



F.I.T.TM C9 F15 V5
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

F15TM

INTERMEDIAR 1 & 2

©2016



FOREVER[®]

F15™

INTERMEDIAR 1

HAI SĂ FIM F.I.T.!

INDIFERENT CĂ EȘTI
DEJA ACTIV, DAR NU
VEZI REZULTATELE,
SAU VREI SĂ FACI
URMĂTORUL PAS ÎN
DRUMUL TAU SPRE
LUPTA CU
KILOGRAMELE ÎN
PLUS, PROGRAMUL
F15 INTERMEDIAR ÎȚI
OFERĂ CEEA CE AI
NEVOIE.



Forever
Aloe Vera Gel®
2 flacoane
x 1 litru

Forever
Lite Ultra®
1 plic x 15 porții

Forever
Garcinia Plus®
90 capsule
gelatinoase

Ce include
pachetul tău
F15:

Forever Therm®
30 tablete

Forever Fiber®
15 pliculețe



FOREVER ALOE VERA GEL®

ajută la detoxifierea tractului intestinal și la
maximizarea absorbției nutrienților.

FOREVER FIBER®

oferă un amestec brevetat de 5g de fibre solubile în
apă, ce ajută la menținerea senzației de sațietate.

FOREVER THERM®

oferă un amestec puternic de extracte din plante și
vitamine care pot ajuta la susținerea metabolismului.

FOREVER GARCINIA PLUS®

poate ajuta corpul să ardă mai eficient grăsimile și
să suprimă apetitul prin creșterea nivelului de
serotonină.

FOREVER LITE ULTRA®

shake mix este o sursă bogată de vitamine și
minerale cu 17g de proteine la fiecare porție.

Te rugăm să consulți un
medic sau orice cadru medical calificat pentru mai multe informații
detaliate înainte de a începe orice program de exerciții sau de a lua
orice supliment alimentar.



SĂ ÎNCEPEM.

FOREVER F15 ESTE CONCEPT SPECIAL PENTRU A-ȚI OFERI INSTRUMENTELE NECESARE PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ CĂRE TE VA PROPULSA CĂTRE SUCCES ÎN CĂLĂTORIA TA DE A PIERDE ÎN GREUTATE.

URMEAZĂ ACESTE SUGESTII CA SĂ OBȚII CELE MAI BUNE REZULTATE.

ÎNREGISTREAZĂ MĂSURĂTORILE.

Deși cântarul este un instrument util, nu-ți oferă o perspectivă completă asupra progresului tău. Înregistrează măsurătorile înainte și după fiecare program **F15** pentru a înțelege cu adevărat modul în care corpul tău se transformă.

ÎNREGISTREAZĂ CALORIILE.

Este important să ții evidența aportului caloric încă de la început. Înregistrează kaloriile într-un carnet sau poți folosi aplicația ta favorită de urmărire a calorilor pe măsură ce înveți să recunoști mărimea sănătoasă a porțiilor și să deprinzi noi obiceiuri alimentare.

BEA MULTĂ APĂ.

Consumul a cel puțin opt pahare (2 l) de apă pe zi te poate ajuta să te simți sătul, să elimini toxinele și să ai o piele sănătoasă.

RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

Sarea contribuie la retenția lichidelor, te poate face să te simți lent lăsându-ți impresia că nu faci niciun progres. Poți condimenta mâncarea cu o varietate de plante și mirodenii.

EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

Dioxidul de carbon contribuie la balonare, iar băuturile răcoritoare adaugă cantități nedorite de calorii și zahăr, care se acumulează rapid și te fac să te simți lipsit de energie.

STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVELE.

Stabilește-ți obiective realiste și ține-le minte pe tot parcursul programului **F15 INTERMEDIAR**. Acestea pot fi orice, de la micșorarea taliei pantalonilor până la a alerga un km fără oprire.

**OBIECTIVELE CLARE TE
VOR AJUTA SĂ RĂMÂI
MOTIVAT DE-A LUNGUL
PROGRAMULUI.**

GREUTATE & MĂSURĂTORI.

CUM SE MĂSOARĂ:

PIEPT / Măsoară sub axile în jurul părții frontale a pieptului cu brațele relaxate pe lângă corp.

BICEPS / Măsoară la jumătatea distanței dintre axilă și cot cu brațul relaxat pe lângă corp.

TALIE / Măsoară-ți talia naturală – aproximativ 5 cm deasupra șoldurilor.

ȘOLDURI / Măsoară în jurul celei mai mari părți a șoldurilor și a feselor.

COAPSE / Măsoară la cel mai mare punct al coapsei, inclusiv cel mai înalt punct de pe coapsa interioară.

GAMBE / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei tale, de obicei aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă, în vreme ce gamba este relaxată.

MĂSURĂTORI ÎNAINTE DE F15 INTERMEDIAR 1:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

MĂSURĂTORI DUPĂ F15 INTERMEDIAR 1:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

MĂSURĂTORI DUPĂ F15 INTERMEDIAR 2:

	PIEPT		ȘOLDURI
	BICEPS		COAPSE
	TALIE		GAMBE
			GREUTATE

ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI PENTRU A OBTINE REZULTATE MAXIME CU PROGRAMUL F15 INTERMEDIAR 1.

Mic dejun	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	 Așteaptă 30 minute Înainte de a lua Forever Aloe Vera Gel®	 120 ml. Forever Aloe Vera Gel® Cu minimum 240 ml de apă	 1 tabletă Forever Therm®	300 Calorii Mic-Dejun pentru Femei 450 Calorii Mic-Dejun pentru Bărbați
Gustare	 1 Pliculeț Forever Fiber® Mixat cu 240-300 ml de apă sau altă băutură preferată	Asigură-te că iei Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorbției lor de către corpul tău.	100 – 250 Calorii Gustare pentru femei 200 – 350 Calorii Gustare pentru bărbați		
Prânz	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	 1 tabletă Forever Therm®	450 Calorii Prânz pentru Femei 550 Calorii Prânz pentru Bărbați		
Cină	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	450 Calorii Cină pentru Femei 550 Calorii Cină pentru Bărbați			
Seara	 Minimum 240 ml. de apă				

SFAT FIT.

O cale excelentă de a bea zilnic porția de gel de aloe este de a o amesteca cu ARG1+® (vândut separat). ARG1+® asigură 5 grame de L-Arginină per porție plus vitamine sinergice care dau corpului tău impulsul energetic de care are nevoie pentru a te ține în formă întreaga zi.

Amestecă **120 ml.** de Forever Aloe Vera Gel®, **1 măsură** de ARG1+® și apă după gust, apoi agită-l cu gheață pentru o modalitate delicioasă de a te bucura de beneficiile gelului de aloe odată cu un mare impuls energetic!

ASIGURĂ-TE CĂ AȘTEPȚI CEL PUȚIN 30 DE MINUTE ÎNTRE FOREVER GARCINIA PLUS® ȘI FOREVER ALOE VERA GEL® SAU MASA TA PENTRU A TE ASIGURA CĂ OBTII TOATE EFECTELE ȘI BENEFICIILE DIN FOREVER GARCINIA PLUS®!

SIMPLIFICĂ-ȚI DIETA.

Uneori poate fi dificil să ții cont de toate trucurile care te ajută să ai o dietă sănătoasă, mai ales dacă ești mereu pe drumuri. Vestea bună? Există o regulă de aur și, dacă o respecti, sigur te îndrepti în direcția corectă: să mănânci alimente colorate.

Culorile diferitelor fructe și legume reflectă fitonutrienții pe care acestea le conțin și care aduc beneficii organismului.

➤ Fructele și legumele **roz sau roșii** conțin lycopene, care furnizează antioxidanți valoroși și susțin sănătatea inimii.

➤ **Galbenul și portocaliul** la legume semnifică prezența beta-carotenului. Corpul transformă beta-carotenul în vitamina A, care susține sănătatea vederii, precum și a sistemelor imunitar și osos. Vitamina C, cunoscută pentru beneficiile sale pentru imunitate, este de asemenea prezentă în această categorie.

➤ Fructele și legumele verzi sunt bogate în vitamine și nutrienți cu beneficii importante pentru sănătate.

Legumele cu frunze, precum spanacul și varza kale, conțin doi antioxidanți puternici, luteina și zeaxantina, care ajută la menținerea sănătății vederii.

➤ Fructele și legumele de culoare **violet** furnizează numeroși nutrienți, precum luteina, zeaxantina, resveratrolul și vitamina C, care pot contribui la menținerea sănătății inimii, la imunitate, la sănătatea creierului și la combaterea inflamațiilor.

➤ Nu uitați de fructele și legumele de culoare **albă**, care conțin potasiu, magneziu și o gamă întreagă de vitamine și minerale, cu beneficii importante.

INDIFERENT CĂ ÎȚI
PREGĂTEȘTI MESELE
PENTRU TOATĂ
SĂPTĂMÂNA, IEȘI LA
CINĂ CU PRIETENII SAU
VREI O GUSTARE RAPIDĂ,
FRUCTELE ȘI LEGUMELE
COLORATE ÎȚI DAU
ENERGIE ȘI TE MENTIN
PE DRUMUL CORECT
SPRE A ARĂTA ȘI A TE
SIMȚI MAI BINE.

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU SUCCES.

Una dintre capcanele oricărui program de control al greutateii este timpul. Între responsabilitățile de la muncă și obligațiile din familie poate fi greu să mai găsești timp să faci sport, să-ți pregătești o masă sănătoasă sau pur și simplu să petreci timp cu tine însuși. Urmează sfaturile de mai jos atunci când îți pregătești mesele, ca să ai succes chiar și atunci când ești pe fugă.

+ Planifică din timp

Dacă știi dinainte care îți sunt momentele sau zilele aglomerate, poți să pregătești din timp ceva sănătos de mâncare, să ai mereu la îndemână.

+ Concepe un meniu

Alege rețetele din programul **F15** pe care vrei să le pregătești într-o săptămână, ținând cont de cât de aglomerat îți va fi programul. Găsești rețetele la **pag. 38**.

+ Mergi la cumpărături

Fă-ți o listă cu ingredientele de care ai nevoie pentru meniul întregii săptămâni și apoi mergi la cumpărături.

+ Gătește

Gătește ingrediente precum pieptul de pui, anumite legume sau orice altceva care poate fi pregătit dinainte, ca să mai salvezi timp în cursul săptămânii.

REȚETE SHAKE FOREVER LITE ULTRA®.

Aceste rețete savuroase vor aduce un plus de varietate la shake-urile **Forever Lite Ultra®**. Bogate în proteine și antioxidanți, sunt concepute special pentru a-ți da pentru multe ore senzația de sațietate și energie. În **F15 INTERMEDIAR**, bea shake-ul după antrenament sau în mijlocul zilei pentru energizare.

	+ FEMEI 300 Calorii	+ BĂRBAȚI 450 Calorii
Tartă cu Cireșe și Ghimbir	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ½ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / 1 linguriță de miere / 4-6 cubulețe de gheață (274 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ¼ ceașcă de cireșe congelate / ½ linguriță de ghimbir mărunțit / ½ lingură de miere / 4-6 cubulețe de gheață (447 cal)
Piersici & Frișcă	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de migdale neîndulcit / 1 ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță de scorțișoară / 15 g nuci mărunțite / 4-6 cubulețe de gheață (295 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de migdale neîndulcit / 1½ ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ linguriță de scorțișoară / 25 g nucă mărunțită / 4-6 cubulețe de gheață (452 cal)
Bunătațea Verde	1 măsură Forever Lite Ultra® / 120-180 ml. de lapte de soia neîndulcit / 2 frunze de varză Kale / ½ ceașcă spanac / 1 banană mică congelată / 2 curmale / ½ lingură semințe de in (318 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 3 frunze de varză Kale / 1 ceașcă spanac / 1 banană mare congelată / 3 curmale / ¼ lingură semințe de in (476 cal)
Brioșă cu Afine	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ½ ceașcă afine congelate / ½ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță scorțișoară / ¼ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping (320 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ¼ ceașcă afine congelate / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță scorțișoară / ¼ linguriță esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping (489 cal)
Deliciu cu Ciocolată & Zmeură	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / ½ lingură pudră de cacao / 1 lingură unt de migdale / 1 linguriță fulgi de cacao (topping opțional) / 4-6 cubulețe de gheață (305 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / 1½ ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / 1 lingură pudră de cacao / 1½ lingură unt de migdale / 1 linguriță fulgi de cacao (topping opțional) / 4-6 cubulețe de gheață (470 cal)
Prăjitură cu Căpșune	1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent a 100 de calorii) / 1 ceașcă de căpșune / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață (278 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent a 200 de calorii) / 1½ ceașcă de căpșune / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ linguriță esență de vanilie / 4-6 cubulețe de gheață (440 cal)
Măr Crocant	1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ linguriță scorțișoară și nucșoară / 2 curmale mici / 1 linguriță semințe chia / 4-6 cubulețe de gheață (300 cal)	1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ linguriță scorțișoară și nucșoară / 3 curmale mici / 2 lingurițe semințe chia / 4-6 cubulețe de gheață (461 cal)

SFAT F.I.T.

Creează-ți propriul shake combinând 1 măsură de **Forever Lite Ultra®** cu 240-300 ml. de lapte degresat de migdale, cocos, soia sau orez, ½-1 ceașcă de fructe și legume, 1 linguriță de grăsimi sănătoase precum semințe de chia sau de in, unt de nuci, ulei de avocado sau cocos și gheață, apă sau ceai verde și amestecă-le.

Poți înlocui laptele de orez, laptele neîndulcit de migdale, cocos sau soia din oricare dintre aceste rețete. Verifică eticheta pentru a te asigura că laptele pe care l-ai ales furnizează aproximativ 50-60 de calorii la 240 ml.

AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-O CU NOI PE
facebook.com/ForeverRomaniaHQ

REZISTENTA CONDUCE' LA REZULTATE.

Mulți oameni cred că ridicarea greutăților nu are legătură cu slăbitul sau că introducerea greutăților sau a benzilor elastice în antrenamente nu face altceva decât să crească masa musculară. Adevărul este că, atunci când exercițiile fizice sunt corect executate, organismul continuă să ardă calorii, iar metabolismul să se intensifice mult timp după ce antrenamentul a fost încheiat.

Exercițiile din programul **F15 INTERMEDIAR** îmbunătățesc mișcările de bază prin adăugarea benzilor elastice, pentru rezultate maxime. Benzile elastice mențin mușchii în tensiune pentru o perioadă mai lungă, ajutând astfel la arderea unui număr mai mare de calorii și la construirea unei mase musculare suplă.

**BENZILE ELASTICE SUNT
DISPONIBILE ÎN MAI MULTE
GRADE DE REZISTENȚĂ, CEEA
CE ÎȚI PERMITE SĂ-ȚI
AJUSTEZI NIVELUL DE EFORT.**

Pentru programul **F15 INTERMEDIAR**, îți recomandăm câte un set de benzi de nivel ușor, mediu și greu.

SFAT F.I.T.

Forțează-ți limitele! Dacă poți duce la bun sfârșit ușor un antrenament sau nu simți nicio oboseală musculară la final, înseamnă că nu faci destul. Alege un set de benzi ce opun o rezistență mai mare, pentru cele mai bune rezultate.

F15 INTERMEDIAR 1 PROGRAM DE ANTRENAMENT.

SĂ FACEM MIȘCARE.

Transformările de durată vin prin împletirea optimă a nutriției și suplimentelor concepute să susțină organismul cu antrenamentul care te ajută să arzi calorii și să construiești o masă musculară suplă. Programul **F15 INTERMEDIAR** combină trei antrenamente în care să te folosești de propria greutate corporală, pe care le poți face oriunde și exerciții cardio în propriul ritm pentru a te pune în mișcare! Fără organizare, fără echipament de sală derutant, fără scuze.



ALEGE CARDIO.

Exercițiile cardio reprezintă orice mișcare care duce la creșterea ritmului cardiac și a circulației sângelui. Exercițiile cardio ajută la intensificarea metabolismului, susțin sănătatea inimii și te pot ajuta să te recuperezi mai repede după un efort fizic intens.

EXERCITIILE CARDIO RECOMANDATE INCLUD:

Plimbare, Jogging, Urcatul Scărilor, Bicicletă Eliptică, Vâslit, Înot, Yoga, Ciclism, Drumeții, Aerobic, Dans, Kickboxing

Angajează-te să faci **2-3 zile** de activitate cardio pe săptămână. Aceste sesiuni ar trebui să dureze **30-60 de minute**, ideal fiind să fie făcute fără întrerupere.

Cu toate acestea, dacă ești în criză de timp, poți face două sesiuni de cardio de câte **15 minute**. Găsește-ți acea intensitate care se simte la nivelul 5 - 7 pe o scară de 10, unde 10 înseamnă extrem de dificil.

EXERCITII CARDIO INTENSE.

Cauți noi modalități de a te provoca? Introducerea intervalelor în rutina ta cardio este un mod eficient de a-ți accelera metabolismul într-o perioadă scurtă de timp. Antrenamentul **30-20-10** este o modalitate foarte bună de a-ți duce rutina cardio la următorul nivel. Nu contează ce formă de cardio faci, introducerea intervalelor poate spori intensitatea și beneficiile.

Finalizează-ți exercițiul cardio la o viteză confortabilă timp de **30 sec**. Apoi, mărește ritmul și provoacă-te pentru **20 sec**. La final, pentru ultimele **10 sec**, finalizează-ți exercițiul cardio la cel mai înalt nivel posibil. Având alergarea ca exemplu, aleargă ușor pentru 30 sec, aleargă repede pentru 20 sec și sprintează ultimele 10 sec. Repetă astfel de cinci ori la rând înainte de revenire la normal timp de 2 minute printr-o plimbare lentă sau alergare ușoară. Asta este! În doar **12 minute**, ai terminat un exercițiu cardio extrem de eficient!

ÎNCĂLZIREA.

CORPUL TĂU ESTE O MAȘINĂ

Este important să te pregătești înainte de a începe antrenamentul. Încălzirea permite articulațiilor să se miște complet, putând ajuta la îmbunătățirea calității antrenamentului și reducând astfel șansele de accidentare. Gândește-te la aceasta ca la o repetiție pentru evenimentul principal. Fă această încălzire înaintea fiecărui antrenament din programul **F15 INTERMEDIAR**.

**GENUFLEX.
SUMO CU
ÎNTINDERE
8X**

**PAS/ATINGERE
16X**

**RIDICĂRI
ALTERNATIVE
GENUNCHI
16X**

**ALERGARE
CU LOVIREA
FESELOR
16X**

**FANDĂRI
CU RIDICARE
GENUNCHI
16X**

**FANDĂRI
LATERALE
16X**

**SĂRITURI
JACK
20X**

**GENUFLEX.
SUMO
8X**

**ÎNTINDERI
ÎN PICIOARE
16X**

**FANDĂRI
LATERALE CU
SUSȚINERE
16X**

**FANDARE
CU ÎNTINDERE
CVADRICEPS
16X**

**ÎNTINDERE
MUȘCHI COAPSE
STÂNGA
16X**

**FANDARE
CU ÎNTINDERE
CVADRICEPS
16X**

**ÎNTINDERE
MUȘCHI COAPSE
DREAPTA
16X**

**EXTENSII
16X**

**ROTAȚII DE
ȘOLDURI
8X**

RELAXAREA.

Păstrează câteva minute la finele fiecărui antrenament pentru relaxare. Aceasta permite ritmului cardiac să treacă ușor la relaxare odată cu revenirea la normal a respirației și tensiunii arteriale. Ajută de asemenea la îmbunătățirea flexibilității și la prevenirea accidentelor. Relaxarea trebuie făcută fluid, ca o serie de mișcări, mai degrabă decât niște exerciții individuale.



PENTRU VIZUALIZAREA
VIDEOCLIPURILOR DESPRE
ÎNCĂLZIRE ȘI ANTRENAMENTE,
VIZITEAZĂ [FOREVERFIT15.COM](https://foreverfit15.com)

F15 INTERMEDIAR ANTRENAMENTUL 1

Acest antrenament se bazează pe mișcările fundamentale din F15 ÎNCEPĂTOR, la care se adaugă un plus de rezistență. Folosirea benzilor elastice provoacă trupul și ajută la construirea unei musculaturi sule. Repetările pentru fiecare exercițiu se vor face în stil circuit.

După ce ai terminat cele 13 exerciții, odihnește-te 60 de secunde și ia-o de la capăt, cu obiectivul final de a finaliza 2-3 circuite.

ECHIPAMENT NECESAR: BENZI ELASTICE

- + Fandări cu ridicare brațe pentru biceps (pe fiecare parte) 16x
- + Genuflexiuni cu ridicarea brațelor în spate pentru triceps 16x
- + Fandări cu întinderi de brațe (pe fiecare parte) 16x
- + Extensii picioare din poziția patruped – dreapta 16x
- + Extensii picioare din poziția patruped – stânga 16x
- + Flotări 16x
- + Extensii laterale picior din poziția scândură 16x
- + Superman 16x
- + Scândura laterală (pe fiecare parte) 16x
- + Abdomene inverse din poziția așezat 16x
- + Bicicleta inversă 16x
- + Cățărător pe munte 16x

Repaus 60
secunde

Repetă de
2-3 ori
pentru un
antrenament
complet!

F15 INTERMEDIAR AL DOILEA ANTRENAMENT

Acest antrenament introduce exerciții alternative, adăugând un plus de rezistență. Repetările pentru fiecare exercițiu se vor face în stil circuit.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te 60 de secunde și ia-o de la capăt, cu obiectivul final de a finaliza 2-3 circuite.

ECHIPAMENT NECESAR: BENZI ELASTICE

- + Genuflexiuni cu ridicarea laterală a piciorului (pe fiecare parte) 16x
- + Ridicări de brațe la nivelul umerilor 16x
- + Mișcări laterale alternative ale picioarelor 16x
- + Ridicări de brațe la nivelul umerilor 16x
- + Genuflexiuni cu ridicarea în spate a piciorului (pe fiecare parte) 16x
- + Ridicări de trunchi, din poziția scândură laterală, cu aplecarea brațului - stânga 16x
- + Flotări 16x
- + Ridicări de trunchi, din poziția scândură laterală, cu aplecarea brațului - dreapta 16x
- + Ridicări de șolduri cu un picior în extensie (pe fiecare parte) 16x
- + Abdomene cu ridicarea trunchiului 16x

Repaus 60
secunde

Repetă de
2-3 ori
pentru un
antrenament
complet!

SFAT F.I.T.

Depășirea limitelor duce la schimbări! Ai făcut două circuite ultima dată? Încearcă să duci la bun sfârșit trei de data asta, ca să faci următorul pas spre a arăta și a te simți mai bine.

F15 YOGA 1

Primul antrenament de Yoga din cadrul programului F15 introduce 22 de posturi Yoga de bază. Fiecare dintre ele reprezintă un exercițiu în sine, dar pentru rezultate optime te sfătuim să încerci să le execuți legându-le ușor între ele.

În loc să te concentrezi pe executarea perfectă a fiecărei posturi, respiră adânc și permite corpului să se întindă și să se relaxeze, pentru o flexibilitate crescută și o conexiune puternică trup – minte.

Urmărește antrenamentul **Yoga 1** pe foreverfit15.com.

+	Poziția de relaxare	15 secunde
+	Genunchii la piept	4x
+	Podul	8x
+	Bicicleta inversă	16x
+	Pisică / Vacă	8x
+	Pasăre / Câine	16x
+	Poziția copilului	5x
+	Poziția câinelui cu aplecare în față	16x
+	Poziția muntelui	1x
+	Floarea soarelui	8x
+	Salutul soarelui	5x
+	Războinic 1, 2, Schimbare dreapta	1x
+	Unghi extins	1x
+	Poziția triunghiului	1x
+	Poziția muntelui	1x
+	Războinic 1, 2, Schimbare stânga	1x
+	Unghi extins	1x
+	Poziția triunghiului	1x
+	Poziția muntelui	1x
+	Poziția copilului	5x
+	Genunchii la piept	4x
+	Copilul fericit	15 secunde
+	Răsucirea spatelui	15 secunde
+	Poziția de relaxare	30 – 60 de secunde

**FELICITĂRI
PENTRU FINALIZAREA
PROGRAMULUI
FOREVER F15
INTERMEDIAR 1!
NU TE OPRI!
F15 INTERMEDIAR 2 ESTE
URMĂTORUL PAS ÎN
CĂLĂTORIA TA SPRE
A ARĂTA ȘI SIMȚI
MAI BINE.**

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7** pentru a-ți urmări progresul. Acesta este întotdeauna un moment prielnic reevaluării obiectivelor tale, asigurându-te că efortul depus corespunde scopului tău.

**ȚI-AI ATINS DEJA VREUNUL
DINTRE OBIECTIVE? EXCELENT!**

la în considerare progresul făcut și transformările pe care le vezi în corpul tău și provoacă-te printr-un nou obiectiv de atins!



F15TM

INTERMEDIAR 2

TRECI LA PASUL URMĂTOR.

În primul program Forever **F15 INTERMEDIAR 1**, ai învățat cum să începi să-ți construiești obiceiuri sănătoase, precum și faptul că exercițiile fizice și nutriția sunt aspecte importante pentru a arăta și a te simți mai bine. Du această cunoaștere la următorul nivel cu programul Forever **F15 INTERMEDIAR 2**.

Dacă nu ai făcut-o deja, asigură-te că-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7**, făcându-ți de asemenea fotografii pentru a urmări rezultatele. Revizuieste-ți obiectivele și concentrează-te pe ceea ce trebuie să faci în timpul programului **F15 INTERMEDIAR 2** pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

**TE SIMȚI
MOTIVAT?
HAI SĂ
ÎNCEPEM!**

ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI
PENTRU A OBȚINE REZULTATE MAXIME CU
PROGRAMUL F15 INTERMEDIAR 2.

Mic dejun	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	 Așteaptă 30 minute Înainte de a lua Forever Aloe Vera Gel®	 120 ml. Forever Aloe Vera Gel® Cu un minimum de 240 ml. de apă	 1 tabletă Forever Therm®	300 Calorii Mic dejun pentru Femei 450 Calorii Mic dejun pentru Bărbați
Gustare	 1X Packet Forever Fiber® Mixat cu 240 - 300 ml. de apă sau altă băutură.	Asigură-te că iei Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorbției lor de către corpul tău.	100 – 250 Calorii Gustare pentru femei 200 – 350 Calorii Gustare pentru bărbați		
Prânz	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	 1 tabletă Forever Therm®	450 Calorii Prânz pentru Femei 550 Calorii Prânz pentru Bărbați		
Cină	 2 capsule gelatinoase Forever Garcinia Plus®	450 Calorii Cină pentru Femei 550 Calorii Cină pentru Bărbați			
Seara	 Minimum 240 ml. de apă				

ASIGURĂ-TE CĂ AȘTEPTI CEL PUȚIN 30 DE MINUTE ÎNTRE
FOREVER GARCINIA PLUS® ȘI FOREVER ALOE VERA GEL® SAU
MASA TA PENTRU A TE ASIGURA CĂ OBȚII TOATE EFECTELE
ȘI BENEFICIILE DIN FOREVER GARCINIA PLUS®!



ODIHNEȘTE-TE CA SĂ FII FIT.

Știi că somnul joacă un rol important în strategia ta de a scăpa de kilogramele în plus? Acest aspect deseori neglijat al unui stil de viață sănătos poate să facă o diferență majoră în drumul tău spre a arăta și a te simți mai bine.

Importanța somnului în rutina ta de fitness are legătură mai degrabă cu ceea ce se întâmplă atunci când nu dormi suficient. Privarea de somn influențează răspunsul hormonal al corpului și te poate determina să mănânci mai mult, deci, prin urmare, să câștigi în greutate.

Persoanele care nu dorm suficient sunt, în general, lipsite de energie și mult mai susceptibile de a sări peste antrenamente sau de a fi active în timpul zilei.

Știind toate aceste lucruri, e ușor să-ți dai seama ce impact puternic are lipsa somnului asupra rutinei zilnice, chiar și atunci când faci totul în rest ca la carte.

**ASIGURĂ-TE CĂ DORMI
SUFICIENT, CA SĂ TE POTI TREZI
ODIHNIT ȘI PREGATIT SĂ FACI
FAȚA PROVOCARILOR ZILEI!**

ȚINE-ȚI POFTELE ÎN FRÂU.

Ți-e poftă de dulce sau de mâncăruri grase? Nu ești singurul.

Mulți oameni poftesc la mâncăruri nesănătoase, în special dacă obișnuiau să le consume în mod frecvent și dintr-odată au trecut la o alimentație sănătoasă. Avem vești bune pentru tine! Iată câteva modalități prin care poți să-ți ții poftele în frâu și să nu te abați de la dieta ta sănătoasă!

+ Bea mai multă apă

De multe ori atunci când simțim nevoia să mâncăm corpul tânjește, de fapt, după apă. Atunci când ți-e foame, să bei 240 ml de apă te poate ajuta să liniștești senzația. Dacă tot ți-e foame după câteva minute, alege o gustare sănătoasă.

Pentru programul **FIS INTERMEDIAR** gustările sunt disponibile la pagina 40.

+ Planifică din timp

Dacă știi că într-un anumit moment al zilei ți se face foame, planifică-ți mesele în jurul aceluia interval. Dacă la serviciu colegii se întâlnesc la mijlocul dimineții la o pauză pentru ceva dulce, ai grijă să mănânci ceva sănătos înainte să te alături grupului, altfel nivelul de zahăr din sânge va fi scăzut și există riscul să nu rezisti tentației.

+ Atenție și moderație

Să-ți refuzi complet toate poftele poate chiar să dăuneze demersului tău de a adopta o alimentație sănătoasă. Studiile au arătat că persoanele care își refuză poftele în timpul unei diete sunt mult mai susceptibile să revină de unde au plecat și să recâștige kilogramele pe care le pierduseră. Dacă ți-e poftă de ceva nesănătos, mai bine bucură-te de acel ceva împreună cu o altă masă sănătoasă. Să-ți permiți câte un răsfăț din când în când te va ajuta chiar să respecti dieta, să te simți satisfăcut și să rămâi motivat!

F15 INTERMEDIAR 2 PROGRAM DE ANTRENAMENT



CARDIO DE INTENSITATE RIDICATĂ.

Intervalele de Antrenament de Intensitate Ridicată îți diversifică rutina exercițiilor cardio. Aceste antrenamente la intensitate ridicată accelerează ritmul cardiac și te ajută să arzi mai multe grăsimi și calorii în termen mai scurt. Dar nu trișa. În astfel de antrenamente e nevoie de maximum de efort pentru maximum de rezultate.

Programul F15 INTERMEDIAR 2 introduce două antrenamente cardio de intensitate ridicată care să-ți schimbe rutina cu care ești obișnuit. Aceste exerciții rapide pot fi făcute oriunde în 16 minute și nu îți solicită niciun fel de echipament, cu excepția propriei greutate corporale și a unui scaun.

SFAT F.I.T.

Integrează intervalele de intensitate ridicată în rutina ta cardio în fiecare săptămână, pentru rezultate maxime. Exercițiile uzuale cardio ar trebui să dureze între 30-60 de minute și să fie resimțite la o intensitate de 5-7 pe o scară de 10, unde 10 înseamnă foarte dificil. Dacă vrei să-ți reamintești exercițiile cardio de rutină mergi la pagina 17.

DU-ȚI ANTRENAMENTUL LA URMĂTORUL NIVEL.

F15 INTERMEDIAR 2 se bazează pe antrenamentele de yoga și cele ce utilizează propria greutate corporală pe care deja le-ai învățat și introduce antrenamente cardio noi și incitante, care să te pună în mișcare.

ÎNCĂLZIREA.

În programul **F15 INTERMEDIAR 1** ai învățat cât de importantă e încălzirea ca să ai un antrenament de cea mai bună calitate și cu cele mai mici riscuri de a te răni. Folosește aceste mișcări de bază înainte de fiecare antrenament din cadrul **F15 INTERMEDIAR 2**, ca încălzire. Ai nevoie să-ți împrășpești memoria? Aruncă o privire pe încălzirea și exercițiile de la **PAGINA 18** sau urmărește materialele video disponibile pe **foreverfit15.com**.

F15 CARDIO INTERVALE DE ANTRENAMENT DE INTENSITATE RIDICATĂ

Fiecare exercițiu va fi executat timp de **45 de secunde**, cu **15 secunde** pauză. Finalizează întregul circuit și repetă fără pauză. Intensitatea este cheia succesului în acest antrenament. Provoacă-te să te antrenezi la cel mai înalt nivel, pentru rezultate maxime.

ECHIPAMENT NECESAR: UN SCAUN

- + Fandări cu lovitură stânga
- + Ridicări de brațe din poziția așezat, cu picioarele ridicate și încrucișate
- + Fandări cu lovitură dreaptă
- + Exerciții pentru triceps, cu sprijin pe scaun
- + Scândura cu săritură în genuflexiune
- + Cățărar pe munte
- + Exerciții pentru echilibru
- + Cățărar pe munte
- + Genuflexiuni rapide
- + Bicicleta inversă

Pentru un antrenament complet, execută exercițiile de două ori, fără pauză între repetări.

F15 MIX CARDIO - INTERVAL DE ANTRENAMENT DE INTENSITATE RIDICATĂ

Acest **Mix cardio** folosește sistemul de contorizare **Tabata**. Acesta presupune **20 de secunde** de exerciții la intensitate maximă, urmate de **10 secunde** de pauză. Se execută fiecare exercițiu de patru ori, apoi **1-2 minute** pauză înainte de a trece la următorul exercițiu.



- + Sărituri pe loc cu brațele ridicate
- + Flotări
- + Sărituri succesive în lateral
- + Spiderman cățărar pe munte
- + Genunchii la piept
- + Abdomene cu ridicarea feselor

SFAT F.I.T.

Nu uita, cheia acestor antrenamente este intensitatea! Fără intensitate maximă nu vei obține rezultate maxime. Vrei mai mult? Dacă reușești să finalizezi ușor exercițiile și îți dorești o provocare, dublează numărul repetărilor înainte de a lua pauză.

F15 INTERMEDIAR AL TREILEA ANTRENAMENT

ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, STEPPER SAU SCAUN, BENZI ELASTICE

Acest antrenament se bazează pe exercițiile din programul **F15 INTERMEDIAR 1**, adăugând rezistență, prin prezența ganterelor, precum și izolarea grupelor musculare. Folosirea greutăților provoacă trupul, ajută la construirea unei musculaturi suplă și susține corpul să se miște. Fiecare exercițiu va fi repetat conform indicațiilor, înainte de a merge mai departe.

După terminarea celor 10 exerciții, odihnește-te timp de 60 de secunde și ia-o de la capăt, astfel încât să execuți 2 – 3 repetări complete, în total!

16x fiecare exercițiu + **2-3** repetări + **60** secunde pauză = **TRECI LA URMĂTORUL EXERCITIU**

- + Fandări cu urcare pe stepper & Exerciții pentru brațe / bicepsi – stânga
- + Fandări cu urcare pe stepper & Exerciții pentru brațe / bicepsi – dreapta
- + Fandări în spate cu accent pe tricepsi – stânga
- + Fandări în spate cu accent pe tricepsi – dreapta
- + Genuflexiuni cu picioarele depărtate și ridicări de brațe – stânga
- + Genuflexiuni cu picioarele depărtate și ridicări de brațe – dreapta
- + Genuflexiuni cu ridicarea brațului deasupra capului – stânga
- + Genuflexiuni cu ridicarea brațului deasupra capului – dreapta
- + Ridicări de brațe din poziția scândură
- + Abdomene cu ridicare concomitentă de bazin și picioare

Repaus 60 de secunde

Repetă de 2 – 3 ori pentru un antrenament complet

SFAT F.I.T.

Alege gantere care îți permit să finalizezi exercițiile, dar te fac să te simți obosit la finalul fiecărui set, înainte de repaus. Dacă nu poți finaliza 2-3 repetări din fiecare exercițiu din cauza oboselei, ai nevoie de gantere mai ușoare. Dacă exercițiile par prea ușoare după 2-3 repetări, alege gantere mai grele, care să te provoace.

F15 INTERMEDIAR AL PATRULEA ANTRENAMENT

ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, STEPPER SAU SCAUN, BENZI ELASTICE

Acest antrenament se bazează pe exercițiile din programul **F15 INTERMEDIAR 1**, adăugând rezistență, prin prezența ganterelor, precum și izolarea grupelor musculare. Folosirea greutăților provoacă trupul, ajută la construirea unei musculaturi suplă și susține corpul să se miște. Fiecare exercițiu va fi repetat conform indicațiilor, înainte de a merge mai departe.

După terminarea celor 14 exerciții, odihnește-te timp de 60 de secunde și ia-o de la capăt, astfel încât să execuți 2 – 3 repetări complete, în total!

16x fiecare exercițiu + **2-3** repetări + **60** secunde pauză = **TRECI LA URMĂTORUL EXERCITIU**

- + Genuflexiuni cu ridicarea în lateral a piciorului – stânga
- + Ridicarea laterală a brațelor
- + Genuflexiuni cu ridicarea în lateral a piciorului – dreapta
- + Genuflexiuni plie cu ridicarea brațelor la piept
- + Fandări cu un picior în spate, lateral – stânga
- + Fandări cu un picior în spate, lateral – dreapta
- + Fandări laterale cu ridicarea genunchiului – stânga
- + Fandări laterale cu ridicarea genunchiului – dreapta
- + Ridicări laterale ale picioarelor, alternativ
- + Scândura cu rotirea alternativă a șoldurilor
- + Flotări din poziția patruped cu genunchii ridicați
- + Ridicări și coborări de șolduri cu piciorul în extensie – stânga
- + Ridicări și coborări de șolduri cu piciorul în extensie – dreapta
- + Abdomene cu mișcarea brațelor tip vâslit

Repaus 60 de secunde

Repetă de 2 – 3 ori pentru un antrenament complet

F15 YOGA 2

Al doilea antrenament de Yoga din cadrul programului F15 se bazează pe postările de yoga de începători prezentate în **F15 INTERMEDIAR 1**. Fiecare dintre ele reprezintă un exercițiu în sine, dar pentru rezultate optime te sfătuim să încerci să le execuți legându-le ușor între ele.

În loc să te concentrezi pe executarea perfectă a fiecărei posturi, respiră adânc și permite corpului să se întindă și să se relaxeze, pentru o flexibilitate crescută și o conexiune puternică trup – minte.

Urmărește antrenamentul **Yoga 2** pe foreverfit15.com.

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| + Floarea soarelui | 8x |
| + Salutul soarelui | 5x |
| + Seria războinicul dreapta | 3x |
| + Unghi extins | 1x |
| + Poziția triunghiului | 1x |
| + Postura copacului | 1x |
| + Seria războinicul stânga | 3x |
| + Unghi extins | 1x |
| + Poziția triunghiului | 1x |
| + Postura copacului | 1x |
| + Fandare progresivă stânga | 1x |
| + Rotirea trunchiului | 1x |
| + Fandare progresivă dreapta | 1x |
| + Rotirea trunchiului | 1x |
| + Poziția copilului | 5x |
| + Poziția de relaxare | 30 – 60
de secunde |

RELAXARE.

Nu uita să păstrezi câteva minute la finalul fiecărui antrenament pentru liniștire. Pentru  eaminti cum, mergi la **page 19** sau urmărește pe foreverfit15.com.

FELICITĂRI PENTRU FINALIZAREA PROGRAMULUI F15 INTERMEDIAR 2!

CE URMEAZĂ?
CONSTRUIESTE PE CEEA CE AI ÎNVĂȚAT DEJA ÎN
PRIMA PARTE A PROGRAMULUI. ÎNCEARCĂ
REȚETE NOI ȘI EXTINDE-ȚI CUNOȘTINȚELE
DESPRE FITNESS CU PROGRAMUL F15 AVANSAT!

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pag 7** pentru a-ți urmări progresul. Acesta este întotdeauna un moment prielnic pentru a-ți reevalua obiectivele și a te asigura că depui efort spre ceea ce vrei.

**ȚI-AI ATINS DEJA VREUNUL DINTRE OBIECTIVE?
MINUNAT!**

Conștientizează progresul pe care-l faci și transformările pe care le vezi în corpul tău, stabilindu-ți astfel un nou obiectiv care să te provoace!

Nu ești încă pregătit? Repetă programul **F15 INTERMEDIAR** până obții rezultatele maxime sau ești pregătit pentru o provocare nouă, oricare dintre acestea apare mai întâi!

Pentru a afla mai multe sau a cumpăra **F15 AVANSAT**, contactează persoana care ți-a prezentat pachetul **F15** sau accesează site-urile companiei (foreverliving.ro/foreverliving.com).

Împărtășește-ți succesul cu **F15** în social media folosind **#IAmForeverFIT**. Suntem nerăbdători să auzim despre transformarea ta și despre obiectivele atinse.



[facebook.com/
Forever Romania HQ](https://facebook.com/ForeverRomaniaHQ)



[@RomaniaFLP](https://twitter.com/RomaniaFLP)



[@foreverromaniahq](https://www.instagram.com/foreverromaniahq)

HRĂNEȘTE-TE SĂNĂTOS.

Drumul spre a arăta și a te simți mai bine trece prin bucătărie. Respectă necesarul de calorii de mai jos în timpul programului **F15 INTERMEDIAR**.

+ Femei 1.600 – 1.750 Calorii

+ Bărbați 1.900 Calorii

MIC-DEJUN.

Amestecă și potrivește următoarele rețete în timpul programului **F15 INTERMEDIAR** pentru a-ți începe ziua.

Muesli cu merișor

Femei	Bărbați
½ ceașcă iaurt simplu degresat	½ ceașcă iaurt simplu degresat
¼ ceașcă tărate de ovăz natur	¼ ceașcă tărate de ovăz natur
½ lingură germeni de grâu	1 lingură germeni de grâu
1 lingură semințe de floarea-soarelui	1 lingură semințe de floarea-soarelui
1 lingură merișoare deshidratate	1 lingură merișoare deshidratate
1/3 ceașcă suc de merișoare neîndulcit	2/3 ceașcă suc de merișoare neîndulcit
2 linguri de miere	1 lingură de miere
¼ linguriță extract de vanilie	¼ linguriță extract de vanilie

Combină toate ingredientele. Amestecă-le bine, acoperă și pune la frigider pentru opt ore sau peste noapte.

Taco pentru micul-dejun

Femei	Bărbați
1 ou	2 ouă
2 albușuri	1 albuș
2 tortilla de porumb	3 tortilla de porumb
1 lingură brânză cheddar cu conținut redus de grăsime	2 linguri brânză cheddar cu conținut redus de grăsime
2 linguri salsa	3 linguri salsa

Gătește ouăle într-o tigaie, după preferință. Presară brânza peste tortilla și încălzește ca să se topească. Adaugă ouăle și salsa.

Sandviș cu ou și somon

Femei	Bărbați
30 gr somon afumat	60 gr somon afumat
2 albușuri de ou	2 albușuri de ou
1 chiflă din grâu integral	1 chiflă din grâu integral
½ linguriță ulei de măsline	½ linguriță ulei de măsline
1 felie de roșie	1 felie de roșie
1 lingură de ceapă roșie tocată	1 lingură de ceapă roșie tocată
½ linguriță capere (opțional)	½ linguriță capere (opțional)
	240 ml suc de portocale

Încinge uleiul de măsline într-o tigaie non-aderentă. Adaugă ceapa și gătește-o un minut. Adaugă albușurile și caperele și lasă pe foc până când ouăle sunt gătite. Prăjește chifla și adaugă ouăle, somonul afumat și roșia. Bărbații pot savura împreună cu suc de portocale.

Ouă Rancheros

Femei	Bărbați
1 ou	2 ouă
60 gr albușuri	60 gr albușuri
1 tortilla de porumb	3 tortilla de porumb
¼ ceașcă fasole roșie boabe	¼ ceașcă fasole roșie boabe
1 lingură avocado	1 lingură avocado
1 lingură brânză rasă	2 linguri brânză rasă
1 ceașcă spanac	1 ceașcă spanac
2 linguri salsa	3 linguri salsa
Sos iute după gust	Sos iute după gust

Încălzește tortilla într-o tigaie, presară brânza și lasă pe foc până se topește, apoi dă la o parte. Adaugă puțin ulei în tigaie și sotează spanacul. Adaugă oul și albușurile și gătește după preferință. Pune-le pe tortilla împreună cu fasolea și salsa. Servește cu sos iute, dacă îți place.

SFAT F.I.T.

Studiile au arătat că persoanele care sar peste micul-dejun tind să compenseze mâncând mai mult în timpul zilei sau savurând gustări bogate în calorii, pentru a potoli accesele de foame. Bucură-te de un mic-dejun copios, ca să fii sigur că începi ziua cu dreptul.

Cremă de grâu și portocale

Femei	Bărbați
1 ceașcă lapte cu 1% grăsime	1 ½ ceașcă lapte cu 1% grăsime
¼ ceașcă smântână de grâu	¼ ceașcă smântână de grâu
1 portocală mică, fără coajă, feliată	1 portocală mică, fără coajă, feliată
1 lingură gem de portocale	1 ¼ lingură gem de portocale

Combină laptele și gemul într-o tigaie și încălzește la temperatură medie spre ridicată. Adaugă smântâna de grâu și lasă pe foc 30 – 60 de secunde. Ia de pe foc și lasă să se răcorească. Adaugă feliele de portocale și savurează.

Bagel (chiflă) cu unt de migdale

Femei	Bărbați
½ bagel (chiflă) din făină integrală	½ bagel (chiflă) din făină integrală
1 lingură unt de migdale	1 ½ lingură unt de migdale
½ banană, tăiată felii	½ banană, tăiată felii
	240 ml lapte cu 1% grăsime

Prăjește bagel-ul (chifla), unge cu unt de migdale și adaugă feliele de banană. Bărbații pot savura cu lapte.

AI O REȚETĂ GUSTOASĂ? ÎMPARTĂȘEȘTE-O CU NOI PE

facebook.com/ForeverRomaniaHQ

GUSTĂRI.

O gustare echilibrată te poate ajuta să te simți sătul și să combați poftele și te menține plin de energie pe parcursul zilei. Asigură-te că gustarea ta include cel puțin două alimente, îmbinând carbohidrați cu proteine și / sau o grăsime sănătoasă, pentru echilibru.

+ Femei 200 Calorii

Popcorn cu brânză

Femei	Bărbați
4 cești floricele de porumb	6 cești floricele de porumb
4 linguri parmezan ras	6 linguri parmezan ras
1 linguriță ulei de măsline	1 ½ linguriță ulei de măsline
Sare după gust	Sare după gust
Boia iute (opțional)	Boia iute (opțional)

Amestecă floricelele de porumb preparate cu uleiul de măsline, parmezanul și boiaua. Adaugă sare după gust.

Prăjituri de orez cu unt de migdale

Femei	Bărbați
2 bucăți prăjitură de orez brun	2 bucăți prăjitură de orez brun
1 lingură unt de migdale	1 ½ lingură unt de migdale
2 căpsune mari, feliate	2 căpsune mari, feliate

Unge prăjiturelele cu unt de migdale și presară deasupra căpsunile.

Banane aromatate cu nucă de cocos

Femei	Bărbați
1 banană mică	1 banană normală
1 lingură unt de migdale	2 linguri unt de migdale
1 lingură fulgi de cocos neîndulciți	1 lingură fulgi de cocos neîndulciți

Taie banana în felii de 2 cm. Pune puțin unt de migdale pe fiecare felie și presară deasupra fulgii de cocos.

Chips-uri din lipie cu hummus și legume

Femei	Bărbați
14 chips-uri	14 chips-uri
2 linguri hummus	2 linguri hummus
1 ceașcă legume crude	1 ceașcă legume crude
	90 gr curcan

Savurează legumele și chipsurile împreună cu hummusul. Bărbații pot adăuga 90 gr curcan.

+ Bărbați 350 Calorii

Iaurt cu unt de arahide și jeleu

Femei	Bărbați
180 gr iaurt simplu, degresat	240 gr iaurt simplu, degresat
1 lingură jeleu de struguri	1 lingură jeleu de struguri
¼ ceașcă struguri roșii	¼ ceașcă struguri roșii
1 lingură unt de arahide	1 ½ lingură unt de arahide
1 linguriță alune nesărate, tocate	1 linguriță alune nesărate, tocate

Amestecă ușor iaurtul cu jeleul și untul de arahide. Taie boabele de struguri în jumătate și presară-le deasupra și savurează împreună cu alunele tocate.

Iaurt cu biscuiți

Femei	Bărbați
½ ceașcă iaurt simplu, degresat	¾ ceașcă iaurt simplu, degresat
1 lingură unt de nuci	1 ½ lingură unt de nuci
1 plic Stevia	1 plic Stevia
1 lingură fulgi de ciocolată	1 ½ lingură fulgi de ciocolată
½ linguriță extract de vanilie	½ linguriță extract de vanilie
Un praf de sare	Un praf de sare

Amestecă toate ingredientele și savurează!

Budincă sănătoasă de orez

Femei	Bărbați
½ ceașcă orez brun gătit	¾ ceașcă orez brun gătit
½ ceașcă lapte de cocos cu conținut redus de grăsime	¾ ceașcă lapte de cocos cu conținut redus de grăsime
1 lingură stafide	1 lingură stafide
1 linguriță nuci tocate	1 linguriță nuci tocate
Un praf de scorțișoară	Un praf de scorțișoară

Toarnă laptele de cocos peste orezul gătit. Încălzește la microunde pentru 60 de secunde. Presară deasupra stafidele, scorțișoara și nucile tocate.

PRÂNZ & CINĂ.

Amestecă și potrivește următoarele rețete pe parcursul programului **F15 INTERMEDIAR**, pentru a fi sigur că respecti necesarul de calorii și ești plin de energie pe toată durata zilei!

+ Femei 450 Calorii

Ardei umplut în stil oriental

Femei	Bărbați
90 gr carne slabă de vită, tocată	180 gr carne slabă de vită, tocată
½ ceașcă orez brun, gătit	½ ceașcă orez brun, gătit
1 ardei gras	1 ardei gras
30 gr brânză rasă	30 gr brânză rasă
1/8 ceașcă de coacăze deshidratate	1/8 ceașcă de coacăze deshidratate
½ ceașcă supă de legume	½ ceașcă supă de legume
1 grăunte de usturoi, mărunțit	1 grăunte de usturoi, mărunțit
½ linguriță chimen	½ linguriță chimen
¼ linguriță scorțișoară	¼ linguriță scorțișoară
¼ linguriță coajă de portocală	¼ linguriță coajă de portocală
¼ linguriță mentă	¼ linguriță mentă

Taie partea de sus a ardeiului, cu codița, ca și cum ai face un capac, și scoate semințele. Pune-l cu fața în jos într-un vas rezistent la microunde, adaugă 1 cm de apă, acoperă și lasă la microunde 3 – 6 minute, până se înmoale. Scurge apoi apa. Gătește la foc mediu carnea tocată împreună cu usturoiul. Adaugă coacăzele, chimenul, scorțișoara, coaja de portocală, menta, orezul și ½ ceașcă supă de legume. Umple ardeii cu acest amestec și pune-i la microunde, împreună cu restul de apă de legume, pentru 2 – 3 minute.

Tortilla cu tofu și alune, în stil thai

Femei	Bărbați
180 gr tofu copt	240 gr tofu copt
2 tortilla din grâu integral	2 tortilla din grâu integral
1 lingură sos thai de alune	1 lingură sos thai de alune
1 lingură de alune tocate	1 ½ lingură de alune tocate
¼ ceașcă ardei gras, fășii	¼ ceașcă ardei gras, fășii
14 pâstăi de mazăre	14 pâstăi de mazăre

Unge fiecare tortilla cu sos thai cu alune. Pune deasupra ardeii, pâstăile de mazăre și brânza tofu. Presară apoi alunele tocate.

+ Bărbați 550 Calorii

Curry verde cu tilapia

Femei	Bărbați
180 gr tilapia	180 gr tilapia
½ ceașcă de cartof dulce, tăiat cubulețe	¾ ceașcă de cartof dulce, tăiat cubulețe
½ ceașcă lapte de cocos degresat	½ ceașcă lapte de cocos degresat
½ lingură ulei de rapiță	½ lingură ulei de rapiță
½ ceașcă bok choy	½ ceașcă bok choy
½ ceașcă fasole verde	½ ceașcă fasole verde
1 fir ceapă verde, tocat	1 fir ceapă verde, tocat
½ linguriță pastă de curry	½ linguriță pastă de curry
½ linguriță sos de pește	½ linguriță sos de pește
1 felie lămâie verde	1 felie lămâie verde

Încălzește uleiul de rapiță într-o crăticioară, la foc mediu. Adaugă peștele și ceapa verde și gătește pentru 4 – 5 minute, apoi scoate-le și pune-le deoparte. Adaugă cartoful dulce în crăticioară și gătește pentru 2 minute. Adaugă laptele de cocos, pasta de curry, sosul de pește, bok choy-ul și fasolea verde. Așteaptă să fiarbă, apoi acoperă cu un capac, dă focul mic și lasă pe foc 7 minute. Pune peștele înapoi în crăticioară, stoarce puțină lămâie verde și savurează.

Orez prăjit vegetarian

Femei	Bărbați
2 ouă	2 ouă
½ ceașcă orez brun	2 albușuri
½ linguriță ulei de susan	¾ ceașcă orez brun
1 linguriță ulei de rapiță	1 linguriță ulei de susan
90 gr sparanghel tocat	1 linguriță ulei de rapiță
½ ardei gras tocat	90 gr sparanghel tocat
2 fire de ceapă verde tocate	½ ardei gras tocat
1 grăunte de usturoi mărunțit	2 fire de ceapă verde tocate
¼ linguriță de ghimbir	1 grăunte de usturoi mărunțit
2 lingurițe sos de soia	¼ linguriță de ghimbir
1 linguriță oțet de orez	2 lingurițe sos de soia
	1 linguriță oțet de orez

Pregătește orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Sotează, în uleiul de rapiță, sparanghelul, ardeiul gras, ceapa verde, usturoiul și ghimbirul. Adaugă ouăle și amestecă în tigaie până este gătit. Pune apoi orezul, sosul de soia și oțetul. Lasă pe foc până când lichidul a fost absorbit. Adaugă uleiul de susan și servește.

+ Femei 450 Calorii**Salată de quinoa****Femei**

½ **ceașcă** edamame gătite, fără coajă
 ½ **ceașcă** quinoa
15 gr nuci tocate
 ½ **linguriță** ulei de măsline
 ¼ **ceașcă** ardei roșu copt, tocat
1 lingură coacăze deshidratate
 ½ **lingură** zeamă de lămâie
 ¼ **linguriță** coajă de lămâie
 ½ **linguriță** tarhon
 Sare și piper după gust

Bărbați

¾ **ceașcă** edamame gătite, fără coajă
 ¾ **ceașcă** quinoa
22 gr nuci tocate
 ½ **linguriță** ulei de măsline
 ¼ **ceașcă** ardei roșu copt, tocat
1 lingură coacăze deshidratate
 ½ **lingură** zeamă de lămâie
 ¼ **linguriță** coajă de lămâie
 ½ **linguriță** tarhon
 Sare și piper după gust

Gătește quinoa conform instrucțiunilor. Combină cu edamamele, coaja și zeama de lămâie, uleiul de măsline, tarhonul, ardeiul copt, coacăzele și nucile tocate. Această rețetă poate fi ușor pregătită dinainte și păstrată până la 3 zile.

Plăcintă cu varză de Bruxelles și șuncă de curcan**Femei**

2 felii șuncă de curcan
1 ou
1 ceașcă de cartofi rași
 ½ **lingură** ulei de măsline
1 lingură parmezan
120 gr varză de Bruxelles, tăiată felii subțiri
1 lingură ceapă tocată
 ½ **linguriță** rozmarin tocat
 Sare și piper după gust

Bărbați

3 felii șuncă de curcan
1 ou
 1 ½ **ceașcă** de cartofi rași
 ½ **lingură** ulei de măsline
1 lingură parmezan
120 gr varză de Bruxelles, tăiată felii subțiri
1 lingură ceapă tocată
 ½ **linguriță** rozmarin tocat
 Sare și piper după gust

Încălzește uleiul de măsline într-o crăticioară, la foc mediu. Adaugă ceapa și rozmarinul. Gătește pentru 2 minute. Adaugă cartofii rași, sarea și piperul. Uniformizează compoziția în tigaie și lasă pe foc 4 minute, fără să amesteci. Adaugă ușor felii de varză de Bruxelles și gătește în continuare, până când cartofii devin aurii și crocanți. Într-o tigaie separată, prăjește șunca de curcan. Când e gata, taie-o bucăți și adaugă peste cartofi. Gătește oul după preferință, adaugă-l peste plăcinta de cartofi și savurează.

+ Bărbați 550 Calorii**Taquitos la cuptor, cu carne de vită****Femei**

90 gr carne slabă de vită, tocată
2 tortilla de porumb
2 linguri de brânză cheddar rasă
1 linguriță ulei de rapiță
1 dovlecel mic
 ½ **linguriță** pulbere de ceapă
 ½ **lingură** pulbere de chilli
 ¼ **linguriță** chimen
 Sare după gust

Bărbați

150 gr carne slabă de vită, tocată
2 tortilla de porumb
2 linguri de brânză cheddar rasă
1 linguriță ulei de rapiță
1 dovlecel mic
 ½ **linguriță** pulbere de ceapă
 ½ **lingură** pulbere de chilli
 ¼ **linguriță** chimen
 Sare după gust

Preîncălzește cuptorul la 220 de grade. Rade dovlecelul și scurge-l de lichidul în exces. Încălzește uleiul de rapiță într-o tigaie non-aderentă, la foc mediu. Adaugă dovlecelul, carnea tocată de vită, pulberea de ceapă și de chilli, chimenul și sarea. Amestecă și lasă pe foc până când carnea este gătită. Stropește tortilla cu puțin ulei și pune-le pe hârtie de copt. Pune peste ele amestecul de carne, presară brânza rasă, rulează-le și lasă-le la cuptor 14 minute.

Salată cu ou și avocado**Femei**

1 ou fiert tare
2 linguri iaurt simplu
1 felie de pâine integrală, prăjită
 ¼ **avocado**
1 ceașcă ananas proaspăt
 ½ **linguriță** oțet de vin roșu
1 fire de ceapă verde, tocat
 Sare după gust

Bărbați

2 ouă fierte tare
4 linguri iaurt simplu
1 felie de pâine integrală, prăjită
 ¼ **avocado**
1 ceașcă ananas proaspăt
 ½ **linguriță** oțet de vin roșu
1 fire de ceapă verde, tocat
 Sare după gust

Amestecă gălbenușul cu avocado și iaurtul. Toacă mărunț albușul și amestecă-l cu ceapa verde și oțetul. Combină cu amestecul de gălbenuș și pune pe felia de pâine prăjită. Savurează alături de ananas proaspăt.

Salată de sfeclă și spanac**Women**

90 gr piept de pui gătit
1 ou fiert tare
 ½ **conservă** sfeclă roșie
1 lipie din făină integrală
1 lingură brânză feta
2 linguri vinegretă
2 cești de spanac

Bărbați

180 gr piept de pui gătit
1 ou fiert tare
 ½ **conservă** sfeclă roșie
1 lipie din făină integrală
1 lingură brânză feta
2 linguri vinegretă
2 cești de spanac

Toacă sfecla și oul fiert. Adaugă spanacul și amestecă. Pune deasupra pieptul de pui și stropește cu vinegretă. Presară brânza feta și savurează cu lipie.

Sandvis mediteranean**Femei**

120 gr piept de pui gătit
1/3 cuscus din grâu integral
1 tortilla cu spanac
 ½ **lingură** ulei de măsline
 ¼ **roșie** tocată
2 linguri de castravete tocat
 ¼ **ceașcă** de pătrunjel tocat
1/8 ceașcă de mentă tocată
 ½ **linguriță** usturoi mărunțit
1 lingură suc de lămâie
 Sare și piper după gust

Bărbați

180 gr piept de pui gătit
1/3 cuscus din grâu integral
1 tortilla cu spanac
 ½ **lingură** ulei de măsline
 ¼ **roșie** tocată
2 linguri de castravete tocat
 ¼ **ceașcă** de pătrunjel tocat
1/8 ceașcă de mentă tocată
 ½ **linguriță** usturoi mărunțit
1 lingură suc de lămâie
 Sare și piper după gust

Pregătește cuscusul conform indicațiilor de pe ambalaj. Într-un bol, combină pătrunjelul, menta, usturoiul, uleiul de măsline, roșia, castravetele, sarea și piperul. Adaugă cuscusul și pieptul de pui și amestecă. Pune conținutul în lipie, rulează și savurează!

Paste fettucine cu pesto și somon**Femei**

90 gr somon
120 gr paste fettucine integrale
1 lingură sos pesto
1 linguriță ulei de măsline
 ½ **ceașcă** de sparanghel gătit la aburi
 Sare și piper după gust

Bărbați

180 gr somon
120 gr paste fettucine integrale
1 lingură sos pesto
1 linguriță ulei de măsline
 ½ **ceașcă** de sparanghel gătit la aburi
 Sare și piper după gust

Fierbe pastele conform indicațiilor de pe ambalaj. Scurge-le și adaugă sosul pesto. Încălzește uleiul de măsline într-o crăticioară, la foc mediu. Asezonează somonul cu sare și piper și lasă-l pe foc 3 – 4 minute pe fiecare parte, apoi așază-l peste paste. Gătește sparanghelul la aburi și savurează împreună cu pastele.

Plăcintă cu pui și mere**Femei**

1 cârnaț de pui
1 ceașcă de cartof dulce, tăiat cubulețe
2 lingurițe ulei de cocos
1 măr mic, tocat
 ¼ **ceașcă** de ceapă, tocată
 Un praf de scorțișoară
 Sare și piper după gust

Bărbați

2 cârnați de pui
3/4 ceașcă de cartof dulce, tăiat cubulețe
2 lingurițe ulei de cocos
1 măr mic, tocat
 ¼ **ceașcă** de ceapă, tocată
 Un praf de scorțișoară
 Sare și piper după gust

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade. Topește uleiul de cocos și adaugă mărunț, cartoful dulce și ceapa. Presară scorțișoară, sare și piper. Pune amestecul pe o hârtie de copt, acoperit cu folie de aluminiu, și lasă-l la cuptor 30 de minute. În timp ce plăcinta se coace, gătește cârnații conform indicațiilor. Pune-i apoi peste plăcintă și savurează.

Sandvis cu porc barbeque**Femei**

120 gr friptură de porc mărunțită
1 chiflă din făină integrală
 ¼ **avocado**
1 lingură dressing ranch light
1 lingură sos barbeque
1 – 2 cești salată verde
 ¼ **ceașcă** roșii

Bărbați

180 gr friptură de porc mărunțită
1 chiflă din făină integrală
 ¼ **avocado**
1 lingură dressing ranch light
2 linguri sos barbeque
1 – 2 cești salată verde
 ¼ **ceașcă** roșii

Combină friptura de porc cu sosul barbeque. Încălzește amestecul și pune-l în chiflă, împreună cu puțină salată. Amestecă restul saltei cu roșiile, avocado și dressing-ul ranch și savurează.

CREEAZĂ-ȚI MASA PERFECTĂ.

Pentru un mod rapid și ușor de a aduce varietate pentru prânz și cină, alege câte un aliment dintre cele care urmează. Respectă aceste diagrame alimentare pentru a te asigura că obții echilibrul corect al proteinelor, carbohidraților și grăsimilor sănătoase, rămânând în limita caloriilor recomandate.

CARBOHIDRAȚI.

FEMEI + 125 Calorii		BĂRBAȚI + 200 Calorii	
CATEGORIE	SORTIMENT	PORȚIE	
		FEMEI	BĂRBAȚI
OVĂZ	Fulgi de ovăz (Fără Gluten dacă este necontaminat)	1 ceașcă (gătit) sau ½ ceașcă (uscat)	1 ½ ceașcă (gătit) sau ¾ ceașcă (uscat)
	Spărtură de ovăz (FG dacă este necontaminat)	¾ ceașcă (gătit) sau ¼ ceașcă (uscat)	1 ceașcă (gătit) sau ½ ceașcă (uscat)
CEREALE	Quinoa (FG)	¾ ceașcă	1 ceașcă (gătit)
	Orez (sălbatic sau brun)	¾ ceașcă	1 ceașcă (gătit)
	Cremă de grâu	1 (plic) sau ¾ ceașcă (gătit)	2 (plic) sau 1 ½ ceașcă (gătit)
	Orz	¾ ceașcă (gătit)	1 ceașcă (gătit)
	Cremă de orez (FG)	1 ceașcă (gătit)	1 ½ ceașcă (gătit)
PÂINE	Chiflă din făină integrală	1 chiflă (125 calorii/porție)	1 chiflă (110-120 calorii/porție)
	Pâine integrală	1 felie (125 calorii/porție)	2 felii (100 calorii/porție)
	Tortilla integrală	1 tortilla (120 calorii/porție)	2 tortilla (100 calorii/porție)
	Tortilla de porumb (FG)	2 mici (60 calorii/tortilla)	4 mici (50-60 calorii/tortilla)
	Brioșă englezească (FG)	1 brioșă (120 calorii/porție)	1 ½ brioșă (110-120 calorii/porție)
PASTE	Tăieței soba din hrișcă	1 ceașcă (gătit)	2 cești (gătit)
	Paste integrale	¾ ceașcă (gătit)	1 ceașcă (gătit)
	Paste (quinoa, orez) (FG)	¾ ceașcă (gătit)	1 ceașcă (gătit)
LEGUME	Fasole neagră, năut, pinto	¾ ceașcă (clătit & gătit)	1 ceașcă (clătit & gătit)
AMIDONOASE	Cartof roșu copt	2 mici	2 mici
	Cartof dulce copt	1 ceașcă	1 ½ ceașcă
	Dovleac	1 ¼ ceașcă (gătit)	2 cești (gătit)

PROTEINE.

FEMEI + 130-150 Calorii		BĂRBAȚI + 170-200 Calorii	
CATEGORIE	SORTIMENT	PORȚIE	
		FEMEI	BĂRBAȚI
PEȘTE	Halibut, tilapia, cod, ton, pion portocaliu, pește-spadă	120 gr.	150 gr.
	Somon	90 gr.	120 gr.
CURCAN	Șuncă de curcan	3 felii (130 calorii/porție)	5 felii (170 calorii/porție)
	Cârnați de curcan	4 bucăți (130 calorii/porție)	5 bucăți (170 calorii/porție)
	Tocătură de curcan	120 gr.	150 gr.
	Mezeluri	120 gr.	180 gr.
PUI	Piept de pui	120 gr.	150 gr.
	Tocătură de pui	120 gr.	150 gr.
	Mezeluri	120 gr.	180 gr.
VITĂ	95% Tocătură slabă de vită	90 gr.	120 gr.
	Tocătură de bizon	90 gr.	120 gr.
	Mezeluri din friptură de vită	120 gr.	180 gr.
OU	Ou	1 întreg + 3 albușuri	2 întregi
	Înlocuitor de ou	240 gr.	360 gr.
LACTATE	Iaurt simplu degresat sau cu puțin zahăr (sub 10 gr.)	1 ceașcă	1 ½ ceașcă
	Brânză de vaci 2% grăsime	¾ ceașcă	¾ ceașcă
	Lapte 1% grăsime	300 gr.	360 gr.
	Proteine din zer	1 măsură (125 calorii)	1 ½ măsură (100-125 calorii)
VEGETARIAN	Lințe	½ ceașcă (gătit)	¾ ceașcă (gătit)
	Fasole neagră	¾ ceașcă (clătit & gătit)	¾ ceașcă (clătit & gătit)
	Forever Lite Ultra®	1 ½ măsură	1 ½ măsură
	Tofu	240 gr.	300 gr.
	Edamame (decojite)	¾ ceașcă	1 ceașcă
	Burger vegetarian	1 turtiță (125 calorii)	1 ½ turtiță (110-125 calorii)

LEGUME ȘI FRUCTE.

FEMEI + 60-75 Calorii		BĂRBAȚI + 50-60 Calorii	
CATEGORIE	SORTIMENT	PORȚIE	
		FEMEI	BĂRBAȚI
FRUCTE (proaspete/congelate)	Măr	1 mediu	1 mediu
	Caisă	4 mici	3 mici
	Banană	1 mică	1 mică
	Fructe de pădure (toate)	1 ceașcă	1 ceașcă
	Pepene galben	1 ceașcă	1 ceașcă
	Grapesfruit	½ mare	½ mare
	Struguri	1 ceașcă	1 ceașcă
	Portocală	1 medie sau 2 clementine	1 medei sau 2 clementine
	Piersică	1 medie	1 medie
	Pară	1 medie	1 medie
	Ananas	1 ceașcă	1 ceașcă
	Roșie	1 ceașcă	1 ceașcă
FRUCTE (uscate)	Stafide	¼ ceașcă	¼ ceașcă
	Prune	4 mari	3 mari
LEGUME (proaspete/congelate) Crude / Gătite la aburi	Anghinare	1 mare (întreagă)	1 mare (întreagă)
	Morcovi	1 ceașcă	1 ceașcă
	Sparanghel	18 fire	15 fire
	Porumb pe știulete	1 întreg	1 întreg
	Varză de Bruxelles	12 muguri	10 muguri
LA LIBER	Dovlecel		
	Ardei gras		
	Broccoli		
	Varză		
	Țelină		
	Castraveți		
	Fasole verde		
	Nap		
	Salată (toate tipurile)		
	Spanac		
	Conopidă		

GRĂSIMI.

FEMEI + 90-100 Calorii		BĂRBAȚI + 120 Calorii	
CATEGORIE	SORTIMENT	PORȚIE	
		FEMEI	BĂRBAȚI
NUCI	Unt de nuci (arahide, migdale, caju)	1 lingură	1½ linguri
	Migdale (întregi & nesărate)	12 migdale (15 gr.)	18 migdale (22 gr.)
	Nuci (jumătăți)	7 jumătăți (15 gr.)	10 jumătăți (22 gr.)
	Caju (întregi & nesărate)	7 caju (15 gr.)	10 caju (22 gr.)
	Fistic	20 sămburi	30 sămburi
FRUCTE	Avocado	½ avocado sau 4 lingurițe	4 linguri
	Fulgi de nucă de cocos (neîndulcit)	¼ ceașcă	3 linguri
	Măsline	9 întregi	10 întregi
SEMINȚE	Semințe de dovleac	1½ linguri	2 linguri
	Semințe de floarea soarelui	1½ linguri	2 linguri
	Semințe de chia	1½ linguri	2 linguri
	Semințe de in	1 lingură	1½ linguri
ULEIURI	Ulei de măsline	2 lingurițe	1 linguriță
	Ulei de nucă de cocos	2 lingurițe	1 linguriță
	Ulei de floarea soarelui	2 lingurițe	1 linguriță
LACTATE	Brânză mozzarella	30 gr.	30 gr.
	Brânză slabă	30 gr.	45 gr.
	Brânză grasă	15 gr.	22 gr.
	Ciocolată neagră (minimum 70% cacao)	15 gr.	22 gr.



FOREVER®



Arăți mai bine. Te simți mai bine.

Distribuit exclusiv de: Forever Living Products România
Bd. Aviatorilor 3, Sector 1, București

021 222 89 23 /
foreverliving.com

*Afirmările din această publicație nu au fost evaluate de Food and Drug Administration (SUA) sau de Food Standards Agency (Marea Britanie). Informațiile conținute în acest document sunt oferite doar în scopuri educaționale, nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli. Te rugăm să consulți un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă în prezent iei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.

