



**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.

**F15**<sup>TM</sup>

**POCZĄTKUJĄCY 1 i 2**



**FOREVER**<sup>®</sup>

©2016

# F15™

## POCZĄTKUJĄCY 1

### JESTEŚ GOTÓW?

CZAS ZAINSPIROWAĆ SIĘ  
 I ZROBIĆ KOLEJNY KROK  
 NA DRODZE DO  
 LEPSZEGO WYGLĄDU  
 I SAMOPOCZUCIA

Przed rozpoczęciem  
jakiegokolwiek programu  
ćwiczeń i/lub stosowaniem  
suplementów diety,  
skonsultuj się ze swoim  
lekarzem rodzinnym  
lub wykwalifikowanym  
specjalistą opieki  
zdrowotnej.

ZMIENŲ SPOSÓB  
MYŚLENIA  
O JEDZENIU  
I ĆWICZENIACH.  
DOWIEDZ SIĘ,  
JAK DOKONAĆ  
TRWAŁEJ ZMIANY  
NA LEPSZE.

WSZYSTKIE PRODUKTY W F15 ZOSTAŁY  
STARANNIE DOBRANE DLA SWOJEGO  
SYNERGICZNEGO DZIAŁANIA.  
DLA UZYSKANIA JAK NAJLEPSZYCH  
REZULTATÓW, STOSUJ KAŻDY  
Z NICH ZGODNIE Z WYTYCZNYMI!

#### FOREVER ALOE VERA GEL®

pomaga oczyścić układ trawienny i tym samym  
zwiększyć przyswajanie substancji odżywczych.



#### FOREVER FIBER®

dostarcza 5 g firmowej mieszanki  
rozpuszczalnego błonnika, by wesprzeć  
optymalną ilość błonnika w diecie.



#### FOREVER THERM®

to potężna mieszanka witamin  
i ekstraktów roślinnych, wspierających  
proces odchudzania.



#### FOREVER GARCINIA PLUS®

uzupełnia dietę w substancje wspierające  
proces redukcji tkanki tłuszczowej.



#### FOREVER LITE ULTRA®

to koktajl o wysokiej zawartości  
witamin i minerałów, którego  
porcja dostarcza 24 g białka.



Forever  
Aloe Vera Gel  
2 opakowania  
à 1 litr

Forever  
Lite Ultra  
1 opakowanie  
à 15 porcji

Forever  
Garcinia Plus  
90 kapsulek

To zawiera  
twój zestaw  
F15:

Forever Therm  
30 tabletek

Forever Fiber  
15 saszetek



# ZACZYNAMY

FOREVER F15 ZOSTAŁO OPRACOWANE SPECJALNIE PO TO, ABY WYPOSAŻYĆ CIĘ W NARZĘDZIA ZDROWSZEGO ŻYCIA, CO UŁATWI CI DROGĘ DO NIŻSZEJ WAGI.

**KORZYSTAJ Z TYCH PODPOWIEDZI, BY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI.**

## NOTUJ SWOJE WYMIARY

Choć waga to pomocny pomiar, nie daje pełnego obrazu postępów. Notuj swoje wymiary przed każdym programem F15 i po jego zakończeniu, by naprawdę zrozumieć, jak zmienia się twoje ciało.

## REJESTRUJ KALORIE

Gdy zaczynasz, ważne jest monitorowanie spożywanych kalorii. Ucząc się rozpoznawać odpowiednie rozmiary porcji i wypracowując nowe nawyki żywieniowe, notuj kalorie w zeszycie lub korzystaj ze swojej ulubionej aplikacji.

## PIJ DUŻO WODY

Picie co najmniej ośmiu szklanek (ok. 1,5 l) wody dziennie może pomóc ci zwiększyć uczucie sytości, wyplukać toksyny oraz wesprzeć zdrowy wygląd skóry.

## ODSTAW SOLNICZKĘ

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie, może powodować ocieżalność i wywoływać wrażenie, że nie robisz postępów. Zamiast solą, doprawiaj potrawy różnymi ziołami i przyprawami.



## UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH

Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia. Są również źródłem niechcianych kalorii i cukru, których nadmiar może sprawiać, że poczujesz się ocieżał/-a.



# PLAN SUPLEMENTACJI

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM F15 POCZĄTKUJĄCY.

<b>Śniadanie</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 Odczekaj 30 min. zanim wypijesz Forever Aloe Vera Gel	 porcja Forever Aloe Vera Gel z minimum 240 ml wody	 1 miarka Forever Lite Ultra zmieszana z 300 ml wody, lekkiego mleka sojowego, mleka migdałowego lub kokosowego	 1 tabletką Forever Therm
<b>Przekąska</b>	 1 saszetka Forever Fiber zmieszana z 250-300 ml wody lub innego napoju	Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.	<b>Przekąska 200 kcal dla kobiet</b> <b>Przekąska 300 kcal dla mężczyzn</b>		
<b>Lunch</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 1 tabletką Forever Therm	<b>Lunch 450 kcal dla kobiet</b> <b>Lunch 550 kcal dla mężczyzn</b>		
<b>Kolacja</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	<b>Posiłek 450 kcal dla kobiet</b> <b>Posiłek 550 kcal dla mężczyzn</b>			
<b>Wieczór</b>	 Minimum 240 ml wody				

## RADA FIT.

Świetnym sposobem na codzienną porcję aloesu jest wymieszanie go z ARG1+ (produkt dostępny osobno). ARG1+ dostarcza 5 gramów l-argininy w porcji oraz działające synergicznie witaminy, by dać twojemu organizmowi siłę do działania przez cały dzień.

Wymieszaj: Forever Aloe Vera Gel, 1 saszetkę ARG1+ i wodę, dodaj lód i wstrząśnij, aby odkryć pyszny sposób na odczucie korzyści aloesu oraz dodatkową porcję energii!

**PAMIĘTAJ: DLA OPTIMALNEGO DZIAŁANIA FOREVER GARCINII PLUS, ODCZEKAJ CO NAJMNIEJ 30 MINUT PO JEJ ZJEDZENIU, ZANIM WYPIJESZ FOREVER ALOE VERA GEL LUB ZJESZ POSIŁEK.**

# DLA SKUTECZNOŚCI ODCHUDZANIA ZMIANĄ PSYCHICZNA JEST RÓWNIIE WAŻNA, JAK ZMIANA FIZYCZNA

Jeśli nie wypracujesz nowych nawyków i powrócisz do starych, przez które pierwotnie przybrałeś/-aś na wadze, zgubione kilogramy mogą wrócić. Najlepiej zacząć od kuchni.

Nauka tego, jak odpowiednio odżywiać organizm oraz tego, jakie znaczenie mają białka, węglowodany i tłuszcze, może mieć ogromny wpływ na twoją podróż do lepszego wyglądu i samopoczucia!

## POTĘGA BIAŁKA

Białko ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia oraz samopoczucia i stanowi podstawowy budulec narządów w organizmie. Ogrywa też ogromną podczas odchudzania.

### CZY WIESZ, ŻE:

+ Dieta wysokobiałkowa zmniejsza głód, poprawiając działanie hormonów, które odpowiadają za apetyt i sygnalizują ci, kiedy jesteś pełny/-a?

**Tym samym, jest to czynnik, który może cię chronić przed przejadaniem się!**

+ Kiedy ćwiczysz, dieta wysokobiałkowa pomaga ci budować masę mięśniową?

**Kiedy tracisz wagę, białka pomogą ci zachować mięśnie, by metabolizm pozostał na wysokich obrotach!**

+ Posiłki bogate w białko potęgują procesy metaboliczne, dlatego są bardziej efektywnie przetwarzane w pożyteczną energię?

**Białko ma najwyższy efekt termiczny (20-35%), w porównaniu do węglowodanów i tłuszczów, które są bliżej 5-15%.**

+ Jedzenie wystarczającej ilości białka może pomóc w zachowaniu szczupłej sylwetki?

**Zachowanie wagi po schudnięciu jest łatwiejsze, jeśli masz dużo tkanki beztuszczowej. Tkanka beztuszczowa (czyli mięśnie) jest aktywna i spala kalorie nawet kiedy odpoczywamy.**

### RADA F.I.T.

**TRZYMAJĄC SIĘ Z DALEKA OD BIAŁEGO PIECZYWA, FRYTEK I INNYCH PRZETWORZONYCH WĘGLOWODANÓW (CZĘSTO BIAŁYCH LUB JASNYCH) ORAZ KONCENTRUJĄC SIĘ NA TYM, BY TWÓJ TALERZ BYŁ KOLOROWY, ZYSKASZ BOGATE W SUBSTANCJE ODŻYWCZE, WARTOŚCIOWE POTRAWY!**

# NIE BÓJ SIĘ WĘGLOWODANÓW

Przy mnogości pojawiających się zewsząd sprzecznych informacji o węglowodanach, możesz nabrać przekonania, że trzeba ich całkowicie unikać. Są jednak także dobre węglowodany, które pomogą ci na dłużej zachować poczucie sytości, stanowią dobre źródło błonnika, pozwolą zachować stabilny poziom cukru i dadzą ci energię na dłuższy czas.

Na drugim końcu skali mamy węglowodany w znacznym stopniu pozbawione pierwotnej wartości odżywczej i błonnika. Są one szybko trawione, powodują gwałtowny wzrost cukru we krwi, a krótko po ich zjedzeniu znowu czujesz głód i spada ci poziom energii.

## Oto niektóre ze znakomitych źródeł zdrowych węglowodanów:

- + Owoce
- + Warzywa
- + Fasola
- + Ciecierzycyca
- + Soczewica
- + Brązowy ryż
- + Dziki ryż
- + Owsianka
- + Kasza gryczana
- + Kasza bulgur
- + Płatki owsiane
- + Komosa ryżowa
- + Pszenica razowa
- + Pełnoziarnista kasza jęczmienna

## ZNAJDŹ TŁUSZCZE F.I.T.

Podobnie jak w przypadku węglowodanów, również informacje na temat tłuszczów i ich miejsca w diecie są liczne i sprzeczne. W ciągu ostatnich lat, środowisko osób zajmujących się zdrowiem i fitnesssem, w znacznej mierze doszło do zgody co do pozytywów jedno- i wielonienasyconych tłuszczów.

Tłuszcze te mogą wspierać zdrowie serca i funkcje poznawcze, jak również zmniejszać ryzyko niektórych chorób układu krążenia.

## DODAJ DO DIETY UMIARKOWANE IŁOŚCI TAKICH TŁUSZCZÓW:

### Tłuszcze jednonienasycone

- + Awokado
- + Oliwki
- + Orzechy (migdały, orzechy ziemne, makadamia, laskowe, pekan, nerkowce)
- + Naturalne masło orzechowe lub migdałowe (które ma w składzie tylko orzechy i sól)

### Tłuszcze wielonienasycone

- + Orzechy włoskie
- + Nasiona i pestki (słonecznik, sezam, dynia, len, chia)
- + Tłuste ryby (łosoś, makrela, tuńczyk, śledź, pstrąg, sardynki)
- + Źródła mleka sojowego i tofu

**NIEZDROWE TŁUSZCZE TRANS TO JEDNI Z GŁÓWNYCH WINOWAJCÓW PRZYBIERANIA NA WADZE. SĄ ONE CZĘSTO OBECNE W DANIACH PIECZONYCH, GOTOWYCH PRZEKĄSKACH I POTRAWACH SMAŻONYCH.**

## RADA FIT.

Dobre tłuszcze są zdrowe, jednak kluczem jest umiar. Ogólnie rzecz biorąc, ich spożycie postaraj się ograniczyć do 1-2 porcji dziennie.

# PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA

Te smaczne przepisy urozmaicą twoje koktajle z **Forever Lite Ultra**. Pełne protein i bogate w przeciwutleniacze, zostały opracowane tak, by dać ci poczucie sytości i energii na długo.

Podczas **F15 POCZATKUJĄCY 1** pij koktajl na śniadanie, na dobry początek dnia. Podczas **F15 POCZATKUJĄCY 2**, pij koktajl po treningu lub na wzmocnienie w środku dnia.

	+ KOBIETY 300 kcal	+ MĘŻCZYŹNI 450 kcal
<b>Wiśniowo-imbriowa rewelacja</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka kokosowego / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2% / ½ szklanki mrożonych wiśni / ½ łyżeczki mielonego imbiru / 1 łyżeczka miodu / 4-6 kostek lodu <b>(274 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka kokosowego / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2% / ¼ szklanki mrożonych wiśni / ½ łyżeczki mielonego imbiru / ½ łyżki miodu / 4-6 kostek lodu <b>(447 kcal)</b>
<b>Kremowe brzoskwinie</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka migdałowego / 1 szklanka mrożonych brzoskwiń / ½ łyżeczki cynamonu / 15 g orzechów włoskich / 4-6 kostek lodu <b>(295 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka migdałowego / 1½ szklanki mrożonych brzoskwiń / ½ łyżeczki cynamonu / 20 g orzechów włoskich / 4-6 kostek lodu <b>(452 kcal)</b>
<b>Potęga zieleniny</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 120-180 ml niesłodzonego mleka sojowego / 2 liście jarmużu / ½ szklanki szpinaku / 1 mały mrożony banan / 2 daktyle / ½ łyżki siemienia lnianego <b>(318 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka sojowego / 3 liście jarmużu / 1 szklanka szpinaku / 1 duży mrożony banan / 3 daktyle / ¼ łyżki siemienia lnianego <b>(476 kcal)</b>
<b>Jagodowa muffinka</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml chudego mleka / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 0% / ½ szklanki mrożonych jagód / ½ szklanki płatków owsianych / ½ łyżeczki cynamonu / ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 1 łyżka granoli do posypania <b>(320 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml chudego mleka / ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 0% / ¼ szklanki mrożonych jagód / ¼ szklanki płatków owsianych / ½ łyżeczki cynamonu / ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 1 łyżka granoli do posypania <b>(489 kcal)</b>
<b>Czekoladowo-malinowa pychota</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka kokosowego / 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin / ½ łyżki kakao / 1 łyżka masła migdałowego / 1 łyżeczka kruszonych ziaren kakaowca opcjonalnie do posypania / 4-6 kostek lodu <b>(305 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka kokosowego / 1½ szklanki świeżych lub mrożonych malin / 1 łyżka kakao / 1½ łyżki masła migdałowego / 1 łyżeczka kruszonych ziaren kakaowca opcjonalnie do posypania / 4-6 kostek lodu <b>(470 kcal)</b>
<b>Truskawkowa kruszonka</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / waniliowy jogurt grecki 100 kcal / 1 szklanka truskawek / ½ szklanki płatków owsianych / ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 4-6 kostek lodu <b>(278 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / waniliowy jogurt grecki 200 kcal / 1½ szklanki truskawek / ¼ szklanki płatków owsianych / ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 4-6 kostek lodu <b>(440 kcal)</b>
<b>Orzeźwiający jabłko</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka sojowego / 120 ml niesłodzonego musu jabłkowego / 1 małe jabłko, posiekane / ½ łyżki cynamonu i galki muszkatołowej / 2 małe daktyle / 1 łyżeczka nasion chia / 4-6 kostek lodu <b>(300 kcal)</b>	1 miarka Forever Lite Ultra / 240-300 ml niesłodzonego mleka sojowego / 120 ml niesłodzonego musu jabłkowego / 1 małe jabłko, posiekane / ½ łyżki cynamonu i galki muszkatołowej / 3 małe daktyle / 2 łyżeczki nasion chia / 4-6 kostek lodu <b>(461 kcal)</b>

## RADA FIT.

Twórz własne koktajle, dodając do **1 miarki Forever Lite Ultra: 240-300 ml** nietłustego mleka migdałowego, kokosowego, sojowego lub ryżowego, ½-1 szkl. owoców i warzyw, 1 łyżkę zdrowych tłuszczów, takich jak nasiona chia, siemię lniane, masło orzechowe, olej awokado lub kokosowy. Do tego lód, woda lub zielona herbata i wystarczy zmiksować.

W każdym z przepisów możesz użyć zamiennie dowolnego niesłodzonego mleka: ryżowego, migdałowego lub sojowego. Sprawdź tylko etykietę mleka, aby upewnić się, że porcja 240 ml dostarcza około 50-60 kcal.

**ZNASZ SUPER PRZEPIS?  
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA  
facebook.com/ForeverPolandHQ**

# F15 POCZĄTKUJĄCY 1 PROGRAM ĆWICZEŃ ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ

Trwała zmiana bierze się z połączenia optymalnego odżywiania i suplementacji dla dostarczenia organizmowi paliwa z ćwiczeniami, które mogą pomóc spalić kalorie i zbudować czystą masę mięśniową.

Program **F15 POCZĄTKUJĄCY** łączy trzy ćwiczenia siłowe, które można wykonywać w dowolnym miejscu oraz ćwiczenia cardio do wykonywania we własnym tempie, by pomóc ci zacząć się ruszać! Żadnych specjalnych wymagań, skomplikowanego sprzętu ani wymówek.



## WŁĄCZ TRYB CARDIO

Cardio odnosi się do dowolnej formy ruchu, która pomaga przyspieszyć tętno i krążenie krwi. Ćwiczenia cardio mogą pomóc przyspieszyć metabolizm i wesprzeć zdrowie serca, a także pomóc ci w szybszej regeneracji po intensywnych ćwiczeniach.

Angażuj się w aktywność cardio **2-3 razy** w tygodniu. Sesje ćwiczeń powinny trwać **30-60 minut** i najlepiej być wykonywane bez przerwy.

Jeśli jednak krucho u ciebie z czasem, możesz podzielić ćwiczenia cardio na **15-minutowe** sesje. Znajdź intensywność, którą odczuwasz jako 5-7 na skali do 10, gdzie 10 oznacza ekstremalnie trudne.

## ZALECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

- Spacer +
- Jogging +
- Wchodzenie po schodach +
- Orbitrek +
- Wiosłowanie +
- Pływanie +
- Joga +
- Jazda na rowerze +
- Piesza wędrówka +
- Aerobik +
- Taniec +
- Kickboxing +

# ROZGRZEWKĄ

## TWOJE CIAŁO TO MASZYNA

Zanim rzucisz się w wir ćwiczeń, musisz się przygotować. Rozgrzewka pozwala stawom poruszać się w pełnym zasięgu i może pomóc poprawić jakość treningu, jednocześnie zmniejszając ryzyko urazu. Pomyśl o tym, jak o przymiarce ubrania przed wielkim wydarzeniem. Wykonuj taką rozgrzewkę przez każdym treningiem w programie **F15 POCZĄTKUJĄCY**.

# OCHŁONIĘCIE

Po treningu poświęć kilka chwil na ochłonięcie. Ułatwi to przejście tętna w fazę spoczynku oraz umożliwi powrót oddechu i ciśnienia krwi do normalnego stanu. Pomaga to również poprawić elastyczność i zapobiec urazom. Ćwiczenia na ochłonięcie powinny być wykonywane płynnie w serii ruchów, a nie jako odrębne ćwiczenia.

PRZYSIADY SUMO Z UNOSZENIEM RĄK 8X	WYKROKI W BOK 16X	PRZYSIADY SUMO 8X	UNOSZENIE RĄK W GÓRĘ 16X	
NAPRZEMIENNE UNOSZENIE KOLAN 16X	SKIP C 16X	WYKROKI W BOK Z PODPARCIEM 16X	WYKROKI Z ROZCIĄGANIEM PRAWEGO MIĘŚNIA CZTERÓGŁOWEGO 16X	ROZCIĄGANIE LEWEGO ŚCIĘGNA UDOWEGO 16X
UNOSZENIE KOLAN DO WYKROKÓW W TYŁ 16X	WYKROKI W BOK 16X	PAJACYKI 20X	WYKROKI Z ROZCIĄGANIEM LEWEGO MIĘŚNIA CZTERÓGŁOWEGO 16X	ROZCIĄGANIE PRAWEGO ŚCIĘGNA UDOWEGO 16X
			HORYZONTALNE ROZCIĄGANIE KŁATKI PIERSIOWEJ 8X	KRAŻENIE RAMION 8X



ABY OBEJRZEĆ FILMY ZE WSZYSTKIMI ĆWICZENIAMI, WEJDŹ NA [FOREVERFIT15.COM](http://FOREVERFIT15.COM)

# PIERWSZY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 podstawowych ruchów, obejmujących dolne i górne partie ciała, mięśnie głębokie, równowagę i ćwiczenia unilateralne. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **30 sekund** z **5-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami.

Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!

30  
sekund  
każde

ZACZNIJ OD  
DOWOLNEJ  
NOGI

- + Naprzemienne wykroki
- + Naprzemienne unoszenie kolan
- + Naprzemienny skip c
- + Przysiady
- + Ptak-pies lewy
- + Ptak-pies prawy
- + Pompki
- + Superman
- + Odwócone spięcia brzucha
- + Rowerek wsteczny

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA F.I.T.

Jeżeli nigdy lub dawno nie ćwiczyłeś/-aś, skup się na wykonaniu jednej pełnej sesji i uzyskaniu poprawnej pozycji. Kiedy to opanujesz, na drugim lub trzecim treningu, przejdź do 2. sesji!

# DRUGI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 ćwiczeń, obejmujących dolne i górne partie ciała oraz mięśnie głębokie. Wiele z tych ćwiczeń wymaga ruchów okrężnych, które wpływają na mięśnie głębokie i poprawiają równowagę.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 45 sekund z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-4 serie!

45  
sekund  
każde

- + Przysiady z unoszeniem rąk
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk po przekątnej (tzw. „rąbanie drewna”) lewa ręka do prawego kolana
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk po przekątnej (tzw. „rąbanie drewna”) prawa ręka do lewego kolana
- + Naprzemienne wykroki w bok
- + Boczne przysiady
- + Deska do deski bocznej na lewą stronę
- + Pompki na kolanach
- + Deska do deski bocznej na prawą stronę
- + Unoszenie bioder na leżąco
- + Skłony w leżeniu płasko

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-4 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA F.I.T.

Wyzwania prowadzą do zmian! Ostatnim razem zrobiłeś/-aś dwie serie? Tym razem zrób trzy, by stać się silniejszym/-ą i wykonać następny krok na drodze do lepszego wyglądu i samopoczucia.

# TRZECI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw wdraża 10 ćwiczeń, obejmujących skręty bioder i trening siłowy w stylu jogi. Ruchy tutaj są wolniejsze i bardziej skupiają się na równowadze oraz stabilizacji mięśni głębokich.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **60 sekund** z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 3 serie!

60  
sekund  
każde

- + Przysiady plié
- + Przejście od psa z głową w dół do pompki
- + Martwy ciąg na lewej nodze
- + Martwy ciąg na prawej nodze
- + Skłony boczne na lewą stronę
- + Skłony boczne na prawą stronę
- + Wykroki w tył lewą nogą
- + Wykroki w tył prawą nogą
- + Pozycja łódki
- + Półskręt na leżąco

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA FIT.

Przejdź na wyższy poziom ćwiczeń i naprawdę poczuj, jak rusza się twoje ciało. Celem tego treningu nie powinna być większa liczba powtórek, ale lepsza jakość ruchu.

GRATULUJEMY  
UKOŃCZENIA  
FOREVER F15  
POCZĄTKUJĄCY 1!

RUSZAJ SIĘ DALEJ!  
F15 POCZĄTKUJĄCY 2 TO  
NASTĘPNY ETAP PODRÓŻY  
DO LÉPSZEGO WYGLĄDU  
I SAMOPOCZUCIA

Pamiętaj, aby zanotować wagę i wymiary na **stronie 7**, by zobaczyć postępy. To dobra chwila, by ponownie przyjrzeć się swoim celom i upewnić się, że jesteś na dobrej drodze do ich osiągnięcia.

KTÓRYŚ Z CELÓW  
JUŻ OSIĄGNIĘTY?  
ŚWIETNA ROBOTA!

Zastanów się nad swoimi postęпами oraz zmianami, które dostrzegasz w swoim ciele i wyznacz sobie nowy cel, który będzie dla ciebie wyzwaniem!

# F15™

## POCZĄTKUJĄCY 2

# ZRÓB NASTĘPNY KROK










Podczas Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** nauczyłeś/-aś się, jak zacząć budować zdrowe nawyki oraz tego, że fitness i odżywianie to ważne elementy lepszego wyglądu i samopoczucia. Uzbrojony/-a w tę wiedzę, przejdź do następnego etapu: Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**.

Jeżeli tego jeszcze nie zrobiłeś/-aś, zapisz swoją wagę i wymiary na **stronie 7** oraz zrób zdjęcia swoich postępów. Przyjrzyj się swoim celom i skup na tym, co musisz zrobić podczas programu Forever **F15 POCZĄTKUJĄCY 2** by je osiągnąć.

**ZMOTYWO-  
WANY/-A?  
DO DZIEŁA!**

# TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM F15 POCZĄTKUJĄCY 2.

<b>Śniadanie</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 Odczekaj 30 min. zanim wypijesz Forever Aloe Vera Gel	 porcja Forever Aloe Vera Gel z minimum 240 ml wody	 1 tabletkę Forever Therm	Śniadanie 300 kcal dla kobiet Śniadanie 450 kcal dla mężczyzn
<b>Przekąska</b>	 1 saszetka Forever Fiber zmieszana z 250-300 ml wody lub innego napoju	Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.			
<b>Lunch</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 1 tabletkę Forever Therm	Lunch 450 kcal dla kobiet Lunch 550 kcal dla mężczyzn		
<b>Kolacja</b>	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	Kolacja 450 kcal dla kobiet Kolacja 550 kcal dla mężczyzn			
<b>Wieczór</b>	 Minimum 240 ml wody				

PAMIĘTAJ, DLA OPTIMALNEGO DZIAŁANIA FOREVER GARCINII PLUS, ODCZEKAJ CO NAJMNIEJ 30 MINUT PO JEJ ZJEDZENIU, ZANIM WYPIJESZ FOREVER ALOE VERA GEL LUB ZJESZ POSIŁEK.

# UGAŚ PRAGNIENIE

## CZY WIESZ, ŻE PICIE WODY MOŻE POMÓC CI SCHUDNAĆ?

Picie wody przyspiesza metabolizm. Badania wykazały, że wypicie pół litra wody przyspiesza metabolizm o 24-30% w okresie do 90 minut. Jeszcze bardziej przyspieszysz metabolizm, pijąc zimną wodę. Twój organizm, podgrzewając wodę do temperatury ciała, spala dodatkowe kalorie.

Woda może także pomóc ograniczyć głód. Wypicie wody 20-30 minut przed posiłkiem może pomóc kontrolować rozmiar porcji i dać poczucie pełności, chroniąc przed przejedzeniem. Spróbuj wypić 240 ml wody, kiedy czujesz głód między posiłkami.

## WCIAŻ GŁODNY/-A 15-20 MINUT PÓZNIJ? SIĘGNIJ PO ZDROWĄ, ZBILANSOWANĄ PRZEKĄSKĘ.

### RADA FIT.

Woda może nie wydawać się znaczącym czynnikiem na drodze do szczuplejszej sylwetki, ale może odegrać ważną rolę. Pamiętaj, by przez cały czas trwania programu **F15** pić co najmniej 2 litry wody dziennie.

# ZJEDZ LEPSZE ŚNIADANIE

Wszyscy słyszeliśmy stwierdzenie, że „śniadanie to najważniejszy posiłek dnia”. Zjedzenie zdrowego śniadania może nadać ton reszcie dnia i pomóc ci w sprawniejszym dojściu do celów związanych z wagą.

W programie **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** mówiliśmy o znaczeniu białek, węglowodanów i zdrowych tłuszczów. Jedz zbilansowane śniadanie z uwzględnieniem każdego z tych elementów, by odpowiednio zacząć dzień i uniknąć przejedzenia lub podjadania w ciągu przedpołudnia.

Kiedy śpisz, twój metabolizm zwalnia. Zjedzenie śniadania może z rana pobudzić metabolizm i rozruszać organizm. Jeżeli nie jesz śniadania, ryzykujesz spadek cukru, przez który odczuwać będziesz głód i brak energii. Co gorsza, twój organizm może jeszcze bardziej zwolnić metabolizm, przygotowując się do głodówki.

## NIEKTÓRE OSOBY, KTÓRE POMIJAJĄ ŚNIADANIE, CZUJĄ SIĘ MNIEJ SKUPIONE I MAJĄ TENDENCJĘ DO PÓZNIJSZEGO PRZEJADANIA SIĘ, PONIEWAŻ CZUJĄ NADMIERNY GŁÓD.

Wydawać by się mogło, że pominięcie śniadania to łatwy sposób na redukcję kalorii, ale tak naprawdę może się okazać, że obrałeś/-aś drogę w złym kierunku. Kiedy czujesz zbyt dużą ospałość by ćwiczyć a później się przejadasz, jesteś w gorszej sytuacji niż wtedy, gdy zjesz zdrowe śniadanie masz energię do ćwiczeń i potem zjesz zbilansowaną kolację.

# PROGRAM ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY 2

## DZIEŃ 1

CZWARTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 2

TRENING CARDIO  
BEZ SPRZĘTU



## DZIEŃ 3

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 4

PIĄTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 5

TRENING  
INTERWAŁOWY



## DZIEŃ 6

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 7

SZÓSTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 8

TRENING CARDIO  
BEZ SPRZĘTU



## DZIEŃ 9

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 10

CZWARTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 11

TRENING  
INTERWAŁOWY



## DZIEŃ 12

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 13

PIĄTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 14

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 15

SZÓSTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## WYŻSZY POZIOM FITNESS

Program F15 POCZĄTKUJĄCY 2  
bazuje na trzech ćwiczeniach siłowych które  
już znasz, plus wprowadza nowe, ekscytujące  
ćwiczenia cardio dla dalszych postępów!

TE SUPER SKUTECZNE ĆWICZENIA  
MOŻNA WYKONYWAĆ NIEMAL  
WSZĘDZIE, BEZ ŻADNEGO  
SPECJALISTYCZNEGO SPRZĘTU

# ROZGRZEWKA

Podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** poznałeś/-aś znaczenie rozgrzewki dla lepszej jakości treningu i zmniejszenia ryzyka urazu. Wykonuj te same, bazowe ćwiczenia przed każdym treningiem **F15 POCZĄTKUJĄCY 2**. Potrzebujesz odświeżenia? Żeby przypomnieć sobie ćwiczenia na rozgrzewkę, zajrzyj na **stronę 18** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

## PODKRĘĆ CARDIO

Są różne opinie na temat najlepszego sposobu ćwiczenia dla odchudzenia, co do jednego jednak panuje powszechna zgoda - potrzebny jest trening cardio. W programie **F15 POCZĄTKUJĄCY 2** podkręcimy trening i dodamy nasze własne ćwiczenia na spalanie kalorii.

Podczas tego treningu wykonywane jest pięć **1-minutowych** ćwiczeń na przemian z **2-minutowymi** ćwiczeniami aerobowymi o stałej intensywności (tzw. steady-state), co będzie stymulować tętno i sprawi, że pozostaniesz w ruchu!

**Wybierz ćwiczenie aerobowe steady-state**, które będziesz wykonywać między ćwiczeniami interwałowymi. Może to być skakanie na skakance, jogging lub energiczny marsz. Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń, odpocznij przez **60 sekund**, docelowo wykonując 2-3 serie.

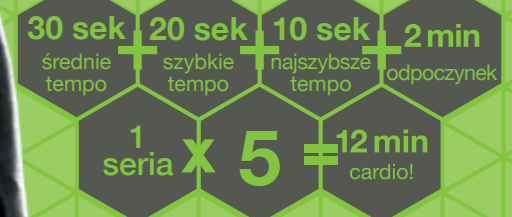
- + Ćwiczenie aerobowe **2 minuty**
- + Pajacynki **1 minuta**
- + Ćwiczenie aerobowe **2 minuty**
- + Bieg z wysokim unoszeniem kolan **1 minuta**
- + Ćwiczenie aerobowe **2 minuty**
- + Podskoki w bok **1 minuta**
- + Ćwiczenie aerobowe **2 minuty**
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył **1 minuta**
- + Ćwiczenie aerobowe **2 minuty**
- + Pajacyki z przysiadem **1 minuta**

**ĆWICZENIA  
CARDIO  
BEZ  
SPRZĘTU**

Powtórz  
2-3 razy  
dla pełnego  
treningu!

## TRENING INTERWA- ŁOWY

Szukasz nowego wyzwania? Dodanie interwałów do treningu cardio to skuteczny sposób na przyspieszenie metabolizmu w krótkim czasie. Trening **30-20-10** to świetny sposób na podwyższenie poziomu cardio. Niezależnie od rodzaju wykonywanego cardio, interwały mogą zwiększyć intensywność oraz korzyści.



Przez **30 sekund** wykonuj ćwiczenia cardio w dogodnym tempie. Na następne **20 sekund** zwiększ tempo, tak by trening był wyzwaniem. Wreszcie, przez ostatnie **10 sekund**, wykonuj ćwiczenia w możliwie najszybszym tempie. Korzystając z biegu jako przykładu: 30 sekund joggingu, 20 sekund szybkiego biegu i ostatnie 10 sekund sprintu.

### RADA FIT.

Jeżeli ciężko ci ukończyć 5 interwałów z rzędu, wykorzystaj rundę 30-sekundową na aktywną regenerację (np. spacer zamiast joggingu). Jeżeli zakręci ci się w głowie, usiądź. Przez resztę czasu chodź spacerowym krokiem.

Powtórz to pięć razy z rzędu, a następnie regeneruj się przez dwie minuty, wolno idąc lub truchtając. I tyle! W **12 minut** ukończysz efektywny trening cardio!

# CZWARTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY 2** będziesz bazować na ćwiczeniach z **F15 POCZĄTKUJĄCY 1**, z dodanymi wyzwaniami po każdym ćwiczeniu. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **30 sekund** z **5-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami.

Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!

30  
sekund  
każde

- + Naprzemienne wykroki
- + Wykroki statyczne (15 sekund na stronę)
- + Naprzemienne unoszenie kolan
- + Unoszenie kolan do wykroku w tył (15 sek. na stronę)
- + Naprzemienny skip C
- + Skłon do jednej nogi (15 sekund na stronę)
- + Przysiady
- + Pulsujące przysiady
- + Ptak-pies lewy
- + Ptak-pies z łokciem do lewego kolana
- + Ptak-pies prawy
- + Ptak-pies z łokciem do prawego kolana
- + Pompki
- + Deska
- + Superman
- + Deska boczna (15 sek. na stronę)
- + Odwrócone spięcia brzucha
- + Odwrócone spięcia brzucha na siedząco
- + Rowerek wsteczny
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA F.I.T.

Zwróć uwagę, jak nowe ćwiczenia wzbogacają te, które już znasz. W miarę postępów w programie **F.I.T.** będziemy jeszcze rozbudowywać trening!

## RADA FIT.

Wyzwania prowadzą do zmian! Ostatnim razem zrobiłeś/-aś dwie serie? Tym razem zrób trzy, by stać się silniejszym/-ą i wykonać następny krok na drodze do lepszego wyglądu i samopoczucia.

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-4 razy  
dla pełnego  
cyklu!

# PIĄTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten trening uzupełnia podstawowe ruchy z **F15 POCZĄTKUJĄCY 1**, o 15-sekundowe dynamiczne ćwiczenia. Wiele z nich wymaga ruchów okrężnych, które wpływają na mięśnie głębokie i poprawiają równowagę.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **45 sekund** i od razu wykonać **15-sekundowe** ćwiczenie uzupełniające. Po ukończeniu ćwiczenia uzupełniającego, odpocznij przez **10 sekund**, zanim zaczniesz kolejne ćwiczenie. Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-4 serie!

15-45  
sekund  
każdego

- + Przysiady z unoszeniem rąk 45 sekund
- + Pulsujące przysiady 15 sekund
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk (tzw. "rąbanie drewna") lewa ręka do prawego kolana 45 sekund
- + Wykroki skrzyżne 15 sekund
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk (tzw. "rąbanie drewna") prawa ręka do lewego kolana 45 sekund
- + Wykroki skrzyżne 15 sekund
- + Naprzemienne wykroki w bok 45 sekund
- + Pajacyki 15 sekund
- + Boczne przysiady 45 sekund
- + Przyspieszone boczne przysiady 15 sekund
- + Deska do deski bocznej na lewą stronę 45 sekund
- + Deska boczna - utrzymanie pozycji 15 sekund
- + Pompki na kolanach 45 sekund
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył z podparciem 15 sekund
- + Deska do deski bocznej na prawą stronę 45 sekund
- + Deska boczna - utrzymanie pozycji 15 sekund
- + Unoszenie bioder na leżąco 45 sekund
- + Odwrócone spięcia brzucha 15 sekund
- + Skłony w leżeniu na płasko 45 sekund
- + Utrzymanie pozycji V 15 sekund

# SZÓSTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

Ten zestaw został wprowadzony podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** i obejmuje skręty bioder i trening siłowy w stylu jogi. Ruchy tutaj są wolniejsze i bardziej skupiają się na równowadze i stabilizacji mięśni głębokich.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **60 sekund** z **10-sekundowym** przejściem między ćwiczeniami. Kiedy wykonasz wszystkie 10 ćwiczeń, regeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 3 serie!

60

sekund  
każde

Powtórz  
3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

- + Przysiady plié
- + Przejście od psa z głową w dół do deski
- + Martwy ciąg na lewej nodze
- + Martwy ciąg na prawej nodze
- + Skłony boczne na lewą stronę
- + Skłony boczne na prawą stronę
- + Wykroki w tył lewą nogą
- + Wykroki w tył prawą nogą
- + Pozycja łódki
- + Półskęt na leżąco

## OCHŁOŃ

Pamiętaj, aby po każdym treningu poświęcić kilka chwil na ochłonięcie. Aby zobaczyć ćwiczenia na ochłonięcie, zajrzyj na **stronę 19** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

GRATULUJEMY  
UKOŃCZENIA  
FOREVER F15  
POCZĄTKUJĄCY 2!  
**ZROBIŁAŚ/  
-EŚ TO!**

**CO DALEJ?  
BAZUJĄC NA TYM, CZEGO NAUCZYŁEŚ/-AŚ SIĘ  
PODCZAS PIERWSZEJ CZĘŚCI PROGRAMU,  
WYPRÓBUJ NOWE PRZEPISY I POGŁĘB SWOJĄ  
WIEDZĘ O FITNESS Z F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY.**

Pamiętaj, aby zanotować wagę i wymiary na **stronie 7**, by zobaczyć postępy. To dobra chwila, by ponownie przyjrzeć się swoim celom i upewnić się, że jesteś na dobrej drodze do ich osiągnięcia.

**KTÓRYŚ Z CELÓW JUŻ OSIĄGNIĘTY?  
ŚWIETNA ROBOTA!**

Zastanów się nad postęпами i zmianami, które dostrzegasz w swoim ciele i wyznacz sobie nowy cel, który będzie dla Ciebie wyzwaniem!

Jeszcze nie gotów/-a na kolejny etap? Powtarzaj program **F15 POCZĄTKUJĄCY** aż osiągniesz maksymalne efekty lub do czasu, gdy będziesz gotów/-a na nowe wyzwanie!

Aby dowiedzieć się więcej i kupić **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY**, wejdź na **foreverliving.com**

Podziel się swoimi sukcesami z **F15** na mediach społecznościowych używając hasztagu **#IAmForeverFIT**. Chcemy usłyszeć o twojej transformacji i osiągniętych celach.



facebook.com/  
ForeverPolandHQ



@foreverpolandhq



@foreverpolandhq

# PRZEPISY F15 POCZĄTKUJĄCY

Droga do lepszego wyglądu i samopoczucia prowadzi prosto przez kuchnię. Przestrzegaj poniższych wartości kalorycznych podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY**.

## F15 POCZĄTKUJĄCY 1

+ Kobiety 1400 kcal

+ Mężczyźni 1900 kcal

## F15 POCZĄTKUJĄCY 2

+ Kobiety 1500 kcal

+ Mężczyźni 2000 kcal

## ŚNIADANIE

Dowolnie mieszaj poniższe przepisy podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY** na dobry początek dnia.

### Owsianka z jajecznicą

Kobiety	Mężczyźni
1 jajko	2 jajka
½ szklanki owsianki	½ szklanki owsianki
½ szklanki jagód	½ szklanki jagód
Szczypta cynamonu	6 posiekanych migdałów

Przygotuj owsiankę na wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj jagody, cynamon i migdały (tylko mężczyźni). Spryskaj patelnię oliwą w spray'u i usmaż jajka, doprawiając je według uznania – solą i pieprzem, ostrym sosem lub salsą.

### Kanapka z bekonem i jajkiem

Kobiety	Mężczyźni
2 plastry bekonu z indyka	2 plastry bekonu z indyka
3 białka jajek	1 jajko
1 pełnoziarnista bułka	2 białka jajek
1 łyżka sera żółtego lub	1 pełnoziarnista bułka
30 g awokado	1 łyżka sera żółtego lub
1 plasterk pomidora	30 g awokado
Garść szpinaku	1 plasterk pomidora
120 ml soku	Garść szpinaku
pomarańczowego lub	240 ml soku
grejfrutowego	pomarańczowego lub
	grejfrutowego

Ugotuj bekon i odłóż, by wysechł. Jajka przygotuj według uznania. Opiecz przekrojoną bułkę w tosterze i nałóż na jedną połowę ser. Dodaj jajka, bekon, pomidor i szpinak. Przykryj drugą połowę. Jako dodatek wypij sok.

### Jogurt Parfait

Kobiety	Mężczyźni
¾ szklanki naturalnego jogurtu greckiego	1 szklanka naturalnego jogurtu greckiego
½ miarki Forever Lite Ultra vanilla	1 miarka Forever Lite Ultra vanilla
¼ szklanki granoli	¼ szklanki granoli
1 łyżeczka nasion chia	1 łyżeczka nasion chia
½ szklanki owoców jagodowych	½ szklanki owoców jagodowych

Połącz jogurt grecki z Forever Lite Ultra i posyp owocami, nasionami chia i granolą.

### Owsianka z komosą

Kobiety	Mężczyźni
1 miarka Forever Lite Ultra vanilla	1 miarka Forever Lite Ultra vanilla
½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej	¾ szklanki ugotowanej komosy ryżowej
1 łyżeczka oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia	2 łyżeczki oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia
1 łyżka suszonych owoców lub ½ szklanki owoców	3 łyżki suszonych owoców lub ¾ szklanki owoców
½ ekstraktu waniliowego	½ ekstraktu waniliowego
180 ml niesłodzonego mleka migdałowego	240 ml niesłodzonego mleka migdałowego
Szczypta cynamonu	Szczypta cynamonu

Nałóż ugotowaną komosę do miski i dodaj olej kokosowy lub nasiona, Forever Lite Ultra, wanilię i mleko migdałowe. Na wierzch nałóż owoce i cynamon.

### Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Kobiety	Mężczyźni
120 ml niesłodzonego mleka migdałowego	180 ml niesłodzonego mleka migdałowego
½ szklanki płatków owsianych	¾ szklanki płatków owsianych
¼ szklanki naturalnego jogurtu greckiego	½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego
1 łyżka orzechów ziemnych, migdałów lub masła z nerkowców	1½ łyżki orzechów ziemnych, migdałów lub masła z nerkowców
¼ szkl. musu jabłkowego	½ szklanki musu jabłkowego
Szczypta cynamonu	Szczypta cynamonu

Przygotuj poprzedniego wieczoru (lub nawet 3-4 dni wcześniej). Połącz płatki i mleko migdałowe. Dodaj mus jabłkowy, jogurt i cynamon. Przykryj i włóż na noc do lodówki. Rano możesz podgrzać lub zjeść na zimno prosto z lodówki.

### Naleśniki na zielono

Kobiety	Mężczyźni
1 jajko	1 jajko
¼ szklanki twarogu 2%	2 białka jajek
¼ szklanki płatków owsianych	½ szklanki twarogu 2%
½ szklanki szpinaku	½ szklanki płatków owsianych
½ banana	½ szklanki szpinaku
¼ szklanki jagód	½ banana
1 łyżka syropu klonowego	¼ szklanki jagód
	2 łyżki syropu klonowego

Ustaw patelnię na średni ogień. Odłóż jagody i syrop klonowy. Pozostałe składniki dokładnie wymieszaj. Wylej na patelnię i kiedy brzegi zaczną się unosić, przewróć na drugą stronę. Po usmażeniu udekoruj jagodami i syropem klonowym.

## RADA FIT.

Pomijasz śniadanie, bo nie masz czasu, aby je rano zrobić? Przygotuj składniki wieczorem, aby rano tylko je połączyć np. owsiankę czy jogurt parfait, które możesz chwycić wychodząc rano z domu.

### Smakowity omelet z gofrownicy

Kobiety	Mężczyźni
1 jajko	2 jajka
3 białka	4 białka
½ szkl. startych batatów	¾ szkl. startych batatów
2 łyżki mozzarelli	2 łyżki mozzarelli
¼ szklanki posiekanej czerwonej papryki	¼ szklanki posiekanej czerwonej papryki
2 posiekane dymki	2 posiekane dymki
2 łyżki salsy	4 łyżki salsy
Sól z przyprawami do smaku	Sól z przyprawami do smaku

Podgrzej gofrownicę i spryskaj obficie oliwą w spray'u. Ubij jajka z solą. Wmieszaj starte bataty i warzywa. Połowę mieszanki przelej na gofrownicę. Piecz aż jajka się zetną. Potwórz to z drugą połową. Na wierzch każdej połowki nałóż sałkę i mozzarellę.

**ZNASZ SUPER PRZEPIS? PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI**

facebook.com/ForeverPolandHQ

# PRZEKĄSKA

Dobrze zbilansowana przekąska może ci pomóc zachować poczucie sytości, zapobiec napadom głodu i utrzymać energię. Upewnij się, że przekąska obejmuje co najmniej dwie kategorie żywności i dla równowagi łączy węglowodany z białkami i/lub zdrowymi tłuszczami.

## + Kobiety 200 kcal

### Czysta granola

Kobiety	Mężczyźni
25 pistacji	30 pistacji
1 łyżka pestek słonecznika	2 łyżki pestek słonecznika
1 łyżka rodzynek	2 łyżki rodzynek
1 łyżka posypki z ciemnej czekolady	1 łyżka posypki z ciemnej czekolady

Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać pyszną, szybką przekąskę!

### Gruszka z twarożkiem

Kobiety	Mężczyźni
½ szklanki twarożku 2%	¾ szklanki twarożku 2%
1 pokrojona gruszka	1 pokrojona gruszka
2 połówki orzecha włoskiego, posiekane	1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Połącz twarożek z gruszką i posyp orzechami.

### Proteiny na szybko

Kobiety	Mężczyźni
30 g suszonego mięsa indyka	60 g suszonego mięsa indyka
30 g mozzarelli	60 g mozzarelli
2 klementynki	1 klementynka

### Fasolka edamame z waniliowym mlekiem sojowym

Kobiety	Mężczyźni
¾ szklanki fasolki edamame	1 ½ szklanki fasolki edamame
1 szklanka waniliowego mleka sojowego	1 szklanka waniliowego mleka sojowego
Sól morską do smaku	Sól morską do smaku

Ugotuj fasolkę edamame i lekko posól. Jako dodatek wypij mleko.

## + Mężczyźni 350 kcal

### Tost z awokado i jajkiem

Kobiety	Mężczyźni
1 kromka pełnoziarnistego chleba	1 kromka pełnoziarnistego chleba
¼ rozgniecionego awokado	¼ rozgniecionego awokado
1 jajko na twardo	2 jajka na twardo

Opiecz chleb w tosterze. Rozsmaruj awokado. Jajka można pokroić i położyć na toście lub zjeść osobno.

### Baton Forever PRO X2, warzywa i hummus

Kobiety	Mężczyźni
1 baton proteinowy Forever PRO X2 (do kupienia osobno)	1 baton proteinowy Forever PRO X2 (do kupienia osobno)
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły	Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły
1 łyżka hummusu	2 łyżki hummusu
240 ml chudego mleka migdałowego, sojowego, kokosowego lub ryżowego	240 ml chudego mleka migdałowego, sojowego, kokosowego lub ryżowego

### Orzechowa kula energii

Kobiety	Mężczyźni
½ szklanki masła orzechowego	½ szklanki masła orzechowego
¼ szklanki miodu	¼ szklanki miodu
1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla	1 miarka Forever Lite Ultra Vanilla
¾ szklanki płatków owsianych	¾ szklanki płatków owsianych
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego	½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
¼ łyżeczki soli	¼ łyżeczki soli

Wymieszaj masło orzechowe, miód, ekstrakt waniliowy i sól. Dodaj Lite i płatki owsiane, i uformuj 14 kulek. Przechowuj w lodówce lub zamrażarce. Porcja dla kobiety to 2 kulki, a dla mężczyzny 3.

# LUNCH I KOLACJA

Dowolnie mieszaj poniższe przepisy podczas programu **F15 POCZĄTKUJĄCY**, by uzyskać prawidłową wartość kaloryczną i zrealizować dzienny plan właściwego odżywiania!

## + Kobiety 450 kcal

### Rolada indykowa

Kobiety	Mężczyźni
1 pełnoziarnista tortilla	2 pełnoziarniste tortille
1 łyżka hummusu	2 łyżki hummusu
½ - 1 szklanka szpinaku	1 szklanka szpinaku
120 g indyka	150 g indyka
30 g mozzarelli	60 g mozzarelli
Gruszka, jabłko, banan LUB	
1 szklanka jagód jako dodatek	

Rozprowadź łyżkę hummusu na tortilli i dodaj indyka, szpinak i ser, a następnie zroluj.

### Kanapka z tuńczykiem

Kobiety	Mężczyźni
120 g przygotowanego tuńczyka	150 g przygotowanego tuńczyka
1 łyżka majonezu light	1 łyżka majonezu light
½ szklanki pokrojonego selera naciowego	2 kromki pełnoziarnistego chleba
1 kromka pełnoziarnistego chleba	¼ szklanki dowolnej sałaty
¼ szklanki dowolnej sałaty	2 małe pomarańcze
1 szklanka marchewki	
1 łyżka hummusu	
1 mała pomarańcza lub	
½ szklanki winogron	

Wymieszaj tuńczyka z majonezem i posiekanym selerem. Nałóż na chleb a na wierzch dodaj sałatę. Kobiety mogą zjeść hummus i owoc jako dodatek; mężczyźni mogą zjeść owoc jako dodatek.

### Zupa pomidorowa i serowe krakersy

Kobiety	Mężczyźni
1 ½ szklanki zupy pomidorowej	2 szklanki zupy pomidorowej
½ szklanki startego sera cheddar	½ szklanki startego sera cheddar
8 pełnoziarnistych krakersów	8 pełnoziarnistych krakersów
1 jajko na twardo	2 jajka na twardo

Przygotuj zupę zgodnie z instrukcją. Posyp krakersy startym serem i podgrzej, aż ser się rozpuści. Jajka zjedz jako dodatek.

## + Mężczyźni 550 kcal

### Kurczakowa salsa tex-mex

Kobiety	Mężczyźni
2 szklanki szpinaku	2 szklanki szpinaku
1-2 szklanki dowolnej sałaty	2 szklanki dowolnej sałaty
½ szklanki posiekanych pomidorów	½ szklanki posiekanych pomidorów
½ szklanki odsączonej i oplukanej czarnej fasoli	½ szklanki odsączonej i oplukanej czarnej fasoli
120 g posiekanej piersi kurczaka	150 g posiekanej piersi kurczaka
½ posiekanej czerwonej papryki	½ posiekanej czerwonej papryki
2 posiekane zielone cebulki	2 posiekane zielone cebulki
3 łyżki salsy	4 łyżki salsy
3 łyżki naturalnego jogurtu greckiego light	4 łyżki naturalnego jogurtu greckiego light
¼ łyżeczki przyprawy do taco	½ łyżeczki przyprawy do taco
30 g awokado LUB	60 g awokado LUB
1 ½ łyżki sera żółtego	2 ½ łyżki sera żółtego

Wymieszaj szpinak i sałatę, dodaj pomidory, paprykę i cebulę. Dodaj fasolę i kurczaka. Aby przygotować niskokaloryczny dressing, wymieszaj sałkę z jogurtem i przyprawą do taco. Dodaj do sałaty. Na wierzch nałóż awokado lub ser.

### Elvis Special

Kobiety	Mężczyźni
1 łyżka masła orzechowego lub migdałowego	1 łyżka masła orzechowego lub migdałowego
2 kromki pełnoziarnistego chleba	2 kromki pełnoziarnistego chleba
1 banan	1 banan
Szczypta cynamonu	Szczypta cynamonu

Rozsmaruj masło na kromce chleba, dodaj rozgniecionego lub pokrojonego na plasterki banana, posyp cynamonem i przykryj drugą kromką. Mężczyźni mogą jako dodatek zjeść marchewkę z hummusem i wypić mleko.

## + Kobiety 450 kcal

### Sesamowy tuńczyk ahi z ryżem

#### Kobiety

120 g surowego tuńczyka  
1 łyżeczka oliwy  
½ szklanki ugotowanego  
dzikiego ryżu  
⅓ szklanki fasolki  
edamame w strąkach  
½ szklanki kukinii  
ugotowanej na parze  
1 łyżka dressingu  
imbriowo-sesamowego  
imbir, czosnek, sól  
i pieprz do smaku

#### Mężczyźni

150 g surowego tuńczyka  
1 łyżeczka oliwy  
1 szklanka ugotowanego  
dzikiego ryżu  
⅓ szklanki fasolki  
edamame w strąkach  
½ szklanki kukinii  
ugotowanej na parze  
1 szklanka dressingu  
imbriowo-sesamowego  
imbir, czosnek, sól  
i pieprz do smaku

Posmaruj tuńczyka oliwą i dopraw imbirem, czosnkiem, solą i pieprzem. Smaż na średnim ogniu przez co najmniej 2 minuty z każdej strony. Zdejmij z ognia i połóż na ryż. Dodaj edamame i kukinię; polej dressingiem.

### Chili

#### Kobiety

120 g mielonego indyka  
1 łyżeczka chili  
¼ szkl. posiekanej cebuli  
¼ szkl. pokrojonych w  
kostkę pomidorów z puszki  
½ szklanki czarnej fasoli,  
odsączonej i wytlukanej  
¼ szklanki fasoli pinto,  
odsączonej i wytlukanej  
¼ szklanki salsy  
30 g posiekanego  
awokado lub  
¼ szkl. startego sera żółtego

#### Mężczyźni

150 g mielonego indyka  
1 łyżeczka chili  
½ szkl. posiekanej cebuli  
½ szkl. pokrojonych w  
kostkę pomidorów z puszki  
½ szklanki czarnej fasoli,  
odsączonej i wytlukanej  
½ szklanki fasoli pinto,  
odsączonej i wytlukanej  
½ szklanki salsy  
¼ awokado  
1 łyżka startego sera  
żółtego

Podsmaż indyka z cebulą. Dodaj chili, pomidory, fasolę i salsę. Smaż na wolnym ogniu aż składniki dobrze się połączą. Na wierzch nałóż awokado lub ser (kobiety), albo awokado i ser (mężczyźni).

## + Mężczyźni 550 kcal

### Kurczak curry

#### Kobiety

120 g piersi kurczaka  
1 łyżeczka oleju  
kokosowego  
½ szklanki kuskusu  
¼ szklanki oplukanej  
ciecierzycy  
1 łyżka rodzyneków  
1 łyżka orzeszków pinii  
1 szklanka posiekanego  
szpinaku  
½ szklanki bulionu  
drobiowego  
¾ łyżeczki curry  
⅓ łyżeczki kminku  
¼ łyżeczki cynamonu  
Sól i pieprz do smaku

#### Mężczyźni

180 g piersi kurczaka  
1 łyżeczka oleju  
kokosowego  
⅔ szklanki kuskusu  
½ szklanki oplukanej  
ciecierzycy  
1 łyżka rodzyneków  
1 łyżka orzeszków pinii  
1 szklanka posiekanego  
szpinaku  
⅔ szklanki bulionu  
drobiowego  
¼ łyżeczki curry  
⅓ łyżeczki kminku  
¼ łyżeczki cynamonu  
Sól i pieprz do smaku

Posmaruj kurczaka oliwą i przypraw ½ łyżeczki curry, solą i pieprzem. Piecz w 175° przez 25-30 minut. Zagotuj bulion i dodaj kuskus. Przykryj i zostaw na 1 minutę. Dodaj posiekany szpinak, ciecierzycę, orzeszki pinii i rodzynek. Dopraw do smaku pozostałym curry, kminkiem, cynamonem i pieprzem.

### Wieprzowina souvlaki

#### Kobiety

120 g wieprzowiny  
¼ szklanki naturalnego  
jogurtu greckiego  
1 łyżeczka oliwy  
1 pełnoziarnista pita  
1 łyżeczka fety  
¼ małej cebuli,  
posiekanej  
½ pokrojonego w plastry  
ogórka  
1 łyżka soku z cytryny  
½ łyżeczki miodu  
Szczypta  
sposzkwowanego  
czosnku  
Szczypta koperku  
Szczypta soli  
Szczypta oregano  
Szczypta pieprzu

#### Mężczyźni

180 g wieprzowiny  
¼ szklanki naturalnego  
jogurtu greckiego  
1 łyżeczka oliwy  
1 pełnoziarnista pita  
1 łyżeczka fety  
¼ małej cebuli,  
posiekanej  
½ pokrojonego w plastry  
ogórka  
1 łyżka soku z cytryny  
½ łyżeczki miodu  
Szczypta  
sposzkwowanego  
czosnku  
Szczypta koperku  
Szczypta soli  
Szczypta oregano  
Szczypta pieprzu

Roztrzep razem sok z cytryny, oliwę, sproszkowany czosnek, oregano, sól i pieprz. Włóż wieprzowinę i posiekaną cebulę do torebki, i marynuj w przygotowanej mieszance przez co najmniej 1 godzinę (do 24 godzin). Wyjmij wieprzowinę z marynaty i grilluj lub opiekaj 4-6 minut z każdej strony. Przygotuj tzatziki mieszając jogurt grecki z czosnkiem, koperkiem, sokiem z cytryny i miodem. Serwuj wieprzowinę na ciepło z tzatzikami i fetą. Ogórki można dodać do pity lub zjeść z dodatkiem tzatzików.

### Miodowo-musztardowy kurczak z cynamonowymi batatami

#### Kobiety

120 g piersi kurczaka  
½ łyżki miodu  
½ łyżki musztardy  
1 średni, upieczony batat  
Szczypta cynamonu  
2 szklanki rukoli  
1 łyżka granatu  
16 pistacji  
½ szklanki malin  
1 łyżka octu malinowego

#### Mężczyźni

180 g piersi kurczaka  
½ łyżki miodu  
½ łyżki musztardy  
1 średni, upieczony batat  
Szczypta cynamonu  
2 szklanki rukoli  
1 łyżka granatu  
16 pistacji  
½ szklanki malin  
1 łyżka octu malinowego

Wymieszaj miód i musztardę, mieszanką posmaruj kurczaka. Piecz w 175° przez 25 minut. Upiecz batat w piekarniku (będzie gotowy, gdy łatwo go przebić widelcem). Posyp cynamonem. Wymieszaj rukolę, granat, pistacje, maliny i polej octem malinowym.

### Salatka Cobb

#### Kobiety

1 plaster pokrojonego  
bekonu z indyka  
1 posiekane jajko na twardo  
1 kromka  
pełnoziarnistego chleba  
tostowego  
1 łyżka sera pleśniowego  
(niebieskiego)  
2 łyżki lekkiego octu  
balsamicznego  
1 łyżka awokado  
⅓ pokrojonego w kostkę  
pomidora  
2-3 szkl. salaty rzymskiej

#### Mężczyźni

2 plastry pokrojonego  
bekonu z indyka  
1 posiekane jajko na twardo  
1 kromka  
pełnoziarnistego chleba  
tostowego  
1 łyżka sera pleśniowego  
(niebieskiego)  
2 łyżki lekkiego octu  
balsamicznego  
¼ awokado  
⅓ pokrojonego w kostkę  
pomidora  
2-3 szkl. salaty rzymskiej

Przełóż salate do miski. Dodaj ugotowane jajko, bekon z indyka, pomidor, awokado, ser pleśniowy i polej octem balsamicznym. Zjedz z dodatkiem kromki pełnoziarnistego chleba tostowego.

### Dyniowe spaghetti marinara

#### Kobiety

120 g mielonego indyka  
1½ szklanki dyni  
makaronowej  
1 łyżka oliwy  
⅓ szklanki sosu  
pomidorowego marinara  
1 łyżka parmezanu  
1 szkl. fasolki szparagowej,  
ugotowanej na parze  
1 szklanka melona

#### Mężczyźni

150 g mielonego indyka  
2 szklanki dyni  
makaronowej  
1 łyżka oliwy  
½ szklanki sosu  
pomidorowego marinara  
2 łyżki parmezanu  
1 szkl. fasolki szparagowej,  
ugotowanej na parze  
1 szklanka melona

Rozgrzej piekarnik do 220° i polej połowę dyni oliwą. Połóż na blasze wyłożonej pergaminem i piecz do miękkości. Po upieczeniu widelcem wyskrob miąższ i odmierz porcję dla siebie. Resztę zachowaj na przyszłość. Podsmaż indyka i dodaj sos marinara. Po podgrzaniu przełóż na dyniowy „makaron” i posyp parmezanem. Fasolkę i melon zjedz jako dodatki.

### Wrap z sałatką cesarską z grillowanym kurczakiem

#### Kobiety

120 g piersi kurczaka  
1 wrap szpinakowy  
½ łyżki oliwy  
½ łyżki majonezu light  
1 łyżka parmezanu  
¾ łyżki soku z cytryny  
¼ łyżeczki przeciśniętego  
przez praskę czosnku  
Sałata rzymska  
Sól i pieprz do smaku  
1 jabłko

#### Mężczyźni

180 g piersi kurczaka  
1 wrap szpinakowy  
½ łyżki oliwy  
½ łyżki majonezu light  
1 łyżka parmezanu  
¾ łyżki soku z cytryny  
¼ łyżeczki przeciśniętego  
przez praskę czosnku  
Sałata rzymska  
Sól i pieprz do smaku  
1 jabłko

Połącz w misce sok z cytryny, oliwę, majonez i czosnek, aby uzyskać dressing. Delikatnie posól pierś kurczaka i grilluj 4-6 minut z każdej strony. Kiedy kurczak ostygnie, pokrój go na drobne kawałki. Zmieszaj sałatę, dressing, parmezan i kurczaka. Nałóż na wrap. Jako dodatek zjedz jabłko.

### Kurczak po parmeńsku

#### Kobiety

120 g piersi kurczaka  
1 łyżeczka oliwy  
1 szkl. ugotowanego  
makaronu pełnoziarnistego  
4 łyżki sosu marinara  
1 łyżka parmezanu  
1 szklanka ugotowanego  
na parze kalafiora  
Przyprawa włoska

#### Mężczyźni

180 g piersi kurczaka  
1 łyżeczka oliwy  
1¼ szkl. ugotowanego  
makaronu pełnoziarnistego  
5 łyżek sosu marinara  
1 łyżka parmezanu  
1 szklanka ugotowanego  
na parze kalafiora  
Przyprawa włoska

Rozprowadź ½ łyżeczki oliwy na piersi kurczaka. Posyp przyprawą włoską, polej 1 łyżką sosu marinara i posyp 1 łyżeczką parmezanu. Piecz w 175° przez 25-30 minut. Przygotuj makaron i dodaj do niego pozostałą oliwę oraz parmezan. Kalafiora ugotuj lekko na parze, dopraw solą i pieprzem, i zjedz jako dodatek.

## RADA F.I.T.

Możesz przygotować wegetariańską wersję chili, biorąc zamiast indyka 180 g twardego tofu i dodatkową ¼ szklanki fasoli - dla kobiet lub 240 g tofu i dodatkową ⅓ szklanki fasoli - dla mężczyzn.

# STWÓRZ SWOJE IDEALNE DANIE

Aby szybko i łatwo urozmaicić obiady i kolacje, wybierz jedną pozycję z każdej tabeli. Przestrzegaj wytycznych, aby zachować równowagę między białkami, węglowodanami i zdrowymi tłuszczami oraz aby nie przekroczyć zalecanych wartości kalorycznych.

## WĘGLOWODANY

KOBIEТЫ + 125 kcal		MĘŻCZYŹNI + 200 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
OWIES	Platki owsiane (bezglutenowe, jeśli nie zanieczyszczone)	1 szklanka ugotowanych lub ½ szklanki suchych	1½ szklanki ugotowanych lub ½ szklanki suchych
	Grysik owsiany (bezglutenowy, jeśli nie zanieczyszczone)	¾ szklanki ugotowanego lub ½ szklanki suchego	1 szklanka ugotowanego lub ½ szklanki suchego
ZBOŻA	Komosa ryżowa (bezglutenowa)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanej
	Ryż (dziki lub brązowy)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanego
	Grysik pszenny	1 torebka lub ¾ szklanki ugotowanego	2 torebki lub 1½ szklanki ugotowanego
	Jęczmień	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Grysik ryżowy (bezglutenowy)	1 szklanka ugotowanego	1½ szklanki ugotowanego
PIECZYWO	Bulka pelnoziarnista	1 bułka (porcja 125 kcal)	1½ bulki (porcja 110 - 120 kcal)
	Pieczywo pelnoziarniste	1 kromka (porcja 125 kcal)	2 kromki (porcja 100 kcal)
	Tortilla pelnoziarnista	1 tortilla (porcja 120 kcal)	2 tortille (porcja 100 kcal)
	Tortilla kukurydziana (bezglutenowa)	2 male (60 kcal/1 tortilla)	4 male (50-60 kcal/1 tortilla)
	Bulka razowa (bezglutenowa)	1 bułka (porcja 120 kcal)	1½ bulki (porcja 110-120 kcal)
MAKARON	Japoński makaron gryczany	1 szklanka ugotowanego	2 szklanki ugotowanego
	Makaron z razowej mąki pszennej	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Makaron (ryżowy, z komosy) (bezglutenowy)	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
WARZYWA	Czarna fasola, ciecierzycza, pinto	¾ szklanki opłukanej i ugotowanej	1 szklanka opłukanej i ugotowanej
WARZYWA SKROBIOWE	Pieczony czerwony ziemniak	2 male	2 male
	Pieczony batat	1 szklanka	1½ szklanki
	Jarzyny dyniowate	1½ szklanki (po ugotowaniu)	2 szklanki (po ugotowaniu)

## BIAŁKO

KOBIEТЫ + 130 - 150 kcal		MĘŻCZYŹNI + 170 - 200 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
RYBY	Halibut, tilapia, dorsz, tuńczyk, miecznik	120 g	150 g
	Łosoś	90 g	120 g
INDYK	Bekon z indyka	3 plastry (porcja 130 kcal)	5 plasterów (porcja 170 kcal)
	Parówki z indyka	4 sztuki (porcja 130 kcal)	5 sztuk (porcja 170 kcal)
	Mielony indyk	120 g	150 g
	Wędlina	120 g	180 g
	KURCZAK	Pierś	120 g
Mielony kurczak		120 g	150 g
	Wędlina	120 g	180 g
	WOŁOWINA	Chuda, mielona wołowina	90 g
Wołowina na tatar		90 g	120 g
Wędlina		120 g	180 g
JAJA	Jajko	1 całe + 3 białka	2 całe
	Substytut jajka	240 g	360 g
NABIAŁ	Naturalny jogurt grecki odtłuszczony lub o niskiej zawartości cukru (poniżej 10 g)	1 szklanka	1½ szklanki
	Twarożek 2%	¾ szklanki	¾ szklanki
	Mleko 0,5%	300 ml	360 ml
	Białko serwatkowe	1 miarka (125 kcal)	1½ miarki (100-125 kcal)
DLA WEGETARIAN	Soczewica	½ szklanki (po ugotowaniu)	¾ szklanki (po ugotowaniu)
	Czarna fasola	¾ szklanki (opłukanej i ugotowanej)	¾ szklanki (opłukanej i ugotowanej)
	Forever Lite Ultra	1½ miarki	1½ miarki
	Tofu	240 g	300 g
	Fasola edamame (w strąkach)	¾ szklanki	1 szklanka
	Burger warzywny	1 kotlet (125 kcal)	1½ kotleta (110-125 kcal)

# WARZYWA I OWOCE

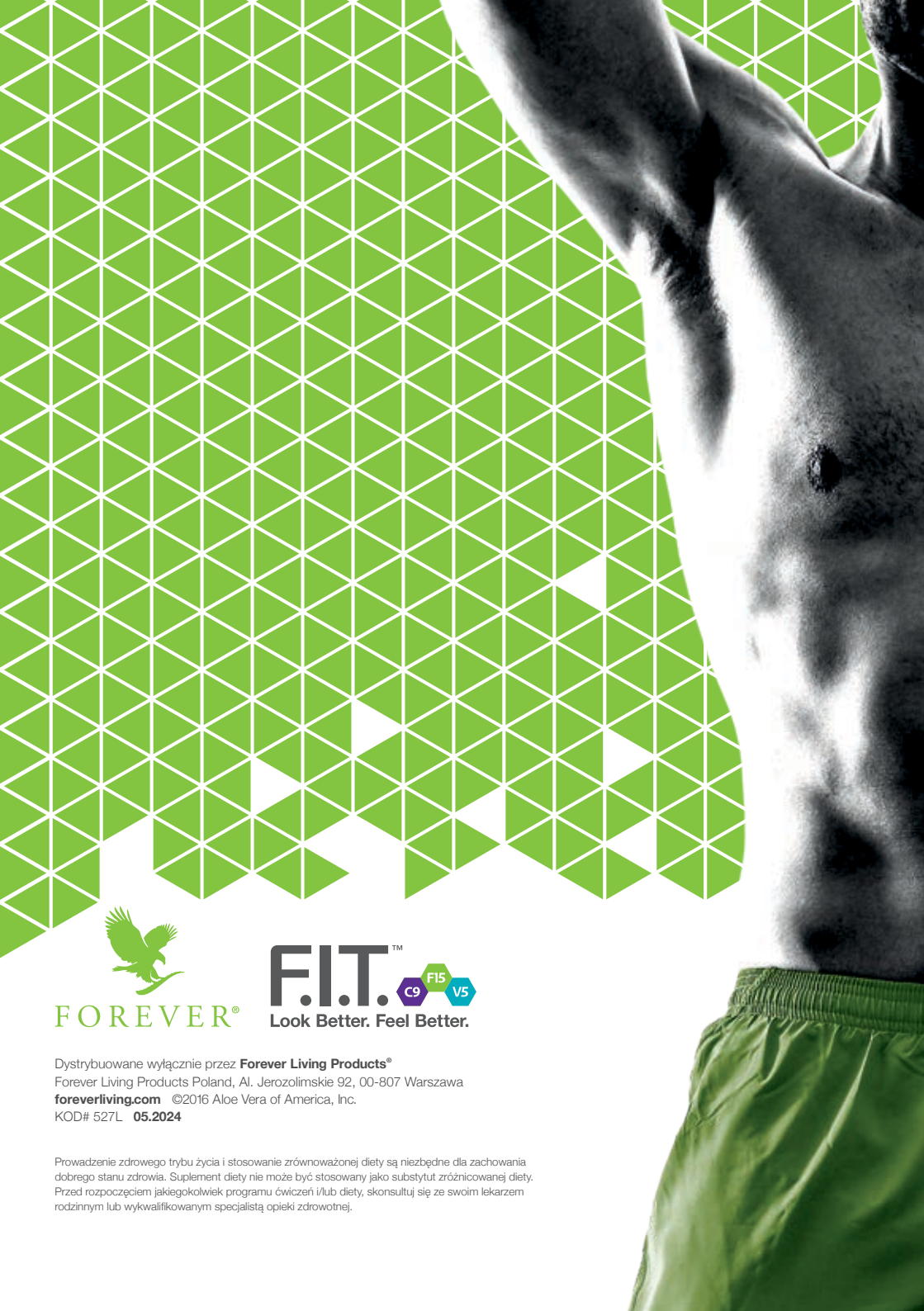
**KOBIETY + 60 - 75 kcal** | **MĘŻCZYŹNI + 50 - 60 kcal**

KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
<b>OWOCE</b> (świeże lub mrożone)	Jabłko	1 średnie	1 średnie
	Morela	4 małe	3 małe
	Banan	1 mały	1 mały
	Owoce jagodowe (wszystkie)	1 szklanka	1 szklanka
	Kantalup	1 szklanka	1 szklanka
	Grejpfrut	½ dużego	½ dużego
	Winogrona	1 szklanka	1 szklanka
	Pomarańcza	1 średnia lub 2 klementynki	1 średnia lub 2 klementynki
	Brzoskwinia	1 średnia	1 średnia
	Gruszka	1 średnia	1 średnia
	Ananas	1 szklanka	1 szklanka
	Pomidor	1 szklanka	1 szklanka
<b>OWOCE</b> (suszone)	Rodzynki	¼ szklanki	¼ szklanki
	Suszone śliwki	4 duże	3 duże
<b>WARZYWA</b> (świeże lub mrożone) Surowe lub ugotowane na parze	Karczoch	1 duży (cały)	1 duży (cały)
	Marchew	1 szklanka	1 szklanka
	Szparagi	18 sztuk	15 sztuk
	Kolba kukurydzy	1 cała	1 cała
	Bruksełka	12 sztuk	10 sztuk
<b>ŻYWNOŚĆ</b> <b>BEZ</b> <b>OGRANICZEŃ</b>	Cukinia		
	Papryka		
	Brokuły		
	Kapusta		
	Seler naciowy		
	Ogórek		
	Jarmuż		
	Salata (wszystkie odmiany)		
	Szpinak		
	Kalafior		

# TŁUSZCZE

**KOBIETY + 90 - 100 kcal** | **MĘŻCZYŹNI + 120 kcal**

KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
<b>ORZECHY</b>	Masło orzechowe (z orzechów ziemnych, migdałów, nerkowców)	1 łyżka	1½ łyżki
	Migdały (całe i niesolone)	12 migdałów (15 g)	18 migdałów (20 g)
	Orzechy włoskie (połówki)	7 połówek (15 g)	10 połówek (20 g)
	Nerkowce (całe i niesolone)	7 nerkowców (15 g)	10 nerkowców (20 g)
	Pistacje	20 orzeszków	30 orzeszków
	<b>OWOCE</b>	Awokado	½ awokado lub 4 łyżeczki
Wiórki kokosowe (niesłodzone)		¼ szklanki	3 łyżki
Oliwki		9 całych	10 całych
<b>NASIONA</b>	Pestki dyni	1½ łyżki	2 łyżki
	Pestki słonecznika	1½ łyżki	2 łyżki
	Nasiona chia	1½ łyżki	2 łyżeczki
	Siemień lniane	1 łyżka	1½ łyżki
<b>OLEJ</b>	Oliwa	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej kokosowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej słonecznikowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>	Mozzarella	30 g	30 g
	Ser żółty light	30 g	45 g
	Ser żółty pełnotłusty	15 g	20 g
	Ciemna czekolada (co najmniej 70% kakao)	15 g	20 g



FOREVER®

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

Dystrybuowane wyłącznie przez **Forever Living Products®**  
Forever Living Products Poland, Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2016 Aloe Vera of America, Inc.  
KOD# 527L 05.2024

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń i/lub diety, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub wykwalifikowanym specjalistą opieki zdrowotnej.