledus <b>(447 kcal)</b>
<b>Persiki ar mandeļu pienu</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta mandeļu piena, 1 krūzīte saldētu nesaldinātu persiku, ½ tējk. kanēļa, 15 g kapātu grieku riekstu, 4 – 6 kubiciņi ledus <b>(295 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta mandeļu piena, 1 ½ krūzīte saldētu nesaldinātu persiku, ½ tējk. kanēļa, 20 g kapātu grieku riekstu, 4 – 6 kubiciņi ledus <b>(452 kcal)</b>
<b>Zaļais kokteilis</b>	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 tējk. linsēklu <b>(318 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta sojas piena, 3 lapu kāpostu lapas, 1 krūzīte spinātu, 1 liels saldēts banāns, 3 dateles, ¾ tējk. linsēklu <b>(476 kcal)</b>
<b>Kēksiņš ar mellenēm</b>	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 tējk. kanēļa, ½ tējk. vaniļas ekstrakta, 1 ēdk. kraukšķīgu pārslu (pārkaisīšanai) <b>(320 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml piena ar zemu tauku saturu vai tā aizvietotāja, ½ dabīga grieku jogurta ar tauku saturu 0%, ¾ krūzītes saldētu melleņu, ¼ krūzītes rupju auzu pārslu, ½ tējk. kanēļa, ½ tējk. vaniļas ekstrakta, 1 ēdk. kraukšķīgu pārslu (pārkaisīšanai) <b>(489 kcal)</b>
<b>Aveņu un šokolādes gardums</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta kokosa piena, 1 krūzīte svaigu vai saldētu aveņu, 1 ēdk. kakao pulvera, 1 ēdk. mandeļu sviesta, 1 tējk. sasmalcinātu kakao pupiņu pārkaisīšanai (ja vēlas), 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(305 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta kokosa piena, 1 ½ krūzīte svaigu vai saldētu aveņu, 1 ēdk. kakao pulvera, 1 ½ ēdk. mandeļu sviesta, 1 tējk. sasmalcinātu kakao pupiņu pārkaisīšanai (ja vēlas), 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(470 kcal)</b>
<b>Zemeņu kūciņa</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 100 kcal porcija vaniļas grieku jogurta, 1 krūzīte zemeņu, ½ krūzītes rupju auzu pārslu, ¼ tējk. vaniļas ekstrakta, 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(278 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 200 kcal porcija vaniļas grieku jogurta, 1 ½ krūzīte zemeņu, ¼ krūzītes rupju auzu pārslu, ¼ tējk. vaniļas ekstrakta, 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(440 kcal)</b>
<b>Ābolu pirāgs</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldināta sojas piena, 120 ml nesaldināta ābolu biezeņa, 1 mazs ābols, sagriezts kubiciņos, pa ½ tējk. kanēļa un muskatnieka, 2 mazas dateles, 1 tējk. Spānijas salviņas sēklu, 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(300 kcal)</b>	1 kausiņš „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldināta sojas piena, 120 ml nesaldināta ābolu biezeņa, 1 mazs ābols, sagriezts kubiciņos, pa ½ tējk. kanēļa un muskatnieka, 3 mazas dateles, 2 tējk. Spānijas salviņas sēklu, 4 – 6 ledus kubiciņi <b>(461 kcal)</b>

## F.I.T. IETEIKUMS

Izveidojiet savu kokteili: 1 kausiņu „Forever Lite Ultra“® samaisiet ar 240 – 300 ml mandeļu, kokosu, 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 kokosēļļu, ledus kubiciņus, ūdeni vai zaļo tēju un saskalojiet.

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

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



# SPĒKA VINGRINĀJUMI BRĪNIŠKĪGAM REZULTĀTAM

Daudzi uzskata, ka svaru cilāšanai nav nekā kopēja ar notievēšanu vai arī, ka tiek cilāti svāri vai tiek izpildīti spēka vingrinājumi, rezultātā būs uzaudzēti lieli muskuļi. Taču patiesībā, ja spēka vingrinājumi tiek izpildīti pareizi, tie dedzina kalorijas un var paātrināt vielmaiņu vēl ilgi pēc tam, kad esat pabeiguši treniņu.

**F15 PIEREDZĒJUŠIEM** vingrošanas programmā mēs iekļāvam pretestības principa vingrinājumus ar elastīgo gumiju, kas papildinās galvenos vingrinājumus un palīdzēs sasniegt brīnišķīgu rezultātu. Izpildot vingrinājumus ar elastīgo gumiju, muskuļi noteiktu laiku ir sasprindzināti, tāpēc tiek audzēta muskuļu masa un tiek sadedzinātas kalorijas.

**ELASTĪGĀS GUMIJAS TIEK RAŽOTAS AR DAŽĀDU ELASTĪBU, TĀPĒC UZLABOJOT FIZISKO FROMU, JŪS VARAT IZVĒLĒTIES GUMIJAS, KAS ATBILST JŪSU VAJADZĪBĀM.**

Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā mēs rekomendējam izvēlēties nelielas, vidējas un lielas pretestības gumijas.

## F.I.T. IETEIKUMS

Treniņam vajadzētu piespiest jūs sasprindzināt spēkus. Ja vingrinājumus izpildāt viegli un treniņa beigās nejutat muskuļu nogurumu, slodze ir pārāk maza. Izvēlieties lielākas pretestības gumiju, lai sasniegtu maksimālo rezultātu.





# F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1 TREIŅU PLĀNS

## LAIKS KUSTĒTIES

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

Programmā **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** mēs iekļāvam divus ar savu ķermeņa svaru vingrinājumu kompleksus, jogas vingrinājumus, kurus variet izpildīt jebkur, kā arī kardio vingrinājumus, kurus varēsiet izpildīt savā tempā, lai piespiestu savu sirdi pastrādāt! Nekāda iepriekšēja sagatavošanās, nekādu sarežģītu treniņu, nekādu attaisnojumu.



## PIESPIEDIET SIRDI STRĀDĀT

Kardio vingrinājumi var paātrināt vielmaiņu, paātrina sirds ritmu, palīdz saglabāt veselīgu sirdi un ātrāk atgūt spēkus pēc intensīviem treniņiem.

Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1** laikā kardio vingrinājumus izpildiet **2 – 3 reizes** nedēļā. Katram treniņam vajadzētu ilgt **30 – 60 min.**, vislabāk bez pārtraukumiem.

### IETEICAMIE KARDIO VINGRINĀJUMI:

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

## INTERVĀLU KARDIO TREIŅU LABUMS

Intervālu kardio treniņš – brīnišķīgs veids paātrināt vielmaiņu. Īsi intensīvu vingrinājumu intervāli īsā laikā var ievērojami palielināt treniņa efektivitāti.

Pirms intervālu kardio treniņa uzsākšanas izvēlieties sev atbilstošu kardio vingrinājumu, kuru var izpildīt ar dažādu intensitāti. Pirmās katras minūtes **30 sekundes** izpildiet kardio vingrinājumu vidējā tempā, bet nākošās **20 sekundes** centieties tās izpildīt lielākā tempā. Beigās, pēdējās **10 sekundes**, sasprindziniet visus spēkus un veiciet vingrinājumu tik ātri, cik vien spējāt to izdarīt.

Atkārtojiet ciklu piecas reizes pēc kārtas, un tad atgūstiet spēkus divas minūtes lēnām ejot vai skrienot. Viss! Tikai **12 minūšu** laikā pabeidzāt iedarbīgu kardio treniņu, kas piespieda jūsu sirdi ļoti pastrādāt. Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1** laikā intervālu kardio treniņu izpildiet divas reizes.

# IESILDIETIES

## JŪSU KERMENIS – TAS IR MECHANISMS

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 PIEREDZĒJUŠIEM** treniņa.

# 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 lokanību 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

SOLĪ UZ  
SĀNIEM  
X16

SUMO  
PIETUPIENI  
X8

ROKU  
STIEPŠANA UZ  
AUGŠU  
STĀVOT  
X16

CEĻGALU  
CELŠANA UZ  
AUGŠU  
X16

KĀJU  
CELŠANA  
ATPAKAĻ  
X16

IZKLUPIENI  
UZ SĀNIEM  
X16

LABĀS KĀJAS  
ČETRGALVU  
MUSKŪLA  
STIEPŠANA  
X16

KREISĀS  
KĀJAS  
PACELES  
CĪPSLAS  
STIEPŠANA  
X16

CEĻGALU  
CELŠANA AR  
IZKLUPIENU  
X16

IZKLUPIENI UZ  
SĀNIEM  
X16

PALĒCIENI UZ  
SĀNIEM  
X20

KREISĀS  
KĀJAS  
ČETRGALVU  
MUSKŪLA  
STIEPŠANA  
X16

LABĀS KĀJAS  
PACELES  
CĪPSLAS  
STIEPŠANA  
X16

ROKU  
KUSTINĀŠANA  
UZ SĀNIEM  
X16

RINĶVEIDA  
KUSTĪBAS AR  
PLECIEM  
X8



ĪSFILMAS AR  
IESILDĪŠANOS UN AR  
CITIEM  
VINGRINĀJUMIEM JŪS  
ATRADĪSIET:  
[FOREVERFIT15.COM](http://FOREVERFIT15.COM)



# F15 PIEREDZĒJUŠIEM PIRMAIS VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

Šis vingrinājumu komplekss sastāv no galvenajiem vingrinājumiem, kurus apguvāt programmas **F15 IESĀCĒJIEM** laikā un kuri ir papildināti ar kustībām ar elastīgo gumiju. Šie vingrinājumi piespiež ķermeni intensīvāk strādāt un palīdz palielināt muskuļus. Vingrinājumi izpildāmi viens pēc otra, bez pārtraukuma.

Pabeidzot visus 12 vingrinājumus, **60 sekundes** vajag atpūsties un tad sāciet no jauna – vingrinājumu ciklu vajag censties atkārtot 2 – 3 reizes!

## LĪDZEKĻI: ELASTĪGĀ GUMIJA

- + Statiski izklupieni un roku saliekšana (ar katru kāju) x16
- + Pietupieni un roku celšana atpakaļ x16
- + Izklupieni un gumijas stiepšana uz sāniem (ar katru kāju) x16
- + Gumijas stiepšana ceļot kāju atpakaļ (kreisā) x16
- + Gumijas stiepšana ceļot kāju atpakaļ (labā) x16
- + Atspiešanās x16
- + „Dēlis“ ar soļiem uz sāniem x16
- + „Supermens“ x16
- + „Dēlis“ uz sāna (uz katra sāna) x8
- + Vēdera preses vingrinājumi pretējā virzienā no sēdus stāvokļa x16
- + „Divritenis“ x32
- + „Alpīnists“ x32

Atpūties  
60  
sekundes

Atkārtojiet  
2-3  
reizes!

# F15 PIEREDZĒJUŠIEM OTRAIS VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

Šo kompleksu sastāda vingrinājumi ar elastīgo gumiju, kura laikā pārmaiņus tiek vingrinātas abas ķermeņa puses. Vingrinājumus izpilda vienu pēc otra, bez pārtraukumiem.

Pabeidzot visus 10 vingrinājumus, **60 sekundes** atpūties un sāciet no jauna – vingrinājumu ciklu vajag censties atkārtot 2 – 3 reizes!

## LĪDZEKĻI: ELASTĪGĀ GUMIJA

- + Pietupieni un kāju celšana uz sāniem (ar katru kāju) x16
- + Gumijas stiepšana uz augšu x16
- + Soļi uz sāniem x16
- + Gumijas stiepšana uz augšu pie sāniem x16
- + Pietupieni un kāju celšana atpakaļ (ar katru kāju) x16
- + „Adata un diegs“ (uz kreisā sāna) x16
- + Atspiešanās tricepsa muskulim x16
- + „Adata un diegs“ (uz labā sāna) x16
- + Iegurņa celšana ar iztaisnotu kāju (ar katru kāju) x16
- + Vēdera preses vingrinājumi x16

Atpūties  
60  
sekundes

Atkārtojiet  
2-3  
reizes!

## F.I.T. IETEIKUMS

Izaicinājumi palīdz mainīties! Iepriekšējo reizi vingrinājumus izpildījāt divas reizes? Šoreiz izpildiet trīs – kļūsiet stiprāki un tas būs vēl viens solis pretim tam, lai jūsu ķermenis būtu skaistāks un veselīgāks.

# F15 PIRMAIS JOGAS VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

F15 pirmo jogas vingrinājumu kompleksu sastāda 22 galvenās jogas pozas. Kaut gan katra poza ir atsevišķs vingrinājums, vislabāko rezultātu sasniegsiet izpildot tos bez pārtraukuma, kā kustību kopumu.

Cenzdamies nevainojami izpildīt katru kustību, dziļi elpojiet un ļaujiet ķermenim iztaisnoties, izstiepties un atbrīvoties, lai jūs kļūtu lokanāki un sajūtu saikni starp ķermeni un prātu.

Vingrinājumus izpildiet skatoties īsfilmu „Pirmais jogas vingrinājumu komplekss”, kuru atradīsiet: [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

Atslābināšanās poza	15 sekundes
+ Ceļgali pie krūtīm	x4
+ „Tilts“	x8
+ „Divritenis“	x16
+ „Kakšis“ – „Govs“	x8
+ „Putnis“ – „Suns“	x16
+ „Bērns“	x5
+ „Suns“ noliecoties uz leju	x16
+ „Kalns“	x1
+ „Saulespuķe“	x8
+ „Sasveicināšanās ar sauli“	x5
+ „Karavīrs“ 1, 2 un atpakaļ (labā)	x1
+ „Stūris“	x1
+ „Trijstūris“	x1
+ „Kalns“	x1
+ „Karavīrs“ 1, 2 un atpakaļ (kreisā)	x1
+ „Stūris“	x1
+ „Trijstūris“	x1
+ „Kalns“	x1
+ „Bērns“	x5
+ Ceļgali pie krūtīm	x4
+ „Laimīgais zīdains“	15 sekundes
+ Mugurkaula pagriešana	15 sekundes
+ Atslābināšanās poza	30 – 60 sekundes

**APSVEICAM!  
JŪS EAST PABEIGUŠI  
F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1!**

**NEAPSTĀJIETIES!  
F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2 –  
NĀKAMAIS SOLIS JŪSU  
CEĻJUMĀ, KURĀ VĒLATIES  
ŠASNIEGT TO, LAI JŪSU  
ĶERMENIS BŪTU SKAISTĀKS  
UN VESELĪGĀKS.**

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

Tagad ir īstais laiks vēlreiz izvērtēt mērķus un pārlicināties, ka jūs darāt visu, lai tos sasniegtu.

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

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





# F15<sup>TM</sup>

## PIEREDZĒJUŠIEM 2

# SPERIET VEL VIENU SOLI










Programmas Forever **F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1** laikā jūs uzzinājat, ka, lai labāk izskatītos un justos, kā arī, lai īstenotu mērķus, ir svarīgi pārvarēt arvien sarežģītākus uzdevumus. Programmas **FOREVER F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2** laikā par to uzzināsiet 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 vajadzētu izdarīt programmas **FOREVER F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2** laikā, lai tos sasniegtu.

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

# UZTURA BAGĀTINĀTĀJU LIETOŠANAS GRAFIKS

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

Brokastis:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>Pagaidiet 30 min.</p> <p>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>300 kcal ēdiens sievietēm 450 kcal ēdiens vīriešiem</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>100 – 250 kcal uzkoda sievietēm 200 – 350 kcal uzkoda vīriešiem</p>	
Pusdienas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	 <p>1 tablete „Forever Therm“®</p>	<p>450 kcal ēdiens sievietēm 550 kcal ēdiens vīriešiem</p>	
Vakariņas:	 <p>2 kapsulas „Forever Garcinia Plus“®</p>	<p>450 kcal ēdiens sievietēm 550 kcal ēdiens vīriešiem</p>		
Vakarā:	 <p>Vismaz 240 ml ūdens</p>			

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



# GUĻIET UN TIEVĒJIET

Nu labi, tikai gulēdami, no liekajiem kilogramiem valā netiksiet, taču vai jūs zinājāt, ka notievēšanas procesā miegam var būt ļoti svarīga loma? Šis bieži nepietiekami novērtētais veselīga dzīvesveida komponents var ievērojami uzlabot mūsu izskatu un pašsajūtu.

Miega nozīme veselīgam dzīvesveidam un uzturam vislabāk kļūst redzama tad, kad mēs guļam nepietiekami daudz. Miega trūkums iedarbojas uz organisma hormonu līdzsvaru, tāpēc mēs varam slēpties uz to, ka mēs pieaugam svarā un pārēdamies.

Turklāt cilvēki, kuri katru nakti guļ nepietiekami daudz, var justies miegaini un viņiem var trūkt enerģijas, tāpēc viņiem var rasties vēlēšanās izlaist treniņu vai visu dienu būt mazāk fiziski aktīviem.

Šo iemeslu dēļ kļūst acīm redzami, ka liels miega trūkums var ietekmēt mūsu centienus dzīvot veselīgi, pat, ja visu citu darām pareizi.

**GUĻIET TĪK, CIK IR  
NEPIEGIEŠAMAS JŪSU  
ORGANISMAM, LAI NO RĪTA  
PAMOSTOS ATPŪTUŠĪES UN  
GATAVI UZSĀKT DIENU!**

# PĀRVARIET TIEKSMI NEVESELĪGĀM UZKODĀM

Varbūt jūs esat gardēdis, vai reizēm jums ir vēlēšanās apēst kaut ko taukainu? Tā gadās ne tikai jums. Daudziem reizēm gribas neveselīgu pārtiku, īpaši tad, ja agrāk to lietojāt uzturā regulāri, bet vēlāk pēkšņi nomainījāt uztura ieradumus. Taču mums ir arī labi jaunumi! Mēs piedāvājam dažus padomus, kas palīdzēs uzvarēt tieksmi neveselīgām uzkodām un palīdzēs dzīvot veselīgu dzīvesveidu!

## + Dzeriet daudz ūdens

Bieži tad, kad jūtam izsalkumu, tiešām esam izsalkuši. Ja jūtat izsalkumu, tad izdzerot 240 ml ūdens, slāpju sajūta var pazust. Pēc dažām minūtēm vēl jūtat izsalkumu? Apēdiet veselīgu uz kodu. Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** uz kodu receptes atradīsiet **40. lpp.**

## + Plānojiet jau iepriekš

Ja pamanījāt, ka noteiktā dienas laikā jūs sajūtat vēlēšanos apēst neveselīgas uz kodas, ņemiet to vērā, sastādot dienas ēdienkarti. Ja kolēģi dienas vidū sanāk atpūtas telpā apēst virtuļus, pirms ejiet pie viņiem, apēdiet veselīgu uz kodu, lai būtu vieglāk pārvarēt vēlēšanos uz kost kaut ko saldu tikai tāpēc, ka esat izsalkuši.

## + Koncentrēšanās un mēra sajūta

Pilnībā atteikties no uz kodām varētu būt kaitīgi. Pētījumi ir pierādījuši, ka tie, kuri notievēšanas procesā pilnībā atsakās no uz kodām, diētu ievērošanas beigās visbiežāk tās pārēdās, un viņiem atgriezās zaudētie kilogrami. Ja ļoti vēlaties kaut kādu neveselīgu produktu, tad reizi nedēļā apēdiet to nelielā daudzumā kopā ar veselīgiem produktiem. Ar mēru ēdot neveselīgus produktus, nenovirzīsieties no uztura plāna, jutīsities apmierināti un nezaudēsiet motivāciju!

# F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2 TRENINŪ PLĀNS



## KLŪSTĪT VĒL STĪPRĀKI

Treniņu programmu **F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2** sastāda jau zināmi vingrinājumi ar sava ķermeņa svaru un jogas vingrinājumi, kas papildināti ar jaunām kustībām un jauniem, interesantiem treniņiem sirdij, kas piespiedīs jūs labi izkustēties.

## LIELAS INTENSITĀTES KARDIO TRENIŅŠ

**Lielas intensitātes intervālu treniņi (LIIT)** var dažādot ierastos sirds stiprināšanas treniņus. Šie īpaši intensīvie treniņi paātrina sirds ritmu un palīdz īsā laikā sadedzināt vairāk tauku un kaloriju. Taču neaizmirstiet, ka, ja vēlaties sasniegt maksimālu rezultātu, LIIT vajag izpildīt ar visu spēku.

Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM 2** sastāvā iekļāvām divu veidu LIIT, kas dažādos ierastos kardio treniņus. Šos ātrā tempa vingrinājumus, kuru izpildei vajadzīgas tikai 16 minūtes, jūs varat izpildīt jebkur bez jebkādas papildus iekārtas, izņemot jūsu pašu ķermeni. Vajadzēs tikai krēslu.

### F.I.T. IETEIKUMS

Ja vēlaties sasniegt vislabāko rezultātu, **F15 LIIT** katru nedēļu saskaņojiet ar vienu pastāvīga tempa kardio treniņu. Pastāvīga tempa kardio treniņam vajadzētu ilgt **30 – 60 min.**, bet jūsu intensitāti 10 ballu skalā (kur ar 10 ballēm tiek vērtēti ļoti grūti vingrinājumi) vajadzētu novērtēt ar 5-7 ballēm. Pastāvīga tempa kardio treniņu paraugus atradīsiet **16.lpp.**



# IESILDĪETIES

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

## F15 LIIT SIRDIJ – IZTURĪBAS VINGRINĀJUMI

Katru vingrinājumu izpildiet **45 sekundes**, tad **15 sekundes** atpūties. Pabeidzot visu ciklu, sāciet no jauna bez pārtraukuma. Treniņa efektivitāte ir atkarīga no tempa. Lai sasniegtu vislabāko rezultātu, visu izpildiet pēc iespējas ātrāk.

### 📌 LĪDZEKLIS: KRĒSLS

- + Izklupiens atpakaļ un spēriens (kreisā)
- + Atspiešanās ar saliektu vidukli
- + Izklupiens atpakaļ un spēriens (labā)
- + Atspiešanās no krēsla
- + „Dēlis“ un pietupieni
- + „Alpīnists“
- + Pastāvīgs tempa vingrinājums
- + „Alpīnists“
- + Ātri pietupieni
- + „Divritenis“

32

Atkārtojiet 2 reizes bez pārtraukuma!

45 sekundes vingrinājumi

15 sekundes atpūta

## F15 LIIT SIRDIJ – DAŽĀDI VINGRINĀJUMI

Šī treniņa laikā **20 sekundes** tiek izpildīts augstas intensitātes vingrinājums, tad ir **10 sekunžu** pārtraukums. Katrs šāds cikls tiek atkārtots 4 reizes, pēc tam ir **1-2 min.** garš pārtraukums un tad pāriet pie nākamā vingrinājuma.

20 sekundes vingrinājumam + 10 sekunžu atpūta + Atkārtot 4 reizes + 1-2 minūšu atpūta = PĀRIET PIE NĀKAMĀ VINGRINĀJUMA

- + Palēcieni kustinot rokas
- + Atspiešanās
- + Palēcieni uz sāniem
- + „Cilvēks – zirnekļis“ un „Alpīnists“
- + Ceļgalu celšana uz augšu
- + Vēdera preses vingrinājums pretējā virzienā

### F.I.T. IETEIKUMS

Neaizmirstiet, ka šāda veida treniņiem svarīgākā ir intensitāte. Bez maksimālās slodzes nebūs maksimāla rezultāta.

**Vēlaties palielināt slodzi?** Ja šos vingrinājumus izpildīt jums nesagādā grūtības un jūs meklējat lielākus izaicinājumus, katru vingrinājumu atkārtojiet divreiz vairāk reizu, tad atpūties.

33

# F15 PIEREDZĒJUŠIEM TREŠAIS VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

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

Šo kompleksu veido jau pazīstamie programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** 1 vingrinājumi, kas papildināti ar kustībām ar elastīgo gumiju un kustībām atsevišķām muskuļu grupām. Hantele treniņu padara intensīvāku, palīdz palielināt muskuļus un vingrināt atšķirīgas muskuļu grupas. Katrs vingrinājums tiek izpildīts tik reizi cik norādīts, pēc tam pāriet pie nākamā uzdevuma.

Pabeidzot visus 12 vingrinājumus, **60 sekundes** vajag atpūsties un tad sāciet no jauna – vingrinājumu ciklu vajag censties atkārtot 2 – 3 reizes!

Katrs vingrinājums **16** reizes + Atkārtot **2-3** reizes + **60** sekunžu atpūta = **PĀRIET PIE NĀKAMĀ VINGRINĀJUMA**

- + Izklupieni no pakāpiena ar elastīgo gumiju (kreisā)
- + Gumijas stiepšana pie krūškurvja un pleciem
- + Izklupieni no pakāpiena ar elastīgo gumiju (labā)
- + Gumijas stiepšana pie krūškurvja un pleciem
- + Izklupieni no pakāpiena ar hantelēm (labā)
- + Izklupieni no pakāpiena ar hantelēm (kreisā)
- + Izklupieni ar hantelēm (kreisā)
- + Izklupieni ar hantelēm (labā)
- + Pietupieni un hanteļu celšana (labā)
- + Pietupieni un hanteļu celšana (kreisā)
- + Atspiešanās un hanteļu celšana
- + Atspiešanās pretējā virzienā ar hanteli

## F.I.T. IETEIKUMS

Izvēlieties tādas hanteles, lai nebūtu pārāk grūti izpildīt vingrinājumus, taču, lai katra cikla beigās, pirms atpūtas, jūs justu nogurumu. Ja noguruma dēļ nevarat atkārtot vingrinājumus 2-3 reizes, jums vajag vieglākas hanteles. Ja atkārtojot vingrinājumus 2-3 reizes nejutāties īpaši noguruši, iegādājieties smagākas hanteles, lai palielinātu slodzi.

Atpūties  
**60**  
sekundes

Atkārtojiet  
**2-3**  
reizes!

# F15 PIEREDZĒJUŠIEM CETURTAIS VINGRINĀJUMU KOM- PLEKSS

**LĪDZEKLI: HANTELES, ELASTĪGĀ GUMIJA**

Šo kompleksu veido jau pazīstamie programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** 1 vingrinājumi, kas papildināti ar kustībām ar elastīgo gumiju un kustībām atsevišķām muskuļu grupām. Hantele treniņu padara intensīvāku, palīdz palielināt muskuļus un vingrināt atšķirīgas muskuļu grupas. Katrs vingrinājums tiek izpildīts tik reizi cik norādīts, pēc tam pāriet pie nākamā uzdevuma.

Pabeidzot visus 14 vingrinājumus, **60 sekundes** vajag atpūsties un tad sāciet no jauna – vingrinājumu ciklu vajag censties atkārtot 2 – 3 reizes!

Katrs vingrinājums **16** reizes + Atkārtot **2-3** reizes + **60** sekunžu atpūta = **PĀRIET PIE NĀKAMĀ VINGRINĀJUMA**

- + Pietupieni un kāju celšana uz sāniem (labā)
- + Gumijas stiepšana uz augšu ar sānu
- + Pietupieni un kāju celšana uz sāniem (kreisā)
- + Plijē pietupieni ar hantelēm
- + Izklupieni sakrustojot kājas ar hantelēm (kreisā)
- + Izklupieni sakrustojot kājas ar hantelēm (labā)
- + Izklupieni uz sāniem ar hantelēm (labā)
- + Izklupieni uz sāniem ar hantelēm (kreisā)
- + Soļi uz sāniem ar elastīgo gumiju
- + „Dēlis“ un riņķveida kustība ar gurniem
- + Atspiešanās ar saliektiem ceļgaliem
- + Iegurņa pacelšana ar paceltu kāju (labā)
- + Iegurņa pacelšana ar paceltu kāju (kreisā)
- + „Laiņņa“ ar hantelēm

Atpūties  
**60**  
sekundes

Atkārtojiet  
**2-3**  
reizes!



# F15 OTRAIS JOGAS VINGRINAJUMU KOMPLEKSS

F15 otrais jogas vingrinājumu komplekss sastāv no programmas F15 PIEREDZĒJUŠIEM 1 pazīstamās pozas, kas papildināta ar jaunām kustībām. Kaut gan katra poza ir atsevišķs vingrinājums, vislabāko rezultātu sasniegsiet veicot tos bez pārtraukuma, kā kustību kopumu.

Cenzdamies nevainojami izpildīt katru kustību, dziļi elpojiet un ļaujiet ķermenim iztaisnoties, izstiepieties un atbrīvojieties, lai jūs kļūtu lokanāki.

Vingrinājumus izpildiet skatoties īsfilmu „Otrais jogas vingrinājumu komplekss“, kuru atradīsiet: [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

- + „Saulespuķe“ x8
- + „Sasveicināšanās ar sauli“ x5
- + „Karavīrs“ 1,2 un atpakaļ (labā) x3
- + „Stūris“ x1
- + „Trijstūris“ x1
- + „Koks“ x1
- + Izklupiens ceļot rokas uz augšu ( labā) x1
- + Vidukļa riņķveida kustība uz ceļiem pa kreisi x1
- + „Karavīrs “ 1,2 un atpakaļ (kreisā) x3
- + „Stūris“ x1
- + „Trijstūris“ x1
- + Izklupiens ceļot rokas (kreisā) x1
- + Vidukļa riņķveida kustība uz ceļgaliem pa labi x1
- + „Bērns“ x5
- + Atslābināšanās poza 30 – 60 sek.

## ATVELCIET ELPU

Katra treniņa beigās dažas minūtes veltiet stiepšanās vingrinājumiem.

Ja jūs aizmirsāt, kā tos darīt, atveriet 19. lpp. vai noskatieties īsfilmu: [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

APSVEICAM F15  
PIEREDZĒJUSIEM 2  
ESAT PABEIDZIS!

JUMS  
IZDEVĀS!

### KAS TĀLĀK?

ATTĪSTIET IEMANAS, IEGŪTĀS PROGRAMMAS F15 PIEREDZĒJUSIEM LAIKA, PALIELINIET SLODZI UN SPERDIET VEL VIENU SOLI PRETĪM TAM, LAI JUSU ĶERMENIS BUTU SKAISTĀKS UN VESELĪGĀKS AR PROGRAMMU F15 IZTURĪGAJIEM!

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

JAU SASNIEDZĀT VIENU NO SAVIEM MĒRĶIEM?  
BRINIŠĶĪGI PASTRADĀTS!

Tagad jūs jau redzat, kā mainās jūsu ķermenis, jūs variet sapņot tālāk! Izvērtējiet sasniegto un izvirziet jaunu, sarežģītāku mērķi!

Vēl neesat gatavi doties uz priekšu? Atkārtojiet programmu F15 PIEREDZĒJUŠIEM, kamēr sasniegsiet maksimālu rezultātu vai būsiet gatavi jauniem izaicinājumiem, lai vai kas notiktu!

Ja vēlaties uzzināt vairāk un iegādāties F15 IZTURĪGAJIEM, apmeklējiet: [foreverliving.lv](http://foreverliving.lv)

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](https://www.facebook.com/Forever.Latvija)

# PABAROJIET ĶERMENI

Ceļojums, lai sasniegtu skaistāku un veselīgāku ķermeni sākas jūsu virtuvē. Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā nepārsniedziet zemāk norādīto kaloriju daudzumu.

+ Sievietes 1600 – 1750 kalorijas

+ Vīrieši 1900 kalorijas

## BROKASTIS

Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā šos ēdienus gatavojiet jums vēlamā secībā.

### Auzu pārslas ar dzērvenēm

Sievietes	Vīrieši
½ krūzītes dabīga liesa grieku jogurta	½ krūzītes dabīga liesa grieku jogurta
¼ krūzītes nevārtu rupju auzu pārslu	¼ krūzītes nevārtu rupju auzu pārslu
½ ēdk. kviešu diġlu	1 ēdk. kviešu diġlu
1 ēdk. saulespuķu sēklu	1 ēdk. saulespuķu sēklu
1 ēdk. kaltētu dzērveņu	1 ēdk. kaltētu dzērveņu
½ krūzītes nesaldinātas dzērveņu sulas	½ krūzītes nesaldinātas dzērveņu sulas
2 tējķ. medus	1 ēdk. medus
¼ tējķ. vaniļas ekstrakta	¼ tējķ. vaniļas ekstrakta

Visus ingredientus ielieciet traukā un labi izmaisiet. Uzlieciet vāku un glabāiet ledusskapī 8 stundas vai atstāiet pa nakti.

### Tako plācenītis brokastīm

Sievietes	Vīrieši
1 ola	2 olas
2 olu baltumi	1 olu baltums
2 kukurūzu miltu plācenīši („tako“)	3 kukurūzu miltu plācenīši („tako“)
1 ēdk. čedera siera ar zemu tauku saturu	2 ēdk. čedera siera ar zemu tauku saturu
2 ēdk. svaigas tomātu mērces	3 ēdk. svaigas tomātu mērces

Apsmidziniet pannu ar cepamo eļļu un izcepiet olas un olu baltumus tā, kā esat iecienījuši. Apberiet plācenīšus ar sieru un pakarsējiet, kamēr siers izkusis. Uzlieciet olas un svaigo tomātu pastu.

### Sviestmaize ar lasi un olām

Sievietes	Vīrieši
30 g žāvēta laša	60 g žāvēta laša
2 olu baltumi	2 olu baltumi
1 pilngraudu miltu sviestmaizē bulciņa	1 pilngraudu miltu sviestmaizē bulciņa
½ tējķ. olīveļļas	½ tējķ. olīveļļas
1 tomāta šķēlīte	1 tomāta šķēlīte
1 ēdk. sasmalcināta sarkanā tomāta	1 ēdk. sasmalcināta sarkanā tomāta
½ tējķ. kaperu (ja garšo)	½ tējķ. kaperu (ja garšo)
	240 ml apelsīnu sulas

Pannā ar virsmu, kas nepiedeg, sakarsējiet olīveļļu. Ielieciet pannā sīpolus un minūti pacepiet. Ielieciet olu baltumus, kaperus un cepiet, kamēr izcepsies olas. Apgraudzējiet pilngraudu sviestmaizē bulciņu, uzlieciet olas, žāvētu lasi un tomātu. Vīrieši pie sviestmaizes var piedzert klāt apelsīnu sulu.

### Olas meksikāņu gaumē

Sievietes	Vīrieši
1 ola	2 olas
2 olu baltumi	2 olu baltumi
1 kukurūzu miltu tortilla	3 kukurūzu miltu tortillas
¼ krūzītes melno pupiņu	¼ krūzītes melno pupiņu
1 ēdk. avokado	1 ēdk. avokado
1 ēdk. rīvēta siera	2 ēdk. rīvēta siera
1 krūzīte spinātu	1 krūzīte spinātu
2 ēdk. svaigas tomātu mērces, asā mērce pēc garšas	3 ēdk. svaigas tomātu mērces, asā mērce pēc garšas

Pannā sakarsējiet tortillu, apberiet ar sieru un karsējiet, kamēr siers izkusis. Izņemiet tortillu no pannas un nolieciet malā. Apsmidziniet pannu ar cepamo eļļu un apcepiet spinātus. Pielieciet olas, olu baltumus un izcepiet tos, kā esat iecienījuši. Olas salieciet uz tortillas kopā ar melnajām pupiņām un tomātu mērci. Ja vēlaties, uzlabojiet garšu ar aso mērci.

## F.I.T. IETEIKUMS

Pētījumi ir pierādījuši, ka cilvēkiem, kuri neēd brokastis, ir tieksme dienā apēst vairāk vai remdēt izsalkumu ar uzkodām, kas satur daudz kaloriju. Sātīgi paēdiet brokastis, lai dienu uzsāktu pareizi.

### Kviešu pārslu putra ar apelsīnu

Sievietes	Vīrieši
1 krūzīte piena ar tauku saturu 1 %	1 ½ krūzītes piena ar tauku saturu 1 %
¼ krūzītes kviešu pārslu	¼ krūzītes kviešu pārslu
1 mazs apelsīns, nolobīts un sagriezts ripiņās	1 mazs apelsīns, nolobīts un sagriezts ripiņās
1 ēdk. apelsīnu marmelādes	1 ½ ēdk. apelsīnu marmelādes

Katļā samaisiet pienu un apelsīnu marmelādi. Karsējiet uz vidēji karstas uguns, ieberiet pārslas un pavāriet uz vājas uguns 30-60 sekundes. Noceliet katlu no uguns un pagaidiet, kamēr putra nedaudz atdzisis. Pievienojiet ripiņās sagrieztus apelsīnus. Labu apetīti!

### Kokosa latte garšas auzu pārslas

Sievietes	Vīrieši
½ krūzītes liesa grieku jogurta ar vaniļas garšu	½ krūzītes liesa grieku jogurta ar vaniļas garšu
½ krūzītes rupju auzu pārslu	¾ krūzītes rupju auzu pārslu
1 ēdk. nesaldinātu kokosa skaidiņu	1 ēdk. nesaldinātu kokosa skaidiņu
½ ēdk. mandeļu plāksnišu	1 ēdk. mandeļu plāksnišu
¼ krūzītes aplietas kafijas	¼ krūzītes aplietas kafijas
¼ krūzītes kokosa piena ar zemu tauku saturu	¼ krūzītes kokosa piena ar zemu tauku saturu
½ tējķ. kanēļa	½ tējķ. kanēļa

Visus ingredientus, izņemot mandeļu plāksnītes salieciet traukā un labi izmaisiet. Uzglabāiet ledusskapī pa nakti. Izņemiet, samaisiet un apberiet ar mandeļu plāksnītēm.

### Apalš kliņģeris ar mandeļu sviestu

Sievietes	Vīrieši
½ pilngraudu kliņģera (barankas)	½ pilngraudu kliņģera (barankas)
1 ēdk. mandeļu sviesta	1 ½ ēdk. mandeļu sviesta
½ banāna, sagriezta ripiņās	½ banāna, sagriezta ripiņās
	240 ml piena ar tauku saturu 1%

Apgraudzējiet apalo kliņģeri, uzsmērējiet mandeļu sviestu un uzlieciet banānu ripiņas. Vīrieši pie sviestmaizes var klāt piedzert pienu.

## VAI JŪS ZINĀT KĀDU BRĪNIŠKĪGU RECEPTI? DALIETĪES AR TO AR MUMS:

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 un ir svarīgi, ka ogļhidrāti ir saskaņoti ar olbaltumvielām un (vai) labām taukvielām, lai organisms saņemtu dažādas uzturvielas.

## + Sievietes 200 kalorijas

### Kukurūzu popkorni ar sieru

#### Sievietes

4 krūzītes bez taukiem pagatavotu popkornu  
4 ēdk. rīvēta parmezāna  
1 tējķ. olīveļļas  
sāls pēc garšas  
malti Kajēna pipari (ja garšo)

#### Virieši

6 krūzītes bez taukiem pagatavotu popkornu  
6 ēdk. rīvēta parmezāna  
1 ½ tējķ. olīveļļas  
sāls pēc garšas  
maltu Kajēna piparu (ja garšo)

Bez taukiem pagatavojiet kukurūzas popkornus, apsmidziniet tos ar olīveļļu, apberiet ar sieru un Kajēna pipariem. Sāļi pievienojiet pēc garšas pavisam nedaudz.

### Rīsu galetes ar mandeļu sviestu

#### Sievietes

2 brūno rīsu galetes bez piedevām  
1 ēdk. mandeļu sviesta  
2 lielas zemenes  
sagrieztas šķēlītēs

#### Virieši

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

Uz rīsu galetēm uzmērējiet sviestu un virsū uzlieciet zemu kokosa skaidiņu.

### Banāni ar kokosu skaidiņām

#### Sievietes

1 mazs banāns  
1 ēdk. mandeļu sviesta  
1 ēdk. nesaldinātu kokosa skaidiņu

#### Virieši

1 vidēji liels banāns  
2 ēdk. mandeļu sviesta  
1 ēdk. nesaldinātu kokosa skaidiņu

Banānu sagrieziet 2 cm biežās rīpiņās. Uz katras rīpiņas uzlieciet nedaudz mandeļu sviesta un uzberiet nesaldinātu kokosa skaidiņu.

### Pitas čipsi ar humusu un dārzeņiem

#### Sievietes

14 pitas čipsi  
2 ēdk. humusa  
1 krūzīte zaļu sagrieztu dārzeņu

#### Virieši

14 pitas čipsi  
2 ēdk. humusa  
1 krūzīte zaļu sagrieztu dārzeņu  
90 g tītara gaļas

Dārzeņus un pitas čipsus mērcējiet humusā. Viriešiem vajadzētu apēst vēl papildus 90 g tītara gaļas.

## + Virieši 350 kalorijas

### Jogurts ar zemes riekstu sviestu un vīnogu džemu

#### Sievietes

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

#### Virieši

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

Viegli samaisiet džemu un zemes riekstu sviestu jogurtā. Vīnogas pārgriežiet uz pusēm un uzlieciet virspusē. Apberiet ar sasmalcinātiem zemesriekstiem. Labu apetīti!

### Jogurts ar cepumu garšu

#### Sievietes

½ krūzīte dabīga liesa griekšu jogurta  
1 ēdk. riekstu sviesta  
1 paciņa stēvijas  
1 ēdk. mazu šokolādes gabaliņu  
½ tējķ. vaniļas ekstrakta  
šķipsniņa jūras sāls

#### Virieši

¾ krūzīte dabīga liesa griekšu jogurta  
1 ½ ēdk. riekstu sviesta  
1 paciņa stēvijas  
1 ½ ēdk. mazu šokolādes gabaliņu  
½ tējķ. vaniļas ekstrakta  
šķipsniņa jūras sāls

Samaisiet visus ingredientus - labu apetīti!

### Veselīgs rīsu pudiņš

#### Sievietes

½ krūzīte vārītu brūno rīsu  
½ krūzīte kokosa piena ar zemu tauku saturu  
1 ēdk. rozīņu  
1 tējķ. sasmalcinātu griekšu riekstu  
šķipsniņa kanēļa

#### Virieši

¾ krūzītes vārītu brūno rīsu  
¾ krūzītes kokosa piena ar zemu tauku saturu  
1 ēdk. rozīņu  
1 tējķ. sasmalcinātu griekšu riekstu  
šķipsniņa kanēļa

Vārītus rīsus aplejiet ar kokosa pienu. Pakarsējiet mikroviļņu krāsnī 60 sekundes. Apberiet ar rozīnēm, kanēli un sasmalcinātiem riekstiem.

# PUSDIENAS UN VAKARIŅAS

Programmas **F15 PIEREDZĒJUŠIEM** laikā šīs receptes saskaņojiet ar citām tā, lai iegūtu pietiekami daudz kaloriju un nepietrūktu enerģijas visai dienai!

## + Sievietes 450 kalorijas

### Paprikas pildītas austrumnieku gaumē

#### Sievietes

90 g liesas maltas liellopu gaļas  
½ krūzīte vārītu brūno rīsu  
1 saldā paprika  
30 g rīvēta siera  
½ krūzītes kaltētu upeņu  
½ krūzīte dārzeņu sulas sarīvēta ķiploka daiviņa  
½ tējķ. kumina  
¼ tējķ. kanēļa  
¼ tējķ. apelsīna miziņas  
¼ tējķ. piparmētras

#### Virieši

170 g liesas maltas liellopu gaļas  
½ krūzīte vārītu brūno rīsu  
1 saldā paprika  
30 g rīvēta siera  
½ krūzītes kaltētu upeņu  
½ krūzīte dārzeņu sulas sarīvēta ķiploka daiviņa  
½ tējķ. kumina  
¼ tējķ. kanēļa  
¼ tējķ. apelsīna miziņas  
¼ tējķ. piparmētras

Nogrieziet paprikas pāksts virsējo daļu un izņemiet sēklas. Papriku ar nogriezto virsējo daļu uz leju lieciet mikroviļņu krāsnī traukā, ielejiet 1 cm ūdens un nosedziet. Karsējiet augstā temperatūrā, kamēr paprika kļūs mīksta (3 – 6 min.). Nolejiet ūdeni. Uz vidēji lielās uguns apcepiet malto liellopu gaļu un ķiploku. Iemaisiet upenes, kumīnu, kanēli, apelsīnu miziņu, piparmētras, rīsus un ¼ krūzītes dārzeņu sulas. Iegūto masu pildiet paprikās un lieciet mikroviļņu krāsnī traukā, kurā ir ielietā atlikusi dārzeņu sula. Karsējiet 2-3 minūtes.

### Taizemiešu tīteņi ar zemesriekstiem un tofu

#### Sievietes

170 g cepeškrāsnī cepta tofu  
2 pilngraudu miltu tortillas  
1 ēdk. taizemiešu zemes riekstu mērce  
1 ēdk. sasmalcinātu zemesriekstu  
¼ krūzītes rīpiņās sagrieztas saldās paprikas  
14 cukurzirņu pākstis

#### Virieši

230 g cepeškrāsnī cepta tofu  
2 pilngraudu miltu tortillas  
1 ēdk. Taizemiešu zemes riekstu mērce  
1 ½ ēdk. sasmalcinātu zemesriekstu  
¼ krūzītes rīpiņās sagrieztas saldās paprikas  
14 cukurzirņu pākstis

Tortillas apsmērējiet ar zemesriekstu mērci. Virspusē uzlieciet papriku, cukurzirņus un tofu. Apberiet ar sasmalcinātiem zemesriekstiem.

## + Virieši 550 kalorijas

### Tilapiņas sautējums ar kariju

#### Sievietes

170 g tilapiņas  
½ krūzīte saldo kartupeļu sagrieztu kubciņos  
½ krūzīte kokosa piena ar zemu tauku saturu  
½ ēdk. rapšu eļļas  
½ krūzīte Ķīnas kāposta  
½ krūzīte sviesta pupiņu  
1 sasmalcināts sīpolloks  
½ ēdk. karija pastas  
½ tējķ. zivs mērce  
1 zaļā citrona šķēlīte

#### Virieši

170 g tilapiņas  
¾ krūzītes saldo kartupeļu sagrieztu kubciņos  
½ krūzīte kokosa piena ar zemu tauku saturu  
½ ēdk. rapšu eļļas  
½ krūzīte Ķīnas kāposta  
½ krūzīte sviesta pupiņu  
1 sasmalcināts sīpolloks  
½ ēdk. karija pastas  
½ tējķ. zivs mērce  
1 zaļā citrona šķēlīte

Pannā uz vidēji karstas uguns sakarsējiet rapšu eļļu. Uzlieciet tilapiņu, sīpolus un cepiet 4-5 minūtes. Izņemiet zivi un sīpolus no pannas. Pannā ielieciet kartupeļus un cepiet 2 minūtes. Ielejiet kokosa pienu un zivs mērci, pievienojiet karija pastu, Ķīnas kāpostus un sviesta pupiņas. Uzvāriet un nosēgtu ar vāku uz nelielas uguns karsējiet 7 minūtes. Lieciet tilapiju atpakaļ pannā, lai tā sasiltu, un aplaciniet to ar zaļā citrona sulu. Labu apetīti!

### Veģetāriski apcepti rīsi

#### Sievietes

2 olas  
½ krūzīte brūno rīsu  
½ tējķ. sezamu eļļas  
1 tējķ. rapšu eļļas  
90 g sagrieztu sparģeļu  
½ sagrieztas saldās paprikas  
2 sagrieztu sīpolloki  
rīvēta ķiploka daiviņa  
¼ tējķ. ingvera  
2 tējķ. sojas mērce  
1 ēdk. rīsu etiķa

#### Virieši

2 olas  
2 olu baltumi  
¾ krūzītes brūno rīsu  
½ tējķ. sezamu eļļas  
1 tējķ. rapšu eļļas  
90 g sagrieztu sparģeļu  
½ sagrieztas saldās paprikas  
2 sagrieztu sīpolloki  
rīvēta ķiploka daiviņa  
¼ tējķ. ingvera  
2 tējķ. sojas mērce  
1 ēdk. rīsu etiķa

Izvāriet brūnos rīsus, kā norādīts uz iepakojuma. Rapšu eļļā apcepiet sparģeļus, papriku, sīpolus, ķiploku un ingveru. Iesiet pannā olas un maisot izcepiet gatavas. Iemaisiet rīsus, sojas mērci un etiķi. Cepiet, kamēr šķidrums iesūksies. Iemaisiet sezamu eļļu un pasniedziet.

## + Sievietes 450 kalorijas

### Kvinojas salāti

Sievietes	Vīrieši
½ <b>krūzīte</b> nenogatavojušās sojas pupiņas, izvārītas un izlobītas	¾ <b>krūzītes</b> nenogatavojušās sojas pupiņas, izvārītas un izlobītas
½ <b>krūzīte</b> kvinojas sēklu	¾ <b>krūzītes</b> kvinojas sēklu
<b>15 g</b> kapātu grieķu riekstu	<b>20 g</b> kapātu grieķu riekstu
½ <b>ēdk.</b> olīveļļas	½ <b>ēdk.</b> olīveļļas
¼ <b>krūzītes</b> sagrieztas cepeškrāsnī ceptas sarkanās paprikas	¼ <b>krūzītes</b> sagrieztas cepeškrāsnī ceptas sarkanās paprikas
<b>1 ēdk.</b> kaltētu upenņu	<b>1 ēdk.</b> kaltētu upenņu
½ <b>ēdk.</b> citrona sulas	½ <b>ēdk.</b> citrona sulas
¼ <b>tēj.k.</b> citrona miziņas	¼ <b>tēj.k.</b> citrona miziņas
½ <b>tēj.k.</b> estragona	½ <b>tēj.k.</b> estragona
sāls un pipari pēc garšas	sāls un pipari pēc garšas

Izvāriet kvinojas sēklas, kā norādīts uz iepakojuma. Samaisiet tās ar sojas pupiņām, citrona sulu, citrona miziņu, olīveļļu, estragonu, ceptu papriku, upenēm un kapātiem riekstiem. Šos salātus var sagatavot iepriekš un uzglabāt līdz 3 dienām.

### Kartupeļi ar Briseles kāpostiem un tītara gaļu

Sievietes	Vīrieši
2 šķēlītes žāvētas tītara krūtiņas	3 šķēlītes žāvētas tītara krūtiņas
1 ola	1 ola
<b>1 krūzīte</b> rupji sarīvētu kartupeļu	<b>1 ½ krūzītes</b> rupji sarīvētu kartupeļu
½ <b>ēdk.</b> olīveļļas	½ <b>ēdk.</b> olīveļļas
<b>1 ēdk.</b> parmežāna	<b>1 ēdk.</b> parmežāna
<b>120 g</b> Briseles kāpostu, sagrieztu plānās šķēlītēs	<b>120 g</b> Briseles kāpostu, sagrieztu plānās šķēlītēs,
<b>1 ēdk.</b> sasmalcināta sīpola	<b>1 ēdk.</b> sasmalcināta sīpola
¼ <b>tēj.k.</b> sasmalcināta rozmarīna	¼ <b>tēj.k.</b> sasmalcināta rozmarīna
sāls un pipari pēc garšas	sāls un pipari pēc garšas

Pannā uz vidēja karstuma uguns sakarsējiet olīveļļu. Ielieciet pannā sīpolu un rozmarīnu. Cepiet 2 minūtes. Salieciet rīvotos kartupeļus, apberiet tos ar sāli un pipariem. Izlīdziniet kartupeļus uz pannas un nemaisot cepiet 4 minūtes. Iemaisiet plāni sagrieztus Briseles kāpostus un cepiet, kamēr kartupeļi iegūs zelta nokrāsu un kļūs kraukšķīgi. Citā pannā apcepiet tītara krūtiņu. Kad izcepsies, sagrieziet gabaliņos un lieciet uz kartupeļiem. Olu izcepiet, kā esat iecienījuši, lieciet to uz kartupeļiem un garšojiet!

## + Vīrieši 550 kalorijas

### Meksikāņu plācenīši ar liellopu gaļu

Sievietes	Vīrieši
<b>90 g</b> liesas maltas liellopu gaļas	<b>140 g</b> liesas maltas liellopu gaļas
2 kukurūzu miltu tortillas	2 kukurūzu miltu tortillas
<b>2 ēdk.</b> čedera	<b>2 ēdk.</b> čedera
<b>1 tēj.k.</b> rapšu eļļas	<b>1 tēj.k.</b> rapšu eļļas
1 mazs kabacis	1 mazs kabacis
½ <b>tēj.k.</b> sīpolu pulvera	½ <b>tēj.k.</b> sīpolu pulvera
½ <b>tēj.k.</b> asās paprikas pulvera	½ <b>tēj.k.</b> asās paprikas pulvera
¼ <b>tēj.k.</b> kumina	¼ <b>tēj.k.</b> kumina
sāls pēc garšas	sāls pēc garšas

Sakarsējiet cepeškrāsnī līdz 220°C. Sarīvējiet kabaci un uzlieciet uz papīra dvieļa, lai notecētu liekais šķidrums. Valējā pannā uz vidēji karstas uguns sakarsējiet rapšu eļļu. Uzlieciet kabaci, maltu liellopu gaļu, sīpolu pulveri, asās paprikas pulveri, kumīnu un sāli. Maisot cepiet, kamēr izcepsies liellopu gaļa. Tortillas apsmidziniet ar cepamo eļļu un salieciet pannā, kas izklāta ar cepamo papīru. Acepto liellopu gaļu sadalīt uz divām tortillām, apberiet ar sieru, satiniet un cepiet 14 minūtes.

### Olu un avokado salāti

Sievietes	Vīrieši
1 cieti vārīta ola	2 cieti vārītas olas
<b>2 ēdk.</b> dabīga grieķu jogurta	<b>4 ēdk.</b> dabīga grieķu jogurta
1 šķēle grauzdētas pilngraudu miltu maizes	1 šķēle grauzdētas pilngraudu miltu maizes
¼ avokado	¼ avokado
<b>1 krūzīte</b> svaiga ananāsa	<b>1 krūzīte</b> svaiga ananāsa
½ <b>tēj.k.</b> sarkanā vīna etiķa	½ <b>tēj.k.</b> sarkanā vīna etiķa
1 sagriezts ķiplokluks	1 sagriezts ķiplokluks
sāls pēc garšas	sāls pēc garšas

Samaisiet olas dzeltenumu, avokado un grieķu jogurtu. Kubciņos sagrieziet olu baltumu, samaisiet ar sarkanā vīna etiķi un ķiplokluku. Iemaisiet olu maisījuma masā un visu uzlieciet uz grauzdētas maizes šķēles. Pie sviestmaizes pasniedziet svaigu ananāsu. Labu apetīti!

### Biešu un spinātu salāti

Sievietes	Vīrieši
<b>90 g</b> vārītas vistas krūtiņas	<b>170 g</b> vārītas vistas krūtiņas
1 cieti vārīta ola	1 cieti vārīta ola
½ bundža konservētu biešu	½ bundža konservētu biešu
1 pilngraudu miltu pita	1 pilngraudu miltu pita
<b>1 ēdk.</b> fetas	<b>1 ēdk.</b> fetas
<b>2 ēdk.</b> eļļas un etiķa uzlējuma	<b>2 ēdk.</b> eļļas un etiķa uzlējuma
<b>2 krūzītes</b> spinātu	<b>2 krūzītes</b> spinātu

Bietes un cieti vārītas olas sagrieziet kubciņos. Ielieciet spinātos un samaisiet. Virsū uzlieciet vistas gaļu un aplakiet ar eļļu un etiķa uzlējumu. Apkaisiet salātus ar fetu un garšojiet kopā ar pitu.

### Vidusjūras tītēnis

Sievietes	Vīrieši
<b>120 g</b> vārītas vistas krūtiņas	<b>170 g</b> vārītas vistas krūtiņas
¼ <b>krūzītes</b> pilngraudu kviešu kuskusa	¼ <b>krūzītes</b> pilngraudu kviešu kuskusa
1 tortilla ar spinātiem	1 tortilla ar spinātiem
½ <b>ēdk.</b> olīveļļas	½ <b>ēdk.</b> olīveļļas
¼ tomāta, sagriezta kubciņos	¼ tomāta, sagriezta kubciņos
<b>2 ēdk.</b> gurķa, sagriezta kubciņos	<b>2 ēdk.</b> gurķa, sagriezta kubciņos
¼ <b>krūzītes</b> kapātu pētersīļu	¼ <b>krūzītes</b> kapātu pētersīļu
¼ <b>krūzītes</b> kapātu piparmētru	¼ <b>krūzītes</b> kapātu piparmētru
½ <b>tēj.k.</b> sasmalcināta ķiploka	½ <b>tēj.k.</b> sasmalcināta ķiploka
<b>1 ēdk.</b> citrona sulas	<b>1 ēdk.</b> citrona sulas
sāls un pipari pēc garšas	sāls un pipari pēc garšas

Pagatavojiet kuskusu, kā norādīts uz iepakojuma. Traukā samaisiet pētersīļus, piparmētru, ķiploku, olīveļļu, tomātu, gurķi, sāli un piparus. Pievienojiet kuskusu, vistu un samaisiet. Maisījumu ievietojiet tortillā ar spinātiem un satiniet. Labu apetīti!

### Makaroni ar lasi un pesto mērci

Sievietes	Vīrieši
<b>90 g</b> laša	<b>170 g</b> laša
<b>120 g</b> pilngraudu miltu makaronu	<b>120 g</b> pilngraudu miltu makaronu
<b>1 ēdk.</b> pesto mērces	<b>1 ēdk.</b> pesto mērces
<b>1 tēj.k.</b> olīveļļas	<b>1 tēj.k.</b> olīveļļas
½ <b>krūzītes</b> tvaikos pagatavotu sparģeļu	½ <b>krūzītes</b> tvaikos pagatavotu sparģeļu
sāls un pipari pēc garšas	sāls un pipari pēc garšas

Izvāriet makaronus, kā norādīts uz iepakojuma. Nokāstos makaronos ielieciet pesto mērci. Pannā uz vidēji karstas uguns sakarsējiet olīveļļu. Lasim pievienojiet sāli un piparus. Cepiet 3-4 minūtes no katras puses. Izcepto zivi uzlieciet uz makaroniem. Sparģeļus pagatavojiet tvaikos un pasniedziet pie makaroniem. Labu apetīti!

### Vistas gaļas desīņas ar āboliem un kartupeļiem

Sievietes	Vīrieši
1 vistas gaļas desīņa	2 vistas gaļas desīņas
<b>1 krūzīte</b> saldo kartupeļu sagrieztu kubciņos	¾ <b>krūzītes</b> saldo kartupeļu sagrieztu kubciņos
<b>2 tēj.k.</b> kokosu eļļas	<b>2 tēj.k.</b> kokosu eļļas
1 mazs ābols, sagriezts kubciņos	1 mazs ābols, sagriezts kubciņos
¼ <b>krūzītes</b> sasmalcināta sīpola	¼ <b>krūzītes</b> sasmalcināta sīpola
¼ šķipsniņa kanēļa	¼ šķipsniņa kanēļa
sāls un pipari pēc garšas	sāls un pipari pēc garšas

Sakarsējiet cepeškrāsnī līdz 190°C. Izkausējiet kokosa eļļu un samaisiet to ar ābolu, saldajiem kartupeļiem un sīpoliem. Apkaisiet ar kanēli, sāli un pipariem. Ielieciet maisījumu pannā, kas izklāta ar foliju, un cepiet 30 minūtes. Kamēr dārzeni cepas, izvāriet desīņu, kā norādīts uz iepakojuma. Desīņu uzlieciet uz dārzeniem. Labu apetīti!

### Sviestmaize ar cūkgaļu un barbekjū mērci

Sievietes	Vīrieši
<b>120 g</b> plēstas cūkgāļas	<b>170 g</b> plēstas cūkgāļas
1 pilngraudu kviešu bulciņa	1 pilngraudu kviešu bulciņa
¼ avokado	¼ avokado
<b>1 ēdk.</b> ķiploku mērces ar zemu tauku saturu	<b>1 ēdk.</b> ķiploku mērces ar zemu tauku saturu
<b>1 ēdk.</b> barbekjū mērces	<b>2 ēdk.</b> barbekjū mērces
<b>1 – 2 krūzītes</b> romiešu salātu	<b>1 – 2 krūzītes</b> romiešu salātu
¼ <b>krūzītes</b> tomātu	¼ <b>krūzītes</b> tomātu

Cūkgaļu samaisiet ar barbekjū mērci. Gaļu salīdziet un kopā ar salātu lapām uzlieciet uz bulciņas. Atlikušos salātus samaisiet ar tomātiem, avokado un majonēzes mērci un pasniedziet pie sviestmaizes.



# IZVEIDOJIET IDEĀLU ĒDIENU

Ja vēlaties ātri un viegli dažādot pusdienas un vakariņas, izvēlieties pa vienam produktam no zemāk norādītajām kategorijām. Izmantojot šeit sniegto informāciju, jūs saņemsiet nepieciešamo olbaltumvielu, ogļhidrātu un labo taukvielu daudzumu, kā arī nepārsniegsiet diennakts kaloriju normu.

## OGĻHIDRĀTI

SIEVIETES + 125 kalorijas		VĪRIEŠI + 200 kalorijas	
	VEIDS	VIENA PORCIJA	
		SIEVIETES	VĪRIEŠI
AUZAS	Rupjas auzu pārslas (bez glutēna, ja nesatur daļiņas)	1 ½ krūzītes (vārītu) vai ¾ krūzītes (nevārītu)	1 ½ krūzītes (vārītu) vai ¾ krūzītes (nevārītu)
	Šķeltas auzas (bez glutēna, ja nesatur daļiņas)	¾ krūzītes (vārītu) vai ½ krūzītes (nevārītu)	1 krūzīte (vārītu) vai ½ krūzītes (nevārītu)
PUTRAIMI	Kvinojas (bez glutēna)	¾ krūzītes	1 krūzīte (vārītu)
	Rīsi (savvaļas vai brūnie)	¾ krūzītes	1 krūzīte (vārītu)
	Kviešu pārslas	1 (pacīna) vai ¾ krūzītes (vārītu)	2 (pacīnas) vai 1 ½ krūzīte (vārītu)
	Miežu putraini	¾ krūzītes (vārītu)	1 krūzīte (vārītu)
	Rīsu pārslas (bez glutēna)	1 krūzīte (vārītu)	1 ½ krūzīte (vārītu)
MAIZES IZSTRĀDĀJUMI	Pilngraudu sviestmaīžu maizīte	1 maizīte	1 ½ maizīte
	Pilngraudu maize	1 šķēle	2 šķēles
	Pilngraudu tortillas	1 tortilla	2 tortillas
	Kukurūzu miltu tortilla (bez glutēna)	2 mazas	4 mazas
	Sviestmaīžu maizīte	1 maizīte	1 ½ maizīte
MAKARONI	Griķu miltu makaroni	1 krūzīte (vārītu)	2 krūzītes (vārītu)
	Pilngraudu miltu makaroni	¾ krūzītes (vārītu)	1 krūzīte (vārītu)
	Makaroni (kvinoju, rīsu miltu) (bez glutēna)	¾ krūzītes (vārītu)	1 krūzīte (vārītu)
PĀKŠAUGU DARZEŅI	Melnās pupiņas, turku zirņi, raibās pupiņas	¾ krūzītes (notecinātu, vārītu)	1 krūzīte (notecinātu, vārītu)
CIETI SATUROŠI DARZEŅI	Cepeškrāsnī cepts sarkanais kartupelis	2 mazi	2 mazi
	Cepeškrāsnī cepts saldais kartupelis	1 krūzīte	1 ½ krūzītes
	Ziemas ķirbi (dažādu veidu)	1 ¼ krūzītes (vārīti vai cepti)	2 krūzītes (vārīti vai cepti)

## OLBALTUMVIELAS

SIEVIETES + 130 – 150 kalorijas		VĪRIEŠI + 170 – 200 kalorijas	
	VEIDS	VIENA PORCIJA	
		SIEVIETES	VĪRIEŠI
ZIVIS	Akmeņplekste, tilapija, menca, tuncis, sarkanais, zobenzivs	120 g	140 g
	Lasis	90 g	120 g
TĪTARA GAĻA	Žavēta tītara krūtiņa	3 šķēles	5 šķēles
	Tītara gaļas desiņas	4 desiņas	5 desiņas
	Malta tītara gaļa	120 g	140 g
	Žavēta tītara gaļa	120 g	170 g
VISTAS GAĻA	Vistas krūtiņa	120 g	140 g
	Malta vistas gaļa	120 g	140 g
	Žavēta vistas gaļa	120 g	170 g
LIELLOPU GAĻA	95 % liesa malta liellopu gaļa	120 g	140 g
	Malta bizona gaļa	120 g	140 g
	Liellopu cepetis (rostbīfs)	120 g	170 g
OLAS	Olas	1 ola + 3 olu baltumi	2 olas
	Olu aizvietotāji	230 g	340 g
PIENA PRODUKTI	Dabīgs liess grieku jogurts vai ar samazinātu cukura daudzumu (mazāk nekā 10 g)	1 krūzīte	1 ½ krūzītes
	Biezpiens ar tauku saturu 2 %	¾ krūzītes	¾ krūzītes
	Piens ar tauku saturu 1 %	300 ml	360 ml
	Sūkalu olbaltumvielas	1 kausiņš	1 ½ kausiņa
VEĢĒTĀRISKI	Lēcas	½ krūzītes (vārītas)	¾ krūzītes (vārītas)
	Melnās pupiņas	¾ krūzītes (notecinātas, vārītas)	¾ krūzītes (notecinātas, vārītas)
	„Forever Lite Ultra”®	1 ½ kausiņa	1 ½ kausiņa
	Tofu	230 g	280 g
	Nenogatavojušās sojas pupiņas (lobītas)	¾ krūzītes	1 krūzīte
	Veģetāra kotlete	1 kotlete	1 ½ kotlete

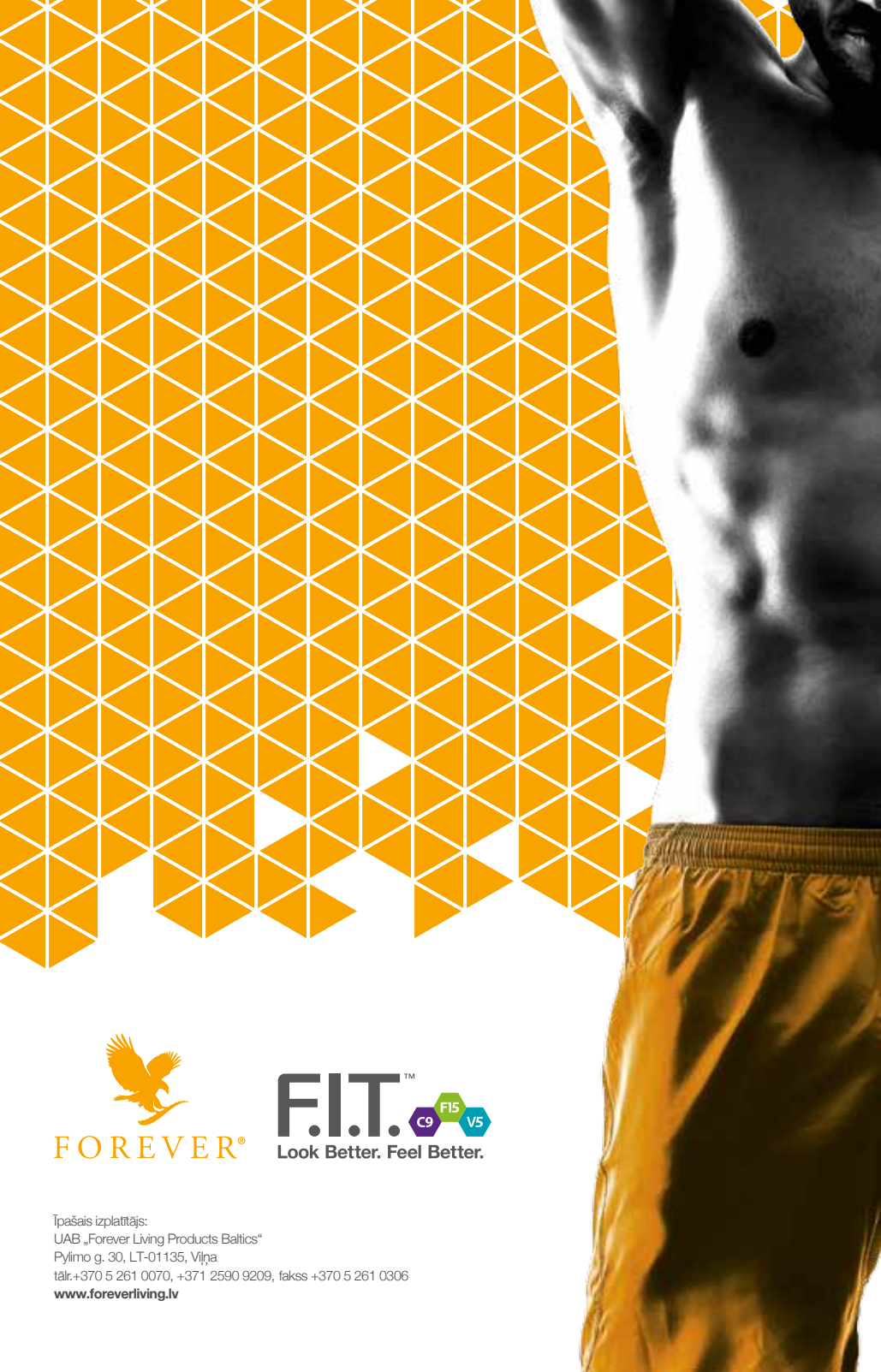
# AUGĻI UN DĀRZENĪ

SIEVIETES + 60 – 75 kalorijas		VĪRIEŠI + 60 – 75 kalorijas	
	VEIDS	VIENA PORCIJA	
		SIEVIETES	VĪRIEŠI
<b>AUGĻI</b> (svaigi vai saldēti)	Āboli	1 vidēja lieluma	1 vidēja lieluma
	Aprikozes	4 mazas	1 mazs
	Banāni	1 mazs	1 mazs
	Ogas (visas)	1 krūzīte	1 krūzīte
	Melone (cantaloupe)	1 krūzīte	1 krūzīte
	Greibfrūts	½ liela	½ liela
	Vinogas	1 krūzīte	1 krūzīte
	Apelsīni	1 vidēja lieluma vai 2 mandarīni	1 vidēja lieluma vai 2 mandarīni
	Persiki	1 vidēja lieluma	1 vidēja lieluma
	Bumbieri	1 vidēja lieluma	1 vidēja lieluma
	Ananāsi	1 krūzīte	1 krūzīte
	Tomāti	1 krūzīte	1 krūzīte
<b>AUGĻI</b> (žavēti)	Rozīnes	¼ krūzītes	¼ krūzītes
	Plūmes	4 lielas	4 lielas
<b>DĀRZENI</b> (svaigi vai saldēti) Zaļi vai pagatavoti tvāķos	Artišoki	1 liels (viss)	1 liels (viss)
	Burkāni	1 krūzīte	1 krūzīte
	Sparģeļi	18 asni	18 asni
	Kukurūzas vāļtes	1 (visa)	1 (visa)
	Briseles kāposti	12 galviņas	12 galviņas
<b>NEIEROBEŽOTI DĀRZENI</b>	Kabači		
	Saldās paprikas		
	Brokoļi		
	Kāposti		
	Selerijas		
	Gurķi		
	Sviesta pupiņas		
	Lapu kāposti		
	Lapu salāti (visu veidu)		
	Spināti		
Ziedkāposti			

# TAUKVIELAS

SIEVIETES + 90 – 100 kalorijas		VĪRIEŠI + 120 kalorijas	
	VEIDS	VIENA PORCIJA	
		SIEVIETES	VĪRIEŠI
<b>RIEKSTI</b>	Riekstu sviests (zemesriekstu, mandeļu, Indijas riekstu)	1 ēdk.	1 ½ ēdk.
	Mandeles (nesmalcinātas un nesāļītas)	12 mandeles (15 g)	18 mandeles (20 g)
	Grieķu rieksti (pusītes)	7 pusītes (15 g)	10 pusītes (20 g)
	Indijas rieksti (nesmalcināti un nesāļīti)	7 Indijas rieksti (15 g)	10 Indijas rieksti (20 g)
	Pistācijas	20 kodoli	30 kodoli
	<b>AUGĻI</b>	Avokado	½ avokado vai 4 tējķ.
Kokosriekstu skaidiņas (nesaldinātas)		¼ krūzītes	3 ēdk.
Olīvas		9 nesagrieztas	10 nesagrieztas
<b>SĒKLAS</b>	Ķirbju sēklas	1 ½ ēdk.	2 ēdk.
	Saulespuķu sēklas	1 ½ ēdk.	2 ēdk.
	Spānijas salvijas sēklas	1 ½ ēdk.	2 ēdk.
	Linsēklas	1 ēdk.	1 ½ ēdk.
<b>EĻĻA</b>	Oliveļļa	2 tējķ.	1 ēdk.
	Kokoseļļa	2 tējķ.	1 ēdk.
	Saulespuķu eļļa	2 tējķ.	1 ēdk.
<b>PIENA PRODUKTI</b>	Mocarella	30 g	30 g
	Siers ar zemu tauku saturu	30 g	45 g
	Siers ar ierasto tauku saturu	15 g	20 g
	Tumsā šokolāde (vismaz 70 % kakao)	15 g	20 g





FOREVER®

**F.I.T.**<sup>™</sup>  
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](http://www.foreverliving.lv)