

F15

BEGINNER 1 & 2

F15

BEGINNER 1

ER DU KLAR?

TIDEN ER INNE FOR Å BLI
INSPIRERT OG TA NESTE
SKRITT MOT Å FØLE
DEG BEDRE OG SE
BEDRE UT.

FORANDRE
FORHOLDET DITT TIL
MAT OG TRENING OG
LÆR DEG Å GJØRE
PERMANENTE
FORANDRINGER.

* Kosttilskuddene er for voksne. Anbefalt daglig dose bør ikke overskrides. Kosttilskudd skal ikke erstatte et variert kosthold og en sunn livsstil. Oppbevares tørt, kjølig og utilgjengelig for små barn.

Forever Ultra som måltidserstatningsprodukt kan erstatte 1–2 måltider per dag og bør brukes som et ledd i et energibegrenset kosthold, i kombinasjon med andre næringsmidler og en sunn livsstil. Det er viktig å drikke tilstrekkelig med væske daglig. For voksne.

ALLE PRODUKTER I F15 ER UTVALGT
MED OMHU. FOR Å OPPNÅ BEST
MULIG RESULTAT, TA DEM I HENHOLD
TIL DAGSSKJEMAET. **PRODUKTENE SOM
INNGÅR I PAKKEN SER DU NEDENFOR.***

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskudd. Originalen! Vårt bestselgende drikkbart Aloe vera-tilskudd består av håndplukket Aloe vera. Nytes daglig av millionvis av mennesker verden over.

2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskudd. En porsjon gir deg hele 5 gram kostfiber – men minimalt med karbohydrater og kalorier.

Nettvekt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskudd. Forever Lean inneholder sporstoffet krom som bidrar til normal omsetning av makronæringsstoffer (protein, karbohydrater og fett) og til å opprettholde normale blod-sukternivåer. Forever Lean inneholder også ekstrakter fra fikenkaktus og hvite bønner.

Nettvekt: 58,8 g



FOREVER ULTRA™

God shake med soyaprotein som bidrar med 21 g protein per porsjon. Maksimalt med næring og minimalt med kalorier gjør at den passer like godt som måltidserstatning ved vektkontroll som til mellommåltid, proteintilskudd etter treningen eller når du ganske enkelt er sugen på noe godt.

Nettvekt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever
Aloe Vera Gel
2 x 1 liter

Forever
Ultra
15 porsjoner

Forever
Lean
120 kapsler

Dette inneholder
F15-pakningen:

Forever
Fiber
30 porsjoner



F15 Beginner 1 er et komplett 15-dagersprogram. Som ekstra bonus får du allerede nå tilgang til **F15 Beginner 2**, neste 15-dagersprogram i **F15**-serien. Når du kommer dit, supplerer du bare med stk. Aloe Vera Gel (selges separat), så tar du enkelt de nye vanene dine til neste nivå.

DET ER PÅ TIDE Å KOMME I GANG

FOREVER F15 ER SPESIELT UTVIKLET FOR Å GI DEG NYTTIGE VERKTØY OG HJELPE DEG MED DIN VEKTKONTROLL.

FØLG DISSE TIPSENE FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT

NOTER MÅLENE DINE

Selv om vekten er et anvendelig verktøy, viser den ikke hele bildet. Mål deg før og etter hvert **F15**-program for virkelig å se hvordan kroppen forandres.

NOTER NED KALORIINTAKET DITT

Ved vektkontroll er det viktig å holde orden på kaloriinntaket. Skriv ned kaloriinntaket ditt i en notatbok eller bruk en kaloritellingsapp mens du lærer deg hvor stor en sunn porsjon er, og venner deg til de nye matvanene dine.

DRIKK RIKELIG MED VANN

Sorg for å drikke minst åtte glass vann om dagen (nærmere 2 liter).

GI SLIPP PÅ SALT KARET

Salt bidrar til å binde væske i kroppen. Sett smak på maten med krydder og urter i stedet.

UNNGÅ BRUS OG KULLSYREHOLDIG DRIKKE

Kullsyren kan gjøre at du føler deg oppsvulmet. Brusdrikking gir deg også uønskede kalorier og sukker.

SETT DEG MÅL

Sett deg realistiske mål under **F15 BEGINNER** og ha dem i tankene gjennom hele programmet. De kan være alt fra å gå ned en klesstørrelse til å kunne løpe et par kilometer uten å stanse.

**TYDELIGE MÅL HJELPER
DEG MED Å HOLDE
DEG MOTIVERT MENS
REISEN PÅGÅR.**

VEKT OG MÅL

SLIK MÅLER DU:

BRYST / Mål rundt brystet, under armhulene med avslappede armer hengende langs sidene.

ARM / La armen henge avslappet langs kroppen og ta mål halvveis mellom armhule og albue.

MIDJE / Mål din naturlige midje – omtrent 5 cm over hoftene.

HOFTE / Ta målet rundt den bredeste delen av hofte og rumpe, plasser målebåndet over hoftebeinet på hver side.

LÅR / Mål rundt den bredeste delen av låret.

LÅR / Mål rundt den bredeste delen av låret.

MÅL FØR F15 BEGINNER 1:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGGER
			VEKT

MÅL ETTER F15 BEGINNER 1:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGGER
			VEKT

MÅL ETTER F15 BEGINNER 2:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGGER
			VEKT

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 BEGINNER 1.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean** kapsel	 1x mål Forever Ultra blandet med 2,4 dl melk
Mellommåltid	 1x porsjon Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vann eller annen drikke		1x Forever Lean** kapsel	Måltid 200-300 kcal*	
Lunsj	 1 glass vann		1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*	
Middag	 1 glass vann		1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*	
Kveld	 1 glass vann				

F.I.T.-TIPS

En smart måte å drikke din daglige Forever Aloe Vera Gel på: bland med ARG1+ (selges separat). ARG1+ inneholder aminosyren L-arginin, en juice- og fruktekstraktmikts fra frukt og bær, samt blant annet vitamin C, B6, B12 og folsyre, som samtlige bidrar til å redusere tretthet og utmattelse.

**PÅ SIDENE
38-47 FINNER DU
INSPIRERENDE
OPPSKRIFTER OG
TIPS TIL GODE
NÆRINGSMIDLER!**

Bland 120 ml Forever Aloe Vera Gel i henhold til instruksjonene, bland inn en porsjonspakke ARG1+ og rist deretter med is for å friske opp dagen din.

*ANTALL KALORIER ER BLANT ANNET AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.

FOR Å LYKKES MED VEKTKONTROLL ER DET LIKE VIKTIG Å ENDRE HVORDAN DU TENKER SOM Å FORANDRE KROPPEN.

Hvis du ikke lærer deg nye vaner, kan kiloene du går ned lett smygge seg tilbake hvis du gjenopptar de gamle vanene som gjorde at du gikk opp i vekt i første omgang. Det beste stedet å begynne vektkontroll på er i kjøkkenet.

Å lære å gi kroppen din riktig næring samt forstå betydningen av protein, karbohydrater og fett kan utgjøre en enorm forskjell for reisen din mot å føle deg bedre og se bedre ut!

PROTEINETS STYRKE

Protein er viktig for både helse og velvære. Store deler av musklene, hjernen, nervene, håret, huden og neglene består av protein. Proteinets spiller også en viktig rolle for vektkontroll.

Protein er et næringsstoff som metter godt. Det er lettere å holde vekten hvis du spiser riktig mengde protein.

Protein bidrar til både å øke og opprettholde muskelmasse.*

Protein bidrar til å opprettholde normal beinmasse.*

I motsetning til fett er muskler aktiv kroppsmasse som faktisk brenner kalorier også når vi hviler!

F.I.T.-TIPS

VED Å FOKUSERE PÅ Å VELGE MER FARGEGLAD MAT SØRGER DU FOR Å FÅ I DEG METTENDE MATVARER SOM ER RIKE PÅ NÆRING!

* FOREVER ULTRA BIDRAR MED 21 GRAM PROTEIN PER PORSJON.

IKKE VÆR REDD FOR KARBOHYDRATER

Med tanke på all den informasjonen om karbohydrater som møter oss i dag, er det lett å tro at man bør unngå dem helt og holdent. I virkeligheten finnes det karbohydrater som kan hjelpe deg med å føle deg mett lengre, som inneholder mye fiber, og som gir deg energi over lengre tid.

I den andre enden av spekteret finnes det karbohydrater som har mistet nesten hele sitt opprinnelige nærings- og fiberinnhold. Disse brytes raskt ned, noe som kan gjøre at du blir sulten igjen kort tid etter at du har spist.

Her er noen gode og sunne karbohydratkilder:

- + Frukt
- + Grønnsaker
- + Svarte bønner
- + Kikerter
- + Linser
- + Råris
- + Villris
- + Havremel
- + Bokhvete
- + Bulgur
- + Havregryn
- + Quinoa
- + Fullkorn
- + Bygg

FINN F.I.T.-FETT

Akkurat som med karbohydrater finnes det ulike syn på fett og hvordan de passer inn i kostholdet ditt. I løpet av de siste årene har eksperter på helse og trening stort sett blitt enige om fordelene med en- og flerumettet fett.

VURDER Å TILSETTE MÅTELIGE MENGDER AV DISSE FETTYPE I KOSTHOLDET DITT:

Enumettet fett

- + Avokado
- + Oliven
- + Nøtter (mandler, peanøtter, macadamianøtter, hasselnøtter, pecannøtter, cashewnøtter)
- + Peanøtt- eller mandelsmør

Flerumettet fett

- + Valnøtter
- + Frø (solsikkefrø, sesamfrø, gresskarkjerner, linfrø, chiafrø)
- + Fet fisk (laks, makrell, sild, ørret, sardiner)
- + Produkter produsert av soyamelk og tofu

**USUNT TRANSFETT
FINNES OFTE I BAKVERK
SOM BRØD OG KAKER,
I FERDIGPÅKKEDE
MELLOMMÅLTIDER
OG I FRITERT MAT.**

F.I.T.-TIPS

Sunt fett skal inngå i kostholdet, men passe mengder er best. Forsøk å begrense inntaket ditt til 1-2 porsjoner av disse næringsmidlene om dagen.

FOREVER ULTRA SHAKE-OPPSKRIFTER

Med disse smakfulle og mettende oppskriftene kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

Under **F15 BEGINNER 2** kan du drikke en shake etter treningen eller midt på dagen som et ekstra mellommåltid. Forever Ultra kan kjøpes separat.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1 dl naturlig gresk yoghurt 1 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 1 ts honning / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1,5 dl naturlig gresk yoghurt 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 2 ts honning / 4-6 isbiter
Creamy Peaches	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl frosne usøtete ferskener / 0,5 ts kanel 1 ss valnøtter / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl frosne usøtete ferskener / 0,5 ts kanel 1,5 ss valnøtter / 4-6 isbiter
Green Goodness	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2 grønnkålblad / 1 dl spinat / 1 liten frossen banan 2 dadler / 1 ts linfrø	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3 grønnkålblad / 2 dl spinat / 1 liten frossen banan 3 dadler / 2 ts linfrø
Blueberry Muffin	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 0,5 dl naturlig gresk yoghurt 1 dl frosne blåbær / 2 ss havregryn kanel / vanilleekstrakt / 1 ss granola som topping	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk 1 dl naturlig gresk yoghurt 1,5 dl frosne blåbær / 3 ss havregryn kanel / vanilleekstrakt 2 ss granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl ferske eller frosne bringebær 1 ss kakao / 1,5 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl ferske eller frosne bringebær 0,5 ss kakao / 1 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter
Strawberry Shortcake	1 mål Forever Ultra / 1 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 2,5 dl jordbær 2 ss havregryn / vanilleekstrakt 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 3,5 dl jordbær 4 ss havregryn / vanilleekstrakt 4-6 isbiter
Apple Crisp	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 lite eple, i terninger / kanel og muskat 2 små dadler / 1 ts chiafrø / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 eple, i terninger / kanel og muskat 3 små dadler / 2 ts chiafrø / 4-6 isbiter

F.I.T.- TIPS

Lag din egen shake ved å blande
1 mål Forever Ultra med 2,5-3 dl
melk, **1-2 dl** frukt og grønnsaker,
1 ss sunt fett (chiafrø, linfrø,
nøttesmør, avokado eller kokosolje)
og is, vann eller grønn te.

Nyt!

Du kan bytte ut
melken med usøtet ris-,
mandel-, kokos- eller soyamelk.
Husk at **Forever Ultra** da ikke blir en
komplett måltidserstatning som skal
erstatte en lunsj eller frokost. Disse
alternativene passer imidlertid bra
hvis du tar en shake som ekstra
mellommåltid eller etter treningen.
Kontroller at det alternativet du vil
bruke, ikke inneholder mer enn
ca. **25 kalorier** per desiliter.

F15 BEGINNER 1 TRENINGSSKJEMA

LA OSS KOMME I GANG!

Varig forandring skaper du ved å spise bra i kombinasjon med trening som kan hjelpe deg med å forbrenne kalorier og bygge muskler.

F15 BEGINNER-programmet kombinerer tre kroppsvektøktøkt som du kan utføre hvor som helst, med kondisjonstrening i din egen takt som får deg til å komme i gang! Ingen forberedelser, ikke noe forvirrende treningsutstyr – ingen unnskyldninger.



TREN OPP KONDISJONEN DIN

Kondisjonstrening innebærer all bevegelse som øker pulsen.

Gjennomfør **2-3** kondisjonsøkter i uken. Disse øktene bør være **30-60** minutter lange og skal helst utføres uten avbrudd.

Hvis du har dårlig tid, kan du dele opp kondisjonstreningen i økter på **15** minutter. Tren med en intensitet som føles som **5-7** på en **10**-graders skala der **10** er ekstremt krevende.

ANBEFALT KONDISJONS- TRENING:

Gå +
Jogging +
Trappemaskin +
Crosstrainer +
Roing +
Svømming +
Yoga +
Sykling +
Vandring +
Aerobics +
Dans +
Kickboksing +

VARM OPP

KROPPEN DIN ER EN MASKIN.

Det er viktig at du forbereder deg før du kaster deg inn i en treningsøkt. Oppvarming gir deg mulighet til å myke opp leddene og kan hjelpe deg med å forbedre kvaliteten på treningen, samtidig som den reduserer skaderisikoen. Se oppvarmingen som din general-prøve før forestillingen. Bruk denne oppvarmingen før hver økt i **F15 BEGINNER**-programmet.

SUMO SQUAT
AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X

BUTT
KICKERS
16X

KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X

LATERAL
LUNGES
16X

JUMPING
JACKS
20X

SUMO
SQUATS
8X

STANDING
REACHES
16X

LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X

HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X

HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X

CHEST
OPENERS
8X

SHOULDER
CIRCLES
8X



SE OPPVARMINGEN
OG ALLE ØVELSER
PÅ VIDEO HER:



F15 BEGINNER ØKT ÉN

Denne økten inneholder **10** grunnleggende øvelser som aktiverer underkroppen, overkroppen, kjernemuskulaturen og balansen – og inneholder noen unilaterale øvelser. Hver øvelse utføres i **30 sekunder** med en **5-sekunders** overgang mellom øvelsene.

Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3** runder!

30

sekunder
hver

BEGYNN PÅ
VALGFRITT
BEIN

- + Alternating Lunges
- + Alternating Knee Lifts
- + Alternating Butt Kickers
- + Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Right
- + Pushups
- + Superman
- + Reverse Crunches
- + Inverted Bike

Hvile 60
sekunder

Gjenta **2-3**
ganger for en
komplett
økt!

F.I.T.-TIPS

Hvis du ikke har trent før, eller hvis det er en stund siden du trente sist, fokuser på å gjennomføre en hel runde med korrekt utførte øvelser. Når du har fått til teknikken, under økt to eller tre, kan du kjøre en andre runde!

F15 BEGINNER ØKT TO

Denne økten inneholder **10 øvelser** som kombinerer overkroppen, underkroppen og kjernemuskulaturen. Mange av øvelsene krever rotasjonsbevegelser som også aktiverer kjernemuskulaturen og balansen.

Hver øvelse utføres i **45 sekunder** med en **10-sekunders** overgang mellom øvelsene. Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-4** runder!

45

sekunder
hver

- + Squat Reaches
- + Woodchops High Left to Low Right
- + Woodchops High Right to Low Left
- + Alternating Side Lunges
- + Side-to-Side Squats
- + Plank to Side Plank Left
- + Kneeling Tricep Pushups
- + Plank to Side Plank Right
- + Glute Bridges
- + Core Roll Ups

Hvile 60
sekunder

Gjenta **2-4**
ganger for en
komplett
økt!

F.I.T.-TIPS

Utfordringer leder til forandring! Gjennomførte du to runder i forrige økt? Kjør tre runder denne gangen for å bli sterkere og ta neste skritt mot å føle deg bedre og se bedre ut.

F15 BEGINNER ØKT TRE

Denne økten består av **10 øvelser** som blant annet inneholder hofterotasjoner og en del styrketrening i yogastil. Disse bevegelsene er langsommere med mer fokus på balanse og stabilitet i kjernemuskulaturen.

Hver øvelse utføres i **60 sekunder** med en **10-sekunders** overgang mellom øvelsene. Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **3 runder**!

60
sekunder
hver

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

Hvile **60**
sekunder

Gjenta 3
ganger for en
komplett
økt!

F.I.T.-TIPS

Ta treningen din til neste nivå ved virkelig å kjenne hvordan kroppen din beveger seg. Målet med denne økten er ikke flere repetisjoner, men i stedet å øke kvaliteten på bevegelsene.

GRATULERER

– DU HAR KLART
FOREVER F15 BEGINNER 1!

FORTSETT SLIK!

**F15 BEGINNER 2 ER NESTE SKRITT
PÅ REISEN MOT Å FØLE DEG BEDRE
OG SE BEDRE UT. SUPPLER BARE
MED TO STK. FOREVER ALOE VERA
GEL (SELGES SEPARAT),
SÅ ER DU KLAR TIL
Å FORTSETTE!**

Ikke glem å skrive opp vekten din og målene dine på side 7 for å holde oversikt over framskrittene dine. Dette er en god anledning til å vurdere målene dine og sørge for at du kjemper for det du vil oppnå.

**HAR DU ALLEREDE NÅDD
ET AV MÅLENE DINE?
BRA JOBBET!**

Tenk gjennom hvilke framskritt og hvilke forandringer du ser i kroppen din – og sett opp nye mål for å utfordre deg selv!

F15

BEGINNER 2

TA NESTE SKRITT

Forever **F15 BEGINNER 1** lærte deg å begynne å bygge opp sunne vaner, og at trening og kosthold spiller en stor rolle for at du skal føle deg bedre og se bedre ut. Ta nå med den kunnskapen til neste nivå med Forever **F15 BEGINNER 2**. Suppler bare med to stk. Forever Aloe Vera Gel (selges separat) – så er du klar til å sette i gang!

Hvis du ikke allerede har gjort det, skriv ned vekten din og målene dine på side 7 og fotografer framskrittene dine. Gå gjennom målene dine og fokuser på hva du trenger å gjøre i Forever **F15 BEGINNER 2**-programmet for å nå dem.

**ER DU
TAGGET? LA
OSS KOMME
I GANG!**

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 BEGINNER 2.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean** kapsel	 1x mål Forever Ultra blandet med 2,4 dl melk
Mellommåltid	 1x porsjon Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vann eller annen drikke	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 200-300 kcal*		
Lunsj	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Middag	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Kveld	 1 glass vann				

*ANTALL KALORIER ER BLANT ANNET AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.



SLOKK TØRSTEN

VISSTE DU AT VANN KAN HJELPE TIL VED VEKTKONTROLL?

Å drikke vann kan også dempe sultfølelsen. Hvis du drikker vann 20–30 minutter før et måltid, kan du føle deg mettere. Prøv også å drikke et glass vann hvis du blir sulten mellom måltidene.

**ER DU FORTSATT SULTEN 15–20 MINUTTER
SENERE? SPIS DA ET SUNT, VELBALANSERT
MELLOMMÅLTID.**

F.I.T.-TIPS

Vann føles kanskje ikke som den viktigste faktoren ved vektkontroll, men i virkeligheten kan den ha stor innvirkning. Husk å drikke minst 2 liter vann hver dag i løpet av **F15**-programmet.

LAG EN BEDRE FROKOST

Vi har alle hørt uttrykket "Frokosten er dagens viktigste måltid". Å spise en sunn frokost kan slå an tonen for resten av dagen din og hjelpe deg med å nå vektkontrollmålene dine.

I løpet av F15 BEGINNER 1-programmet lærte du betydningen av protein, karbohydrater og sunt fett. Nyt en balansert frokost som inneholder alle disse komponentene for å få en god start på dagen, og unngå å spise for mye eller småspise på formiddagen.

FOLK SOM HOPPER OVER FROKOSTEN, FØLER SEG MINDRE FOKUSERTE OG SPISER OFTE FOR MYE SENERE PÅ DAGEN, FORDI DE BLIR SÅ SULTNE.

Å hoppe over frokosten kan føles som en enkel måte å minske kaloriinntaket på, men faktum er at det kan ha negativ innvirkning på vektkontrollen din. Hvis du føler deg for trett til å trene og spiser for mye senere på dagen, er det betydelig verre enn å spise en sunn frokost som gir deg energi til å trene og spise en balansert middag.

F15 BEGINNER 2 TRENINGSSKJEMA

DAG 1

F15 BEGINNER
ØKT FIRE

DAG 2

KONDISJONSØKT
UTEN UTSTYR



DAG 3

HVILE



DAG 4

F15 BEGINNER
ØKT FEM

DAG 5

INTENSIV
INTERVALLØKT



DAG 6

HVILE



DAG 7

F15 BEGINNER
ØKT SEKS

DAG 8

KONDISJONSØKT
UTEN UTSTYR



DAG 9

HVILE



DAG 10

F15 BEGINNER
ØKT FIRE

DAG 11

INTENSIV
INTERVALLØKT



DAG 12

HVILE



DAG 13

F15 BEGINNER
ØKT FEM

DAG 14

HVILE



DAG 15

F15 BEGINNER
ØKT SEKS

TA TRENINGEN TIL NESTE NIVÅ

Programmet **F15 BEGINNER 2** bygger videre på de tre kroppsvektsøktene som du allerede har lært deg, og introduserer nye, morsomme kondisjonsøker som får deg til å komme skikkelig i gang.

DISSE SUPEREFFEKTIVE
TRENINGSSØKTENE KAN
UTFØRES NESTEN HVOR
SOM HELST, UTEN NOE
SPESIELT UTSTYR.

VARM OPP

I **F15 BEGINNER 1** lærte du deg betydningen av å varme opp for å få best mulig kvalitet på treningen din og redusere skaderisikoen. Bruk disse grunnleggende bevegelsene for hver **F15 BEGINNER 2**-økt for å komme i gang. Trenger du å friske opp hukommelsen? Sjekk oppvarmingsøvelsene på **side 18** eller se på videoen her:

FOREVERLIVING.NO/FOREVER_FIT/FIT_VIDEOS

ØK TAKTEN

Selv om det finnes ulike synspunkt på hvilken trening som egner seg best for vektkontroll, er alle enige om at kondisjonstrening er nødvendig. I løpet av **F15 BEGINNER 2** kommer vi til å øke takten og legge til våre egne kaloriforbrennende treningsøkter.

I løpet av denne økten veksler vi mellom fem **1-minutts** øvelser og fem **2-minutters** steady state-øvelser ved stabil puls for å styrke hjertefrekvensen og holde deg i bevegelse! Velg en steady state-aktivitet, den kondisjonsaktiviteten ved stabil puls som du skal gjennomføre mellom hver intervalltopp. Denne aktiviteten kan for eksempel være hoppetau, jogging eller powerwalk. Når du har utført alle øvelsene, må du restituere deg i 60 sekunder før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare 2–3 runder.

- | | |
|---------------------------|------------|
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Jumping Jacks | 1 minutt |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Running with High Knees | 1 minutt |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Lateral Side Hops | 1 minutt |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Mountain Climbers | 1 minutt |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Jack Squats | 1 minutt |

KONDISJONS-
ØKT UTEN
UTSTYR

Gjenta 2-3
ganger for en
komplett økt!

INTENSIV INTERVALL- ØKT

Ser du etter en ny måte å utfordre deg selv på? Å innføre intervaller i kondisjonstreningen er en effektiv måte å få fart på metabolismen raskt. **30–20–10-trening** er en utmerket metode for å ta kondisjonstreningen til neste nivå. Intervaller kan øke både intensiteten og fordelene, uansett hvilken type kondisjonstrening du går i gang med.



Tren kondisjon ved en hastighet du føler deg komfortabel med, i **30 sekunder**. Øk deretter farten og utfordre deg selv i **20 sekunder**. Til slutt kjører du de siste **10 sekundene** så fort du kan.

Ved for eksempel løping jogger du rolig i **30 sekunder**, deretter løper du raskt i **20 sekunder** og avslutter med å spurte i **10 sekunder**.

F.I.T.-TIPS

Hvis du har problemer med å gjennomføre fem intervaller på rad, kan du bruke 30-sekundersrunden på aktiv hvile (dvs. å gå i stedet for å jogge). Sett deg ned hvis du blir svimmel. Avslutt med å gå den gjenværende tiden.

Gjenta **5 ganger** på rad før du kjører **2 minutters** hvile ved å gå eller jogge langsomt, og gjenta deretter **5 ganger** til. Det er alt! På bare **12 minutter** har du gjennomført en kraftig, pulsøkende kondisjonsøkt!

F15 BEGINNER ØKT FIRE

I løpet av **F15 BEGINNER 2** kommer vi til å bygge på øvelsene fra **F15 BEGINNER 1** med ytterligere utfordringer etter hver bevegelse. Hver øvelse utføres i **30 sekunder** med en **5-sekunders** overgang mellom øvelsene. Når du har utført alle øvelsene, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3 runder**!

30

sekunder
hver

- + Alternating Lunges
- + Static Lunges (15 sek. per side)
- + Alternating Knee Lifts
- + Knee Lift to Reverse Lunges (15 sek. per side)
- + Alternating Butt Kickers
- + Staggered Hinges (15 sek. per side)
- + Squats
- + Pulsing Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Elbow to Knee Left
- + Bird/dog Right
- + Bird/dog Elbow to Knee Right
- + Pushups
- + Plank
- + Superman
- + Side Plank (15 sek. per side)
- + Reverse Crunches
- + Seated Reverse Crunches
- + Inverted Bike
- + Mountain Climbers

F.I.T.-TIPS

Merk deg hvordan de nye øvelsene bygger på dem du allerede har lært deg. Vi kommer til å fortsette å bygge på disse bevegelsene når vi går videre i **F.I.T.**-programmet!

F.I.T.-TIPS

Utfordringer leder til forandring! Gjennomførte du to runder i forrige økt? Kjør tre runder denne gangen for å bli sterkere og ta neste skritt mot å føle deg bedre og se bedre ut.

Hvile **60 sekunder**

Gjenta **2-3 ganger** for en komplett økt!

F15 BEGINNER ØKT FEM

I denne økten har vi lagt til dynamiske **15-sekunders** øvelser til basisøvelsene du lærte deg i **F15 BEGINNER 1**. Mange av øvelsene krever rotasjonsbevegelser som også aktiverer kjernemuskulaturen og balansen.

Hver øvelse utføres i **45 sekunder** og etterfølges umiddelbart av en **15-sekunders** ekstraøvelse. Etter hver utførte ekstraøvelse hviler du i **10 sekunder** før du begynner på neste øvelse. Når du har utført alle øvelsene, hviler du **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-4 runder**!

15-45
sekunder
hver

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| + Squat Reaches | 45 sekunder |
| + Pulsing Squats | 15 sekunder |
| + Woodchops High Left to Low Right | 45 sekunder |
| + Skaters | 15 sekunder |
| + Woodchops High Right to Low Left | 45 sekunder |
| + Skaters | 15 sekunder |
| + Alternating Side Lunges | 45 sekunder |
| + Jack Jumps | 15 sekunder |
| + Side-to-Side Squats | 45 sekunder |
| + Speed Side-to-Side Squats | 15 sekunder |
| + Plank to Side Plank Left | 45 sekunder |
| + Side Plank Hold | 15 sekunder |
| + Kneeling Tricep Pushups | 45 sekunder |
| + Mountain Climber Lunges | 15 sekunder |
| + Plank to Side Plank Right | 45 sekunder |
| + Side Plank Hold | 15 sekunder |
| + Glute Bridges | 45 sekunder |
| + Reverse Crunches | 15 sekunder |
| + Core Roll Ups | 45 sekunder |
| + Core Hold | 15 sekunder |

Hvile **60 sekunder**

Gjenta **2-4 ganger** for en komplett økt!

F15 BEGINNER ØKT SEKS

Denne økten presenteres i **F15 BEGINNER 1** og inneholder blant annet hofterotasjoner og en del styrketrening i yogastil. Disse bevegelsene er langsommere med mer fokus på balanse og stabilitet i kjernemuskulaturen.

Hver øvelse utføres i **60 sekunder** med en **10-sekunders** overgang mellom øvelsene. Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare 3 runder!

60

sekunder
hver

Gjenta **3**
ganger for
en komplett
økt!

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

RO NED

Husk å bruke noen minutter ved slutten av hver økt på å roe ned. Sjekk nedroingsøvelsene på **side 19** eller se på videoen her:



GRATULERER
– DU HAR GJENNOMFØRT
FOREVER F15 BEGINNER 2!

**DU KLARTE
DET!**

HVA ER NESTE SKRITT?

Bygg videre på alt du har lært deg i de første delene av programmet, prøv ut nye oppskrifter og forbedre kunnskapene dine om trening i **F15 INTERMEDIATE**.

Ikke glem å skrive ned vekten din og målene dine på side 7 for å holde orden på framskrittene dine. Dette er en god anledning til å vurdere målene dine og sørge for at du kjemper for det du vil oppnå.

HAR DU ALLEREDE NÅDD ET AV MÅLENE DINE? BRA JOBBET!

Tenk gjennom hvilke framskritt og hvilke forandringer du ser i kroppen din – og sett opp nye mål for å utfordre deg selv!

Er du ikke klar til å gå videre? Gjenta **F15 BEGINNER**-programmet til du oppnår de resultatene du ønsker eller til du er klar for en ny utfordring, avhengig av hva som skjer først!



Les mer og kjøp **F15 INTERMEDIATE** på foreverliving.com

F15 BEGINNER MÅLTIDSGUIDE

Veien til å føle deg bedre og se bedre ut går rett gjennom kjøkkenet ditt. Følg kalorianbefalingen nedenfor gjennom hele **F15 BEGINNER**-programmet.

LAVERE INNTAK

1500-1700 kcal*

HØYERE INNTAK

1800-2000 kcal*

FROKOST

Begynn dagen med noen av disse oppskriftene under **F15 BEGINNER 2**-programmet.

★

Ditt optimale daglige kaloriinntak gjennom programmet er avhengig av flere faktorer. For eksempel alder, kjønn, muskelmasse, hvor aktiv du er og om målet ditt er å beholde vekten eller å gå ned i vekt – og i så fall hvor mye. Legg deg på et nivå innen den angitte mengden som føles rimelig etter dine forutsetninger, og finjuster deretter oppover eller nedover.

F.I.T.-TIPS

Hopper du over frokosten fordi du ikke har tid til å spise om morgenen? Tilbered frokosten kvelden før, for eksempel Davosgrøt eller yoghurtparfait som du lett kan ta med deg.

Grøt og eggerøre

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 egg	2 egg
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
1 dl blåbær	1 dl blåbær
En klype kanel	6 hakkede mandler
	En klype kanel

Tilbered grøten med vann etter anvisningene på pakningen. Tilsett blåbær, kanel og mandler (valgfritt). Varm opp litt olje i en stekepanne og tilbered eggene etter ønske, og smak til med pepper, chilisaus eller salsa.

Yoghurtparfait

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1,5 dl naturell gresk yoghurt	2,5 dl naturell gresk yoghurt
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
0,5 dl granola	0,5 dl granola
1 ts chiafrø	1 ts chiafrø
1 dl bær	2 dl bær

Bland gresk yoghurt med Forever Ultra og topp med bær, chiafrø og granola.

Davosgrøt med eple og kanel

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1,5 dl usøtet mandelmelk	2,5 dl usøtet mandelmelk
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
0,5 dl naturell gresk yoghurt	1 dl naturell gresk yoghurt
1 ss peanøtt-, mandel- eller cashewnøttsmør	1,5 ss peanøtt-, mandel- eller cashewnøttsmør
0,5 dl eplemos	1 dl eplemos
En klype kanel	En klype kanel

Forbered kvelden før (eller opptil 3 dager i forveien). Bland havregryn med usøtet mandelmelk. Tilsett eplemos, gresk yoghurt og kanel. Dekk over og la stå i kjøleskapet over natten. Om morgenen kan du varme Davosgrøten eller spise den kald som den er. Topp med nøttesmør.

Mettende vaffelomelett

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 egg	2 egg
3 eggehviter	4 eggehviter
1 dl revet søtpotet	1,5 dl revet søtpotet
2 ss mozzarella	2 ss mozzarella
0,5 dl paprika i terninger	0,5 dl paprika i terninger
2 vårløk i skiver	2 vårløk i skiver
2 ss salsa	4 ss salsa

Varm opp vaffeljernet og smør det rikelig med olje. Visp eggene og smak til med ev. krydder. Bland inn revet søtpotet og grønnsaker. Hell halvparten av blandingen i vaffeljernet. Stek til eggene har stivnet. Ta ut vaffelen, smør jernet med olje igjen og stek resten av røren. Topp vafflene med salsa og mozzarella.

Bacon- og eggsmørbrød

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
2 skiver kalkunbacon	2 skiver kalkunbacon
3 eggehviter	1 egg
1 skive fullkornsbrød	2 eggehviter
1 ss ost eller	1 skive fullkornsbrød
0,5 avokado	1 ss ost eller
1 tomatkive	0,5 avokado
En neve spinat	1 tomatkive
1,5 dl appelsin- eller grapefruktjuice	En neve spinat
	2,5 dl appelsin- eller grapefruktjuice

Tilbered kalkunbaconet og la fettsette renne av. Tilbered eggene etter ønske. Varm opp og del brødskiven og strø ev. ost på den ene halvdelen. Legg på egg, bacon, tomat, spinat og ev. avokado. Topp med den andre halvdelen. Drikk et glass juice til.

Quinoagrøt

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
1 dl kokt quinoa	1,5 dl kokt quinoa
1 ts kokosolje, linfrø, chiafrø eller hampfrø	2 ts kokosolje, linfrø, chiafrø eller hampfrø
1 ss tørket frukt eller	2 ss tørket frukt eller
1 dl fersk frukt	2 dl fersk frukt
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt
2 dl mandelmelk	2,5 dl mandelmelk
En klype kanel	En klype kanel

Legg kokt quinoa i en skål og bland i kokosolje eller frø, Forever Ultra, vaniljeekstrakt og mandelmelk. Topp med frukt og kanel.

Sunne grønne pannekaker

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 egg	1 egg
1 dl cottage cheese 2 %	2 eggehviter
0,5 dl havregryn	1 dl cottage cheese 2 %
1,5 dl spinat	1 dl havregryn
0,5 banan	1,5 dl spinat
0,5 dl blåbær	0,5 banan
1 ss honning	0,5 dl blåbær
	2 ss honning

Varm stekepannen til middels sterk varme. Sett blåbærene og honningen til side. Bland de øvrige ingrediensene til en jevn røre. Stek pannekaker av røren og snu dem når kantene begynner å boble. Topp pannekakene med blåbær og honning. Nyt!

MELLOMMÅLTID

Et velbalansert mellommåltid kan hjelpe deg å føle deg mett og stå imot sug gjennom dagen. Sørg for at mellom-måltidet inneholder minst to næringsmidler, der det ene er en karbohydrat og den andre et protein og/eller et sunt fett for balansens skyld.

LAVERE INNTAK: 200 kcal

Ren granola

Lavere kaloriinntak

25 pistasj nøtter
1 ss solsikkefrø
1 ss rosiner
1 ss mørk sjokolade i biter

Høyere kaloriinntak

30 pistasj nøtter
2 ss solsikkefrø
2 ss rosiner
1 ss mørk sjokolade i biter

Bland alle ingredienser for å få et perfekt mellommåltid som kan spises på farten!

Cottage cheese med kanel og pære

Lavere kaloriinntak

1,5 dl cottage cheese 2 %
1 pære i biter
2 hakkede valnøtthalvdeler

Høyere kaloriinntak

2 dl cottage cheese 2 %
1 pære i biter
4 hakkede valnøtthalvdeler

Bland cottage cheese og pære og strø valnøttene oppå.

Protein på farten

Lavere kaloriinntak

2 ss tørket kalkunkjøtt
2 ss mozzarella
2 klementiner

Høyere kaloriinntak

4 ss tørket kalkunkjøtt
4 ss mozzarella
1 klementin

Edamamebønner med vaniljesoyamelk

Lavere kaloriinntak

1,5 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesoyamelk

Høyere kaloriinntak

3 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesoyamelk

Tilbered edamamebønnene i mikrobølgeovn eller ved koking. Smak til med ev. krydder og nyt med et glass vaniljesoyamelk ved siden av.

HØYERE INNTAK: 350 kcal

Ristet brød med avokado og egg

Lavere kaloriinntak

1 skive fullkornsbrød
2 ss avokado, most
1 hardkokt egg

Høyere kaloriinntak

1 skive fullkornsbrød
2 ss avokado, most
2 hardkokte egg

Rist fullkornsbrødet. Smør den meste avokadoen på brødet. Det hardkokte egget kan skives og legges oppå avokadoen eller spises ved siden av.

Energiball med peanøttsmør

Lavere kaloriinntak

1 dl peanøttsmør
0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra Vanilla
1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt

Høyere kaloriinntak

1 dl peanøttsmør
0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra Vanilla
1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt

Bland peanøttsmør, honning og vaniljeekstrakt. Bland først i proteinpulver og deretter havregryn, og forme til 12 boller. Oppbevar i kjøleskap eller fryser. Porsjonsstørrelse for det lavere kaloriinntaket er 2 boller, og for det høyere kaloriinntaket er det 3 boller.

LUNSJ OG MIDDAG

Velg blant følgende oppskrifter under **F15 BEGINNER**-programmet for å passe på at du holder deg innenfor kalorigrensen din og får tilstrekkelig med energi gjennom hele dagen!

LAVERE INNTAK: 450 kcal

Kalkunwrap

Lavere kaloriinntak

1 fullkornstortilla
1 ss hummus
2 dl spinat
1 dl kalkun
2 ss mozzarella
Pære, eple, banan eller
2,5 dl bær ved siden av

Høyere kaloriinntak

2 fullkornstortilla
2 ss hummus
2,5 dl spinat
1,5 dl kalkun
4 ss mozzarella

Smør hummus på fullkornstortillaen og legg på kalkun, spinat og ost. Rull sammen til en wrap og spis!

Tunfisksmørbrød

Lavere kaloriinntak

1 dl tunfisk på boks
1 ss lettmaiones
1 dl selleri i terninger
1 skive fullkornsbrød
1 dl salat eller bladgrønnsaker
1 gulrot
1 ss hummus
1 liten appelsin eller
1 dl druer

Høyere kaloriinntak

1,5 dl tunfisk på boks
1 ss lettmaiones
1 dl selleri i terninger
2 skiver fullkornsbrød
1 dl salat eller bladgrønnsaker
2 små appelsiner

Bland tunfisk med lettmaiones og selleri. Legg røren på fullkornsbrødet og topp med salat eller bladgrønnsaker. Du som følger det lavere kaloriinntaket, kan spise grønnsaker med hummus og frukt til. Du som følger det høyere kaloriinntaket, kan spise frukt til.

Tomatsuppe med ostekjeks

Lavere kaloriinntak

3,5 dl tomatsuppe
2 ss revet cheddarost
8 fullkornskjeks
1 hardkokt egg

Høyere kaloriinntak

4,5 dl tomatsuppe
2 ss revet cheddarost
8 fullkornskjeks
2 hardkokte egg

Varm suppen i henhold til anvisningene. Strø cheddarost på fullkornskjeken og varm dem i mikrobølgeovnen til osten akkurat har smeltet. Spis eggene til.

HØYERE INNTAK: 550 kcal

Tex-mex kyllingsalsa

Lavere kaloriinntak

4 dl spinat
4 dl romanosalat eller andre bladgrønnsaker
1 dl tomat i terninger
1,5 dl skylte og avrente svarte bønner
1 dl kyllingbryst i terninger
0,5 paprika i terninger
2 vårløk i skiver
4 ss salsa
1 ss naturell gresk yoghurt
spisskummen
0,5 dl avokado eller
1,5 ss ost

Høyere kaloriinntak

4 dl spinat
4,5 dl romanosalat eller andre bladgrønnsaker
1,5 dl tomat i terninger
1 dl skylte og avrente svarte bønner
1,5 dl kyllingbryst i terninger
0,5 paprika i terninger
2 vårløk i skiver
5 ss salsa
2 ss naturell gresk yoghurt
spisskummen
1 dl avokado eller
2,5 ss ost

Bland spinat og grønn salat, tilsett tomater, paprika og vårløk. Tilsett svarte bønner og topp med kyllingbryst. Lag en lavkaloridressing ved å blande salsa med naturell gresk yoghurt og spisskummen. Bland inn dressingene i salaten. Topp med avokado eller ost.

Elvis-spesial

Lavere kaloriinntak

1 ss peanøtt- eller mandelsmør
2 skiver fullkornsbrød
1 banan
En klype kanel

Høyere kaloriinntak

1 ss peanøtt- eller mandelsmør
2 skiver fullkornsbrød
1 banan
En klype kanel
1 ss hummus
1 stor gulrot
2,5 dl fettfri mandel-, kokos-, soya- eller risemelk

Smør peanøtt- eller mandelsmør på en skive fullkornsbrød, legg på most eller skivet banan og topp med kanel og ytterligere en skive fullkornsbrød. Du som følger det høyere kaloriinntaket, kan spise gulrot med hummus og drikke melk til.

LAVERE INNTAK: 450 kcal

Tunfisk med sesamsmak og ris

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
120 g tunfisk	160 g tunfisk
1 ts olivenolje	1 ts olivenolje
1 dl kokt villris	2,5 dl kokt villris
1 dl edamamebønner i belg	1 dl edamamebønner i belg
1 dl dampkokt squash	1 dl dampkokt squash
1 ss eddik, gjerne med smak av ingefær og sesam	1 ss eddik, gjerne med smak av ingefær og sesam
ingefær, hvitløk og pepper etter smak	ingefær, hvitløk og pepper etter smak

Smør tunfisken med olivenolje og krydre med ingefær, hvitløk og pepper. Stek på middels sterk varme i minst 2 minutter på hver side. Fjern tunfisken fra varmen og plasser den på risen. Tilsett edamamebønner og squash og sprinkle over eddiken.

Chili

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kyllingkjøttdeig	150 g kyllingkjøttdeig
1 ts chilipulver	1 ts chilipulver
0,5 dl hakket løk	0,5 dl hakket løk
0,5 dl knuste tomater	1 dl knuste tomater
1 dl skylte og avrente svarte bønner	1 dl skylte og avrente svarte bønner
0,5 dl skylte og avrente pintobønner	1 dl skylte og avrente pintobønner
4 ss salsa	6 ss salsa
2 ss avokado i terninger eller 0,5 dl revet ost	4 ss avokado i terninger eller 1 ss revet ost

Brun kjøttdeigen sammen med den hakkede løken. Tilsett chilipulver, knuste tomater, svarte bønner, pintobønner og salsa. La putre til det har blitt gjennomvarmt og godt blandet. Topp med avokado eller ost for det lavere kaloriinntaket, eller avokado og ost for det høyere kaloriinntaket.

HØYERE INNTAK: 550 kcal

Karrikylling

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kyllingbryst	150 g kyllingbryst
1 ts kokosolje	1 ts kokosolje
1 dl kokt couscous	1,5 dl kokt couscous
0,5 dl skylte kikerter	1 dl skylte kikerter
1 ss rosiner	1 ss rosiner
1 ss pinjenøtter	1 ss pinjenøtter
1,5 dl hakket spinat	2,5 dl hakket spinat
1 dl kyllingbuljong	1,5 dl kyllingbuljong
karri, karve, kanel, og pepper etter smak	karri, karve, kanel, og pepper etter smak

Smør kyllingbrystet med kokosolje og krydre med 0,5 teskje karri samt pepper. Tilbered i ovn ved 180° i 25–30 minutter. Kok opp kyllingbuljongen og hell i couscous. Dekk over og la svelle i 1 minutt. Tilsett spinat, kikerter, pinjenøtter og rosiner. Krydre med resten av karrien, karve, kanel og pepper etter smak.

Svinesouvlaki

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
90 g svinekjøtt	120 g svinekjøtt
4 ss naturell gresk yoghurt	4 ss naturell gresk yoghurt
1 ts olivenolje	1 ts olivenolje
1 fullkornspitabrød	1 fullkornspitabrød
1 ts fetaost	2 ts fetaost
2 ss hakket løk	3 ss hakket løk
5 cm agurk i skiver	5 cm agurk i skiver
1 ss presset sitron	1 ss presset sitron
0,5 ts honning	0,5 ts honning
En klype hvitløkspulver	En klype hvitløkspulver
En klype dill	En klype dill
En klype oregano	En klype oregano
En klype pepper	En klype pepper

Visp sammen presset sitron, olivenolje, hvitløkspulver, oregano og pepper. Legg svinekjøttet og den hakkede løken i en plastpose og la det marineres i minst 1 time og opptil 24 timer. Ta kjøttet ut av marinaden og grill eller stek det i 4–6 minutter på hver side. Lag tzatziki ved å blande gresk yoghurt med hvitløkspulver, dill, presset sitron og honning. Server kjøttet i et varmt pitabrød sammen med tzatziki og fetaost. Agurken kan legges i pitabrødet eller dypes i resten av tzatzikien.

Honning- og sennepskylling med kanelkrydret søtpotet

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kyllingbryst	150 g kyllingbryst
0,5 ss honning	0,5 ss honning
0,5 ss sennep	0,5 ss sennep
1 mellomstor bakt søtpotet	1 stor bakt søtpotet
En klype kanel	En klype kanel
4,5 dl ruccola	4,5 dl ruccola
2 ss granateplekjerner	2 ss granateplekjerner
16 pistasjnøtter uten skall	16 pistasjnøtter uten skall
1 dl bringebær	1 dl bringebær
1 ss bringebæreddik	1 ss bringebæreddik

Bland honning og sennep og smør blandingen over kyllingbrystet. Tilbered i ovn ved 180° i 25 minutter. Bak søtpoteten i ovn eller mikrobølgeovn. Søtpoteten er ferdig når man lett kan stikke en gaffel i den. Topp med kanel. Bland ruccola, granateplekjerner, pistasjnøtter og bringebær og sprinkle over bringebæreddik.

Cæsarsalatwrap med grillet kylling

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kyllingbryst	150 g kyllingbryst
1 tortillalefse	1 tortillalefse
0,5 ss olivenolje	0,5 ss olivenolje
0,5 ss lettmaiones	0,5 ss lettmaiones
1 ss revet parmesan	1 ss revet parmesan
1 ts presset sitron	1 ts presset sitron
presset hvitløk	presset hvitløk
Romanosalat	Romanosalat
Pepper etter smak	Pepper etter smak
1 eple	1 eple

Bland sammen en dressing av presset sitron, olivenolje, lettmaiones og hvitløk. Grill kyllingbrystet i 4–6 minutter på hver side. Skjær kyllingen i passe store biter når den er avkjølt. Bland salat, dressing, parmesan og kylling. Plasser blandingen i en tortillalefse. Server med eple.

Spagettigresskar med tomatsaus

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kalkunkjøttdeig	150 g kalkunkjøttdeig
3,5 dl spagettigresskar	4,5 dl spagettigresskar
1 ss olivenolje	1 ss olivenolje
0,5 dl tomatsaus	1 dl tomatsaus
1 ss revet parmesan	2 ss revet parmesan
2,5 dl dampkokte grønne bønner	2,5 dl dampkokte grønne bønner
2,5 dl melon	2,5 dl melon

Varm opp ovnen til 220°. Sprinkle olivenolje over et halvt spagettigresskar. Plasser gresskaret med den avskårne siden ned på et bakepapirkledd brett og gratiner i ovnen til det kjennes mykt når du stikker en kniv i det. Ta det ut av ovnen og skrap ut så mye spagetti du trenger. Spar resten til senere bruk. Brun kalkunkjøttdeigen og tilsett tomatsausen. Hell sausen over spagettigresskaret og strø over parmesan. Server med grønne bønner og melon.

Cobb-salat

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 skive kalkunbacon i terninger	2 skiver kalkunbacon i terninger
1 hardkokt hakket egg	1 hardkokt hakket egg
1 skive fullkornsbrot	1 skive fullkornsbrot
1 ss blåmuggost	1 ss blåmuggost
2 ss balsamicoeddik	2 ss balsamicoeddik
1 ss avokado	2 ss avokado
0,5 tomat i terninger	0,5 tomat i terninger
6 dl romanosalat	6 dl romanosalat

Legg salaten i en bolle. Tilsett hakket egg, kalkunbacon, tomat, avokado og blåmuggost og bland inn balsamicoeddiken. Server med ristet fullkornsbrot.

Parmesankylling

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g kyllingbryst	150 g kyllingbryst
1 ts olivenolje	1 ts olivenolje
2,5 dl kokt fullkornspasta	3 dl kokt fullkornspasta
4 ss tomatsaus	5 ss tomatsaus
1 ss revet parmesan	1 ss revet parmesan
2,5 dl dampkokt blomkål	2,5 dl dampkokt blomkål
Italiensk krydderblanding	Italiensk krydderblanding

Sprinkle 0,5 teskje olivenolje over kyllingbrystet. Strø over italiensk krydderblanding, 1 spiseskje tomatsaus og 1 teskje parmesan. Tilbered i ovn ved 180° i 25–30 minutter. Kok fullkornspastaen og topp med resten av olivenoljen, tomatsausen og parmesanen. Dampkok blomkål, smak til med krydder og server til.

F.I.T.-TIPS

Chilien kan gjøres vegetarisk ved å erstatte kyllingkjøttet med 2 dl ekstra fast tofu og ytterligere 0,5 dl bønner for det lavere kaloriinntaket eller 2,5 dl ekstra fast tofu og ytterligere 1 dl bønner for det høyere kaloriinntaket.

SKAP GJENNOMTENKTE MÅLTIDER

Velg et næringsmiddel fra hver gruppe for raskt og enkelt å variere lunsjene og middagene dine. Ved å følge disse tabellene sørger du for at du får i deg en balansert mengde protein, karbohydrater og sunt fett, samtidig som du holder deg innenfor din anbefalte kalorigengde.

KARBOHYDRATER

LAVERE INNTAK: 125 kcal		HØYERE INNTAK: 200 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
HAVRE	Havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
	Knust havre	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
GRYN	Quinoa	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Ris (villris eller rårís)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Mathvete	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Korn	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Bulgur	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BRØD	Fullkornsscones	1 stk. scones	1,5 stk. scones
	Fullkornsbød	1 skive	2 skive
	Fullkornstortilla	1 stk. tortilla	2 stk. tortilla
	Maistortilla	2 små	4 små
	Matmuffins	1 stk. muffins	1,5 stk. muffins
PASTA	Sobanudler av bokhvetemel	2,5 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)
	Fullkornspasta	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Pasta (av quinoa, ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BELGVEKSTER	Svarte bønner, kikerter, pintobønner	1,5 dl (skylte eller kokte)	2,5 dl (skylte eller kokte)
STIVELSESIKE GRØNNSAKER	Bakt potet	1 liten	1 stor
	Bakt søtpotet	2,5 dl	3,5 dl
	Ulike sorter gresskar	3 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)

PROTEIN

LAVERE INNTAK: 130-150 kcal		HØYERE INNTAK: 170-200 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
FISK	Flyndre, rødspette, torsk, tunfisk, kolje, lysing	120 g	160 g
	Laks	90 g	120 g
KALKUN	Kalkunbacon	3 stk.	5 stk.
	Kalkunpølse	2 stk.	4 stk.
	Kalkunkjøttdeig	110 g	150 g
	Kaldskåret kjøtt	110 g	150 g
KYLLING	Kyllingbryst	110 g	150 g
	Kyllingkjøttdeig	110 g	150 g
	Kaldskåret kjøtt	110 g	150 g
STORFEKJØTT	Mager kjøttdeig av storfe	110 g	150 g
	Mager biff	110 g	150 g
	Skivet roastbiff	110 g	150 g
EGG	Egg	1 helt + 3 eggehviter	2 stk.
	Eggerstatning	2,5 dl	3,5 dl
MEIERIVARER	Naturell gresk yoghurt (under 10 % fett)	2,5 dl	3 dl
	Kvarg	1,5 dl	2 dl
	Melk 1 %	3 dl	3,5 dl
	Myseprotein	1 mål	1,5 mål
VEGETARISK	Linser	1,5 dl (kokte)	2 dl (kokte)
	Svarte bønner	1,5 dl (skylt og kokte)	2 dl (skylt og kokte)
	Forever Ultra™	1,5 mål	1,5 mål
	Tofu	2 dl	2,5 dl
	Edamamebønner (i belg)	2 dl	2,5 dl
	Vegetarburgere	1 stk. burger	1,5 stk. burger

FRUKT OG GRØNT

LAVERE INNTAK: 50-65 kcal		HØYERE INNTAK: 60-75 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
FRUKT (fersk eller frossen)	Eple	0,5-1 mellomstort	1 mellomstort
	Aprikos	3-4 små	4 små
	Banan	0,5-1 liten	1 liten
	Bær (alle)	2-2,5 dl	2,5 dl
	Cantaloupemelon	2-2,5 dl	2,5 dl
	Grapefrukt	0,5 stor	0,5 stor
	Druer	2-2,5 dl	2,5 dl
	Appelsin	1 mellomstor eller 2 klementiner	1 mellomstor eller 2 klementiner
	Fersken	0,5-1 mellomstor	1 mellomstor
	Pærer	0,5-1 mellomstor	1 mellomstor
	Ananas	2-2,5 dl	2,5 dl
	Tomat	2-2,5 dl	2,5 dl
FRUKT (tørket)	Rosiner	1-2 ss	2 ss
	Svisker	3-4 store	4 store
GRØNNSAKER (ferske eller frosne)	Artisjokk	1 stor (hel)	1 stor (hel)
	Rå eller dampkokte gulrotter	2-2,5 dl	2,5 dl
	Asparges	15-18 stk.	18 stk.
	Maiskolber	0,5-1 hel	1 hel
	Rosenkål	10-12 stk.	12 stk.
FRITT	Squash		
	Paprika		
	Brokkoli		
	Kål		
	Selleri		
	Agurk		
	Grønne bønner		
	Grønnskål		
	Salat (alle typer)		
	Spinat		
	Blomkål		

FETT

LAVERE INNTAK: 90-100 kcal		HØYERE INNTAK: 120 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
NØTTER	Nottesmør (peanøtt, mandel, cashew)	1 ss	1,5 ss
	Mandel (hel og usaltet)	12 stk. (0,15 dl)	18 stk. (0,2 dl)
	Valnøtter (i halvdeler)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Cashewnøtter (hel og usaltet)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Pistasjnotter	20 stk.	30 stk.
FRUKT	Avokado	3 ss	4 ss
	Kokosflak (usøtet)	1 ss	3 ss
	Oliver	9 stk.	10 stk.
FRØ	Gresskarfrø	1,5 ss	2 ss
	Solsikkefrø	1,5 ss	2 ss
	Chiafrø	1,5 ss	2 ss
	Linfrø	1 ss	1,5 ss
OLJE	Olivenolje	1 ts	2 ts
	Kokosolje	1 ts	2 ts
	Solsikkeolje	1 ts	2 ts
MEIERIVARER	Mozzarella	2 ss	3 ss
	Ost med lavt fettinnhold	3 ss	3 ss
	Ost med normalt fettinnhold	1 ss	2 ss
	Kesam lett	1,5 dl	2 dl



FOREVER®

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



*Obs! Denne trykksaken gjelder norske forutsetninger.
Vi tar forbehold om eventuelle trykkfeil.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

Informasjonen som er her er kun for opplæringsformål og er ikke tilsiktet for å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdom. Rådfør deg med en autorisert lege eller annet kvalifisert helsepersonell for mer inngående informasjon for du starter et treningsprogram eller begynner å bruke kosttilskudd hvis du tar medisiner eller gjennomgår medisinsk behandling for helseproblem.



F15

INTERMEDIATE 1 & 2



FOREVER®

F15

INTERMEDIATE 1

TIDEN ER INNE FOR Å BLI F.I.T.

**F15 INTERMEDIATE ER
BEREGNET FOR DEG
– UANSETT OM DU
ALLEREDE ER AKTIV,
MEN IKKE SER
RESULTATER, ELLER
OM DU ER KLAR TIL Å
TA NESTE SKRITT MOT
VARIG VEKTKONTROLL.**

* Kosttilskuddene er for voksne.
Anbefalt daglig dose bør ikke overskrides.
Kosttilskudd skal ikke erstatte et variert
kosthold og en sunn livsstil. Oppbevares
tørt, kjølig og utilgjengelig for små barn.

Forever Ultra som måltidserstatningsprodukt
kan erstatte 1–2 måltider per dag og bør
brukes som et ledd i et energibegrenset
kosthold, i kombinasjon med andre
næringsmidler og en sunn livsstil. Det er
viktig å drikke tilstrekkelig med væske
daglig. For voksne.

PRODUKTENE SOM INNGÅR I PAKKEN SER DU NEDENFOR.*

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskudd. Originalen! Vårt bestselgende drikkbart
Aloe vera-tilskudd består av håndplukket Aloe vera.
Nytes daglig av millionvis av mennesker verden over.

2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskudd. En porsjon gir deg hele 5 gram kostfiber
– men minimalt med karbohydrater og kalorier.

Nettovekt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskudd. Forever Lean inneholder sporstoffet
krom som bidrar til normal omsetning av
makronærings-stoffer (protein, karbohydrater og fett)
og til å opprettholde normale blodsukknivåer.

Forever Lean inneholder også ekstrakter fra
fikenkaktus og hvite bønner.

Nettovekt: 58,8 gr



FOREVER ULTRA™

God shake med soyaprotein som bidrar med 21 g
protein per porsjon. Maksimalt med næring og
minimalt med kalorier gjør at den passer like godt
som måltidserstatning ved vektkontroll som til
mellommåltid, proteintilskudd etter treningen eller når
du ganske enkelt er sugen på noe godt.

Nettovekt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever
Aloe Vera Gel

2 x 1 liter

Forever
Ultra

15 porsjoner

**Dette inneholder
F15-pakningen:**

Forever
Lean

120 kapsler

Forever
Fiber

30 porsjoner



F15 Intermediate 1 er et
komplett 15-dagersprogram.
Som ekstra bonus får du allerede nå
tilgang til **F15 Intermediate 2**, neste
15-dagersprogram i **F15**-serien.
Når du kommer dit, supplerer du
bare med to stk. Forever Aloe Vera
Gel (selges separat), så tar du
enkelt de nye vanene dine til
neste nivå.

DET ER PÅ TIDE Å KOMME I GANG

FOREVER F15 ER SPESIELT UTVIKLET FOR Å GI DEG NYTTIGE VERKTØY OG HJELPE DEG MED DIN VEKTKONTROLL.

FØLG DISSE TIPSENE FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT

NOTER MÅLENE DINE

Selv om vekten er et anvendelig verktøy, viser den ikke hele bildet. Mål deg før og etter hvert F15-program for virkelig å se hvordan kroppen forandres.

NOTER NED KALORIINNTAKET DITT

Ved vektkontroll er det viktig å holde orden på kaloriinntaket. Skriv ned kaloriinntaket ditt i en notatbok eller bruk en kaloritellingsapp mens du lærer deg hvor stor en sunn porsjon er, og venner deg til de nye matvanene dine.

DRIKK RIKELIG MED VANN

Sørg for å drikke minst åtte glass vann om dagen (nærmere 2 liter).

GI SLIPP PÅ SALTKARET

Salt bidrar til å binde væske i kroppen. Sett smak på maten med krydder og urter i stedet.

UNNGÅ BRUS OG KULLSYREHOLDIG DRIKKE

Kullsyren kan gjøre at du føler deg oppsvulmet. Brusdrikkning gir deg også uønskede kalorier og sukker.

SETT DEG MÅL

Sett deg realistiske mål under **F15 INTERMEDIATE** og ha dem i tankene gjennom hele programmet. Det kan være alt fra å orke å løpe 5 kilometer til å komme inn i trange jeans igjen.

**TYDELIGE MÅL HJELPER
DEG MED Å HOLDE DEG
MOTIVERT MENS
REISEN PÅGÅR.**

VEKT OG MÅL

SLIK MÅLER DU:

BRYST / Mål rundt brystet, under armhulene med avslappede armer hengende langs sidene.

ARM / La armen henge avslappet langs kroppen og ta mål halvveis mellom armhule og albue.

MIDJE / Mål din naturlige midje – omtrent 5 cm over hoftene.

HOFTE / Ta målet rundt den bredeste delen av hofte og rumpe, plasser målebåndet over hoftebeinet på hver side.

LÅR / Mål rundt den bredeste delen av låret.

LEGG / Slapp av i leggen og ta målet der leggen er som bredest, ca. halvveis mellom kne og vrist.

MÅL FØR F15 INTERMEDIATE 1:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGG
			VEKT

MÅL ETTER F15 INTERMEDIATE 1:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGG
			VEKT

MÅL ETTER F15 INTERMEDIATE 2:

	BRYST		HOFTER
	ARM		LÅR
	MIDJE		LEGG
			VEKT

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 INTERMEDIATE 1.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 300-450 kcal*
Mellommåltid	 1x porsjon Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vann eller annen drikke		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 200-350 kcal*
Lunsj	 1 glass vann		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Middag	 1 glass vann		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Kveld	 1 glass vann				

F.I.T.-TIPS

En leskende shake med Forever Ultra blir et raskt og godt mellommåltid. Oppskrifter og inspirasjon finner du på side 12.

F.I.T.-TIPS

En smart måte å drikke din daglige Forever Aloe Vera Gel på: bland med ARG1+ (selges separat). ARG1+ inneholder aminosyren L-arginin, en juice- og fruktekstraktmikts fra frukt og bær, samt blant annet vitamin C, B6, B12 og folsyre, som samtlige bidrar til å redusere tretthet og utmattelse.

*ANTALL KALORIER ER BLANT ANNET AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.

FORENKL KOSTHOLD DITT

Iblant kan det være vanskelig å ha oversikt over alt man trenger å vite for å spise sunt, særlig hvis man er på farten. Men vi har gode nyheter. Det finnes en gylden regel å følge som hjelper deg med å holde riktig kurs: spis fargeglade næringsmidler. Fargene på ulike frukter og grønnsaker gir deg for eksempel en ledetråd om hvilke vitaminer de inneholder.

+ Fukt og grønnsaker som er **rosa eller røde** i fargen inneholder vanligvis lykopen.

+ **Oransje og gule** grønnsaker inneholder ofte betakaroten, som er et forstadium til vitamin A. I oransje og gule frukter finnes det også ofte vitamin C.

+ **Grønne** frukter og grønnsaker er fulle av vitaminer og andre næringsstoffer. Bladgrønnsaker som spinat og grønnkål inneholder for eksempel vitamin A, C og K, samt mangan, magnesium, folat og selen.

+ **Blå og lilla** frukter og grønnsaker inneholder mange ulike næringsstoffer, blant annet vitamin C.

+ Til slutt må du ikke glemme de **hvite** fruktene og grønnsakene, for eksempel banan. Disse matvarene inneholder blant annet ofte kalium og magnesium.

Å velge fargeglade frukter og grønnsaker gir kroppen din næring og hjelper deg framover på veien mot å føle deg bedre og se bedre ut. Uansett om du planlegger måltidene dine for uken, spiser ute med venner eller bare trenger et raskt mellommåltid.

FORBERED DEG PÅ FRAMGANG

En av de største fallgruvene ved vektkontroll er mangelen på tid. Ofte har man så mye å gjøre med jobben og familien at det kan være vanskelig å finne tid til å trene, lage sunn mat eller bare få litt egentid. Følg tipsene for tilberedning av måltider nedenfor, slik at du kan lykkes også når det er full fart!

+ Planlegg i forveien

Ved å identifisere anledninger der du kommer til å ha dårlig tid før de inntreffer, kan du sørge for at du alltid har noe sunt å spise i beredskap.

+ Sett opp en meny

Bestem hvilke **F15**-oppskrifter du skal lage i løpet av uken, og ta hensyn til tider der du har et ekstra tett program. Oppskrifter finner du på **side 38** og framover.

+ Storhandle

Skriv en liste over de ingrediensene du trenger til ukemenyen, og handle alt samtidig.

+ Forbered

Tilbered visse ingredienser i forveien, som kylling, visse grønnsaker og annet som kan hjelpe deg med å spare tid senere i uken.

FOREVER ULTRA SHAKE-OPPSKRIFTER

Med disse smakfulle og mettende oppskriftene kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

Under **F15 INTERMEDIATE**-programmet drikker du shaken din etter treningen eller midt på dagen. Forever Ultra kan kjøpes separat.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1 dl naturell gresk yoghurt 1 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 1 ts honning / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1,5 dl naturell gresk yoghurt 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 2 ts honning / 4-6 isbiter
Creamy Peaches	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl frosne usøtede ferskener / 0,5 ts kanel 1 ss valnøtter / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl frosne usøtede ferskener / 0,5 ts kanel 1,5 ss valnøtter / 4-6 isbiter
Green Goodness	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2 grønnkålblad / 1 dl spinat / 1 liten frossen banan 2 dadler / 1 ts linfrø	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3 grønnkålblad / 2 dl spinat / 1 liten frossen banan 3 dadler / 2 ts linfrø
Blueberry Muffin	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 0,5 dl naturell gresk yoghurt 1 dl frosne blåbær / 2 ss havregryn kanel / vaniljeekstrakt / 1 ss granola som topping	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk 1 dl naturell gresk yoghurt 1,5 dl frosne blåbær / 3 ss havregryn kanel / vaniljeekstrakt 2 ss granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl ferske eller frosne bringebær 1 ss kakao / 1,5 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl ferske eller frosne bringebær 0,5 ss kakao / 1 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter
Strawberry Shortcake	1 mål Forever Ultra / 1 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 2,5 dl jordbær 2 ss havregryn / vaniljeekstrakt 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 3,5 dl jordbær 4 ss havregryn / vaniljeekstrakt 4-6 isbiter
Apple Crisp	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 lite eple, i terninger / kanel og muskat 2 små dadler / 1 ts chiafrø / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 eple, i terninger / kanel og muskat 3 små dadler / 2 ts chiafrø / 4-6 isbiter

F.I.T.-TIPS

Lag din egen shake ved å blande
1 mål Forever Ultra med **2,5-3 dl**
melk, **1-2 dl** frukt og grønnsaker,
1 ss sunt fett (chiafrø, linfrø, nøttesmør,
avokado eller kokosolje) og is, vann
eller grønn te.

Nyt!

Du kan bytte ut melken
med usøtet ris-, mandel-, kokos-
eller soyamelk. Husk at **Forever
Ultra** da ikke blir en komplett
måltidserstatning som skal erstatte en
lunsj eller frokost. Disse alternativene
passer imidlertid bra hvis du tar en
shake som ekstra mellommåltid eller
etter treningen. Kontroller at det
alternativet du vil bruke, ikke
inneholder mer enn **ca. 25 kalorier**
per desiliter.

MOTSTAND GIR RESULTAT

Mange tror at styrketrening ikke har noe med vektkontroll å gjøre, eller at du kommer til å få store muskler hvis du begynner å trene styrke. I virkeligheten kan denne typen trening forbrenne kalorier lenge etter at treningsøkten er over, bare den utføres på riktig måte.

Øvelsene i **F15 INTERMEDIATE**-programmet er utformet for å kombinere styrketrening med grunnleggende øvelser for kjernemuskulaturen ved hjelp av valgfritt treningsbånd, slik at du kan oppnå maksimale resultater. Treningsbåndet holder musklene spente over en lengre tidsperiode, for å hjelpe deg med å bygge dem opp og brenne flere kalorier.

**TRENINGSBÅND FÅS MED
ULIK MOTSTAND, SLIK AT DU
KAN JUSTERE BELASTNINGEN
I TAKT MED AT DU BLIR
STERKERE.**

F.I.T.-TIPS

Pass på at du utfordrer deg selv. Hvis det går lett å gjennomføre en økt eller du ikke føler deg trett i musklene ved slutten av økten, trener du ikke hardt nok. Velg et treningsbånd med større motstand for å få et bedre resultat.



F15 INTERMEDIATE 1 TRENINGSSKJEMA

LA OSS KOMME I GANG!

Varig forandring skaper du ved å spise bra i kombinasjon med trening som kan hjelpe deg med å forbrenne kalorier og bygge muskler.

F15 INTERMEDIATE-programmet kombinerer to kroppsvektøker, yoga som du kan utføre hvor som helst, og kondisjonstrening som du utfører i din egen takt for å komme i gang! Ingen forberedelser, ikke noe forvirrende treningsutstyr – ingen unnskyldninger.



FORBEDRE KONDISJONEN

Kondisjonstrening innebærer all bevegelse som øker pulsen.

Under **F15 INTERMEDIATE 1** skal du gjennomføre minst **2-3 kondisjonsøkter** i uken, der noen er steady state-økter (kondisjonsøkter med stabil puls). Disse skal være **30-60 minutter** lange og helst utføres uten avbrudd.

ANBEFALT KONDISJONSTRENING:

Gange, løping, trappemaskin, crosstrainer, roing, svømming, yoga, sykling, vandring, aerobics, dans og kickboksing

FORDELENE MED INTERVALL- TRENING

Å innføre intervaller i kondisjonstreningen er en effektiv måte å få fart på kroppen. Korte perioder med eksplosiv intensitet kan gi deg store fordeler i treningen din på kort tid.

Når du skal trene kondisjon i intervaller, velger du den kondisjonstreningen som passer deg best, og som kan utføres med varierende intensitet. I løpet av de første **30 sekundene** av hvert minutt trener du i et behagelig tempo, deretter utfordrer du deg selv og øker tempoet de følgende **20 sekundene**. Og til slutt legger du inn høyeste gir og trener de siste **10 sekundene** ved så høy intensitet du kan.

Gjenta fem ganger på rad før du kjører to minutters restitusjon ved å gå eller jogge langsomt. Kjør deretter ytterligere fem minutter intervalltrening på samme måte som over. Det er alt! På bare **12 minutter** har du gjennomført en kraftig, pulsøkende kondisjonsøkt. Gjennomfør to økter intervalltrening under **F15 INTERMEDIATE 1**-programmet.

VARM OPP

KROPPEN DIN ER EN MASKIN.

Det er viktig at du forbereder deg før du kaster deg inn i en treningsøkt. Oppvarming gir deg mulighet til å myke opp leddene og kan hjelpe deg med å forbedre kvaliteten på treningen, samtidig som den reduserer skaderisikoen. Se oppvarmingen som din generalprøve før forestillingen. Bruk denne oppvarmingen før hver økt i **F15 INTERMEDIATE**-programmet.

SUMO SQUAT
AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X

BUTT
KICKERS
16X

KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X

LATERAL
LUNGES
16X

JUMPING
JACKS
20X

SUMO
SQUAT
8X

STANDING
REACHES
16X

LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X

HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X

HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X

CHEST
OPENER
16X

SHOULDER
CIRCLES
8X



SE OPPVARMINGEN OG ALLE
ØVELSER PÅ VIDEO HER:



F15 INTERMEDIATE ØKT ÉN

Denne økten bygger videre på de grunnleggende øvelsene du lærte deg i **F15 BEGINNER** med økt motstand. Bruken av treningsbånd utfordrer kroppen og bidrar til å bygge slanke muskler. Øvelsene gjentas som en form for sirkeltrening.

Når du har utført alle **13 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3 runder!**

DU TRENGER: TRENINGSBÅND

+ Static Lunges with Bicep Curl (per side)	16x
+ Squats with Tricep Kickback	16x
+ Split Squats with Mid-Back Pull (per side)	16x
+ Squat to Shoulder Press	16x
+ Quadruped with Left Leg Extensions	16x
+ Quadruped with Right Leg Extensions	16x
+ Pushups	16x
+ Plank Step Outs	16x
+ Superman	16x
+ Side Planks (per side)	8x
+ Seated Reverse Crunches	16x
+ Inverted Bike	32x
+ Mountain Climbers	32x

Hvile 60 sekunder

Gjenta 2-3 ganger for en komplett økt!

F15 INTERMEDIATE ØKT TO

Denne økten inneholder varierende øvelser med økt motstand. Øvelsene gjentas som en form for sirkeltrening.

Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3 runder!**

DU TRENGER: TRENINGSBÅND

+ Squat Side Outs (per side)	16x
+ Upright Rows	16x
+ Alternating Step Touches	16x
+ Side Upright Rows	16x
+ Squats with Glute Lift (per side)	16x
+ Thread the Needle Left Side Planks	16x
+ Full Body Tricep Pushups	16x
+ Thread the Needle Right Side Planks	16x
+ Glute Bridges with Leg Extension (per side)	16x
+ Core Roll Ups	16x

Hvile 60 sekunder

Gjenta 2-3 ganger for en komplett økt!

F.I.T.-TIPS

Utfordringer leder til forandring!
Gjennomførte du to runder i forrige økt?
Kjør tre runder denne gangen for å bli sterkere og ta neste skritt mot å føle deg bedre og se bedre ut.

F15 YOGA ÉN

F15 Yoga Én består av 22 grunnleggende yoga-øvelser. Selv om hver øvelse står fint alene, bør du forsøke å utføre dem i en flyt for å oppnå beste resultat.

I stedet for å fokusere på å utføre hver bevegelse perfekt, ta dype åndedrag og la kroppen strekke ut, tøye og slappe av for å øke fleksibiliteten og bygge opp en forbindelse mellom kropp og sinn.

Følg med i økten på:



+ Relaxation Pose	15 sekunder
+ Knees to Chest	4x
+ Bridge	8x
+ Inverted Bike	16x
+ Cat/Cow	8x
+ Bird/Dog	16x
+ Child's Pose	5x
+ Downward Dog	16x
+ Mountain Pose	1x
+ Sunflower	8x
+ Sun Salutation	5x
+ Warrior 1, 2, Reverse Right	1x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Mountain Pose	1x
+ Warrior 1, 2, Reverse Left	1x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Mountain Pose	1x
+ Child's Pose	5x
+ Knees to Chest	4x
+ Happy Baby	15 sekunder
+ Spinal Twist	15 sekunder
+ Relaxation Pose	30-60 sekunder

GRATULERER
– DU HAR KLART FOREVER
F15 INTERMEDIATE 1!

FORTSETT SLIK!

F15 INTERMEDIATE 2 ER NESTE SKRITT PÅ
REISEN MOT Å FØLE DEG BEDRE OG SE
BEDRE UT. SUPPLER BARE MED TO STK.
FOREVER ALOE VERA GEL
(SELGES SEPARAT),
SÅ ER DU KLAR TIL
Å FORTSETTE!

Ikke glem å skrive opp vekten din og målene dine på
side 7 for å holde oversikt over framskrittene dine.
Dette er en god anledning til å vurdere målene dine
og sørge for at du kjemper for det du vil oppnå.

**HAR DU ALLEREDE NÅDD ET AV
MÅLENE DINE? BRA JOBBET!**

Tenk gjennom hvilke framskritt og hvilke
forandringer du ser i kroppen din – og sett
opp nye mål for å utfordre deg selv!



F15

INTERMEDIATE 2

TA NESTE SKRITT

I Forever **F15 INTERMEDIATE 1** lærte du hvor viktig det er å utfordre seg selv for å føle deg bedre og se bedre ut – og for å nå målene dine. Ta nå med deg denne kunnskapen til neste nivå med Forever **F15 INTERMEDIATE 2**. Suppler bare med to stk. Forever Aloe Vera Gel (selges separat) – så er du klar til å sette i gang!

Hvis du ikke allerede har gjort det, skriv ned vekten din og målene dine på **side 7** og fotografer framskrittene dine. Gå gjennom målene dine og fokuser på hva du trenger å gjøre i Forever **F15 INTERMEDIATE 2**-programmet for å nå dem.

**ER DU
TAGGET? LA
OSS KOMME
I GANG!**

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 INTERMEDIATE 2.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 300-450 kcal*
Mellommåltid	 1x porsjon Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vann eller annen drikke	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 200-350 kcal*		
Lunsj	 1 glass vann	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 450-550 kcal*		
Middag	 1 glass vann	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 450-550 kcal*		
Kveld	 1 glass vann				

F.I.T.-TIPS

En leskende shake med
Forever Ultra blir et raskt
og godt mellom-måltid.
Oppskrifter og inspirasjon
finner du på **side 12**.

*ANTALL KALORIER ER BLANT ANNET
AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG
OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG
ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.



SOV DEG I FORM

Den betydningen søvn har for at du skal oppnå en sunn livsstil, har mer å gjøre med hva som skjer om du ikke får nok søvn.

De som ikke får tilstrekkelig med søvn, kan også føle seg slappe og mindre energiske, slik at de lettere hopper over treningen og er mindre aktive i løpet av dagen, også generelt sett.

Hvis du legger sammen disse faktorene, ser du lett hvilken innvirkning søvnmangel kan ha på dine nye, sunne vaner – også om du gjør alt annet riktig.

**SØRG FOR AT DU FÅR
TILSTREKKELIG MED SØVN
FOR DEG OG LIVSSTILEN
DIN, OG FOR AT DU SKAL
VÅKNE UTHVILT OG KLAR
FOR DEN NYE DAGEN!**

STÅ IMOT SUGET

Liker du søtsaker, eller blir du sugen på fet mat? Du er ikke alene. Mange blir sugne på usunn mat, særlig hvis de er vant med å spise slikt med jevne mellomrom og plutselig begynner å spise sunnere. Men vi har gode nyheter! Her kommer noen tips til hvordan du står imot suget og holder fast ved de nye rutinene dine.

+ **Drinkk mer vann**

Ofte når vi kjenner oss sultne, er vi egentlig tørste. Å drikke et glass vann når du begynner å føle deg sulten, kan dempe sultfølelsen. Føler du deg fortsatt sulten noen minutter senere? Spis et sunt mellommåltid. Du finner

F15 INTERMEDIATE-mellommåltider på **side 40**.

+ **Planlegg i forveien**

Hvis du vet at du pleier å bli sugen en viss tid på dagen, så planlegg måltidene dine etter det. Hvis kollegaene dine vanligvis samles for å ta en kaffe og noe søtt på formiddagen, kan du spise noe sunt rett før du møter dem. Da reduserer du faren for å gi etter for søtsuget på grunn av at du er sulten.

+ **Bevissthet og måtehold**

Å helt forby seg selv å spise ting man er sugen på, kan ha negativ innvirkning på en sunn tilnærming til mat. Hvis du er sugen på noe usunt, kan du i stedet spise en liten porsjon av det i forbindelse med et sunt måltid, en gang i uken. Å gi etter for suget med måte hjelper deg med å holde deg til kostholdsskjemaet, føle deg fornøyd og holde motivasjonen oppe.

F15 INTERMEDIATE 2 TRENINGSSKJEMA



TA TRENINGEN TIL NESTE NIVÅ

F15 INTERMEDIATE 2 bygger videre på de kroppsvekts- og yogaøktene som du allerede har lært deg, og introduserer nye, morsomme kondisjonsøker som får deg til å komme skikkelig i gang.

HØYINTENSIV KONDISJONSTRENING

Høyintensiv intervalltrening (HIIT) gir deg variasjon i kondisjonstreningen. Disse treningsøktene øker pulsen og hjelper kroppen med å brenne mer fett og kalorier på kortere tid. Men la deg ikke lure. HIIT krever maksimal anstrengelse for å gi maksimale resultater.

F15 INTERMEDIATE 2-programmet inneholder to HIIT-økter for å variere kondisjonstreningen din. Disse intensive treningsøktene kan utføres hvor som helst på 16 minutter, og du trenger ikke noe annet utstyr enn kroppen din og en stol.

F.I.T.-TIPS

Oppnå best mulig resultat ved å kombinere **F15 HIIT**-kondisjonsøker med steady state-økter (kondisjonsøkt med stabil puls) hver uke. Disse øktene bør være **30-60 minutter** lange og føles som 5-7 i intensitet på en 10-graders skala der 10 er ekstremt anstrengende. Frisk opp hukommelsen om denne typen kondisjonsøker på side 17.

VARM OPP

I **F15 INTERMEDIATE 1** gikk vi gjennom betydningen av å varme opp for å få best mulig kvalitet på treningen og redusere skaderisikoen. Bruk disse grunnleggende bevegelsene før hver **F15 INTERMEDIATE 2**-økt for å komme i gang. Trenger du å friske opp hukommelsen? Sjekk oppvarmingsøvelsene på **side 18** eller se på videoen her:



F15 HIIT STYRKE KONDISJON

45
sekunder
hver

15
sekunders
hvile

Hver øvelse utføres i **45 sekunder** med en **15 sekunders** hvile etterpå. Kjør alle øvelsene i runden og gjenta med en gang, uten hvile mellom rundene. Intensitet er nøkkelen til framgang for denne økten. Utfordre deg selv til å kjøre på høyeste nivå for å oppnå best mulig resultat.

DU TRENGER: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

Gjenta 2
ganger for
en komplett
økt!

F15 HIIT KONDISJONSMIKS

I denne **HIIT**-miksen bruker vi **Tabata**-tidtaking. Det innebærer **20 sekunders** høyintensiv trening etterfulgt av **10 sekunders** hvile. Du gjennomfører fire runder av hver øvelse etterfulgt av **1-2 minutters** hvile før du går videre til neste øvelse.

20
sekunder
hver

10
sekunders
hvile

4
runder

1-2
minutters
hvile

TIDEN ER
INNE FOR
NESTE
ØVELSE

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

F.I.T.-TIPS

Husk at nøkkelen til HIIT er intensiteten. Uten maksimal intensitet oppnår du ikke maksimale resultater.

Ønsker du mer? Hvis denne økten er enkel å gjennomføre og du vil utfordre deg selv: doble antallet runder av hver øvelse før du hviler.

BESKRIVELSER AV
HIIT-ØVELSENE
FINNER DU HER:



F15 INTERMEDIATE ØKT TRE

**DU TRENGER: HÅNDVEKTER, BENK
ELLER STEPKASSE, TRENINGSBÅND**

Denne økten bygger videre på **F15 INTERMEDIATE 1-**øktene ved å legge til vekter og isolasjonsøvelser. Bruk av vekter utfordrer kroppen, bidrar til å bygge slanke muskler og får kroppen til å bevege seg annerledes. Repeter hver øvelse før du går videre til neste.

Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3 runder**!

16x + **10** + **60** + **2-3**
hver øvelse øvelser sekunders hvile runder

- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Left
- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Right
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Left
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Right
- + Split Squats with Mid-Back Row Left
- + Split Squats with Mid-Back Row Right
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Left
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Right
- + Weighted Reverse Crunches
- + Renegade Rows

Hvile 60
sekunder

Gjenta 2-3
ganger for
en komplett
økt!

F.I.T.-TIPS

Velg håndvekter som gjør det mulig for deg å klare øvelsen, men som får deg til å føle deg sliten ved slutten av hvert sett. Hvis du ikke lykkes med å gjennomføre **2-3 runder** av hver øvelse fordi du blir sliten, trenger du lettere vekter. Og hvis øvelsene føles for lette ved slutten av økten: bruk tyngre vekter for å utfordre deg selv.

F15 INTERMEDIATE ØKT FIRE

DU TRENGER: HÅNDVEKTER, TRENINGSBÅND

Denne økten bygger videre på **F15 INTERMEDIATE 1-**øktene ved å legge til vekter og isolasjonsøvelser. Bruk av vekter utfordrer kroppen, det bidrar til å bygge slanke muskler og får kroppen til å bevege seg annerledes. Repeter hver øvelse før du går videre til neste.

Når du har utført alle 14 øvelsene, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **2-3 runder**!

16x + **14** + **60** + **2-3**
hver øvelse øvelser sekunders hvile runder

- + Squat Side Outs Left
- + Lateral Shoulder Raise
- + Squat Side Outs Right
- + Plié Squats with Upright Row
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Left
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Right
- + Lateral Lunge to Knee Balances Left
- + Lateral Lunge to Knee Balances Right
- + Squat and Step Overs
- + Planks with Alternating Hip Drop
- + Table Top Tricep Pushups
- + Glute Bridges with Single Glute Work Left
- + Glute Bridges with Single Glute Work Right
- + Row Boat Core

Hvile 60
sekunder

Gjenta 2-3
ganger for
en komplett
økt!

F15 YOGA TO

Økten F15 Yoga To bygger videre på den nybegynneryogaen vi introduserte i **F15 INTERMEDIATE 1**. Selv om hver øvelse står fint alene, bør du forsøke å utføre dem i en flyt for å oppnå beste resultat.

I stedet for å fokusere på å utføre hver bevegelse perfekt, ta dype åndedrag og la kroppen strekke ut, tøy og slappe av for å øke bevegeligheten din.

Følg med i økten på:



- | | |
|------------------------|----------------|
| + Sunflower | 8x |
| + Sun Salutation | 5x |
| + Warrior Series Right | 3x |
| + Extended Angle | 1x |
| + Triangle Pose | 1x |
| + Tree Pose | 1x |
| + Warrior Series Left | 3x |
| + Extended Angle | 1x |
| + Triangle Pose | 1x |
| + Tree Pose | 1x |
| + Crescent Lunge Left | 1x |
| + Kneeling Twist | 1x |
| + Crescent Lunge Right | 1x |
| + Kneeling Twist | 1x |
| + Child's Pose | 5x |
| + Relaxation Pose | 30-60 sekunder |

RO NED

Husk å bruke noen minutter ved slutten av hver økt på å roe ned. Sjekk nedroingsøvelsene på **side 19** eller se på videoen her:



GRATULERER!

– DU HAR GJENNOMFØRT
FOREVER F15 INTERMEDIATE 2

DU KLARTE DET!

HVA ER NESTE SKRITT?
**BYGG VIDERE PÅ ALT DU HAR LÆRT DEG I F15
INTERMEDIATE-PROGRAMMET, ØK INTENSITETEN
OG TA NESTE SKRITT MOT Å FØLE DEG BEDRE OG
SE BEDRE UT MED F15 ADVANCED!**

Ikke glem å skrive ned vekten din og målene dine på **side 7** for å holde orden på framskrittene dine. Dette er en god anledning til å vurdere målene dine og sørge for at du kjemper for det du vil oppnå.

**HAR DU ALLEREDE NÅDD ET
AV MÅLENE DINE? BRA JOBBET!**

Nå når du merker endringer i kroppen, er tiden inne til å drømme større! Tenk gjennom framskrittene dine og sett deg nye mål for å utfordre deg selv!

Er du ikke klar til å gå videre?
Gjenta **F15 INTERMEDIATE**-programmet til du oppnår de resultatene du ønsker eller til du er klar for en ny utfordring, avhengig av hva som skjer først!

Les mer og kjøp **F15 ADVANCED** på foreverliving.com



GI KROPPEN DIN NÆRING

Veien mot å føle deg bedre og se bedre ut går rett gjennom kjøkkenet ditt. Følg forslagene nedenfor under **F15 INTERMEDIATE**-programmet.

LAVERE INNTAK

1600-1750 kcal*

HØYERE INNTAK

1750-1900 kcal*

FROKOST

Begynn dagen med noen av disse oppskriftene under **F15 INTERMEDIATE**-programmet.

* Ditt optimale daglige kaloriinntak gjennom programmet er avhengig av flere faktorer. For eksempel alder, kjønn, muskelmasse, hvor aktiv du er og om målet ditt er å beholde vekten eller å gå ned i vekt – og i så fall hvor mye. Legg deg på et nivå innen den angitte mengden som føles rimelig etter dine forutsetninger, og finjuster deretter oppover eller nedover.

F.I.T.-TIPS

Hvis du hopper over frokosten, er det en risiko for at du spiser mer i løpet av resten av dagen for å dempe sulten. Nyt en mettende frokost for å få en god start på dagen.

Tranebærmüsli

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 dl naturell gresk yoghurt	1,5 dl naturell gresk yoghurt
0,5 dl havregryn	1 dl havregryn
0,5 ss hvetekim	1 ss hvetekim
1 ss solsikkefrø	1 ss solsikkefrø
1 ss tørkede tranebær	1 ss tørkede tranebær
1 dl usøtet tranebærjuice	1,5 dl usøtet tranebærjuice
2 ts honning	1 ss honning
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland alle ingrediensene godt. Dekk over og sett i kjøleskap i åtte timer eller over natten.

Toppet havregrynsgrøt

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 porsjon havregrynsgrøt	1,5 porsjon havregrynsgrøt
0,5 dl cottage cheese	1 dl cottage cheese
0,5 dl blåbær	1 dl blåbær
5 mandler	10 mandler

Lag groten som forklart på pakningen. Topp med cottage cheese, blåbær og mandler.

Egg- og laksesmørbrød

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
30 g røkt laks	60 g røkt laks
2 eggehviter	2 eggehviter
1 skive fullkornsbrød	1 skive fullkornsbrød
0,5 ts olivenolje	0,5 ts olivenolje
1 tomat i skiver	1 tomat i skiver
1 ss hakket rødlok	1 ss hakket rødlok
0,5 ts kapers (valgfritt)	0,5 ts kapers (valgfritt)
	2,5 dl appelsinjuice

Varm opp olivenolje i en stekepanne. Legg i løk og stek i et minutt. Tilsett eggehviter og kapers og tilbered til eggene har stivnet. Rist brødet og legg på egg, røkt laks og tomat. Til det høyere kaloriinntaket kan man drikke appelsinjuice ved siden av.

Huevos rancheros

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 egg	2 egg
1 eggehvite	1 eggehvite
1 maistortillalefse	3 maistortillalefser
0,5 dl svarte bønner	0,5 dl svarte bønner
1 ss avokado	1 ss avokado
1 ss revet ost	2 ss revet ost
2,5 dl spinat	2,5 dl spinat
2 ss salsa	3 ss salsa
Chilisaus etter smak	Chilisaus etter smak

Varm tortillalefsen i en stekepanne, strø over ost og la osten smelte. Fjern tortillalefsen fra varmen og sett den til side. Smør pannen med olje og fres spinaten. Tilsett egg og eggehvite og tilbered etter ønske. Legg egg og spinat på tortillalefsen med svarte bønner og salsa. Tilsett chilisaus etter smak.

Yoghurtparfait

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1,5 dl naturell gresk yoghurt	2,5 dl naturell gresk yoghurt
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
0,5 dl granola	0,5 dl granola
1 ts chiafrø	1 ts chiafrø
1 dl bær	2 dl bær

Bland gresk yoghurt med Forever Ultra Vanilla og topp med bær, chiafrø og granola.

Bagel med mandelsmør

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
0,5 fullkornsbagel	0,5 fullkornsbagel
1 ss mandelsmør	1,5 ss mandelsmør
0,5 banan i skiver	0,5 banan i skiver
	2,5 dl melk 1 %

Rist bagelen og topp med mandelsmør og banan i skiver. Til det høyere kaloriinntaket kan man drikke melk ved siden av.

Davosgrøt med smak av kokos og kaffe

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
0,5 dl gresk yoghurt med vaniljesmak	1 dl gresk yoghurt med vaniljesmak
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
1 ss usøtede kokosflak	1 ss usøtede kokosflak
0,5 ss mandelspon	1 ss mandelspon
0,5 dl traktekaffe	0,5 dl traktekaffe
0,5 dl lett kokosmelk	0,5 dl lett kokosmelk
0,5 ts kanel	0,5 ts kanel

Bland alle ingrediensene utenom mandelsponen i en skål. Sett i kjøleskapet over natten. Rør om og topp med mandelen.

MELLOMMÅLTID

Et velbalansert mellommåltid kan hjelpe deg å føle deg mett og stå imot sug gjennom dagen. Sørg for at mellom-måltidet inneholder minst to næringsmidler, der det ene er et karbohydrat og den andre et protein og/eller et sunt fett for balansens skyld.

LAVERE INNTAK: 200 kcal

Ostepopkorn

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
8 dl luftpoppede popkorn	12 dl luftpoppede popkorn
3 ss revet parmesan	5 ss revet parmesan
1 ts olivenolje	1,5 ts olivenolje
Cayennepepper (valgfritt)	Cayennepepper (valgfritt)

Luftpopp popkorn og bland dem med olivenolje, parmesan og cayennepepper.

Riskaker med mandelsmør

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
2 naturlige råriskaker	2 naturlige råriskaker
1 ss mandelsmør	1,5 ss mandelsmør
2 store jordbær i skiver	2 store jordbær i skiver

Bre mandelsmør på riskakene og topp med jordbær.

Kokosbanan

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 liten banan	1 normalt stor banan
1 ss mandelsmør	2 ss mandelsmør
1 ss usøtete kokosflak	1 ss usøtete kokosflak

Skjær bananen i ca. 2,5 cm tykke biter. Legg litt mandelsmør på hver bit og strø over kokosflak.

Flatbrødchips med hummus og grønnsaker

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
5 flatbrødchips	6 flatbrødchips
2 ss hummus	2 ss hummus
2,5 dl rå grønnsaker	2,5 dl rå grønnsaker
	1 dl kalkun

Dypp grønnsaker og flatbrødchips i hummus. Til det høyere kaloriinntaket kan man tilsette 1 dl kalkun til mellommåltidet. Nyt!

HØYERE INNTAK: 350 kcal

Yoghurt med peanøttsmør og gelé

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1,5 dl naturlig gresk yoghurt	2 dl naturlig gresk yoghurt
1 ss solbærgelé med mindre sukker	1 ss solbærgelé med mindre sukker
0,5 dl røde druer	0,5 dl røde druer
1 dl peanøttsmør	1,5 ss peanøttsmør
1 ts usaltede, hakkede peanøtter	1 ts usaltede, hakkede peanøtter

Rør inn geleen og peanøttsmøret i yoghurten og bland lett. Skjær druene i to og strø over yoghurten. Tilsett hakkede peanøtter og nyt!

Gresk yoghurt med nøtter og sjokolade

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1,5 dl naturlig gresk yoghurt	2 dl naturlig gresk yoghurt
1 ss nøttesmør	1,5 ss nøttesmør
1 ts honning	1 ts honning
1 ss små sjokoladebiter	1,5 ss små sjokoladebiter
vanilleekstrakt	vanilleekstrakt

Bland alle ingredienser og nyt!

Sunn rispudding

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
1 dl kokt rårís	1,5 dl kokt rårís
1 dl kokosmelk med lavt fettinnhold	1,5 dl kokosmelk med lavt fettinnhold
1 ss rosiner	1 ss rosiner
1,5 ts hakkede valnøtter	1,5 ts hakkede valnøtter
En klype kanel	En klype kanel

Dekk kokt ris med kokosmelk. Varm i mikrobølgeovn i ca. 60 sekunder, eller ifølge produsentens instruksjoner. Topp med rosiner, kanel og hakkede valnøtter.

LUNSJ OG MIDDAG

Velg blant følgende oppskrifter under **F15 INTERMEDIATE**-programmet for å passe på at du holder deg innenfor kalorigrensen din og får tilstrekkelig med energi gjennom hele dagen!

LAVERE INNTAK: 450 kcal

Fyllt paprika fra Midtøsten

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
110 g mager kjøttdeig av storfe	150 g mager kjøttdeig av storfe
1 dl kokt rårís	1 dl kokt rårís
1 paprika	1 paprika
2 ss revet ost	2 ss revet ost
2 ss tørkede solbær	2 ss tørkede solbær
1 dl grønnsaksjuice	1 dl grønnsaksjuice
1 presset hvitløksfedd	1 presset hvitløksfedd
1 krm karve	1 krm karve
0,5 krm kanel	0,5 krm kanel
0,5 krm appelsinskall	0,5 krm appelsinskall
0,5 krm mynte	0,5 krm mynte

Skjær toppen av paprikaen og ta ut frøene. Plasser med åpningen ned i en skål som tåler mikrobølgeovn, tilsett ca. 1,2 cm vann og dekk over. Tilbered i mikrobølgeovn på høy effekt til paprikaen er myk (3–6 minutter). Hell av vannet. Stek kjøttdeigen sammen med hvitløken på middels høy varme. Rør inn solbærene, karve, kanel, appelsinskall, mynte, ris og 0,5 dl grønnsaksjuice. Fyll paprikaen med kjøttdeigblandingen og sett tilbake i mikrobølgeovnen med resten av grønnsaksjuicen i skålen rundt paprikaen. Varm i 2–3 minutter.

Thaiwrap med peanøtter og tofu

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
120 g bakt tofu	160 g bakt tofu
2 fullkornstortillalefser	2 fullkornstortillalefser
1 ss thailandsk peanøttsaus	1 ss thailandsk peanøttsaus
1 ss hakkede peanøtter	1,5 ss hakkede peanøtter
0,5 dl paprika i skiver	0,5 dl paprika i skiver
14 sukkererter	14 sukkererter

Smør thailandsk peanøttsaus på tortillalefsen. Legg på paprika, sukkererter og tofu. Topp med peanøtter og rull sammen til en wrap.

HØYERE INNTAK: 550 kcal

Grønn curry med sei

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
120 g sei	160 g sei
1 dl søtpotet i terninger	1,5 dl søtpotet i terninger
1 dl lett kokosmelk	1 dl lett kokosmelk
0,5 ss rapsolje	1 dl lett kokosmelk
1 dl pak choy	0,5 ss rapsolje
1 dl grønne bønner	1 dl pak choy
1 vårløk i skiver	1,5 dl grønne bønner
0,5 ss currypasta	1 vårløk i skiver
0,5 ts fiskesaus	0,5 ss currypasta
1 limebåt	0,5 ts fiskesaus
	1 limebåt

Varm opp rapsoljen i en stekepanne på middels høy varme. Legg i sei og vårløk og stek i 4–5 minutter. Ta fisken og vårløken ut av stekepannen. Legg i søtpotet og stek i 2 minutter. Tilsett kokosmelk, currypasta, fiskesaus, pak choy og grønne bønner. Kok opp, legg på lokk og la putte i 7 minutter. Legg seien tilbake i stekepannen for å varme den opp, og topp med litt presset lime. God appetitt!

Vegetarisk stekt ris

Lavere kaloriinntak	Høyere kaloriinntak
2 egg	2 egg
1 dl rårís	2 eggehviter
0,5 ts sesamolje	1,5 dl rårís
1 ts rapsolje	0,5 ts sesamolje
1 dl asparges i skiver	1 ts rapsolje
0,5 paprika i terninger	1 dl asparges i skiver
2 vårløk i skiver	0,5 paprika i terninger
1 presset hvitløksfedd	2 vårløk i skiver
1 krm ingefær	1 presset hvitløksfedd
2 ts soya	1 krm ingefær
1 ss riseddik	2 ts soya
	1 ss riseddik

Tilbered rårísen ifølge anvisningene på pakningen. Fres asparges, paprika, vårløk, hvitløk og ingefær i rapsolje. Knekk eggene i stekepannen. Rør inn ris, soya og eddik. Stek til all væske er kokt bort. Rør inn sesamolje og server.

LAVERE INNTAK: 450 kcal

Quinoasalat

Lavere kaloriinntak

1 dl kokte og skolmede edamamebønner
1 dl quinoa
2 ss hakkede valnøtter
0,5 ss olivenolje
0,5 dl hakket ovnsbakt rød paprika
1 ss tørkede solbær
0,5 ss presset sitron
1 krm sitronskall
0,5 ts estragon
Pepper etter smak

Høyere kaloriinntak

1,5 dl kokte og skolmede edamamebønner
1,5 dl quinoa
4 ss hakkede valnøtter
0,5 ss olivenolje
0,5 dl hakket ovnsbakt rød paprika
1 ss tørkede solbær
0,5 ss presset sitron
1 krm sitronskall
0,5 ts estragon
Pepper etter smak

Tilbered quinoa ifølge anvisningene. Bland med edamamebønner, presset sitron, sitronskall, olivenolje, estragon, ovnsbakt paprika, solbær og hakkede valnøtter. Denne retten kan enkelt forberedes på forhånd og holder seg i tre dager.

Pytt i panne med rosenkål og kalkunbacon

Lavere kaloriinntak

2 skiver kalkunbacon
1 egg
2,5 dl potetboller i strimler
0,5 ss olivenolje
1 ss revet parmesan
1 dl rosenkål i tynne skiver
1 ss hakket løk
1 krm hakket rosmarin
Pepper etter smak

Høyere kaloriinntak

3 skiver kalkunbacon
1 egg
3 dl potetboller i strimler
0,5 ss olivenolje
1 ss revet parmesan
1 dl rosenkål i tynne skiver
1 ss hakket løk
1 krm hakket rosmarin
Pepper etter smak

Varm opp olivenoljen på middels høy varme i en stekepanne. Tilsett løk og rosmarin. Tilbered i 2 minutter. Tilsett potetboller og pepper. Plasser potetbollene i stekepannen og stek i 4 minutter uten å røre om. Rør inn rosenkål i tynne skiver og fortsett å tilberede maten til potetbollene er gyldne og sprø. Stek kalkunbaconet i en egen stekepanne. Hakk deretter det stekte baconet og tilsett til potetbollene. Tilbered egg etter ønske og legg oppå potetbollene. God appetitt!

HØYERE INNTAK: 550 kcal

Ovnsbakte kjøttdeigtaquitos

Lavere kaloriinntak

110 g mager kjøttdeig av storfe
2 maistortillalefser
2 ss ost
1 ts rapsolje
1 liten squash
0,5 ts løkpulver
0,5 ss chilipulver
1 krm karve

Høyere kaloriinntak

150 g mager kjøttdeig av storfe
2 maistortillalefser
2 ss ost
1 ts rapsolje
1 liten squash
0,5 ts løkpulver
0,5 ss chilipulver
1 krm karve

Varm ovnen til 220°. Riv squashen og klem ut væsken ved hjelp av tørkepapir. Varm opp rapsolje i en panne på middels høy varme. Legg i squash, kjøttdeig, løkpulver, chilipulver og karve. Rør om og tilbered til kjøttdeigen er gjennomstekt. Smør tortillalefsen med olje og legg på et bakebrett. Fordel kjøttdeigblandingen på tortillalefsene. Strø over ost, rull sammen og tilbered i ovnen i 14 minutter.

Egg- og avokadosalat

Lavere kaloriinntak

1 hardkokt egg
2 ss naturell gresk yoghurt
1 skive ristet fullkornsbrød
0,5 avokado
2 dl fersk ananas
0,5 ts rødvinseddik
Gressløk etter smak

Høyere kaloriinntak

2 hardkokte egg
4 ss naturell gresk yoghurt
1 skive ristet fullkornsbrød
0,5 avokado
2 dl fersk ananas
0,5 ts rødvinseddik
Gressløk etter smak

Mos sammen eggeplomme, avokado og gresk yoghurt. Hakk eggehviten og bland med rødvinseddik og hakket gressløk. Tilsett til eggeplommeblandingen og plasser på brødet. Server fersk ananas til. God appetitt!

Rødbet- og spinatsalat

Lavere kaloriinntak

110 g tilberedt kyllingbryst
1 hardkokt egg
0,5 syltet rødbet
1 fullkornspitabrød
1 ss fetaost
2 ss vineddik
4,5 dl spinat

Høyere kaloriinntak

150 g tilberedt kyllingbryst
1 hardkokt egg
0,5 syltet rødbet
1 fullkornspitabrød
1 ss fetaost
2 ss vineddik
4,5 dl spinat

Hakk den syltede rødbeten og det hardkokte egget. Tilsett spinat og bland. Topp med kyllingbryst og sprinkle over eddik. Strø over fetaost og server med pitabrød.

Middelhavswrap

Lavere kaloriinntak

110 g tilberedt kyllingbryst
0,5 dl fullkornscouscous
1 spinattortillalefse
0,5 ss olivenolje
0,5 tomat i terninger
2 ss agurk i terninger
3 ss hakket persille
2 ss hakket mynte
0,5 ts presset hvitløk
1 ss presset sitron
Pepper etter smak

Høyere kaloriinntak

150 g tilberedt kyllingbryst
0,5 dl fullkornscouscous
1 spinattortillalefse
0,5 ss olivenolje
0,5 tomat i terninger
2 ss agurk i terninger
3 ss hakket persille
2 ss hakket mynte
0,5 ts presset hvitløk
1 ss presset sitron
Pepper etter smak

Tilbered couscousen ifølge anvisningene på pakningen. Bland persille, mynte, hvitløk, olivenolje, tomat, agurk og pepper i en skål. Tilsett couscous og rør om. Legg blandingen på en spinattortillalefse, rull sammen til en wrap og nyt!

Fettuccine med laks og pesto

Lavere kaloriinntak

90 g laks
1 dl fullkornsfettuccine
1 ss ferdig pesto
1 ts olivenolje
1,5 dl dampkokt asparges
Pepper etter smak

Høyere kaloriinntak

120 g laks
1,5 dl fullkornsfettuccine
1 ss ferdig pesto
1 ts olivenolje
1,5 dl dampkokt asparges
Pepper etter smak

Kok pastaen ifølge anvisningene på pakningen. Hell av vannet og tilsett pesto. Varm opp olivenolje i en stekepanne på middels høy varme. Krydre laksen med pepper og stek i 3–4 minutter på hver side, og plasser oppå pastaen. Dampkok asparges og server den til.

Pytt i panne på kylling og eple

Lavere kaloriinntak

1 kyllingpølse
2,5 dl søtpotet i terninger
2 ts kokosolje
1 lite eple i terninger
0,5 dl hakket løk
En klype kanel
Pepper

Høyere kaloriinntak

2 kyllingpølser
2 dl søtpotet i terninger
2 ts kokosolje
1 lite eple i terninger
0,5 dl hakket løk
En klype kanel
Pepper

Varm ovnen til 190°. Smelt kokosolje og bland med eple, søtpotet og løk. Strø over kanel og pepper. Bre ut blandingen på et brett dekt med aluminiumfolie og tilbered i 30 minutter. Mens blandingen tilberedes steker du kyllingpølsen ifølge anvisningene på pakningen. Legg pølsen på grønnsaksblandingen og server.

BBQ-smørbrød

Lavere kaloriinntak

90 g strimlet svinekjøtt
1 fullkornsrundstykke
0,5 avokado
1 ss lett ranchdressing
1 ss BBQ-saus
4,5 dl romanosalat
0,5 dl tomat

Høyere kaloriinntak

120 g strimlet svinekjøtt
1 fullkornsrundstykke
0,5 avokado
1 ss lett ranchdressing
2 ss BBQ-saus
4,5 dl romanosalat
0,5 dl tomat

Bland svinekjøttet med BBQ-saus. Varm opp og legg svinekjøttet i rundstykket sammen med salat. Bland resten av salaten med tomat, avokado og ranchdressing og spis til smørbrødet.

SKAP GJENNOMTENKTE MÅLTIDER

Velg et næringsmiddel fra hver gruppe for raskt og enkelt å variere lunsjene og middagene dine. Ved å følge disse tabellene sørger du for at du får i deg en balansert mengde protein, karbohydrater og sunt fett, samtidig som du holder deg innenfor din anbefalte kalorimengde.

KARBOHYDRATER

LAVERE INNTAK: 125 kcal		HØYERE INNTAK: 200 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
HAVRE	Havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
	Knust havre	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
GRYN	Quinoa	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Ris (villris eller rårís)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Mathvete	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Korn	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Bulgur	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BRØD	Fullkornsscones	1 stk.	1,5 stk.
	Fullkornsbød	1 skive	2 skive
	Fullkornstortilla	1 stk.	2 stk.
	Maistortilla	2 små	4 små
	Matmuffins	1 stk.	1,5 stk.
PASTA	Sobanudler av bokhvetemel	2,5 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)
	Fullkornspasta	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Pasta (av quinoa, ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BELGVEKSTER	Svarte bønner, kikerter, pintobønner	1,5 dl (skylte og kokte)	2,5 dl (skylte og kokte)
STIVELSESIKE GRØNNSAKER	Bakt potet	1 liten	1 stor
	Bakt søtpotet	2,5 dl	3,5 dl
	Ulike sorter gresskar	3 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)

PROTEIN

LAVERE INNTAK: 130-150 kcal		HØYERE INNTAK: 170-200 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
FISK	Flyndre, rødspette, torsk, tunfisk, kolje, lysing	120 g	160 g
	Laks	90 g	120 g
KALKUN	Kalkunbacon	3 stk.	5 stk.
	Kalkunpølse	2 stk.	4 stk.
	Kalkunkjøttdeig	110 g	150 g
	Kaldskåret kjøtt	110 g	150 g
KYLLING	Kyllingbryst	110 g	150 g
	Kyllingkjøttdeig	110 g	150 g
	Kaldskåret kjøtt	110 g	150 g
STORFEKJØTT	Mager kjøttdeig av storfe	110 g	150 g
	Mager biff	110 g	150 g
	Skivet roastbiff	110 g	150 g
EGG	Egg	1 helt + 3 eggehviter	2 stk.
	Eggerstatning	2,5 dl	3,5 dl
MEIERIVARER	Naturell gresk yoghurt (under 10 % fett)	2,5 dl	3 dl
	Kvarg	1,5 dl	2 dl
	Melk 1 %	3 dl	3,5 dl
	Myseprotein	1 mål	1,5 mål
VEGETARISK	Linser	1,5 dl (kokte)	2 dl (kokte)
	Svarte bønner	1,5 dl (skylte og kokte)	2 dl (skylte og kokte)
	Forever Ultra™	1,5 mål	1,5 mål
	Tofu	2 dl	2,5 dl
	Edamamebønner (i belg)	2 dl	2,5 dl
	Vegetarburgere	1 stk.	1,5 stk.

FRUKT OG GRØNT

LAVERE INNTAK: 50-65 kcal		HØYERE INNTAK: 60-75 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
FRUKT (fersk eller frossen)	Eple	0,5-1 mellomstort	1 mellomstort
	Aprikos	3-4 små	4 små
	Banan	0,5-1 liten	1 liten
	Bær (alle)	2-2,5 dl	2,5 dl
	Cantaloupemelon	2-2,5 dl	2,5 dl
	Grapefrukt	0,5 stor	0,5 stor
	Druer	2-2,5 dl	2,5 dl
	Appelsin	1 mellomstor eller 2 klementiner	1 mellomstor eller 2 klementiner
	Fersken	0,5-1 mellomstor	1 mellomstor
	Pærer	0,5-1 mellomstor	1 mellomstor
	Ananas	2-2,5 dl	2,5 dl
	Tomat	2-2,5 dl	2,5 dl
FRUKT (tørket)	Rosiner	1-2 ss	2 ss
	Svisker	3-4 store	4 store
GRØNNSAKER (ferske eller frosne)	Artisjokk	1 stor	1 stor
	Rå eller dampkokte gulrotter	2-2,5 dl	2,5 dl
	Asparges	15-18 stk.	18 stk.
	Maiskolbe	0,5-1 hel	1 hel
	Rosenkål	10-12 stk.	12 stk.
FRITT	Squash		
	Paprika		
	Brokkoli		
	Kål		
	Selleri		
	Agurk		
	Grønne bønner		
	Grønncål		
	Salat (alle typer)		
	Spinat		
	Blomkål		

FETT

LAVERE INNTAK: 90-100 kcal		HØYERE INNTAK: 120 kcal	
KATEGORI	TYPE	PORSJONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIINNTAK	HØYERE KALORIINNTAK
NØTTER	Nottesmør (peanøtt, mandel, cashew)	1 ss	1,5 ss
	Mandel (hel og usaltet)	12 stk. (0,15 dl)	18 stk. (0,2 dl)
	Valnøtter (i halvdeler)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Cashewnøtter (hel og usaltet)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Pistasjnøtter	20 stk.	30 stk.
FRUKT	Avokado	3 ss	4 ss
	Kokosflak (usøtet)	1 ss	3 ss
	Oliven	9 stk.	10 stk.
FRØ	Gresskarfrø	1,5 ss	2 ss
	Solsikkefrø	1,5 ss	2 ss
	Chiafrø	1,5 ss	2 ss
OLJE	Linfrø	1 ss	1,5 ss
	Olivenolje	1 ts	2 ts
	Kokosolje	1 ts	2 ts
MEIERIVARER	Solsikkeolje	1 ts	2 ts
	Mozzarella	2 ss	3 ss
	Ost med lavt fettinnhold	3 ss	3 ss
	Ost med normalt fettinnhold	1 ss	2 ss
	Kesam lett	1,5 dl	2 dl



FOREVER®

F.I.T.™



Look Better. Feel Better.

*Obs! Denne trykksaken gjelder norske forutsetninger.
Vi tar forbehold om eventuelle trykkfeil.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

Informasjonen som er her er kun for opplæringsformål og er ikke tilsiktet for å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdom. Rådfor deg med en autorisert lege eller annet kvalifisert helsepersonell for mer inngående informasjon for du starter et treningsprogram eller begynner å bruke kosttillskudd hvis du tar medisiner eller gjennomgår medisinsk behandling for helseproblem.



F15

ADVANCED 1 & 2



FOREVER®

F15 ADVANCED 1

TIDEN ER INNE FOR Å BLI F.I.T.

**F15 ADVANCED
OPPFYLLER BEHOVENE
DINE – ENTEN DU ER
EN EKTE TOPPUTØVER
ELLER EN SOM ER
EKSTREMT AKTIV OG
ER UTE ETTER NYE
RUTINER FOR Å TA
PRESTASJONEN
TIL NESTE NIVÅ.**

* Kosttilskuddene er for voksne. Anbefalt daglig dose bør ikke overskrides. Kosttilskudd skal ikke erstatte et variert kosthold og en sunn livsstil. Oppbevares tørt, kjølig og utilgjengelig for små barn.

Forever Ultra som måltidserstatningsprodukt kan erstatte 1–2 måltider per dag og bør brukes som et ledd i et energibegrenset kosthold, i kombinasjon med andre næringsmidler og en sunn livsstil. Det er viktig å drikke tilstrekkelig med væske daglig. For voksne.

PRODUKTENE SOM INNGÅR I PAKKEN SER DU NEDENFOR.*

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskudd. Originalen! Vårt bestselgende drikkbart Aloe vera-tilskudd består av håndplukket Aloe vera. Nytes daglig av millionvis av mennesker verden over.
2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskudd. En porsjon gir deg hele 5 gram kostfiber – men minimalt med karbohydrater og kalorier.
Nettovekt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskudd. Forever Lean inneholder sporstoffet krom som bidrar til normal omsetning av makronæringsstoffer (protein, karbohydrater og fett) og til å opprettholde normale blodsukkernivåer. ForeverLean inneholder også ekstrakter fra fikenkaktus og hvite bønner.
Nettovekt: 58,8 g



FOREVER ULTRA™

God shake med soyaprotein som bidrar med 21 g protein per porsjon. Maksimalt med næring og minimalt med kalorier gjør at den passer like godt som måltidserstatning ved vektkontroll som til mellommåltid, proteintilskudd etter treningen eller når du ganske enkelt er sugen på noe godt.

Nettovekt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever
Aloe Vera Gel
2 x 1 liter

Forever
Ultra
15 porsjoner

F15 Advanced 1 er et komplett 15-dagersprogram. Som ekstra bonus får du allerede nå tilgang til F15 Advanced 2, neste 15-dagersprogram i F15-serien. Når du kommer dit, supplerer du bare med to stk. Forever Aloe Vera Gel (selges separat), så tar du enkelt de nye vanene dine til neste nivå.

**Dette inneholder
F15-pakningen:**

Forever
Lean
120 kapsler

Forever
Fiber
30 porsjoner



DET ER PÅ TIDE Å KOMME I GANG

FOREVER F15 ER SPESIELT UTVIKLET FOR Å GI DEG NYTTIGE VERKTØY OG HJELPE DEG MED DIN VEKTKONTROLL.

FØLG DISSE TIPSENE FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT

NOTER MÅLENE DINE

Selv om vekten er et anvendelig verktøy, viser den ikke hele bildet. Mål deg før og etter hvert F15-program for virkelig å se hvordan kroppen forandres.

NOTER NED KALORIINNTAKET DITT

Ved vektkontroll er det viktig å holde orden på kaloriinntaket. Skriv ned kaloriinntaket ditt i en notatbok eller bruk en kaloritellingsapp mens du lærer deg hvor stor en sunn porsjon er, og venner deg til de nye matvanene dine.

DRIKK RIKELIG MED VANN

Sørg for å drikke minst åtte glass vann om dagen (nærmere 2 liter).

GI SLIPP PÅ SALTKARET

Salt bidrar til å binde væske i kroppen. Sett smak på maten med krydder og urter i stedet.

UNNGÅ BRUS OG KULLSYREHOLDIG DRIKKE

Kullsyren kan gjøre at du føler deg oppsvulmet. Brusdrikkning gir deg også uønskede kalorier og sukker.

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 ADVANCED 1.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe VeraGel**	 1x Forever Lean** kapsel	 Frokost*
Mellommåltid	 1x portion Forever Fiber blandet med 2,5–3 dl vann eller annen dryck	 1x Forever Lean** kapsel	 Mellommåltid*		
Lunsj	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	 Måltid*		
Middag	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	 Måltid*		
Kveld	 1 glass vann				

F.I.T.-TIPS

Å spise 30 minutter til to timer før en treningsøkt kan forbedre resultatet ditt. Spis et lite mellommåltid som inneholder protein og karbohydrater før du trener for best mulig resultat. For oppskrifter på mellommåltider, se side 40.

*PORSJONSSTØRRELSEN ER BLANT ANNET AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN. PÅ SIDE 14-15 SER DU HVORDAN DU MÅLER OPP PORSJONER VED HJELP AV STØRRELSEN PÅ HÅNDEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.

RESTITUSJON ETTER TRENING



NYT EN FOREVER ULTRA-SHAKE MED FRUKT 30-45 MINUTTER ETTER TRENINGSØKTEN, EN UTMERKET KOMBINASJON AV KARBOHYDRATER OG PROTEIN.

VISSTE DU AT NÅR DU SPISER KAN VÆRE LIKE VIKTIG SOM HVA DU SPISER?

Ikke glem å fylle på med næring når du øker aktiviteten eller treningsintensiteten.

DEN NÆRINGEN DU FÅR I DEG ETTER TRENINGEN SKAL INNEHOLDE KARBOHYDRATER OG PROTEIN.

Prøv sammensatte karbohydrater som frukt, havregryn eller grønnsaker, og kompletter med protein.

GI KROPPEN NY ENERGI ETTER TRENINGEN FOR Å FÅ BEST MULIG RESULTAT.

Spis et mellommåltid 30–45 minutter etter treningsøkten din.

KOMBINER PROTEIN MED KARBOHYDRATER.

Næringsmidler som melk, soya, kylling, fisk, quinoa og egg er verdifulle proteinkilder etter trening.

FOREVER ULTRA SHAKE-OPPSKRIFTER

Med disse smakfulle og mettende oppskriftene kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

Under **F15 ADVANCED**-programmet drikker du shaken din etter treningen eller midt på dagen. Forever Ultra kan kjøpes separat.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1 dl naturell gresk yoghurt 1 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 1 ts honning / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 1,5 dl naturell gresk yoghurt 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 ts malt ingefær 2 ts honning / 4-6 isbiter
Creamy Peaches	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl frosne usøtete ferskener / 0,5 ts kanel 1 ss valnøtter / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl frosne usøtete ferskener / 0,5 ts kanel 1,5 ss valnøtter / 4-6 isbiter
Green Goodness	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2 grønnkålblad / 1 dl spinat / 1 liten frossen banan 2 dadler / 1 ts linfrø	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3 grønnkålblad / 2 dl spinat / 1 liten frossen banan 3 dadler / 2 ts linfrø
Blueberry Muffin	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 0,5 dl naturell gresk yoghurt 1 dl frosne blåbær / 2 ss havregryn kanel / vanilleekstrakt / 1 ss granola som topping	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk 1 dl naturell gresk yoghurt 1,5 dl frosne blåbær / 3 ss havregryn kanel / vanilleekstrakt 2 ss granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk 3,5 dl ferske eller frosne bringebær 1 ss kakao / 1,5 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl melk 2,5 dl ferske eller frosne bringebær 0,5 ss kakao / 1 ss mandelsmør 1 ts kakaonibs (valgfri topping) 4-6 isbiter
Strawberry Shortcake	1 mål Forever Ultra / 1 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 2,5 dl jordbær 2 ss havregryn / vanilleekstrakt 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 2 dl gresk yoghurt med vaniljesmak / 3,5 dl jordbær 4 ss havregryn / vanilleekstrakt 4-6 isbiter
Apple Crisp	1 mål Forever Ultra / 2,5 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 lite eple, i terninger / kanel og muskat 2 små dadler / 1 ts chiafrø / 4-6 isbiter	1 mål Forever Ultra / 3 dl melk / 1 dl usøtet eplemos / 1 eple, i terninger / kanel og muskat 3 små dadler / 2 ts chiafrø / 4-6 isbiter

F.I.T.-TIPS

Lag din egen shake ved å blande
1 mål Forever Ultra med **2,5-3 dl**
melk, **1-2 dl** frukt og grønnsaker,
1 ss sunt fett (chiafrø, linfrø, nøttesmør,
avokado eller kokosolje) og is,
vann eller grønn te.

Nyt!

Du kan bytte ut melken med
usøtet ris-, mandel-, kokos- eller
soyamelk. Husk at **Forever Ultra** da
ikke blir en komplett måltidserstatning
som skal erstatte en lunsj eller frokost.
Disse alternativene passer imidlertid
bra hvis du tar en shake som ekstra
mellommåltid eller etter treningen.
Kontroller at det alternativet du vil
bruke, ikke inneholder mer enn
ca. 25 kalorier per desiliter.

PORSJONSSTØRRELSE ETTER HÅNDEN DIN

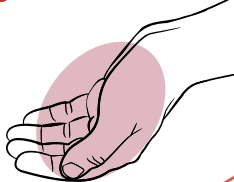
NÅR DU MÅLER OG VEIER MATEN DIN, BYGGER DU OPP EN BEVISSTHET SOM HJELPER DEG MED Å TA EN GOD BESLUTNING OM NÅR, HVA OG HVORFOR DU SPISER.

Gjør bevisst spising til en livslang vane ved å gjøre det til en rutine. I stedet for å telle kalorier kommer **F15 ADVANCED**-programmet til å lære deg hvordan du måler opp porsjoner ved hjelp av størrelsen på hånden din, slik at du får i deg riktig mengde næring for akkurat din kropp.

PROTEIN:
HÅNDFLATE



KARBOHYDRATER:
HUL HÅND



GRØNNSAKER:
KNYTTNEVE



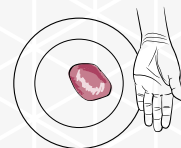
FETT:
TOMMEL



BRUK DENNE GUIDEN TIL Å LAGE EN BEDRE TALLERKEN-MODELL FOR FROKOST, LUNSJ OG MIDDAG

LAVERE
INNTAK

1 HÅNDFLATE
PROTEIN



1 HUL HÅND
SAMMENSETTE
KARBOHYDRATER



1 KNYTTNEVE
GRØNNSAKER

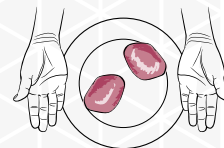


1 TOMMEL
SUNT FETT



HØYERE
INNTAK

2 HÅNDFLATER
PROTEIN



2 HULE HENDER
SAMMENSETTE
KARBOHYDRATER



2 KNYTTNEVER
GRØNNSAKER



2 TOMLER
SUNT FETT



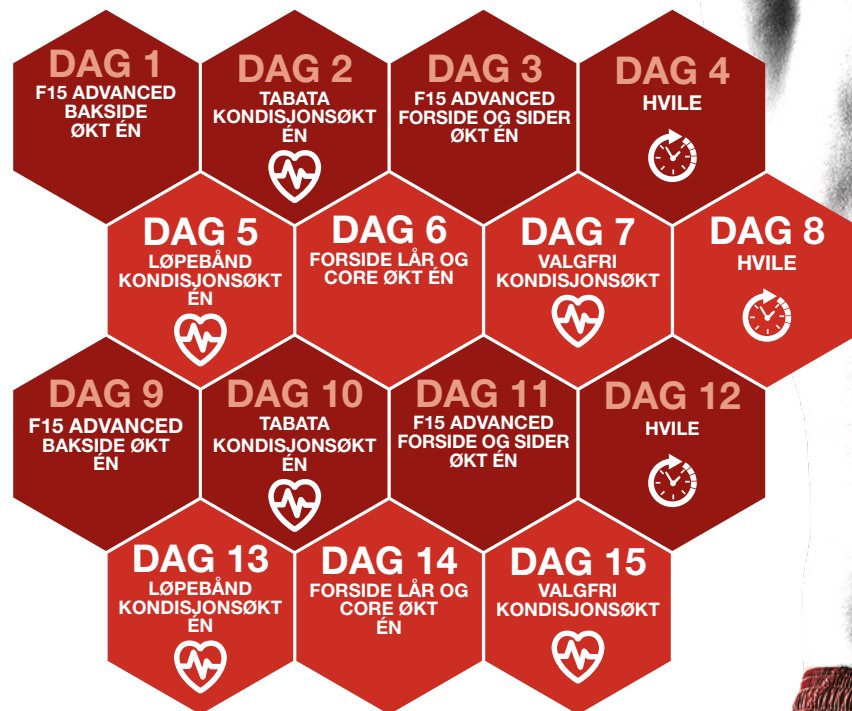
EKSEMPLER
PÅ ULIKE TYPER
NÆRINGSMIDDEL
FINNER DU PÅ
SIDE 42.

F.I.T.-TIPS

Alle deler av en sunn livsstil teller hvis du vil føle deg bedre og se bedre ut. Selv om du følger et strengt treningskjema kan resultatene utebli hvis du ikke passer på kostholdet ditt.

Pass på at du bygger opp under den sunne livsstilen din med sunn næring.

F15 ADVANCED 1 TRENINGS- SKJEMA



LA OSS KOMME I GANG!

Varig forandring skaper du ved å spise bra i kombinasjon med trening som kan hjelpe deg med å forbrenne kalorier og bygge muskler.

F15 ADVANCED-programmet kombinerer tre målrettede kroppsvektøkter med to kondisjonsøkter for virkelig å få deg til å bevege på deg.

FORBEDRE KONDISJONEN

Når du har kommet så langt på reisen mot en sunnere livsstil, vet du hvor viktig det er med kondisjonstrening.

Under **F15 ADVANCED 1**-programmet skal du gjennomføre tre kondisjonsøkter i uken. På disse øktene skal du utfordre deg selv for å få mest mulig ut av treningen din. Er øktene for enkle? Da trener du ikke hardt nok.

ANBEFALT KONDISJONSTRENING:

Gange, løping, trappemaskin, crosstrainer, roing, svømming, yoga, sykling, vandring, aerobics, dans og kickboksing.

VARM OPP

KROPPEN DIN ER EN MASKIN.

Det er viktig at du forbereder deg før du kaster deg inn i en treningsøkt. Oppvarming gir deg mulighet til å myke opp leddene og kan hjelpe deg med å forbedre kvaliteten på treningen, samtidig som den reduserer skaderisikoen. Se oppvarmingen som din generalprøve før forestillingen. Bruk denne oppvarmingen før hver økt i **F15 ADVANCED**-programmet.

**SUMO SQUAT
AND REACH
8X**

**STEP/TOUCH
16X**

**ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X**

**BUTT
KICKERS
16X**

**KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X**

**LATERAL
LUNGES
16X**

**JUMPING
JACKS
20X**

**SUMO
SQUATS
8X**

**STANDING
REACHES
16X**

**LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X**

**LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X**

**HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X**

**LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X**

**HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X**

**CHEST
OPENERS
8X**

**SHOULDER
CIRCLES
8X**



SE OPPVARMINGEN OG ALLE
ØVELSER PÅ VIDEO HER:



F15 TABATA KONDISJONS- ØKT ÉN

Denne kondisjonsøkten inneholder øvelser i Tabata-stil. Tabata-øvelser kombinerer raske, høyintensive aktivitetsintervaller med korte hvileperioder. Øvelsene i denne økten gjennomføres som sirkeltrening.

Utfør hver øvelse i **20 sekunder** ved maksimal intensitet, og hvil deretter i **10 sekunder**. Når du har utført alle **8 øvelsene**, hviler du i **60 sekunder** før du begynner på nytt. Målet ditt er å klare **8 runder**!

20
sekunder
hver

10
sekunders
hvile

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

F.I.T.-TIPS

Høyintensiv trening, som kondisjonsøktene i **F15 ADVANCED**, gjør at du kan maksimere resultatene dine på kortere tid enn ved tradisjonell kondisjonstrening.

Hvil 60
sekunder

Gjenta 8
ganger for
en komplett
økt!

F15 LØPEBÅND KONDISJONS- ØKT EN

Under denne kondisjonsøkten forbedrer du utholdenheten, styrken og raskheten din gjennom intervaller med gange, jogging og løping.

Gå med 1 % helling på løpebåndet i **60 sekunder** før du øker hastigheten til bekvem jogging ved en helling på 2 % i 60 sekunder. Til slutt øker du hastigheten og løper raskt i **60 sekunder**. Gjenta **6–10 ganger** uten å hvile innimellom.

60
sekunders
1 % helling
gange

60
sekunders
2 % helling
jogging

60
sekunders
2 % helling
løping

F.I.T.-TIPS

Denne treningsøkten kan også utføres uten løpebånd. Bestem deg for en strekning som du kan klare på tre minutter, og utfordre deretter deg selv til å klare hver runde raskere enn forrige runde, samtidig som du øker intensiteten.

Gjenta 6–10
ganger for
en komplett
økt!

VALGFRI KONDISJONS- ØKT

Den siste kondisjonsøkten hver uke velger du selv. Hvis musklene føles stive, prøv oppmykende yoga. Har du lyst til å prøve noe nytt? Test zumba eller kickboksing.

Det finnes en rekke ulike former for kondisjonstrening. Finn din favoritt og lag en kondisjonsrutine du trives med – det hjelper deg med å bygge livslange vaner.

Hver valgfrie kondisjonsøkt skal være **30–60 minutter** lang og helst utføres uten avbrudd.

F15 BAKSIDE ØKT ÉN

DU TRENGER: HÅNDVEKTER

Denne økten består av ti øvelser som er utviklet for å styrke baksiden av kroppen, deriblant gluteus maximus, hamstringmusklene og ryggen, men også biceps. Utfør to øvelser etter hverandre. Gjenta i **2-3 sett** før du hviler i **30-60 sekunder** og går videre til neste øvelseskombinasjon.

Når du har utført alle **10 øvelsene**, hviler du i **30-60 sekunder** og begynner deretter nedroingen.

2
øvelser etter
hverandre + **2-3**
sett + **60**
sekunders
hvile

TIDEN ER
INNE FOR DE
NESTE TO
ØVELSENE

- + Deadlifts 16x
- + Mid-Back Rows 16x
- + Hvile 30-60 sekunder
- + Swings 16x
- + Bicep Scoop and Squeeze 16x
- + Hvile 30-60 sekunder
- + Deep Lunges 16x per side
- + Lawn Mower Pulls 16x per side
- + Hvile 30-60 sekunder
- + Goblet Squats 16x
- + Lateral Bicep Curls 16x
- + Hvile 30-60 sekunder
- + Superman 16x
- + Renegade Rows 16x

Hvile 30-60
sekunder

F.I.T.-TIPS

Begynn med vekter som får musklene dine til å føles trette ved slutten av repetisjonene i hver runde. Klarer du ikke å gjennomføre en hel runde? Prøv igjen med lettere vekter. Klarer du hver runde enkelt? Utfordre deg selv med tyngre vekter.

F15 FORSIDE OG SIDER ØKT ÉN

DU TRENGER: HÅNDVEKTER, TRENINGSBÅND, STOL

Denne treningsøkten består av **12 øvelser** utviklet for å styrke forsiden og sidene av kroppen, blant annet brystet, skuldrene, triceps og obliquene (de skrå magemusklene). Utfør tre øvelser etter hverandre i **2-3 sett** før du hviler i **60 sekunder** og går videre til de neste tre øvelsene.

Når du har utført alle tolv øvelsene, hviler du i **60 sekunder** og begynner deretter med nedroingen.

3
øvelser etter
hverandre +

2-3
sett +

60
sekunders
hvile +

TIDEN ER
INNE FOR DE
NESTE TRE
ØVELSENE

F.I.T.-TIPS

Trene når du er på farten? Vær kreativ. En parkbenk eller en annen gjenstand som står stabilt litt over bakken, blir en god erstatning når du gjør dips og andre øvelser der du trenger en stol.

- + Chest Press 16x
- + Core at 45 16x per side
- + Skull Crushers 16x
- + Hvile 60 sekunder
- + Pushups 16x
- + Triangle Abs 16x
- + French press 16x per side
- + Hvile 60 sekunder
- + Lateral Deltoid Lifts 16x
- + Hip Drops 16x
- + Kickbacks 16x
- + Hvile 60 sekunder
- + Military Press 16x
- + Woodchops 16x per side
- + Dips 16x

Hvile 30-60
sekunder

F15 FORSIDE LÅR OG CORE ØKT ÉN

DU TRENGER: HÅNDVEKTER, TRENINGSBÅND, STOL

Denne økten består av ti øvelser som styrker lårene og kjernemuskulaturen. Utfør to øvelser etter hverandre i **2-3 sett** før du hviler i **30-60 sekunder** og går videre til neste øvelseskombinasjon.

Når du har utført alle ti øvelsene, hviler du i **30-60 sekunder** og begynner deretter med nedroingen.



- | | |
|------------------------------------|----------------|
| + Banded Lunge Step Ups | 16x per side |
| + Boat | 16x |
| + Hvile | 30-60 sekunder |
| + Prisoner Squats | 16x |
| + Roll Ups | 16x |
| + Hvile | 30-60 sekunder |
| + Banded 180 Squats | 16x |
| + Standing Alternating Toe Touches | 16x |
| + Hvile | 30-60 sekunder |
| + Static Slow Lunges | 8x per side |
| + Spiderman Mountain Climbers | 16x |
| + Hvile | 30-60 sekunder |
| + Pulsing Squats | 32x |
| + Standing Oblique Crunches | 16x per side |

Hvile 30-60 sekunder

GRATULERER – DU HAR GJENNOMFØRT FOREVER F15 ADVANCED 1!

FORTSETT SLIK! F15 ADVANCED 2 ER NESTE SKRITT PÅ REISEN MOT Å FØLE DEG BEDRE OG SE BEDRE UT. SUPPLER BARE MED TO STK. FOREVER ALOE VERA GEL (SELGES SEPARAT), SÅ ER DU KLAR TIL Å FORTSETTE!

Ikke glem å skrive opp vekten din og målene dine på side 7 for å holde oversikt over framskrittene dine. Dette er en god anledning til å vurdere målene dine og sørge for at du kjemper for det du vil oppnå.

HAR DU ALLEREDE NÅDD ET AV MÅLENE DINE? BRA JOBBET!

Tenk gjennom hvilke framskritt og hvilke forandringer du ser i kroppen din – og sett opp nye mål for å utfordre deg selv!



F15

ADVANCED 2

TA NESTE SKRITT

I **F15 ADVANCED 1** introduserte vi nye måter å måle opp porsjoner på og nye, målrettede treningsøker. Ta nå med deg denne kunnskapen til neste nivå med Forever **F15 ADVANCED 2**. Suppler bare med to stk. Forever Aloe Vera Gel (selges separat) – så er du klar til å sette i gang!

Hvis du ikke allerede har gjort det, skriv ned vekten din og målene dine på **side 7** og fotografer framskrittene dine. Gå gjennom målene dine og fokuser på hva du trenger å gjøre i Forever **F15 ADVANCED 2**-programmet for å nå dem.

**ER DU
TAGGET? LA
OSS KOMME
I GANG!**

DITT DAGLIGE SKJEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR Å OPPNÅ BEST MULIG RESULTAT MED F15 ADVANCED 2.

Frokost	 1 glass vann	+	 120 ml Forever Aloe VeraGel**	 1x Forever Lean** kapsel	 Frokost*
Mellommåltid	 1x portion Forever Fiber blandet med 2,5–3 dl vann eller annen dryck	 1x Forever Lean** kapsel	 Mellommåltid*		
Lunsj	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	 Måltid*		
Middag	 1 glass vann	 1x Forever Lean** kapsel	 Måltid*		
Kveld	 1 glass vann				

*PORSJONSSTØRRELSEN ER BLANT ANNET AVHENGIG AV HVOR AKTIV DU ER, KJØNN, ALDER OG OM DU VIL REDUSERE ELLER BEHOLDE VEKTEN DIN. PÅ SIDE 14–15 SER DU HVORDAN DU MÅLER OPP PORSJONER VED HJELP AV STØRRELSEN PÅ HÅNDEN DIN.

** FØLG ALLTID DEN ANBEFALTE DAGLIGE DOSERINGEN OG ANVISNINGENE FOR INNTAK SOM FINNES PÅ PAKNINGENE.

VI AVSLØRER MYTENE

På dette stadiet har du lært deg å unngå mange av vektkontrollens fallgruver. Men visste du at det finnes noen vanlige feiloppfatninger om mat som kan holde deg tilbake?

+ Fettfrie næringsmidler eller næringsmidler med lavt fettinnhold

Du tror kanskje at fettfrie næringsmidler eller næringsmidler med lavt fettinnhold holder deg i rute? Sannheten er at disse næringsmidlene skjuler tilsatt sukker, fortykningsmidler, salt osv. (ofte tilsatt for å forbedre smaken) – ingredienser som i virkeligheten kan motvirke framskrittene dine. Kroppen din trenger fett. Velg mat med sunt fett og spis den i rimelige mengder som en del av dine regelmessige måltider og mellommåltider.

+ Betydningen av å telle kalorier

I **F15 ADVANCED 1** introduserte vi en ny måte å måle opp porsjoner på. Det er viktig å holde orden på porsjonsstørrelsen og like viktig å telle kalorier: alle kalorier er ikke likeverdige.

Pass på å velge gode næringsmidler, proteiner, fullkornsprodukter, frukt, grønnsaker og sunt fett og sunne karbohydrater for å få i deg de næringsstoffene du trenger for at du skal føle deg mett og fornøyd.

+ Velg riktige karbohydrater

Alle karbohydrater er heller ikke like. Det finnes dem som inneholder mye fiber, holder blodsukkeret i sjakk og gir deg energi over lengre tid. Men det finnes også karbohydrater som har mistet nesten hele sitt opprinnelige nærings- og fiberinnhold. Pass på å velge sunne, mettende karbohydrater som fremmer restitusjonen til musklene, gir deg energi og utgjør en del av et balansert kosthold.

SUNN MAT PÅ FARTEN

Hvor mye du enn planlegger for en sunn livsstil ved å forberede menyer eller matbokser og tar deg tid til å trene, oppstår det situasjoner der det blir vanskeligere å planlegge. For eksempel under middager ute, på fester eller andre sosiale sammenkomster. Men vi har gode nyheter: med litt planlegging kan du ha det morsomt uten at det hindrer deg i å gjøre framskritt.

+ Sjekk menyen på forhånd

De fleste restauranter legger ut menyen på hjemmesiden sin. Prøv å finne matretter som du liker, og som passer deg med tanke på porsjonsstørrelse og type mat. Hvis du planlegger hva du skal spise før du går til restauranten, er det mer sannsynlig at du gjør sunne valg enn at du velger noe usunt og dårlig gjennomtenkt fordi det høres godt ut der og da.

+ Ikke vær redd for å spørre

Serveringspersonalet skal kunne fortelle hvordan all mat er tilberedt. Hvis de er usikre, kan du be dem om å spørre kokken, slik at du ikke får noen ubehagelige overraskelser, som at de deilige grønnsakene viser seg å være freste i smør. Ikke vær redd for å be om en salat i stedet for usunt tilbehør. Mange restauranter ordner det uten å ta ekstra betalt.

+ Tilby deg å ta med noe

Hvis du er invitert hjem til venner eller slektninger og ikke vet hva dere får å spise, så tilby deg å ta med et sunt alternativ. På den måten vet du at det kommer til å være noe du kan spise deg mett på, og da kan du også nyte andre ting i rimelige mengder.

F.I.T.-TIPS

VÆR KREATIV. Det finnes mange måter å fortsette å nyte reiser, restaurantbesøk og ulike sosiale tilstelninger på uten å behøve å kompromisse med de sunne rutinene dine.

F15 ADVANCED 2 TRENINGSSKJEMA



TA TRENINGEN TIL NESTE NIVÅ

Programmet **F15 ADVANCED 2** bygger videre på kroppsvektøvelsene og kondisjonsøktene på løpebåndet og i Tabata-stil for å få deg til å bevege på deg.

VARM OPP

I **F15 ADVANCED 1** lærte du deg betydningen av å varme opp for å få best mulig kvalitet på treningen din og redusere skaderisikoen. Bruk disse grunnleggende bevegelsene for hver **F15 ADVANCED 2**-økt for å komme i gang. Trenger du å friske opp hukommelsen? Sjekk oppvarmingsøvelsene på **side 18** eller se på videoen her:

[FOREVERLIVING.NO/
FOREVER_FIT/FIT_VIDEOS](https://foreverliving.no/forever_fit/fit_videos)

TA KONDISJONEN TIL NESTE NIVÅ

I **F15 ADVANCED 2** bygger vi videre på de Tabata- og løpebåndøktene du lærte deg i **F15 ADVANCED 1**. Under **F15 ADVANCED 2** skal du gjennomføre tre kondisjonsøkter i uken. På disse øktene skal du passe på å utfordre deg selv for å få mest mulig ut av treningen din. Er øktene for enkle? Da trener du ikke hardt nok.

F15 TABATA KONDISJONS- ØKT TO

Denne kondisjonsutfordringen bygger på øvelser i Tabata-stil fra **F15 ADVANCED 1**. Under denne økten gjennomføres øvelsene i tradisjonelt Tabata-format.

Utfør hver øvelse i **20 sekunder** ved maksimal intensitet, og hvil deretter i **10 sekunder**. Gjenta hver øvelse **8 ganger**. Når du har utført alle 8 rundene, hviler du i **60 sekunder** og går deretter videre til neste øvelse.

F.I.T.-TIPS

Hvis du har problemer med å klare åtte runder etter hverandre før du går videre til neste øvelse, prøv å bytte til lettere vekter og bygge opp utholdenheten ved hjelp av dem.

20

sekunder
hver

10

sekunders
hvile

8

runder

60

sekunders
hvile

TIDEN ER
INNE FOR
NESTE
ØVELSE

- + Air Squats 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Pushups 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Skaters 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Plank with Jack Legs 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Front Kick to Reverse Lunges Left 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Tricep Pushups 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Front Kick to Reverse Lunges Right 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x
- + Hvile 60 sekunder
- + Plank to Squat Thrust 20 sek på maks. / 10 sek hvile 8x

F15 LØPEBÅND KONDISJONS- ØKT TO

Denne kondisjonsøkten inneholder en klatresekvens på løpebåndet som bygger på utholdenhet, styrke og muskler, ved hjelp av intervaller med gange og løping ved ulike hellinger.

Velg en hastighet som utfordrer deg, og jobb med å øke farten gjennom hele treningsøkten.

+ Gå	2 % helling	2 minutter
+ Løp	1 % helling	2 minutter
+ Gå	0 % helling	1 minutt
+ Gå	4 % helling	2 minutter
+ Løp	1 % helling	2 minutter
+ Gå	0 % helling	1 minutt
+ Gå	6 % helling	2 minutter
+ Løp	1 % helling	2 minutter
+ Gå	0 % helling	1 minutt
+ Gå	8 % helling	2 minutter
+ Løp	1 % helling	2 minutter
+ Gå	0 % helling	1 minutt
+ Gå	10 % helling	2 minutter
+ Løp	1 % helling	2 minutter
+ Gå	0 % helling	1 minutt

VALGFRI KONDISJONSØKT

Den siste kondisjonsøkten hver uke velger du selv. Hvis musklene føles stive, prøv oppmykende yoga. Har du lyst til å prøve noe nytt? Test zumba eller kickboksing. Det finnes en rekke ulike former for kondisjonstrening. Finn din favoritt og lag en kondisjonsrutine du trives med – det hjelper deg med å bygge livslange vaner.

Hver valgfrie kondisjonsøkt skal være **30-60 minutter** lang og helst utføres uten avbrudd.

F15 BAKSIDE ØKT TO

DU TRENGER: KETTLEBELL

Denne økten består av ti øvelser som er utviklet for å styrke baksiden av kroppen, deriblant gluteus maximus, hamstringmuskene og ryggen, men også biceps. Økten inneholder både øvelser der du teller repetisjoner og øvelser på tid. Kjør to øvelser etter hverandre i **2-3 sett** før du hviler i **30-60 sekunder** og går videre til neste øvelseskombinasjon. Når du har utført alle ti øvelsene, hviler du i **30-60 sekunder** og begynner deretter med nedroingen.

2 øvelser etter hverandre	2-3 sett	30-60 sekunders hvile	TIDEN ER INNE FOR DE NESTE TO ØVELSENE
+ Deadlifts		16x	
+ Upright Rows		30 sekunder	
+ Hvile		30-60 sekunder	
+ Bicep Curls		16x	
+ Swings		30 sekunder	
+ Hvile		30-60 sekunder	
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Left		16x	
+ Thread the Lunge Left		30 sekunder	
+ Hvile		30-60 sekunder	
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Right		16x	
+ Thread the Lunge Right		30 sekunder	
+ Hvile		30-60 sekunder	
+ Goblet Squats to Press		16x	
+ Alternating Swings		30 sekunder	

Hvile 30-60
sekunder

F15 FORSIDE OG SIDER ØKT TO

DU TRENGER: HÅNDVEKTER, TRENINGSBÅND, STOL, PILATESBALL

Denne økten bygger videre på **F15 ADVANCED 1**-økten med visse endringer. Vi bruker en pilatesball som hjelp til å aktivere kjernemuskulaturen. Utfordre deg selv med disse tolv øvelsene, som er spesielt utviklet for å styrke forsiden og sidene av kroppen, blant annet brystet, skuldrene, triceps og obliquene. Utfør tre øvelser etter hverandre i **2-3 sett** før du hviler i **60 sekunder** og går videre til de neste tre øvelsene.

Når du har utført alle tolv øvelsene, hviler du i **60 sekunder** og begynner deretter med nedroingen.

3 øvelser etter hverandre	2-3 sett	60 sekunders hvile	TIDEN ER INNE FOR DE NESTE TRE ØVELSENE
+ Chest Press		16x	
+ Core at 45		16x per side	
+ Skull Crushers		16x	
+ Hvile		60 sekunder	
+ Pushups		16x	
+ Triangle Abs		8x per side	
+ Core Roll Outs		16x	
+ Hvile		60 sekunder	
+ Side Planks with Shoulder Raise		16x per side	
+ Ball Pass		16x	
+ Side Lying Tricep Press		16x per side	
+ Hvile		60 sekunder	
+ Clean and Press		16x per side	
+ Side Plank with Ball		16x per side	
+ Dips to Reverse Plank		16x	

Hvile 60
sekunder

F15 FORSIDE LÅR OG CORE ØKT TO

DU TRENGER: HÅNDVEKTER, TRENINGSBÅND, STOL

Denne økten består av femten øvelser som styrker lårene og kjernemuskulaturen, inklusive 45-sekunders plyometriske øvelser. Økten inneholder både øvelser der du teller repetisjoner og øvelser på tid. Kjør tre øvelser etter hverandre i **2-3 sett** før du hviler i **30-60 sekunder** og går videre til de neste tre øvelsene.

Når du har utført alle femten øvelsene, hviler du i **30-60 sekunder** og begynner deretter med nedringingen.



+ Banded Lunge Step Ups	16x per side
+ Plyometric Lunges	45 sekunder
+ Boat	16x
+ Hvile	30-60 sekunder
+ Prisoner Squats	16x
+ Tuck Jumps or High Knees	45 sekunder
+ Roll Ups	16x
+ Hvile	30-60 sekunder
+ Banded 180 Squats	16x
+ 180 Jumps	45 sekunder
+ Standing Alternating Toe Touches	16x
+ Hvile	30-60 sekunder
+ Static Slow Lunges	8x per side
+ Sprinter Starts	45 sekunder
+ Spiderman Mountain Climbers	16x
+ Hvile	30-60 sekunder
+ Pulsing Squats	32x
+ Jack Stars	45 sekunder
+ Standing Oblique Crunches	16x per side

Hvile 30-60
sekunder

GRATULERER!
– DU HAR GJENNOMFØRT
F15 ADVANCED 2

**DU KLARTE
DET!**

HVA ER NESTE SKRITT?

Vital5™ kombinerer fem av våre mest populære kosttilskudd og forenkler veien til velvære på daglig basis. **Vital5™** bygger videre på de sunne vanene du har lært deg i **F15**, med andre livstiltips som hjelper deg til å føle deg bedre og se bedre ut!

Er du ikke klar til å gå videre?

Gjenta **ADVANCED** til du oppnår ønsket resultat.

Ikke glem å skrive ned vekten din og målene dine på **side 7** for å holde orden på framskrittene dine.

MELLOMMÅLTID

Et velbalansert mellommåltid kan hjelpe deg å føle deg mett og stå imot sug gjennom dagen. Sørg for at mellommåltidet inneholder minst to næringsmidler, der det ene er et karbohydrat og det andre et protein og/eller et sunt fett for balansens skyld.

Granola

Lavere inntak	Høyere inntak
25 pistasj nøtter	30 pistasj nøtter
1 ss solsikkefrø	2 ss solsikkefrø
1 ss rosiner	2 ss rosiner
1 ss mørk sjokolade i biter	1 ss mørk sjokolade i biter

Bland alle ingredienser for å få et perfekt mellommåltid som kan spises på farten!

Cottage cheese med kanel og pære

Lavere inntak	Høyere inntak
1,5 dl cottage cheese 2 %	2 dl cottage cheese 2 %
1 pære i biter	1 pære i biter
2 hakkede valnøtthalvdeler	4 hakkede valnøtthalvdeler

Bland cottage cheese og pære og strø valnøttene oppå.

Protein på farten

Lavere inntak	Høyere inntak
2 ss tørket kalkunkjøtt	4 ss tørket kalkunkjøtt
2 ss mozzarella	4 ss mozzarella
2 klementiner	1 klementin

Edamamebønner med vaniljesoyamelk

Lavere inntak	Høyere inntak
1,5 dl edamamebønner	3 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesoyamelk	2,5 dl vaniljesoyamelk

Tilbered edamamebønnene i mikrobølgeovn eller ved koking. Smak til med ev. krydder og nyt med et glass vaniljesoyamelk ved siden av.

Ristet brød med avokado og egg

Lavere inntak	Høyere inntak
1 skive fullkornsbrød	1 skive fullkornsbrød
2 ss avokado, most	2 ss avokado, most
1 hardkokt egg	2 hardkokte egg

Rist fullkornsbrødet. Smør den meste avokadoen på brødet. Det hardkokte egget kan skives og legges oppå avokadoen eller spises ved siden av.

Energiball med peanøttsmør

Lavere inntak	Høyere inntak
1 dl peanøttsmør	1 dl peanøttsmør
0,5 dl honning	0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
1,5 dl havregryn	1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland peanøttsmør, honning, vanilje og salt. Bland først i proteinpulver og deretter havregryn, og forme til 12 boller. Oppbevar i kjøleskap eller frys. Porsjonsstørrelse for det lavere kaloriinntaket er 2 boller, og for det høyere kaloriinntaket er det 3 boller.

Ostepopkorn

Lavere inntak	Høyere inntak
8 dl luftpoppede popkorn	12 dl luftpoppede popkorn
3 ss revet parmesan	5 ss revet parmesan
1 ts olivenolje	1,5 ts olivenolje
Cayennepepper (valgfritt)	Cayennepepper (valgfritt)

Luftpopp popkorn og bland dem med olivenolje, parmesan og cayennepepper.

Riskaker med mandelsmør

Lavere inntak	Høyere inntak
2 naturlige råriskaker	2 naturlige råriskaker
1 ss mandelsmør	1,5 ss mandelsmør
2 store jordbær i skiver	2 store jordbær i skiver

Bre mandelsmør på riskakene og topp med jordbær.

Kokosbanan

Lavere inntak	Høyere inntak
1 liten banan	1 normalt stor banan
1 ss mandelsmør	2 ss mandelsmør
1 ss usøtete kokosflak	1 ss usøtete kokosflak

Skjær bananen i ca. 2,5 cm tykke biter. Legg litt mandelsmør på hver bit og strø over kokosflak.

Flatbrødchips med hummus og grønnsaker

Lavere inntak	Høyere inntak
5 flat (brødchips)	6 flatbrødchips
2 ss hummus	2 ss hummus
2,5 dl rå grønnsaker	2,5 dl rå grønnsaker
	1 dl kalkun

Dypp grønnsaker og flatbrødchips i hummus. Til det høyere kaloriinntaket kan man tilsette 1 dl kalkun til mellommåltidet. Nyt!

Yoghurt med peanøttsmør og gelé

Lavere inntak	Høyere inntak
1,5 dl naturlig gresk yoghurt	2 dl naturlig gresk yoghurt
1 ss solbærgelé med mindre sukker	1 ss solbærgelé med mindre sukker
0,5 dl røde druer	0,5 dl røde druer
1 dl peanøttsmør	1,5 ss peanøttsmør
1 ts usaltede, hakkede peanøtter	1 ts usaltede, hakkede peanøtter

Rør inn geleen og peanøttsmøret i yoghurten og bland lett. Skjær druen i to og strø over yoghurten. Tilsett hakkede peanøtter og nyt!

Gresk yoghurt med nøtter og sjokolade

Lavere inntak	Høyere inntak
1,5 dl naturlig gresk yoghurt	2 dl naturlig gresk yoghurt
1 ss nøttesmør	1,5 ss nøttesmør
1 ts honning	1 ts honning
1 ss små sjokoladebiter	1,5 ss små sjokoladebiter
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland alle ingredienser og nyt!

Sunn rispudding

Lavere inntak	Høyere inntak
1 dl kokt ris	1,5 dl kokt ris
1 dl kokosmelk med lavt fettinnhold	1,5 dl kokosmelk med lavt fettinnhold
1 ss rosiner	1 ss rosiner
1,5 ts hakkede valnøtter	1,5 ts hakkede valnøtter
En klype kanel	En klype kanel

Dekk kokt ris med kokosmelk. Varm i mikrobølgeovn i ca. 60 sekunder, eller ifølge produsentens instruksjoner. Topp med rosiner, kanel og hakkede valnøtter.

PROTEIN

For det lavere kaloriinntaket, velg en porsjon på størrelse med en håndflate av følgende protein. **For det høyere kaloriinntaket**, velg en porsjon på størrelse med to håndflater.

KATEGORI	TYPE
FISK	Flyndre, rødspette, torsk, tunfisk, kolje, lysing
SKALDDYR	Reker, krabbe, hummer
KALKUN	Kalkunbryst
	Kalkunpølse
	Kalkunbacon
	Mager kalkunkjøttdeig
KYLLING	Kyllingbryst
STORFEKJØTT	Indrefilet
	Mørbrad
	Mager kjøttdeig av storfe
VILT	Hjort, elg, rådyr
EGG	Egg
	eggerstatning
MEIERIVARER	Naturell gresk yoghurt
	Kvarg
	Melk 1 %
	Mysetilskudd
VEGETARISK	Linser
	Tofu
	Quorn / Oumph
	Vegetarburgere
	Forever Ultra™
	Soya
	Quinoa

KARBOHYDRATER

For det lavere kaloriinntaket, velg en porsjon på størrelse med en hult hånd av følgende karbohydrater. **For det høyere kaloriinntaket**, velg en porsjon på størrelse med to hule hender.

KATEGORI	TYPE
GRYN	Havre
	Ris (villris eller råris)
	Couscous
	Mathvete
	Bulgur
	Bygg
	Quinoa
BRØD	Fullkornsbrød
	Fullkornstortillalefser
	Maistortillalefser
PASTA	Nudler av bokhveteemel
	Fullkornspasta
	Pasta (av quinoa, råris, bønner)
BELGVEKSTER	Svarte bønner, kikerter, pintobønner
FRUKT	Eple
	Aprikos
	Bær
	Sitrusfrukt
	Druer
	Melon
	Fersken
	Pærer
	Plommer
	Tropiske frukter
	Tomat

FETT

For det lavere kaloriinntaket, velg en porsjon på størrelse med en tommel av følgende typer fett. **For det høyere kaloriinntaket**, velg en porsjon på størrelse med to tomler.

KATEGORI	TYPE
NØTTER	Nøttesmør (peanott, mandel, cashew)
	Mandel (usaltet)
	Valnøtter
	Cashewnøtter (usaltet)
	Pistasjnøtter
FRUKT	Avokado
	Kokosflak (usotete)
	Oliven
FRØ	Gresskarfrø
	Solsikkefrø
	Chiafrø
	Linfrø
OLJE	Olivenolje
	Kokosolje
	Linfrøolje
	Solsikkeolje
MEIERIVARER	Ost
	Kesam lett

KATEGORI	TYPE
STIVELSESIKE GRØNNSAKER	Poteter
	Mais
	Erter
	Ulike sorter gresskar

FRUKT OG GRØNT

For det lavere kaloriinntaket, velg en porsjon på størrelse med en knyttneve av følgende karbohydrater. **For det høyere kaloriinntaket**, velg en porsjon på størrelse med to knyttnever.

KATEGORI	TYPE
GRØNNSAKER (ferske eller frosne)	Artisjokker
	Rå eller dampkokte gulrotter
	Asparges
	Rosenkål
	Squash
	Paprika
	Brokkoli
	Kål
	Selleri
	Agurk
	Gronne bønner
	Grønnkål
	Salat (alle typer)
	Spinat
	Blomkål



FOREVER®

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



*Obs! Denne trykksaken gjelder norske forutsetninger.
Vi tar forbehold om eventuelle trykkfeil.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

Informasjonen som er her er kun for opplæringsformål og er ikke tilsiktet for å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdom. Rådfør deg med en autorisert lege eller annet kvalifisert helsepersonell for mer inngående informasjon før du starter et treningsprogram eller begynner å bruke kosttillskudd hvis du tar medisiner eller gjennomgår medisinsk behandling for helseproblem.