

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



F15™

ZAAWANSOWANY 1 i 2

©2016



FOREVER®

F15™

ZAAWANSOWANY 1

STAŃ SIĘ FIT!

NIEZALEŻNIE OD
TEGO, CZY JESTEŚ
SPORTOWCEM
W SZCZYTOWEJ
FORMIE, CZY
NIEZWYKLE AKTYWNA
OSOBA, KTÓRA SZUKA
NOWEGO WYZWANIA,
PROGRAM
F15 ZAAWANSOWANY
MA COŚ DLA CIEBIE.



FOREVER ALOE VERA GEL™
pomaga oczyścić układ trawienny i tym samym
zwiększyć przyswajanie substancji odżywczych.



FOREVER FIBER™
dostarcza 5 g firmowej mieszanki rozpuszczalnego
błonnik, 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

Co zawiera
twój
zestaw F15:

Forever Therm™
30 tabletek

Forever Fiber™
15 saszetek



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

ZACZYNAJMY.

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

**SKORZYSTAJ
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,
wypłukać toksyny oraz wesprzeć
zdrowy wygląd skóry.

ODSTAW SOLNICZKĘ.
















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

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

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

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI W PROGRAMIE F15 ZAAWANSOWANY 1.

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

RADA F.I.T.

Zjedzenie czegoś na 30 minut do 2 godzin przed treningiem może zwiększyć twoją energię i poprawić wydajność oraz pomóc ci zachować czystą masę mięśniową i ułatwić regenerację. Dla optymalnych efektów, zjedz niewielką przekąskę, zawierającą białko i węglowodany zanim pójdziesz na siłownię. Przepisy na przekąski znajdziesz na stronie 44.

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

REGENERACJA PO TRENINGU.

**CZY WIESZ, ŻE TO
CO JESZ, JEST
CZASEM RÓWNIE
ISTOTNE JAK TO,
KIEDY TO JESZ?**

Dość powszechnym błędem, popełnianym przez wiele osób, jest niewystarczające wsparcie odżywcze organizmu przy zwiększonej intensywności treningów.

**PO
TRENINGU
NALEŻY WESPRZEĆ
ORGANIZM ZARÓWNO
WĘGLOWODANAMI, JAK
I BIAŁKIEM.**

Sięgaj po złożone węglowodany, takie jak owoce, grysik owsiany czy warzywa, które łagodnie podniosą poziom cukru we krwi i nie spowodują jego nagłego skoku, jak to się dzieje po zjedzeniu prostych (rafinowanych) węglowodanów bez białka. Białko pomaga zmniejszyć wzrost poziomu cukru we krwi.



**30-45 MINUT PO TRENINGU
WYPIJ KOKTAJL FOREVER
LITE ULTRA Z OWOCAMI,
BY UZYSKAĆ OPTYMALNE
POŁĄCZENIE WĘGLOWODA-
NÓW I BIAŁEK DO DALSZEGO
DZIAŁANIA.**

**ZASILENIE
ORGANIZMU PO
TRENINGU JEST
KLUCZOWE DLA
REGENERACJI MIĘŚNI
I POMAGA CI OSIĄGAĆ
MAKSYMALNE EFEKTY.**

Specjaliści zalecają jedzenie 30-45 minut po treningu, by wesprzeć przyrost czystej masy mięśniowej i pomóc przeciwdziałać bólowi mięśni.

**W POŁĄCZENIU
Z WĘGLOWODANAMI
BIAŁKO MAKSYMALIZUJE
REGENERACJĘ MIĘŚNI
I POMAGA ZMNIJSZYĆ
ICH OBOLAŁOŚĆ.**

Żywność taka jak mleko, soja, kurczak, ryby, komosa ryżowa i jajka może być cennym źródłem białka w potrawach regenerujących po treningu.

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 na długo zapewnić ci poczucie sytości i energii.

Podczas programu **F15 ZAAWANSOWANY** pij koktajl po treningu lub dla wzmocnienia w środku dnia.

	+ KOBIETY 300 kcal	+ MĘŻCZYŹNI 450 kcal
Wiśniowo-imbriowa rewelacja	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 (274 kcal)	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 (447 kcal)
Kremowe brzoskwinie	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 (295 kcal)	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 (452 kcal)
Potęga zieleniny	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 (318 kcal)	1 miarka Forever Lite Ultra / 180-240 ml niesłodzonego mleka sojowego / 1 liście jarmużu / 1 szklanka szpinaku / 1 duży mrożony banan / 3 daktyle / ¼ łyżki siemienia lnianego (476 kcal)
Jagodowa muffinka	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 (320 kcal)	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 (489 kcal)
Czekoladowo-malinowa pychota	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 (305 kcal)	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 (470 kcal)
Truskawkowa kruszonka	1 miarka Forever Lite Ultra / waniliowy jogurt grecki 100 kcal / 1 szklanka truskawek / ½ szklanki płatków owsianych / ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego / 4-6 kostek lodu (278 kcal)	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 (440 kcal)
Orzeźwiająca jabłko	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 (300 kcal)	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 (461 kcal)

RADA FIT.

Twórz własne koktajle, miksując z 1 miarką Forever Lite Ultra: 240-300 ml 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 z awokado lub kokosowy; lód, wodę lub zieloną herbatę.

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.

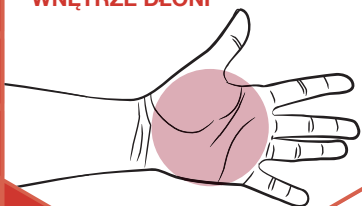
**ZNASZ SUPER PRZEPIS?
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA
facebook.com/ForeverPolandHQ**

PORCJE JAK NA DŁONI.

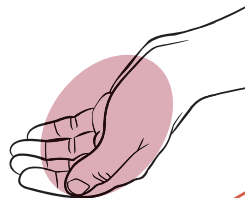
LICZENIE KALORII I MIERZENIE PORCJI TO NIEODZOWNY ELEMENT BUDOWANIA STRATEGII ODŻYWIANIA. MIERZĄC I WAŻĄC JEDZENIE, NABIERASZ ŚWIADOMOŚCI, KTÓRA POMAGA W ROZSĄDNYM PODEJMOWANIU DECYZJI KIEDY, DLACZEGO I CO ZJEŚĆ.

Rozsądne odżywianie staje się trwałym nawykiem, kiedy rozpoznajesz zdrowe zachowanie i włączasz je do swojej codziennej rutyny. Zamiast liczenia kalorii, program **F15 ZAAWANSOWANY** nauczy cię mierzenia porcji na podstawie wielkości dłoni, dzięki czemu doберiesz odżywianie odpowiednio do rozmiaru twojego ciała.

**BIĄŁKO:
WNĘTRZE DŁONI**



**WĘGLOWODANY:
GARŚĆ**



**WARZYWA:
PIĘŚĆ**



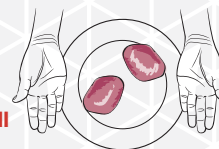
**TŁUSZCZ:
KCIUK**



KORZYSTAJ Z TEGO PRZEWODNIKA, BY LEPIEJ KOMPONOWAĆ ŚNIADANIA, OBIADY I KOLACJE.

MEŻCZYŹNI

**BIĄŁKO: 2 RAZY
ROZMIAR
WNĘTRZA DŁONI**



**2 GARŚCIE
ZŁOŻONYCH
WĘGLOWODANÓW**



**WARZYWA:
PORCJA RÓWNA
2 PIĘŚCIOM**

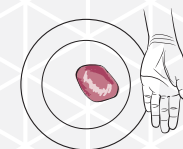


**2 DŁUGOŚCI
KCIUKA
ZDROWEGO
TŁUSZCZU**



KOBIETY

**BIĄŁKO: PORCJA
RÓWNA
WNĘTRZU DŁONI**



**1 GARŚĆ
ZŁOŻONYCH
WĘGLOWODANÓW**



**WARZYWA: PORCJA
RÓWNA
PIĘŚCI**



**1 DŁUGOŚĆ
KCIUKA
ZDROWEGO
TŁUSZCZU**



**PRZYKŁADY
KAŻDEJ
Z KATEGORII
ŻYWNOSCI
ZNAJDZIESZ
NA 46 STRONIE.**

RADA F.I.T.

W dążeniu do lepszego wyglądu i samopoczucia ważne jest dbanie o każdy aspekt zdrowego stylu życia. Możesz ściśle przestrzegać programu ćwiczeń i nie zorientować się, że brak zmian spowodowany jest nieodpowiednią dietą.

Dla maksymalnych efektów, dbaj o styl życia właściwym odżywianiem, wzmacnianiem ciała ćwiczeniami i przestrzeganiem planu suplementacji **F15 ZAAWANSOWANY** na stronach 8-9.

PROGRAM ĆWICZEŃ F15 ZAAWANSOWANY 1.



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 ZAAWANSOWANY** łączy trzy ukierunkowane treningi siłowe z dwoma treningami cardio, by pomóc ci się rozruszać!

PODKRĘĆ CARDIO.

Na tym etapie swojej podróży fitness zdajesz już sobie sprawę ze znaczenia ćwiczeń cardio jako elementu strategii zdrowej kontroli wagi. Ćwiczenia cardio mogą pomóc pobudzić metabolizm i wesprzeć zdrowie serca, a także pomóc ci w szybszej regeneracji po intensywnych ćwiczeniach.

Podczas programu **F15 ZAAWANSOWANY 1** wykonuj ćwiczenia cardio 3 razy w tygodniu. Sesje treningowe powinny być dla ciebie wyzwaniem, by przynieść jak najlepsze efekty. Jeżeli trening jest zbyt łatwy, nie ćwiczysz dość intensywnie.

ZALECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

spacer, jogging, wchodzenie po schodach, orbitrek, wiosłowanie, pływanie, jogę, jazdę na rowerze, piesze wędrówki, aerobik, taniec i kickboxing

ROZGRZEWKĄ.

TWOJE CIAŁO TO MASZYNA.

Zanim rzucisz się w wir ćwiczeń, musisz się przygotować. Rozgrzewka pozwala na pełen zasięg ruchu stawów i może pomóc ci poprawić jakość treningu, jednocześnie zmniejszając ryzyko urazu. Pomyśl o tym, jak o przymiarce ubrania przed wielką galą. Wykonuj taką rozgrzewkę przed każdym treningiem w programie **F15 ZAAWANSOWANY**.

OCHŁONIĘCIE.

Po każdym 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

NAPRZEMIENNE
UNOSZENIE
KOLAN
16X

SKIP C
16X

UNOSZENIE
KOLAN DO
WYKROKÓW
W TYŁ
16X

WYKROKI
W BOK
16X

PAJACYKI
20X

PRZYSIADY
SUMO
8X

UNOSZENIE
RĄK W GÓRĘ
16X

WYKROKI
W BOK Z
PODPARCIEM
16X

WYKROKI Z
ROZCIĄGANIEM
PRAWEGO MIĘ-
ŚNIA CZTERÓ-
GŁOWEGO
16X

ROZCIĄGANIE
LEWEGO
ŚCIĘGNA
UDOWEGO
16X

WYKROKI Z
ROZCIĄGANIEM
LEWEGO MIĘ-
ŚNIA CZTERÓ-
GŁOWEGO
16X

ROZCIĄGANIE
PRAWEGO
ŚCIĘGNA
UDOWEGO
16X

HORYZONTAL-
NE ROZCIĄGA-
NIE KLATKI
PIERSIOWEJ
8X

KRĄŻENIE
RAMION
8X



ABY OBEJRZEĆ FILMY
ZE WSZYSTKIMI
ĆWICZENIAMI, WEJDŹ NA:
FOREVERFIT15.COM

PIERWSZE CARDIO TABATA F15

To wyzwanie cardio korzysta z protokołu Tabata. Protokół Tabata to łączenie maksymalnie intensywnych ćwiczeń z krótkimi momentami odpoczynku między nimi. Podczas tego treningu ćwiczenia należy wykonywać obwodowo.

Każde ćwiczenie wykonuj przez **20 sekund** z maksymalną intensywnością, a następnie odpoczywaj przez **10 sekund**. Kiedy ukończysz wszystkie 8 ćwiczeń, zregeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 8 serii.



- + Przysiady bez obciążenia
- + Pompki
- + Wykroki skrzyżne
- + Pajacyki plankowe
- + Wykrok w tył z wykopem lewą nogą
- + Pompki tricepsowe
- + Wykrok w tył z wykopem prawą nogą
- + Deska do przysiadu z wyrzuceniem nóg w tył



RADA FIT.

Ćwiczenia o wysokiej intensywności, takie jak trening cardio **F15 ZAAWANSOWANY** pozwalają osiągnąć maksymalne efekty w krótszym czasie niż tradycyjny trening cardio.

PIERWSZE CARDIO NA BIEŻNI F15

Ten trening cardio, łącząc na zasadzie interwałów marsz, trucht i szybki bieg, pozwala ci nabrać wytrwałości, siły i prędkości.

Przez **60 sekund** maszeruj na bieżni przy kącie nachylenia 1%. Przez następne **60 sekund** truchtaj przy kącie nachylenia 2%. I wreszcie, na kolejne **60 sekund** zwiększ tempo do szybkiego biegu. Powtórz 6-10 razy bez odpoczynku, aby wykonać pełny trening.



Powtórz 6-10 razy dla pełnego treningu!

RADA FIT.

Jeżeli nie masz dostępu do bieżni, możesz wykonać ten trening bez niej. Wyznacz odcinek, który jesteś w stanie pokonać podczas jednej 3-minutowej rundy. Następnie, podczas każdej kolejnej rundy pokonuj trasę szybciej niż poprzednio, zwiększając intensywność.

WYBRANE CARDIO.

Ostatni w tygodniu trening cardio możesz wybrać. Jeżeli czujesz, że mięśnie są napięte, spróbuj wzmacniającej jogi. Masz ochotę na coś nowego? Idź na zumbę lub zajęcia kickboxingu. Jest ogromny wybór treningów cardio. Twórz i odkrywaj takie ćwiczenia cardio, które lubisz wykonywać, by weszły ci w nawyk.

Każdy wybrany trening cardio powinien trwać **30-60 minut** i najlepiej być wykonywany bez przerwy.

PIERWSZY TRENING F15 NA TYLNA CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE

Ten trening to seria 10 ćwiczeń, które wspierają tylne partie ciała, takie jak pośladki, mięśnie udowe i plecy, ale również bicepsy. Wykonaj dwa ćwiczenia jedno po drugim, powtórz 2-3 razy, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do kolejnego zestawu dwóch ćwiczeń.

Kiedy ukończysz cały trening, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do ćwiczeń na ochłonięcie.

2 ćwiczenia z rzędu + 30-60 sekund odpoczynku x 2-3 razy = PRZEJDŹ DO KOLEJNYCH 2 ĆWICZEN

- + Martwy ciąg 16x
- + Wiosłowanie 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Swing 16x
- + Wznosy na przód barków 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Głębokie wykroki 16x / na stronę
- + Wiosłowanie jednorącz w opadzie 16x / na stronę
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady z hantlem (goblet) 16x
- + Ugięcia ramion 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Superman 16x
- + Podciąganie sztangielek (tzw. wiosłowanie) w pozycji deski 16x

30-60 sekund odpoczynku

PIERWSZY TRENING F15 NA PRZEDNIĄ I BOCZNĄ CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER, KRZESŁO

Ten trening obejmuje serię 12 ćwiczeń, które wspierają przednią oraz boczne części ciała, w tym klatkę piersiową, ramiona, tricepsy i mięśnie skośnie brzucha. Wykonaj trzy ćwiczenia jedno po drugim, powtórz 2-3 razy, odpocznij **60 sekund** i przejdź do następnego zestawu trzech ćwiczeń.

Kiedy ukończysz cały trening, odpocznij **60 sekund** i przejdź do ćwiczeń na ochłonięcie.

3 ćwiczenia z rzędu + 60 sekund odpoczynku x 2-3 razy = PRZEJDŹ DO KOLEJNYCH 3 ĆWICZEN

RADA FIT.

Ćwiczysz poza domem? Bądź kreatywny/-a. Ławka w parku lub inny stabilny obiekt o wysokości kilkudziesięciu centymetrów może zastąpić krzesło w ćwiczeniach, którego tego wymagają.

RADA FIT.

Zacznij od hantli, które sprawiają, że czujesz zmęczenie mięśni pod koniec powtórki ćwiczeń w każdej rundzie. Nie jesteś w stanie ukończyć rundy ćwiczeń? Spróbuj jeszcze raz z lżejszymi hantlami. Kończysz rundę z łatwością? Czas sięgnąć po cięższe hantle.

- + Wyciskanie hantli na klatkę piersiową 16x
- + Skręty tułowia w leżeniu 16x / na stronę
- + Wyciskanie francuskie hantli leżąc 16x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Pompki 16x
- + Skłony boczne z hantlami 16x
- + Francuskie wyciskanie ekspandera jednorącz 16x / na stronę
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Wznosy hantli bokiem 16x
- + Deska z naprzemiennym przenoszeniem bioder na boki 16x
- + Uginanie ramion z ekspanderem stojąc 16x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Wyciskanie żołnierskie 16x
- + Skrętoskłony z unoszeniem rąk po przekątnej (tzw. „rąbanie drewna”) 16x / na stronę
- + Pompki na poręczach (tzw. dips) 16x

30-60 sekund odpoczynku

PIERWSZY TRENING F15 NA UDA I KRĘGOSŁUP

WYMAGANY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER,
KRZESŁO

Ten trening obejmuje serię 10 ukierunkowanych ćwiczeń, które wspierają uda i kręgosłup. Wykonaj dwa ćwiczenia jedno po drugim, powtórz 2-3 razy, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do następnego zestawu dwóch ćwiczeń.

Kiedy ukończysz cały trening, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do ćwiczeń na ochłonięcie.



- + Wykroki step up z ekspanderem 16x / na stronę
- + Naprzemienne wiosłowanie z hantlami 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady więzienne 16x
- + Rolowanie (tzw. roll up) 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady 180 stopni z ekspanderem 16x
- + Naprzemienne wymachy nóg z hantlami 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Statyczne, wolne wykroki 8x / na stronę
- + Tzw. Spiderman Mountain Climbers 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Pulsujące przysiady 32x
- + Boczne spięcia brzucha 16x / na stronę

Odpoczynek
30-60
sekund

**GRATULUJEMY
UKOŃCZENIA
FOREVER F15
ZAAWANSOWANY 1!**

**RUSZAJ DALEJ!
F15 ZAAWANSOWANY 2
TO NASTĘPNY KROK NA
DRODZE DO LEPSZEGO
WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.**

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

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

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



F15™

ZAAWANSOWANY 2

ZRÓB NASTĘPNY KROK.













Podczas **F15 ZAAWANSOWANY 1**, przedstawiliśmy nowe sposoby odmierzenia porcji oraz wprowadziliśmy nowe treningi. Uzbrojony/-a w tę wiedzę, przejdź do następnego etapu: **F15 ZAAWANSOWANY 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 **F15 ZAAWANSOWANY 2**, by je osiągnąć.

**ZMOTY-
WOWANY/-A?
DO DZIEŁA!**

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

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

Śniadanie	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 porcja Forever Aloe Vera Gel z minimum 240 ml wody	 Śniadanie	 1 tabletkę Forever Therm
Przekąska	 1 saszetka Forever Fiber zmieszana z 250-300 ml wody lub innego napoju	 Przekąska		
Lunch	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 Lunch	 1 tabletkę Forever Therm	
Kolacja	 2 kapsułki Forever Garcinia Plus	 Kolacja		
Wieczór	 Minimum 240 ml wody			

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

OBALANIE MITÓW Z ETYKIET.

Wiesz już jak omijać wiele spośród pułapek związanych z kontrolą wagi, ale czy jesteś świadom panujących dość powszechnie błędnych przekonań, które mogą cię hamować?

+ Żywność o obniżonej zawartości tłuszczu i beztłuszczowa

Może ci się wydawać, że sięgając po żywność o obniżonej zawartości tłuszczu lub beztłuszczową, idziesz w dobrą stronę. Prawda jest jednak taka, że ukryte składniki tej żywności, takie jak cukier, zagęszczacze, sól itp. (zwykle dodawane dla poprawy smaku), mogą hamować twoje postępy.

Twój organizm potrzebuje tłuszczu. Wybieraj żywność ze zdrowymi tłuszczami i jedz ją z umiarem w ramach regularnych posiłków i przekąsek.

+ Znaczenie liczenia kalorii

Podczas **F15 ZAAWANSOWANY 1** przedstawiliśmy nowe sposoby odmierzania porcji. Choć zwracanie uwagi na rozmiar porcji jest ważne, liczenie kalorii ma równie duże znaczenie: kaloria kalorii nierówna.

Nie tylko licz kalorie, ale wybieraj pełnowartościową żywność, białka, pełne ziarno, owoce, warzywa oraz zdrowe tłuszcze i węglowodany, by mieć pewność, że dostarczasz organizmowi substancje odżywcze potrzebne, by na dłużej zachować poczucie sytości.

+ Ściąć węglowodany

Jest mnóstwo informacji o negatywnym wpływie węglowodanów na zdrową dietę. Niektóre programy zalecają wręcz całkowite ich wyeliminowanie ze swojego menu. Wybieraj zdrowe, sycące węglowodany, które wesprą regenerację mięśni, energię i będą elementem zbilansowanej diety.

Lista zdrowych tłuszczów i węglowodanów na **stronie 46**.

ZDROWE JEDZENIE POZA DOMEM.

Możesz być dobrze przygotowany/-a na zdrowy styl życia, mieć plan posiłków i wyznaczony czas na treningi, są jednak takie chwile, gdy planowanie staje się trudniejsze, np. gdy jesz na mieście, idziesz na imprezę lub jakies inne spotkanie towarzyskie.

Dobra wiadomość? Wystarczy odrobina planowania, by dobrze się bawiąc, nie opóźnić swoich postępów.

+ Sprawdź menu

Większość restauracji publikuje menu online, dzięki czemu możesz wcześniej zapoznać się z ofertą. Znajdź te dania, które ci pasują, a jednocześnie pozostają w ramach odpowiednich porcji i kategorii żywności. Kiedy z góry wiesz, co będziesz jadł/-a, łatwiej ci będzie wytrwać w zdrowym wyborze i nie sięgnąć po coś niezdrowego tylko dlatego, że wygląda w danej chwili smakowicie.

+ Nie bój się pytać

Kelner powinien być w stanie powiedzieć ci, jak przygotowywana jest każda z potraw. Jeżeli nie jest pewny, poproś, by zapytał kucharza. Dzięki temu upewnisz się, że te pyszne grillowane warzywa nie są obsmażone na maśle i unikniesz innych, podobnych niespodzianek. Nie wahaj się poprosić o lekką surówkę zamiast tuczącego dodatku. Wiele restauracji zrobi to bez dodatkowej opłaty.

+ Zaproponuj, że coś przyniesiesz

Idziesz do znajomych lub odwiedzasz rodzinę i nie jesteś pewny/-a, co zostanie podane? Zaoferuj, że przyniesiesz jakies zdrowe danie. Dzięki temu w menu będzie coś, czym się najesz, by z umiarem skosztować innych dań.

RADA FIT.
BĄDŹ KREATYWNY/-A.
Jest wiele sposobów na to, by cieszyć się podróżami, jedzeniem na mieście i spotkaniami towarzyskimi bez odstępstw od zdrowych nawyków.

ODŻYWIANIE ZGODNE Z TYPEM SYLWETKI.

Podczas **F15 ZAAWANSOWANY 1** mówiliśmy o określaniu odpowiednich porcji na podstawie rozmiaru dłoni. Podczas **F15 ZAAWANSOWANY 2** pójdziemy jeszcze dalej, by pomóc ci jak najlepiej dopasować dietę do typu sylwetki.

Określenie typu sylwetki może pomóc ci doprecyzować dietę i zrobić ostatni krok na drodze do realizacji celów związanych ze zdrowiem i dobrą kondycją. Typ sylwetki nie tylko określa twoją kategorię budowy ciała. Może też pokazać, jaki rodzaj ćwiczeń będzie najlepszy, byś uzyskał/-a harmonijną sylwetkę.

TRZEBA PAMIĘTAĆ, ŻE WIĘKSZOŚĆ LUDZI NIE MA BUDOWY CIAŁA IDEALNIE W JEDNYM TYPIE, ALE ŁĄCZY RÓŻNE ASPEKTY KAŻDEGO Z NICH. SĄ TRZY TYPY SYLWETEK: EKTOMORFICY, ENDOMORFICY ORAZ MEZOMORFICY.

EKTOMORFICY

Ektomorfy są zwykle szczupli, wątli i mają szybki metabolizm. Łatwo się najadają, z reguły trudno im przybrać na wadze czy zbudować masę mięśniową.



ZALECENIA DIETETYCZNE

Dla ektomorfyków odpowiednia może być średnia ilość białka, większa węglowodanów i mniejsza tłuszczów. Zgodnie z metodą mierzenia porcji według rozmiaru dłoni ze **strony 15**, oto zalecane porcje dla ektomorfyków.

Posiłki:

MĘŻCZYŹNI

2x wewnątrz dłoni
czystego białka
2 pięści warzyw
3 garście złożonych
węglowodanów
1 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni
czystego białka
1 pięść warzyw
2 garście złożonych
węglowodanów
½ dł. kciuka tłuszczu

Przekąski:

MĘŻCZYŹNI

1 garść złożonych
węglowodanów
1x wewnątrz dłoni
białka lub
1 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

½ garści złożonych
węglowodanów
½ wnętrza dłoni
białka lub
½ dł. kciuka tłuszczu



RADY TRENINGOWE

Dla ektomorfyków odpowiedni może być trening z mniejszą ilością powtórek poszczególnych ćwiczeń, ale z cięższymi hantlami i dłuższym odpoczynkiem między seriami (by zrekompensować większy ciężar), jak również krótkie interwały HIIT zamiast długiego treningu cardio.

ENDOMORFICY

Endomorfy zwykle łatwiej kumulują tłuszcz, mają grubsze kości i wolniejszy metabolizm. Często czują głód, mają słabo zarysowane mięśnie, łatwo się męczą i trudno im schudnąć.



ZALECENIA DIETETYCZNE

Dla endomorfików odpowiednia może być większa ilość białka i tłuszczów oraz mniejsza, kontrolowana ilość węglowodanów. Zgodnie z metodą mierzenia porcji według rozmiaru dłoni ze **strony 15**, oto zalecane porcje dla endomorfików.

Posiłki:

MĘŻCZYŹNI

2x wewnątrz dłoni

czystego białka

2 pięści warzyw

1 garść złożonych

węglowodanów

3 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni

czystego białka

1 pięść warzyw

½ garści złożonych

węglowodanów

2 dł. kciuka tłuszczu

Przekąski:

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni

białka lub

2 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1 wewnątrz dłoni

białka lub

1 dł. kciuka tłuszczu

RADY TRENINGOWE

Dla endomorfików odpowiedni może być trening z zalecaną ilością powtórzeń ćwiczeń, ale z cięższymi hantlami i krótszym czasem odpoczynku między seriami, jak również dodanie do pełnego treningu cardio krótkich interwałów HIIT.



MEZOMORFICY

Mezomorfy mają zwykle harmonijną sylwetkę, niską tkankę tłuszczową i łatwo spalają tłuszcz. Mają atletyczną budowę, płaski brzuch i łatwo budują masę mięśniową.



ZALECENIA DIETETYCZNE

Dla mezomorfików odpowiednia może być mieszana dieta, ze zbilansowaną ilością białek, węglowodanów i tłuszczów. Zgodnie z metodą mierzenia porcji według rozmiaru dłoni ze **strony 15**, oto zalecane porcje dla mezomorfików.

Posiłki:

MĘŻCZYŹNI

2x wewnątrz dłoni

czystego białka

2 pięści warzyw

1 garść złożonych

węglowodanów

2 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni

czystego białka

1 pięść warzyw

½ garści złożonych

węglowodanów

1 dł. kciuka tłuszczu

Przekąski:

MĘŻCZYŹNI

1x wewnątrz dłoni

lub

2 dł. kciuka tłuszczu

1 garść złożonych

węglowodanów

KOBIETY

1 wewnątrz dłoni białka

białka lub

1 dł. kciuka tłuszczu

½ garści złożonych

węglowodanów

RADY TRENINGOWE

Dla mezomorfików odpowiedni może być trening z umiarkowaną ilością powtórzeń i czasem odpoczynku, jak również zdrowy mix ćwiczeń cardio.



PROGRAM ĆWICZEŃ F15 ZAAWANSOWANY 2.



PRZEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM FITNESSU.

Program **F15 ZAAWANSOWANY 2** łączy ukierunkowane treningi siłowe z ćwiczeniami w stylu Tabata oraz cardio na bieżni, by cię rozruszać.

ROZ- GRZEWKA.

Podczas **F15 ZAAWANSOWANY 1** przyjrzeliśmy się znaczeniu rozgrzewki dla maksymalizacji treningu i minimalizacji ryzyka urazu. Wykonuj podstawowe ruchy przed każdym treningiem **F15 ZAAWANSOWANY 2**. Chcesz odświeżyć pamięć? Zobacz ćwiczenia na rozgrzewkę na **stronie 18** lub obejrzyj film na foreverfit15.com.

WYŻSZY POZIOM CARDIO.

Program **F15 ZAAWANSOWANY 2** bazuje na ćwiczeniach cardio w stylu Tabata i na bieżni, które poznałeś/-aś podczas **F15 ZAAWANSOWANY 1**. Podczas programu **F15 ZAAWANSOWANY 2** wykonuj trzy treningi cardio tygodniowo. Sesje te powinny stanowić dla ciebie wyzwanie. Jeśli są zbyt łatwe, nie pracujesz wystarczająco ciężko.

DRUGIE CARDIO TABATA F15

To wyzwanie cardio bazuje na ćwiczeniach według protokołu Tabata z **F15 ZAAWANSOWANY 1**. Podczas tego treningu ćwiczenia będą wykonywane zgodnie z protokołem Tabata.

Każde ćwiczenie wykonuj przez **20 sekund** z maksymalną intensywnością, a następnie odpoczywaj przez **10 sekund**. Kiedy ukończysz wszystkie 8 ćwiczeń, odpocznij przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 8 serii.

RADA FIT.

Jeżeli ciężko ci wykonać 8 powtórek z rzędu zanim przejdziesz do kolejnego ćwiczenia, spróbuj mniejszego ciężaru, wzmacniając wytrzymałość.



- + Przysiady bez obciążenia 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Pompki 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Wykroki skrzyżne 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Pajacyki plankowe 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Wykrok w tył 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- z wykopem lewej nogi
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Pompki tricepsowe 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Wykrok w tył 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- z wykopem prawej nogi
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Deska do przysiadu 20 sek max/10 sek odpocz. 8x
- z wyrzuceniem nóg w tył

DRUGIE CARDIO NA BIEŻNI F15

Ten trening cardio wykorzystuje sekwencję z nachyleniem na bieżni, by budować wytrzymałość, siłę i masę mięśniową, łącząc interwały marszu i biegu, przy różnym nachyleniu bieżni.

Wybierz tempo, które będzie dla ciebie wyzwaniem i podczas treningu pracuj nad jego zwiększeniem.

- + Marsz nachylenie 2% 2 minuty
- + Bieg nachylenie 1% 2 minuty
- + Marsz nachylenie 0% 1 minuta
- + Marsz nachylenie 4% 2 minuty
- + Bieg nachylenie 1% 2 minuty
- + Marsz nachylenie 0% 1 minuta
- + Marsz nachylenie 6% 2 minuty
- + Bieg nachylenie 1% 2 minuty
- + Marsz nachylenie 0% 1 minuta
- + Marsz nachylenie 8% 2 minuty
- + Bieg nachylenie 1% 2 minuty
- + Marsz nachylenie 0% 1 minuta
- + Marsz nachylenie 10% 2 minuty
- + Bieg nachylenie 1% 2 minuty
- + Marsz nachylenie 0% 1 minuta

WYBRANE CARDIO.

Ostatni w tygodniu trening cardio możesz wybrać. Jeżeli czujesz, że mięśnie są napięte, spróbuj wzmacniającej jogi. Masz ochotę na coś nowego? Idź na zumbę lub zajęcia kickboxingu. Jest ogromny wybór treningów cardio. Twórz i odkrywaj takie ćwiczenia cardio, które lubisz wykonywać, by weszły ci w nawyk.

Każdy wybrany trening cardio powinien trwać **30-60 minut** i najlepiej być wykonywany bez przerwy.

DRUGI TRENING F15 NA TYLNA CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: KETTLEBELL

Ten trening to seria 10 ukierunkowanych ćwiczeń, które wspierają tylne partie ciała, takie jak pośladki, mięśnie udowe i plecy, ale uwzględniają też bicepsy. Ćwiczenia wykonywane są w seriach powtórkowych lub czasowych. Wykonaj dwa ćwiczenia jedno po drugim, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do kolejnego zestawu dwóch ćwiczeń.

Kiedy ukończysz wszystkie 10 ćwiczeń, odpocznij przez **30-60 sekund** i przejdź do ochłonięcia.



- + Martwy ciąg 16x
- + Unoszenie kettlebell do brody 30 sekund
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Uginanie ramion 16x
- + Swing 30 sekund
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Głębokie wykroki 16x z wiosłowaniem lewą ręką
- + Wykroki z przekładaniem kettlebell pod lewym kolaniem 30 sekund
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Głębokie wykroki 16x z wiosłowaniem prawą ręką
- + Wykroki z przekładaniem kettlebell pod prawym kolaniem 30 sekund
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady goblet 16x z unoszeniem kettlebell nad głowę
- + Swing naprzemienny 30 sekund

30-60 sekund odpoczynku

DRUGI TRENING F15 NA PRZEDNIĄ I BOCZNĄ CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER, KRZESŁO, PIŁKA GIMNASTYCZNA

Ten trening bazuje na treningu **F15 ZAAWANSOWANY 1** lekko go modyfikując i dodając piłkę gimnastyczną, by zaangażować kręgosłup. Wykonaj serię 12 ćwiczeń, które wspierają przednią i boczne części twojego ciała, w tym klatkę piersiową, ramiona, tricepsy i mięśnie skośne brzucha. Wykonaj trzy ćwiczenia jedno po drugim, odpocznij przez **60 sekund** i przejdź do kolejnych trzech ćwiczeń.

Kiedy ukończysz wszystkie 12 ćwiczeń, odpocznij przez **60 sekund** i przejdź do ochłonięcia.



- + Wyciskanie hantli na klatkę piersiową 16x
- + Skręty tułowia w leżeniu 16x / na stronę
- + Wyciskanie francuskie hantli leżąc 16x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Pompki 16x
- + Skłony boczne z hantlami 8x / na stronę
- + Rolowanie na piłce 16x
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Deska boczna z unoszeniem ramion 16x / na stronę
- + Scyzoryki z piłką 16x
- + Skłony boczne w leżeniu 16x / na stronę
- + Odpoczynek 60 sekund
- + Zarzut i wyciskanie 16x / na stronę
- + Deska boczna z piłką 16x / na stronę
- + Odwrócone pomki do odwróconej deski 16x

30-60 sekund odpoczynku

DRUGI TRENING F15 NA UDA I KRĘGOSŁUP

**POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE,
EKSPANDER, KRZEŚŁO**

Ten trening obejmuje serię 15 ukierunkowanych ćwiczeń, które wspierają uda i kręgosłup, i jest wzbogacony o **45-sekundowe** interwały plyometryczne. Ćwiczenia wykonywane są w seriach powtórkowych lub czasowych. Wykonaj trzy ćwiczenia z interwałem z rzędu, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do następnego zestawu trzech ćwiczeń.

Kiedy ukończysz wszystkie 15 ćwiczeń, odpocznij **30-60 sekund** i przejdź do ochłonięcia.



- + Wykroki step up z ekspanderem 16x / na stronę
- + Plyometryczne wykroki 45 sekund
- + Naprzemienne wiosłowanie z hantlami 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady więzienne 16x
- + Wysoki lub wysokie unoszenie kolan 45 sekund
- + Rolowanie (tzw. roll up) 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Przysiady 180 stopni z ekspanderem 16x
- + Wysoki 180 45 sekund
- + Naprzemienne wymachy nóg z hantlami 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Statyczne, wolne wykroki 8x / na stronę
- + Wysoki sprinterskie 45 sekund
- + Tzw. Spiderman Mountain Climbers 16x
- + Odpoczynek 30-60 sekund
- + Pulsujące przysiady 32x
- + Pajacyki 45 sekund
- + Boczne spięcia brzucha 16x / na stronę

60 sekund
odpoczynku

**GRATULUJEMY
UKOŃCZENIA
FOREVER F15
ZAAWANSOWANY 2!**

**ZROBIŁAŚ/
-EŚ TO!**

CO DALEJ?

Vital5[®] zawiera pięć fantastycznych produktów Forever, które współgrają ze sobą, by dostarczać twojemu organizmowi kluczowe substancje odżywcze. Z **Vital5[®]** możesz kontynuować poznane podczas **F15** zdrowe nawyki suplementacyjne, by wyglądać i czuć się lepiej!

Jeszcze nie gotowy/-a na kolejny etap?
Powtarzaj program **F15 ZAAWANSOWANY** aż osiągniesz maksymalne efekty.

Pamiętaj, aby zanotować wagę i wymiary na **stronie 7**, by zobaczyć postępy.

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



facebook.com/
ForeverPolandHQ



@foreverpolandhq



@foreverpolandhq

PRZEKĄSKA.

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

Czysta granola

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

Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać pyszną, szybką przekąskę!

Gruszka z twarogiem

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

Połącz twaróg 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 wlej mleko.

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 g 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 Vanilla Forever Lite Ultra®	1 miarka Vanilla Forever Lite Ultra®
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.

Cheesy Popcorn

Kobiety	Mężczyźni
4 szkl. prażonej kukurydzy	6 szkl. prażonej kukurydzy
4 łyżki startego parmezanu	6 łyżek startego parmezanu
1 łyżeczka oliwy	1 ½ łyżeczki oliwy
Sól do smaku	Sól do smaku
Pieprz cayenne (opcjonalnie)	Pieprz cayenne (opcjonalnie)

Świeżo uprażoną kukurydzę wymieszaj z oliwą, parmezanem i pieprzem cayenne. Lekko posól.

Wafle ryżowe z masłem migdałowym

Kobiety	Mężczyźni
2 pełnoziarniste wafle ryżowe	2 pełnoziarniste wafle ryżowe
1 łyżka masła migdałowego	1 ½ łyżki masła migdałowego
2 duże truskawki	2 duże truskawki

Posmaruj wafle masłem migdałowym i ułóż na wierzchu pokrojone w plasterki truskawki.

Kokosowe banany

Kobiety	Mężczyźni
1 mały banan	1 średni banan
1 łyżka masła migdałowego	2 łyżki masła migdałowego
1 łyżka wiórków kokosowych	1 łyżka wiórków kokosowych

Pokrój banana na plastry grubości ok. 2,5 cm. Na każdy plasterzek nałóż odrobinę masła migdałowego i posyp wiórkami kokosowymi.

Chipsy z chleba pita z hummusem i warzywami

Kobiety	Mężczyźni
14 chipsów z chleba pita	14 chipsów z chleba pita
2 łyżki hummusu	2 łyżki hummusu
1 szklanka surowych warzyw	1 szklanka surowych warzyw
	90 g indyka

Naktładaj hummus na warzywa i chipsy. Mężczyźni powinni dodać do przekąski 90 g indyka.

Jogurt z masłem orzechowym i galaretką

Kobiety	Mężczyźni
180 g naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego	240 g naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka galaretki winogronowej o obniżonej zawartości cukru	1 łyżka galaretki winogronowej o obniżonej zawartości cukru
¼ szklanki ciemnych winogron	¼ szklanki ciemnych winogron
1 łyżka masła orzechowego	1 ½ łyżki masła orzechowego
1 łyżeczka niesolonych orzeszków ziemnych	1 łyżeczka niesolonych orzeszków ziemnych

Delikatnie wymieszaj galaretkę i masło orzechowe z jogurtem. Udekoruj przekrojonymi na pół winogronami. Dodaj posiekane orzechy.

Jogurt ciasteczkowy

Kobiety	Mężczyźni
½ szklanki naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego	¾ szklanki naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka masła orzechowego	1 ½ łyżki masła orzechowego
1 saszetka stewii	1 saszetka stewii
1 łyżka mini chrupiek czekoladowych	1 ½ łyżki mini chrupiek czekoladowych
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego	¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
Szczypta soli morskiej	Szczypta soli morskiej

Po prostu wymieszaj wszystkie składniki!

Zdrowy pudding ryżowy

Kobiety	Mężczyźni
½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu	¾ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
½ szklanki lekkiego mleka kokosowego	¾ szklanki lekkiego mleka kokosowego
1 łyżka rodzynków	1 łyżka rodzynków
1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich	1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich
Szczypta cynamonu	Szczypta cynamonu

Zalej ugotowany ryż mlekiem kokosowym. Przez 1 minutę podgrzewaj w mikrofali. Posyp rodzynkami, cynamonem i orzechami.

BIAŁKA.

Dla **kobiet**: wybierz porcję wielkości wnętrza dłoni jednego białka z listy poniżej. Dla **mężczyzn**: wybierz dwie porcje wielkości wnętrza dłoni.

KATEGORIA	RODZAJ
RYBY	Łosoś, halibut, tilapia, dorsz, tuńczyk, gardłoszcz
OWOCE MORZA	Krewetki, krab, homar
INDYK	Pierś indyka
	Parówki z indyka
	Bekon z indyka
	Chudy mielony indyk
KURCZAK	Pierś kurczaka
WOŁOWINA	Rumszyk wołowy
	Pośrednica wołowa
	Chuda mielona wołowina
DZICZYŻNA	Dzik, jeleń, sarna
JAJKA	Jajko
	Substytut jajka
NABIAŁ	Naturalny jogurt grecki
	Twarożek 2%
	Mleko 1%
	Serwatka
DLA WEGETARIAN	Soczewica
	Tofu
	Seitan
	Burger warzywny
	Forever Lite Ultra®
	Soja
	Komosa ryżowa

WĘGLOWODANY.

Dla **kobiet**: wybierz porcję równą garści jednego z węglowodanów z listy poniżej. Dla **mężczyzn**: wybierz dwie porcje równe garści.

KATEGORIA	RODZAJ
ZBOŻA	Płatki owsiane
	Ryż (dziki lub brązowy)
	Kuskus
	Kasza gryczana
	Bulgur
	Kasza jęczmienna
PIECZYWO	Komosa ryżowa
	Chleb pełnoziarnisty
	Pełnoziarnista tortilla
MAKARON	Tortilla kukurydziana
	Japoński makaron gryczany
WARZYWA	Makaron razowy
	Makaron (z komosy, brązowego ryżu, edemame)
OWOCE	Czarna fasola, ciecierzycza, pinto
	Jabłko
	Morela
	Jagody
	Cytrusy
	Winogrona
	Melony
	Brzoskwinia
	Gruszka
	Śliwki
	Owoce tropikalne
	Pomidor

TŁUSZCZE.

Dla **kobiet**: z listy poniżej wybierz porcję jednego z tłuszczów równą długości kciuka. Dla **mężczyzn**: wybierz porcję równą dwóm długościom kciuka.

KATEGORIA	RODZAJ
ORZECHY	Masło orzechowe (z orzechów ziemnych, migdałów, nerkowców)
	Migdały (całe i niesolone)
	Orzechy włoskie (połówki)
	Nerkowce (całe i niesolone)
	Pistacje
OWOCE	Awokado
	Wiórki kokosowe
	Oliwki
ZIARNA	Pestki dyni
	Pestki słonecznika
	Nasiona chia
	Siemię lniane
OLEJ	Oliwa
	Olej kokosowy
	Olej lniany
	Olej słonecznikowy
NABIAŁ	Ser żółty
	Ciemna czekolada (co najmniej 70% kakao)

WARZYWA I OWOCE.

Dla **kobiet**: z listy poniżej wybierz porcję warzyw wielkości zaciśniętej pięści. Dla **mężczyzn**: wybierz dwie porcje wielkości zaciśniętej pięści.

KATEGORIA	RODZAJ
WARZYWA (świeże lub mrożone) Surowe lub na parze	Karczoch
	Marchew
	Szparagi
	Brukselka
	Cukinia
	Papryka
	Brokuły
	Kapusta
	Seler naciowy
	Ogórek
	Fasolka szparagowa
	Jarmuż
	Salata (wszystkie odmiany)
	Szpinak
	Kalafior



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 ©2016 Aloe Vera of America, Inc.
06.2024

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.