



Arăți mai bine. Te simți mai bine.

# F15<sup>TM</sup>

AVANSAT 1 & 2



FOREVER®

# F15™ AVANSAT 1

## HAI SĂ FIM F.I.T.!

INDIFERENT CĂ EŞTI  
UN SPORTIV DE TOP  
SAU PUR ŞI SIMPLU O  
PERSOANĂ EXTREM  
DE ACTIVĂ, AFLATĂ ÎN  
CAUTAREA UNOR  
ANTRENAMENTE NOI,  
CARE SĂ-ȚI DUCĂ  
PERFORMANȚA LA  
URMATORUL NIVEL,  
PROGRAMUL F15  
AVANSAT ÎȚI OFERĂ  
CEE AÎ NEVOIE.





## FOREVER ALOE VERA GEL®

ajută la detoxifierea tractului intestinal și la maximizarea absorbției nutrienților.



## FOREVER FIBER®

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

## FOREVER THERM®

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

## FOREVER GARCINIA PLUS®

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

## FOREVER LITE ULTRA®

shake mix este o sursă bogată de vitamine și minerale cu 24 g de proteine la fiecare porție.



Forever  
Aloe Vera Gel®

2 flacoane  
x 1 litru

Forever  
Lite Ultra®

1 plic x 15 porții

Forever  
Garcinia Plus®

90 capsule  
gelatinoase

**Ce include  
pachetul tău  
F15:**

Forever Therm®

30 tablete

Forever Fiber®  
15 pliculete



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

# SĂ ÎNCEPEM.

FOREVER F15 ESTE CONCEPUT SPECIAL PENTRU A-ȚI OFERI INSTRUMEȚTELE NECESARE PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ CARE TE VA PROPULSA CÂTRE SUCCES ÎN CĂLĂTORIA TA DE A PIERDE ÎN GREUTATE.

**URMEAZĂ ACESTE SUGESTII CA SĂ OBȚII CELE MAI BUNE REZULTATE.**

## ÎNREGISTREAZĂ MĂSURĂTORILE.

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

## ÎNREGISTREAZĂ CALORIILE.

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



## BEA MULTĂ APĂ.

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

## RENUNȚA LA SOLNIȚĂ.

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

## EVITĂ BĂUTURILE RĂCORITOARE ȘI CARBOGAZOASE.

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

# STABILEŞTE-TI OBIECTIVELE.

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# GREUTATE & MĂSURĂTORI.

## CUM SE MĂSOARĂ:

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

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

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

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

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

**GAMBE** / Măsoară cea mai groasă porțiune a gambei tale, de obicei aproximativ la jumătatea distanței dintre genunchi și gleznă, în vreme ce gambele tale sunt relaxate.

## MĂSURĂTORI ÎNAINTE DE F15 AVANSAT 1:

	<b>PIEPT</b>		<b>ȘOLDURI</b>
	<b>BICEPS</b>		<b>COAPSE</b>
	<b>TALIE</b>		<b>GAMBE</b>
			<b>GREUTATE</b>

## MĂSURĂTORI DUPĂ F15 AVANSAT 1:

	<b>PIEPT</b>		<b>ȘOLDURI</b>
	<b>BICEPS</b>		<b>COAPSE</b>
	<b>TALIE</b>		<b>GAMBE</b>
			<b>GREUTATE</b>

## MĂSURĂTORI DUPĂ F15 AVANSAT 2:

	<b>PIEPT</b>		<b>ȘOLDURI</b>
	<b>BICEPS</b>		<b>COAPSE</b>
	<b>TALIE</b>		<b>GAMBE</b>
			<b>GREUTATE</b>

# ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI PENTRU A OBȚINE REZULTATE MAXIME CU PROGRAMUL F15 AVANSAT 1.

Mic dejun	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 înainte de a lua Forever Aloe Vera Gel®	 <b>120 ml.</b> Forever Aloe Vera Gel® cu minimum 240 ml apă
Gustare	 <b>1 Pliculeț</b> Forever Fiber® Mixat cu 240-300 ml de apă sau altă băutură preferată	Asigură-te că iezi Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorției lor de către corpul tău.	 <b>Gustare</b>
Prânz	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 <b>1 tabletă</b> Forever Therm®	 <b>Prânz</b>
Cină	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 <b>Cină</b>	
Seara	 Minimum 240 ml. de apă		

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



1X tabletă  
Forever Therm®



Mic dejun

## SFAT F.I.T.

Dacă mănânci cu 30 de minute până la 2 ore înainte de antrenament, vei avea mai multă energie. În plus, performanțele tale vor fi mai ridicate, și vei păstra mușchii supli și te vei reface mai ușor după efort. Pentru rezultate optimă, savurează, înainte de exercițiile fizice, o mică gustare care să includă proteine și carbohidrați. Pentru rețete de gustări mergi la pagina 44.

# REFACERE DUPĂ ANTRENAMENT.

**ŞTIAI CĂ CEEA CE  
MĂNÂNCI ESTE  
UNEORI LA FEL  
DE IMPORTANT  
CU MOMENTUL  
ÎN CARE MĂNÂNCI?**

O greșală comună pe care o fac mulți oameni atunci când au mai multă activitate fizică sau cresc intensitatea antrenamentelor este că nu-și susțin organismul corect din punct de vedere nutritiv.

**ALIMENTAȚIA IDEALĂ  
POST ANTRĂNAMENT,  
AR TREBUI SA INCLUDĂ  
ATÂT CARBOHIDRAȚI,  
CÂT ȘI PROTEINE.**

Căută carbohidrați complecși, precum fructele, fulgii de ovăz sau legumele care nu cresc rapid nivelul zahărului din sânge, așa cum se întâmplă atunci când mănânci carbohidrați simpli, rafinați, fără proteine alături. Proteinele ajută la controlul creșterii glicemiei.



**SAVUREAZĂ UN SHAKE FOREVER LITE ULTRA CU FRUCTE LA 30 – 45 DE MINUTE DUPĂ ANTRENAMENT, PENTRU O COMBINATIE OPTIMĂ DE CARBOHIDRAȚI ȘI PROTEINE**

**REFACEREA REZERVELOR CORPULUI DUPĂ ANTRENAMENT ESTE ESENȚIALĂ PENTRU REFACEREA MUȘCHILOR ȘI PENTRU A OBTINE REZULTATE OPTIME.**

Expertii sugerează că, dacă mănânci la 30 – 45 de minute după antrenament, ajuți mușchii să se mențină supli și reduci intensitatea febrei musculare.

**ÎN COMBINATIE CU CARBOHIDRATII, PROTEINELE AJUTĂ LA REFACEREA MUȘCHILOR ȘI LA REDUCEREA DÜRERII.**

Alimente precum laptele, soia, puiul, peștele, quinoa și ouăle reprezintă o sursă valoroasă de proteine pentru refacerea post antrenament.

# REȚETE SHAKE FOREVER LITE ULTRA®.

Acstea rețete savuroase vor aduce un plus de varietate la shake-urile **Forever Lite Ultra®**. Bogate în proteine și antioxiandanți, sunt concepute special pentru a-ți da pentru multe ore senzația de sătietate și de energie. În **F15 AVANSAT 2**, bea shake-ul după antrenament sau în mijlocul zilei pentru energizare.

	+ FEMEI 300 Calorii	+ BĂRBAȚI 450 Calorii
<b>Tartă cu Cireșe și Ghimbir</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ½ ceașcă de cireșe congelate / ½ lingurită de ghimbir mărunțit / 1 lingurită de miere / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(274 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / ¾ ceașcă de iaurt grecesc 2% / ¾ ceașcă de cireșe congelate / ½ lingurită de ghimbir mărunțit / ½ lingură de miere / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(447 cal)</p>
<b>Piersici &amp; Frisăcă</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de migdale neîndulcit / 1 ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ lingurită de scorțișoară / 15 g nuci mărunțite / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(295 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de migdale neîndulcit / ½ ceașcă piersici congelate neîndulcite / ½ lingurită de scorțișoară / 25 g nucă mărunțită / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(452 cal)</p>
<b>Bunătatea Verde</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 120-180 ml. de lapte de soia neîndulcit / 2 frunze de varză Kale / ½ ceașcă spanac / 1 banană mică congelată / 2 curmale / ½ lingură semințe de in</p> <p>(318 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 3 frunze de varză Kale / 1 ceașcă spanac / 1 banană mare congelată / 3 curmale / ¾ lingură semințe de in</p> <p>(476 cal)</p>
<b>Brioșă cu Afine</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ½ ceașcă afine congelate / ½ ceașcă ovăz clasic / ½ lingurită scorțișoară / ½ lingurită esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping</p> <p>(320 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte degresat sau alternativ / ½ ceașcă iaurt grecesc simplu 0% / ¾ ceașcă afine congelate / ¼ ceașcă ovăz clasic / ½ lingurită scorțișoară / ½ lingurită esență de vanilie / 1 lingură granola pentru topping</p> <p>(489 cal)</p>
<b>Deliciu cu Ciocolată &amp; Zmeură</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / ½ lingură pudră de cacao / 1 lingură unt de migdale / 1 lingurită fulgi de cacao (topping optional) 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(305 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de cocos neîndulcit / ½ ceașcă zmeură proaspătă sau congelată / 1 lingură pudră de cacao / ½ lingură unt de migdale / 1 lingurită fulgi de cacao (topping optional) 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(470 cal)</p>
<b>Prajitura cu Căpșune</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent la 100 de calorii) / 1 ceașcă de căpșune / ½ ceașcă ovăz clasic / ¼ lingurită esență de vanilie / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(278 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / iaurt grecesc cu aromă de vanilie (echivalent la 200 de calorii) / ½ ceașcă de căpșune / ¼ ceașcă ovăz clasic / ¼ lingurită esență de vanilie / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(440 cal)</p>
<b>Măr Crocant</b>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 180-240 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ lingurită scorțișoară și nucșoară / 2 curmale mici / ½ lingurită semințe chia / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(300 cal)</p>	<p>1 măsură Forever Lite Ultra® / 240-300 ml. lapte de soia neîndulcit / 120 ml sos de mere neîndulcit / 1 măr mic, tăiat / ½ lingurită scorțișoară și nucșoară / 3 curmale mici / ½ lingurită semințe chia / 4-6 cubulete de gheată</p> <p>(461 cal)</p>

## SFAT F.I.T.

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

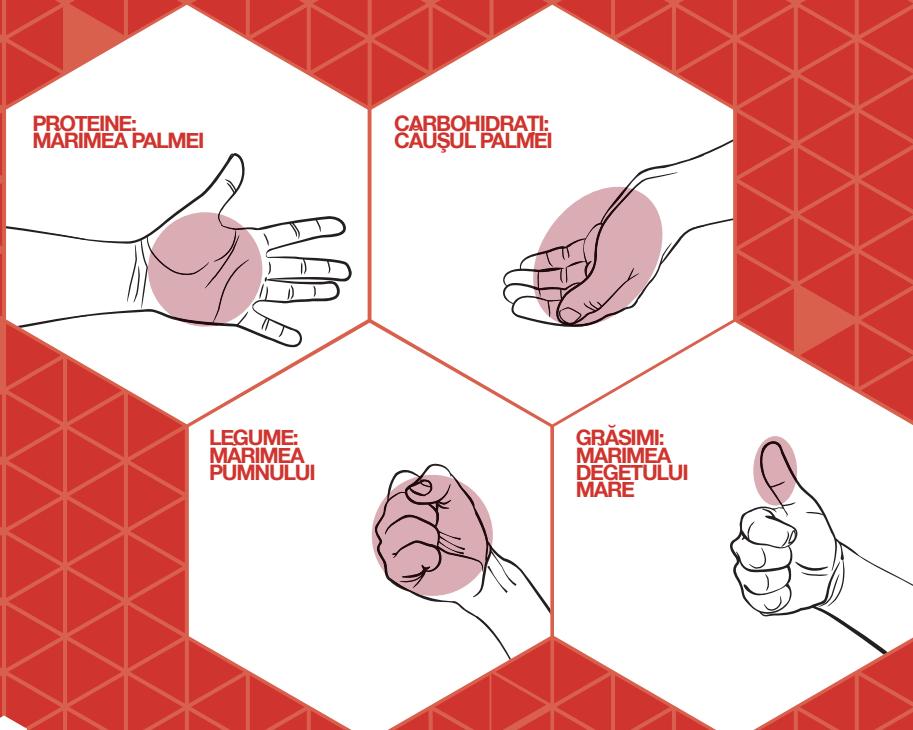
Pot înlătura laptele de orez, laptele neîndulcit de migdale, cocos sau soia din oricare dintre aceste rețete. Verifică eticheta pentru a te asigura că laptele pe care l-ai ales furnizează aproximativ 50-60 de calorii la 240 ml.

**AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?  
ÎMPĂRTĂSEȘTE-O CU NOI PE  
[facebook.com/ForeverLivingProductsRomaniaHQ](https://facebook.com/ForeverLivingProductsRomaniaHQ)**

# PORTII DE MĂRIMEA PALMEI.

CALCULUL CALORIILOR SI MĂRIMEA PORTIILOR SUNT ESENTIALE ATUNCI CÂND İTI PUI LA PUNCT STRATEGIA NUTRITIONALA. ÎN TIMPUL PROCESULUI DE CÂNTARIRE SI MASURARE A ALIMENTELOR İTI DEZVOLTİ CAPACITATEA DE CONŞTIENTIZARE CÂRE TE AJUTÁ SA IĘI DECIZII ÎNTELEPTE DESPRE CÂND, DE CE ȘI CE MANÂNCI.

Mâncatul intelligent devine un obicei de viață atunci când conștientizezi ce înseamnă un comportament sănătos și îl faci parte din rutina ta zilnică. În loc să calculeze calorile, programul **F15 AVANSAT** te învață cum să-ți măsori portile raportându-te la mărimea propriei palme, ca să te asiguri, astfel, că te hrănești conform nevoilor corpului tău.



# PENTRU MIC-DEJUN, PRÂNZ SI CINĂ FOLOSEŞTE GHIDUL DE MAI JOS CA SĂ ALCĂTUIEŞTI UN MENIU CORECT.

## BĂRBATI:

PROTEINE  
ECHIVALENT  
A 2 PALME



CARBOHIDRAȚI  
COMPLECSI  
CÂT ÎNCAPE  
ÎN CĂUȘUL  
AMBELOR PALME



LEGUME  
ECHIVALENT CU  
MÂRIMEA A 2  
PUMNI



GRĂSIMI  
ECHIVALENT CU  
MÂRIMEA CELOR  
2 DEGETE MARI



## FEMEI:

PROTEINE  
ECHIVALENT  
A 1 PALMĂ



CARBOHIDRAȚI  
COMPLECSI  
CÂT ÎNCAPE  
ÎN CĂUȘUL UNEI  
PALME



LEGUME  
ECHIVALENT  
CU MÂRIMEA  
UNUI PUMN



GRĂSIMI  
ECHIVALENT  
CU MÂRIMEA  
DEGETULUI MARE



## PENTRU EXEMPLE DIN FIECARE GRUPĂ ALIMENTARĂ, MERGI LA PAGINA 46.

## SFAT F.I.T.

Ca să arăți mai bine și să te simți mai bine este important să fii atent la toate aspectele unui stil de viață sănătos. Poți să respecti antrenamentul ca la carte și să nu recunoști că alimentația ta, departe de a fi perfectă, te împiedică să vezi o schimbare.

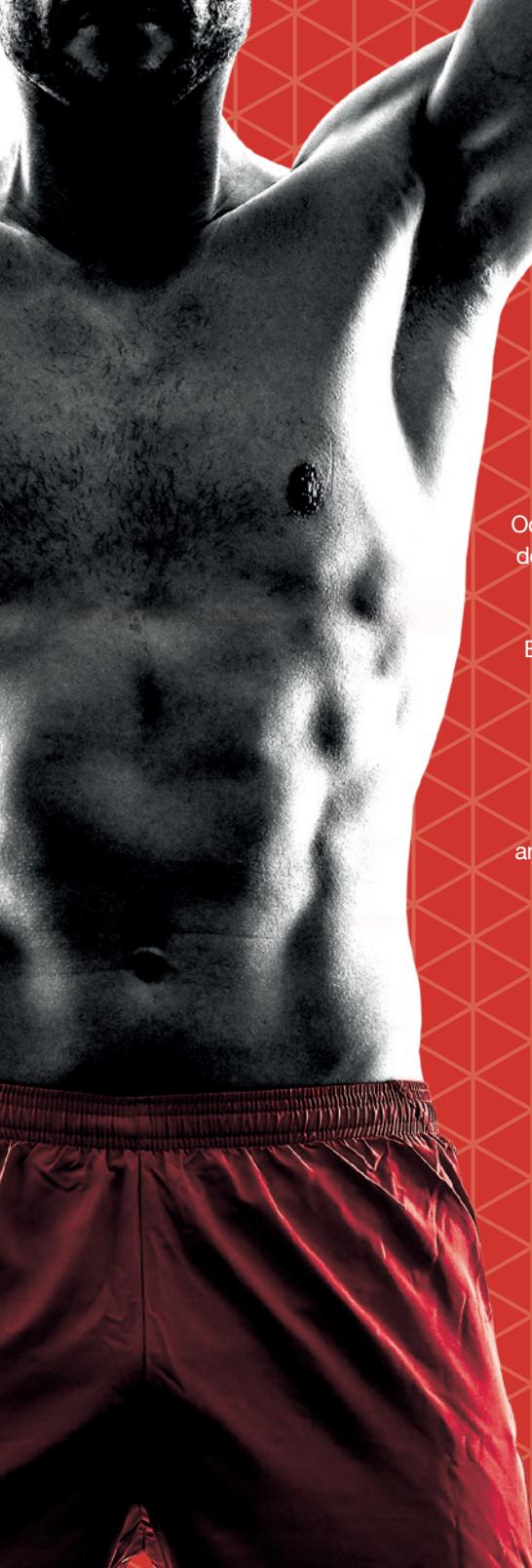
Ai grijă să-ți asiguri și o alimentație sănătoasă, provocându-te să devii mai puternic și să respecti programul de suplimente propus de F15 AVANSAT la paginile 8 – 9, pentru rezultate maxime.

# F15 AVANSAT 1 PROGRAM DE ANTRENAMENT.



## SĂ FACEM MIŞCARE.

Transformările de durată vin prin împletirea optimă a nutriției și suplimentelor concepute să susțină organismul cu antrenamentul care te ajută să arzi caloriile și să construiești o masă musculară suplă. Programul **F15 AVANSAT** se bazează pe trei antrenamente specifice, cu folosirea propriei greutăți corporale, cu două antrenamente cardio, ca să te pună în mișcare.



# DĂ STARTUL LA CARDIO.

Odată ajuns în acest punct al călătoriei tale de fitness, cu siguranță înțelegi importanța exercițiilor cardio ca parte a strategiei tale sănătoase pentru controlul greutății. Exercițiile cardio intensifică metabolismul, mențin inima sănătoasă și te ajută să te refaci mai rapid după efort.

Angajează-te ca, în timpul programului **F15 AVANSAT 1**, să ai 3 zile de activitate cardio pe săptămână. În timpul acestor antrenamente ar trebui să te provoci pe tine însuți să-ți depășești limitele. Dacă sunt prea ușoare, înseamnă că nu depui suficient efort.

## EXERCITII CARDIO RECOMANDATE:

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

# ÎNCĂLZIREA.

## CORPUL TĂU ESTE O MAȘINĂ.

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

**GENUFLEX.  
SUMO CU  
ÎNTINDERE**

**8X**

**PAS/ATINGERE  
16X**

**RIDICĂRI  
ALTERNATIVE  
GENUNCHI**

**16X**

**ALERGARE  
CU LOVIREA  
FESELOR**

**16X**

**FANDĂRI  
CU RIDICARE  
GENUNCHI**

**16X**

**FANDĂRI  
LATERALE**

**16X**

**SĂRITURI  
JACK**

**20X**

# RELAXAREA.

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



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

# F15 TABATA CARDIO 1

Acest antrenament cardio introduce exercițiile în stil Tabata, care presupun intervale scurte, de activitate intensă, urmate de perioade scurte de repaus. Pentru acest antrenament, exercițiile vor fi executate în stil circuit.

Execută fiecare exercițiu timp de **20 secunde** la intensitate maximă, apoi odihnește-te **10 seconds**. După ce ai terminat cele 8 exerciții, odihnește-te **60 de secunde** și ia-o de la capăt, cu obiectivul final de a finaliza 8 circuite.



- + Genuflexiuni
- + Flotări
- + Patinatorul
- + Scândura cu săritură
- + Fandări cu lovitură stânga
- + Flotări
- + Fandări cu lovitură dreapta
- + Scândura cu săritură în genuflexiune



## SFAT F.I.T.

Exercițiile de intensitate ridicată precum cele cardio din antrenamentele **F15 AVANSAT** te ajută să obții rezultate maxime într-un timp mai scurt decât antrenamentele tradiționale.

# F15

## CARDIO PE BANDA DE ALERGAT 1

Acest antrenament cardio îți permite să construiești rezistență, forță și viteză prin îmbinarea intervalelor de mers, jogging și alergare.

Mergi pe banda înclinată 1% pentru **60 secunde** înainte de a crește viteza la un nivel confortabil de jogging, cu o înclinație a benzii de 2%, timp de **60 secunde**. La final, crește viteza pentru o alergare rapidă timp de **60 de secunde**. Repetă de 6 – 10 ori, fără pauză, pentru un antrenament complet.

**60**  
secunde  
plimbare  
înclinație  
1%

**60**  
secunde  
jogging  
înclinație  
2%

**60**  
secunde  
alergare  
înclinație  
2%

Repetă de  
6-10 ori fără  
pauză, pentru un  
antrenament  
complet.

### SFAT F.I.T.

Acest antrenament poate fi realizat și fără banda de alergat, dacă nu ai acces la una. Stabilește o rută pe care s-o poți parcurge în 3 minute, apoi provoacă-te să termini următoarele runde mai repede, crescând și intensitatea.

## CARDIO LA ALEGERE.

Antrenamentul final cardio din fiecare săptămână este alergerea ta. Dacă îți simți mușchii încordați, poți încerca yoga. Cauți ceva nou? Alege ore de zumba sau de kickboxing. Optiunile de cardio sunt nenumărate. Descoper-o pe cea care te ajută să construiești obiceiuri sănătoase de durată.

Fiecare antrenament cardio ar trebui să dureze **30 – 60 de minute** și ar fi ideal să fie executat fără pauză.

# F15

## PRIMUL ANTRENAMENT - SPATE

### ◆ ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru partea posterioară a corpului: mușchii fesieri, mușchii posteriori ai coapsei și mușchii spotelui, inclusiv totodată, și bicepșii. Execută câte două exerciții și repetă 2 – 3 seturi înainte de a te odihni 30 – 60 de secunde și de a trece la următoarele seturi.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te 30 – 60 de secunde și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.

2 exerciții grupate + 30-60 secunde pauză × 2-3 seturi = TRECI LA URMĂTOARELE 2 EXERCIȚII

+ Aplecări și ridicări de trunchi	6x
+ Ridicări de brațe din poziția aplecat	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Balansare cu o gantere	16x
+ Ridicări de brațe în față - bicepșii	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Fandări	16x / pe fiecare parte
+ Ridicări de brațe din poziția fandare	16x / pe fiecare parte
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu picioarele depărtate	16x
+ Ridicări de brațe în lateral - bicepșii	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Superman	16x
+ Ridicări de brațe din poziția scândură	16x
Repaus 30-60 secunde	

### SFAT F.I.T.

Începe cu greutăți care te fac să-ți simți mușchii obosiți la finalul repetărilor din fiecare rundă. Nu reușești să finalizezi exercițiile? Înțelege că din nou, cu gantere mai ușoare. Reușești să termini ușor exercițiile? E momentul să-ți provoci limitele cu gantere mai grele.



# F15

# PRIMUL ANTRENAMENT – FAȚĂ & LATERAL

## ◆ ECHIPAMENT NECESSAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN

Acest antrenament constă într-o serie de 12 exerciții specifice pentru părțile anterioară și laterală ale corpului: piept, umeri, tricepși și oblici. Execută câte trei exerciții și repetă 2 – 3 seturi înainte de a te odihni 60 de secunde și de a trece la următorul trio.

După ce ai terminat cele 12 exerciții, odihnește-te 60 de secunde și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



## SFAT F.I.T.

Îți surâde ideea să te antrenezi în altă parte decât acasă? Fii creativ! O bancă în parc sau alt obiect care să fie solid și stabil și un pic ridicat de la pământ pot să fie un substitut foarte bun în exercițiile unde ai nevoie de scaun.

- + Împingeri de la piept din poziția culcat 16x
- + Abdomene la 45 de grade 16x / pe fiecare parte
- + Ridicări de brațe pentru tricepși 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Flotări 16x
- + Abdomene echere 16x
- + Presa franceză 16x / pe fiecare parte
- + Repaus 60 secunde
- + Ridicări de brațe în lateral - deltoizi 16x
- + Răsuciri de șolduri din poziția scândură 16x
- + Ridicări de brațe înspre spate 16x
- + Repaus 60 secunde
- + Ridicări de brațe deasupra capului 16x
- + Tăietorul de lemne 16x / pe fiecare parte
- + Ridicări și coborâri de trunchi cu sprijin 16x

Repaus  
30-60 secunde

# F15 PRIMUL ANTRENAMENT – CVADRICEPSI & ABDOMEN

## ◆ ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru cvadricepsi și abdomen. Execută câte două exerciții și repetă 2 – 3 seturi înainte de a te odihni **30 - 60 de secunde** și de a trece la următoarele două exerciții.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te **30 - 60 de secunde** și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



+ Fandări & Genuflexiuni cu banda elastică	16x / pe fiecare parte
+ Postura bărcii – vâslit	16x
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Genuflexiuni cu brațele ridicate	16x
+ Abdomene cu rădicarea trunchiului	16x
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Genuflexiuni cu banda elastică, cu alternare picior	16x
+ Genunchii la piept cu ganteră	16x
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Fandări cu coborâre progresivă	8x / pe fiecare parte
+ Spiderman cățărător pe munte	16x
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Genuflexiuni cu menținere	32x
+ Abdomene oblice din poziția în picioare	16x / pe fiecare parte

Repaus  
30-60  
secunde



# **FELICITĂRI PENTRU FINALIZAREA PRIMULUI PROGRAM FOREVER F15 AVANSAT 1!**

**NU TE OPRI!  
F15 AVANSAT 2 ESTE  
URMĂTORUL PAS  
ÎN CĂLĂTORIA TA SPRE  
A ARATA ȘI SIMȚI  
MAI BINE.**

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

**TI-AI ATINS DEJA VREUNUL  
DINTRE OBIECTIVE?  
EXCELENȚ!**

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



# F15<sup>TM</sup>

## AVANSAT 2

# TRECI LA PASUL URMATOR.

În **F15 AVANSAT 1** am introdus noi modalități de măsurare a porților și noi antrenamente specifice. E momentul să duci toate acestea la nivelul următor cu **F15 AVANSAT 2**.

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



**TE SIMȚI  
MOTIVAT?  
HAI SĂ  
ÎNCEPEM!**

# ORARUL TĂU PENTRU SUPLIMENTE.

RESPECTĂ ACEST ORAR ÎN FIECARE ZI PENTRU A OBȚINE REZULTATE MAXIME CU PROGRAMUL F15 ÎNCEPĂTOR 1.

Mic dejun	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 înainte de a lua Forever Aloe Vera Gel®	 <b>120 ml.</b> Forever Aloe Vera Gel® cu minimum 240 ml apă
Gustare	 <b>1 Pliculeț</b> Forever Fiber® Mixat cu 240-300 ml de apă sau altă băutură preferată	Asigură-te că iezi Forever Fiber® separat de suplimentele tale zilnice. Fibrele se pot lega de unele substanțe nutritive, cu impact asupra absorției lor de către corpul tău.	 <b>Gustare</b>
Prânz	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 <b>1 tabletă</b> Forever Therm®	 <b>Prânz</b>
Cină	 <b>2 capsule gelatinoase</b> Forever Garcinia Plus®	 <b>Cină</b>	
Seara	 Minimum 240 ml. de apă		

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



1X tabletă  
Forever Therm®



Mic dejun

# SĂ DEMON-TAM MITUL ETICHETELOR.

Până acum ai învățat cum să navighezi printre cele mai uzuale capcane ale controlului greutății, dar și că există și niște concepții greșite care te-ar putea ține pe loc?

## + Alimentele cu conținut redus de grăsimi sau cu zero grăsimi

S-ar putea să gândești că, alegând alimente care conțin puține grăsimi sau deloc te vei menține pe drumul cel bun. Adevărul este că ingrediente ascunse din aceste alimente, precum zahărul, agenții de îngroșare, sarea etc. (adăugate, de obicei, pentru ameliorarea gustului) îți incetinesc, de fapt, progresul.

Corpul are nevoie de grăsimi. Alege alimente care conțin grăsimi sănătoase și savurează-le cu moderăție, ca parte a meselor obișnuite sau a gustărilor.

## + Importanța calculării calorilor

În **F15 AVANSAT 1** am introdus o metodă nouă prin care să-ți controlezi porțile. Este important să fii atent la cât măncăni, dar calculul calorilor este la fel de important: nu toate calorile sunt compuse la fel.

Pe lângă numărarea calorilor, ai grija să alegi alimente integrale, proteine, cereale integrale, fructe, legume, dar și grăsimi sănătoase și carbohidrați, ca să fii sigur că primești toti nutrientii de care ai nevoie ca senzația de satietate să fie una de durată.

## + Redu carbohidrații

Există multe informații despre efectele negative pe care le au carbohidrații asupra unei diete sănătoase. Există chiar regimuri care pledează pentru eliminarea completă a carbohidraților din alimentație. Ai grija să alegi carbohidrați sănătoși, care să susțină refacerea mușchilor, să-ți confere energie și să-ți asigure o dietă echilibrată.

Pentru o listă a carbohidraților complecsi, mergi la [pagina 46](#).



# MÂNCARE SĂNATOASĂ CÂND EŞTI PE DRUMURI.

## SFAT F.I.T.

**FII CREATIV.** Există multe moduri în care te poți bucura de călătorii, mese în oraș și alte activități care implică socializare fără să faci rabat de la dieta sănătoasă.

Oricât de mult îți planifici să mănânci sănătos, pregătindu-ți din avans meniurile și având grija să nu ratezi antrenamentele, există și momente în care toate acestea sunt greu de realizat, mai ales atunci când e vorba de mese în oraș, petreceri sau angajamente sociale.

Vestea bună? Cu un pic de planificare te poți asigura că aceste ieșiri nu te abat de la drumul tău.

### + Verifică meniu

Multe restaurante își postează online meniul, ceea ce îți permite să vezi ce oferă. Astfel îți poți alege ceva care să corespundă dorințelor tale. Atunci când te decizi dinainte să ajungi la restaurant ce vrei să mănânci, e mult mai probabil să rămăi fidel alegerilor făcute, în loc să te simți atras de ceva complet nesănătos, doar pentru că sună bine pe moment.

### + Nu-ți fie teamă să întrebi

Chelnerul care te servește ar trebui să-ți poată descrie cum sunt preparate felurile de mâncare. Dacă nu sunt siguri, roagă-i să întrebe bucătarul șef, ca să fii sigur că delicioasele legume la grătar nu sunt sotate în unt și nu vei avea parte și de alte surprize, la care nu te aștepți. Nu-ți fie teamă să ceri o salată în locul unei garnituri pline de grăsimi. În multe restaurante este posibil să faci asta fără costuri suplimentare.

### + Oferă-te să aduci ceva

Te duci la o întâlnire acasă la niște prieteni sau rude și nu ești sigur ce meniu au pregătit? Oferă-te să aduci ceva sănătos. Așa te asiguri că vei avea ce să mănânci și vei gusta cu moderație din celealte feluri de mâncare.

# IDENTIFICĂ CE TIP DE DIETA ȚI SE POTRIVEȘTE.

În **F15 AVANSAT 1** am discutat despre cum să-ți folosești palma ca să determini mărimea porției de mâncare. În **F15 AVANSAT 2** vom trece la nivelul următor, ca să te ajutăm să identifici ce fel de alimentație se potrivește corpului tău.

Odată înndeplinit acest obiectiv, îți poți ajusta dieta astfel încât să faci și ultimii pași pe drumul spre obiectivele tale – o viață sănătoasă și o condiție fizică de învidiat. Tipologia corpului tău dezvăluie mai multe decât categoria în care te încadrezi. Dezvăluie, totodată, și ce tip de activitate fizică ți se potrivește mai bine ca să-ți tonifiezi corpul.

**ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII  
CA APROAPE NIMENI NU  
SE ÎNCADREAZĂ PERFECT  
INTR-O SINGURĂ  
TIPOLOGIE, CI PREZINTĂ  
ASPECTE DIN FIECARE.  
IATA CARE SUNT  
PRINCIPALELE TIPOLOGII:  
ECTOMORF,  
ENDOMORF ȘI  
MEZOMORF.**

## ECTOMORF

Ectomorfilii sunt de obicei slabii, au încheieturi mici și un metabolism intens. Se satură repede și le e greu să se îngrease sau să-și dezvolte masa musculară.

### RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ



Ectomorfilor li se potrivește mâncarea cu conținut moderat de proteine, bogată în carbohidrați și săracă în grăsimi. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la pagina 15, iată câteva recomandări pentru ectomorfi.

#### Mese:

##### **ĂRBAȚI**

Proteine slabe – echivalent a **2 palme**  
Legume – echivalent a **2 pumni**  
Carbohidrați complecși – cât începe în **căușul a 3 palme**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**

#### Gustări:

##### **ĂRBAȚI**

Carbohidrați complecși – cât începe în căușul a **1 palmă**  
Proteine – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**

##### **FEMEI**

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Legume – echivalent a **1 pumn**  
Carbohidrați complecși – cât începe în **căușul a 2 palme**  
Grăsimi – echivalent cu **1/2 deget mare**

##### **FEMEI**

Carbohidrați complecși – cât începe în căușul a **1/2 palmă**  
Proteine – echivalent a **1/2 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1/2 deget mare**



### SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Ectomorfilii pot beneficia de pe urma exercițiilor cu mai puține repetări, dar care utilizează gantere mai grele, au nevoie de mai mult repaus între repetări (pentru a compensa greutatea ganterelor) și de intervale scurte de intensitate ridicată, în loc de antrenamente cardio lungi.

# ENDOMORF

Endomorffii prezintă, de obicei, depozite mai mari de grăsimi, au încheieturi mari și un metabolism încetinit. Le este frecvent foame, au musculatura slab definită, oboesc repede și le este greu să dea jos kilogramele în plus.

## RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ



Endomorfilor li se potrivesc mâncarea bogată în proteine și grăsimi, cu cantități reduse de carbohidrați atent selectați. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la [pagina 15](#), iată câteva recomandări pentru endomorfi:

### Mese:

#### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **2 palme**  
Legume – echivalent a **2 pumni**  
Carbohidrați complecși – cât încape în **căușul de la o palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **3 degete mari**

#### FEMEI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Legume – echivalent a **1 pumn**  
Carbohidrați complecși – cât încape în **căușul a ½ palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

### Gustări:

#### BĂRBAȚI

Proteine – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

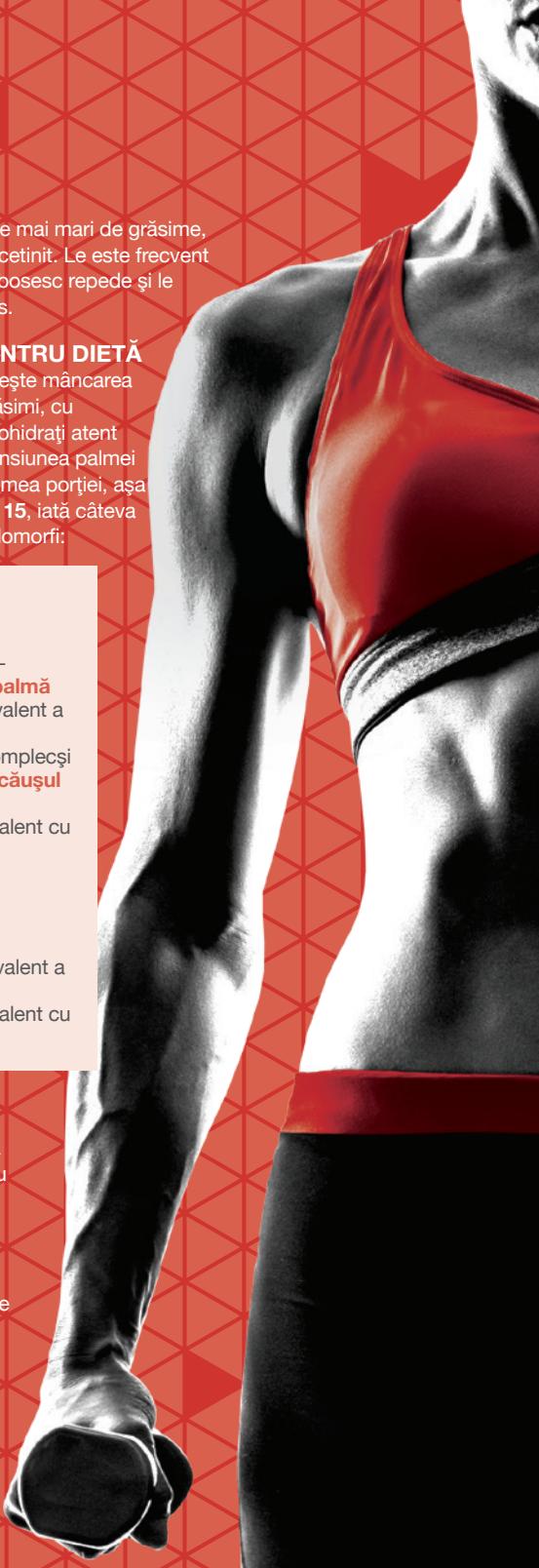
#### FEMEI

Proteine – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**



## SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Endomorffii pot beneficia de pe urma exercițiilor cu numărul de repetări recomandat, dar cu gantere mai grele, timp scurt de repaus între repetări și intervale scurte de intensitate ridicată, în plus față de antrenamentele cardio complete.



## MEZOMORF

Mezomorffii au, în general, o constituție simetrică, depozite reduse de grăsimi și arderi intense.

Au o constituție atletică, abdomenul plat și depun rapid masă musculară.



### RECOMANDĂRI PENTRU DIETĂ

Endomorfilor li se potrivesc o alimentație mixtă, cu o balanță echilibrată de proteine, carbohidrați și grăsimi. Utilizând dimensiunea palmei pentru a determina mărimea porției, așa cum e indicat la pagina 15, iată câteva recomandări pentru mezomorfi:

#### Mese:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **2 palme**  
Legume – echivalent a **2 pumnii**  
Carbohidrați complecși – cât începe în căușul de la **2 palme**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**

##### FEMEI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Legume – echivalent a **1 pumn**  
Carbohidrați complecși – cât începe în căușul de la **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**

#### Gustări:

##### BĂRBAȚI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **2 degete mari**  
Carbohidrați complecși – cât începe în căușul a **1 palmă**

##### FEMEI

Proteine slabe – echivalent a **1 palmă**  
Grăsimi – echivalent cu **1 deget mare**  
Carbohidrați complecși – cât începe în căușul a **½ palmă**



### SFATURI PENTRU ANTRENAMENT

Mezomorffii pot beneficia de pe urma exercițiilor cu numărul de repetări moderat și cu o perioadă de reapsus combinată cu un mix sănătos de antrenamente cardio.

# F15 AVANSAT 2

## PROGRAM DE ANTRENAMENT



## DU FITNESS-UL LA URMATORUL NIVEL.

Programul **F15 AVANSAT 2** se bazează pe antrenamente specifice, cu folosirea propriei greutăți corporale, pe exerciții cardio stil Tabata și antrenamente cardio pe banda de alergat, ca să te pună în mișcare.



# ÎNCĂLZIRE.

În **F15 AVANSAT 1** am revăzut cât de importantă este încălzirea ca să te poți bucura de un antrenament de cea mai bună calitate, cu risc redus de a te răni. Folosește aceste mișcări de bază înainte de fiecare antrenament din programul **F15 AVANSAT 2**. Ai nevoie să-ți împrospătezi memoria? Revizuieste exercițiile de la **pagina 18** sau urmărește materialele video disponibile pe [foreverfit15.com](http://foreverfit15.com).

# CARDIO LA NIVELUL URMATOR.

Programul **F15 AVANSAT 2** se bazează pe antrenamentele cardio stil Tabata și pe banda de alergat pe care le-ai învățat în **F15 AVANSAT 1**.

Angajează-te ca, în timpul programului **F15 AVANSAT 2**, să ai 3 zile de activitate cardio pe săptămână.

În timpul acestor antrenamente ar trebui să te provoci pe tine însuți să-ți depășești limitele. Dacă sunt prea ușoare, înseamnă că nu depui suficient efort.

# F15 TABATA CARDIO 2

Acest antrenament cardio se bazează pe exercițiile în stil Tabata învățate în cadrul programului **F15 AVANSAT 1**.

Pentru acest antrenament, exercițiile vor fi executate în formatul tradițional al repetărilor Tabata.

Execuță fiecare exercițiu timp de **20 de secunde** la intensitate maximă, apoi odihnește-te **10 secunde**. Repetă fiecare exercițiu de 8 ori. După ce ai terminat cele 8 runde, odihnește-te **60 de secunde** și treci la următorul exercițiu.

## SFAT F.I.T.

Dacă te chinui să finalizezi cele 8 repetări pentru un exercițiu înainte de a trece la următorul, încercă să folosești gantere mai ușoare, ca să-ți întărești rezistența.



- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| + Genuflexiuni                | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Flotări                     | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Patinatorul                 | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Scândura cu săritură        | Max / 10 sec pauză 8x        |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Fandări cu lovitură stânga  | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Flotări                     | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Fandări cu lovitură dreapta | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| + Repaus                      | 60 secunde                   |
| + Scândura cu săritură        | 20 sec Max / 10 sec pauză 8x |
| în genuflexiune               |                              |



# F15 CARDIO PE BANDA DE ALERGAT 2

Acest antrenament cardio se bazează pe grade diferite de înclinare a benzii de alergat pentru a construi rezistență, forță și viteză, prin îmbinarea intervalelor de mers, jogging și alergare.

Alege o viteză care să te provoace și crește-o pe măsură ce te antrenezi.

+ Plimbare	înclinație 2%	2 minute
+ Alergare	înclinație 1%	2 minute
+ Plimbare	înclinație 0%	1 minut
+ Plimbare	înclinație 4%	2 minute
+ Alergare	înclinație 1%	2 minute
+ Plimbare	înclinație 0%	1 minut
+ Plimbare	înclinație 6%	2 minute
+ Alergare	înclinație 1%	2 minute
+ Plimbare	înclinație 0%	1 minut
+ Plimbare	înclinație 8%	2 minute
+ Alergare	înclinație 1%	2 minute
+ Plimbare	înclinație 0%	1 minut
+ Plimbare	înclinație 10%	2 minute
+ Alergare	înclinație 1%	2 minute
+ Plimbare	înclinație 0%	1 minut

## CARDIO LA ALEGERE.

Antrenamentul final cardio din fiecare săptămână este alegerea ta. Dacă îți simți mușchii încordăti, poți încerca yoga. Cauți ceva nou? Alege ore de zumba sau de kickboxing. Opțiunile de cardio sunt nenumărate. Descoper-o pe cea care te ajută să construiești obiceiuri sănătoase de durată.

Fiecare antrenament cardio ar trebui să dureze **30-60 de minute** și ar fi ideal să fie executat fără pauză.

# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT – SPATE

## ◆ ECHIPAMENT NECESSAR: GANTERĂ CU MÂNER

Acest antrenament constă într-o serie de 10 exerciții specifice pentru partea posterioară a corpului: mușchii fesieri, mușchii posteriori ai coapsei și mușchii spotelui, incluzând, totodată, și bicepșii. Include atât repetări numărate, cât și intervale de timp. Execută câte două exerciții și repetă 2 - 3 seturi înainte de a te odihni 30-60 de secunde și de a trece la următoarele seturi.

După ce ai terminat cele 10 exerciții, odihnește-te 30-60 de secunde și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.

$$2 \text{ exerciții grupate} + 30-60 \text{ secunde pauză} \times 2-3 \text{ seturi} = \text{TRECI LA URMĂTOARELE 2 EXERCIȚII}$$

+ Aplecări și ridicări de trunchi	16x
+ Genuflexiuni cu ridicări de brațe la nivelul pieptului	30 secunde
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Ridicări de brațe din poziția genuflexiune	16x
+ Balansare brațe cu o ganteră	30 secunde
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Ridicări de brațe din poziția fandare – stânga	16x
+ Fandări cu mutarea ganterei - stânga	30 secunde
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Ridicări de brațe din poziția fandare - dreapta	16x
+ Fandări cu mutarea ganterei - dreapta	30 secunde
+ Repaus	30 – 60 secunde
+ Genuflexiuni cu ridicări de brațe deasupra capului	16x
+ Balansări alternative	30 secunde

Repaus  
30-60  
secunde





# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT – FAȚĂ & LATERAL

## ◆ ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN, BILA PENTRU STABILITATE

Acest antrenament se bazează pe exercițiile învățate în cadrul **F15 AVANSAT 1** cu mici modificări și adăugare bilei pentru stabilitate, pentru întărirea abdomenului. Provoacă-te să faci o serie de 12 exerciții specifice pentru părțile anterioară și laterală ale corpului: piept, umeri, tricepși și oblici. Execută câte trei exerciții și repetă 2 – 3 seturi înainte de a te odihni **60 de secunde** și de a trece la următorul trio.

După ce ai terminat cele 12 exerciții, odihnește-te **60 de secunde** și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



+ Împingeri de la piept din poziția culcat	16x
+ Abdomene la 45 de grade	16x / fiecare parte
+ Ridicări de brațe pentru tricepși	16x
+ Repaus	60 secunde
+ Flotări	16x
+ Abdomene echier	8x / fiecare parte
+ Rulări de trunchi pe mingă	16x
+ Repaus	60 secunde
+ Ridicări de brațe din poziția scândură laterală	16x / pe fiecare parte
+ Trecerea mingii de la picioare la brațe	16x
+ Ridicări de trunchi din poziția culcat lateral	16x / fiecare parte
+ Repaus	60 secunde
+ Genuflexiuni cu coborâre și ridicare braț	16x / fiecare parte
+ Scândura laterală cu mingă	16x / fiecare parte
+ Ridicări de trunchi spre poziția scândură inversă	16x

Repaus  
30-60 secunde

# F15 AL DOILEA ANTRENAMENT – CVADRICEPSI & ABDOMEN

## ECHIPAMENT NECESAR: GANTERE, BENZI ELASTICE, SCAUN

Acest antrenament constă într-o serie de 15 exerciții specifice pentru cvadricepsi și abdomen, la care se adaugă intervale pliométrice de **45 de secunde**. Acest antrenament conține atât exerciții cu număr fix de repetări, cât și exerciții cu durată de timp prestabilită. Execută câte trei exerciții și un interval înainte de a te odihni **30 - 60 de secunde** și de a trece la următoarele două exerciții.

După ce ai terminat cele 15 exerciții, odihnește-te **30 - 60 de secunde** și începe apoi mișcările de întindere și relaxare.



+ Fandări & Genuflexiuni cu banda elastică	16x / pe fiecare parte
+ Fandări pliométrice	45 secunde
+ Postura bărcii - vâslit	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu brațele ridicate	16x
+ Sărături cu genunchii la piept	45 secunde
+ Abdomene cu rădicare trunchiului	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu banda elastică, cu alternare picior	16x
+ Sărătură 180 grade	45 secunde
+ Genunchii la piept	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Fandări cu coborâre progresivă	8x / pe fiecare parte
+ Sărături start sprint	45 secunde
+ Spiderman cățărător pe munte	16x
+ Repaus	30 - 60 secunde
+ Genuflexiuni cu menținere	32x
+ Sărături pe loc	45 secunde
+ Abdomene oblice din poziția în picioare	16x / pe fiecare parte

Repaus 60 secunde

**FELICITĂRI PENTRU  
FINALIZAREA  
PROGRAMULUI F15  
AVANSAT 2!**

**AI REUȘIT!**

**CE URMEAZĂ?**

Vital<sup>®</sup> combină cinci produse extraordinare Forever, care acționează synergic pentru a combate curențele nutriționale și a-ți furniza nutrienții cheie de care are nevoie corpul tău. Vital<sup>®</sup> te ajută să duci mai departe obiceiurile sănătoase pe care le-ai învățat cu ajutorul **F15** și îți pune la dispoziție noi informații despre cum să acționezi ca să arăți mai bine și să te simți mai bine.

**Nu te simți pregătit să treci mai departe?**

Reia programul **F15 AVANSAT** până obții rezultatele pe care le dorești.

Nu uita să-ți înregistrezi greutatea și măsurătorile pe **pagina 7**, ca să-ți poți urmări progresul.

Împărtășește succesul pe care l-ai obținut cu **F15** și în social media. Abia așteptăm să aflăm schimbările prin care ai trecut și telurile pe care le-ai atins!



[facebook.com/  
ForeverLivingRomaniaHQ](https://facebook.com/ForeverLivingRomaniaHQ)



RomaniaFLP



ForeverRomaniaHQ

# GUSTARE.

O gustare bine echilibrată te poate ajuta să te simți sătul, să te luptă cu poftele și să te țină energizat pe tot parcursul zilei. Asigură-te că gustarea include cel puțin 2 produse alimentare, îmbinând carbohidrați cu proteine și/sau o grăsimi sănătoasă pentru a susține echilibrul.

## Granola simplă

### Femei

**25** de boabe de fistic  
**1 lingură** semințe de floarea soarelui  
**1 lingură** stafide  
**1 lingură** fulgi de ciocolată neagră

### Bărbați

**30** de boabe de fistic  
**2 linguri** semințe de floarea soarelui  
**2 linguri** stafide  
**1 lingură** fulgi de ciocolată neagră

Amestecă toate ingredientele pentru o gustare excelentă pe care să o poți lua cu tine oriunde mergi!

## Pere cu scortisoară și brânză de vaci

### Femei

**½ ceașcă** brânză de vaci  
2% grăsime  
**1 pară** tăiată cubulete  
**2 jumătăți** de nucă, măruntite

### Bărbați

**¾ ceașcă** brânză de vaci  
2% grăsime  
**1 pară** tăiată cubulete  
**1 lingură** nuci, măruntite

Combină brânza de vaci și para, presară peste cu nucă.

## Proteine la purtător

### Femei

**30 gr.** pastramă curcan  
**30 gr.** brânză mozzarella  
**2** clementine

### Bărbați

**60 gr.** pastramă curcan  
**60 gr.** brânză mozzarella  
**1** clementină

## Edamame cu lapte de soia vanilat

### Femei

**½ ceașcă** edamame  
**1 ceașcă** lapte soia vanilat  
Sare de mare după gust

### Bărbați

**1½ ceașcă** edamame  
**1 ceașcă** lapte soia vanilat  
Sare de mare după gust

Prepară edamamele așa cum dorești, la microunde sau fieră. Asezonează ușor cu sare și bucură-te împreună cu laptele de soia vanilat.

## Pâine prăjită cu avocado și ou

### Femei

**1 felie** pâine integrală  
un **sferț** de **avocado**, piure  
**1** ou fieră tare

### Bărbați

**1 felie** pâine integrală  
un **sferț** de **avocado**, piure  
**2** ouă fieră tare

Prăjește felile de pâine integrală. Presără pe deasupra piure de avocado. Ouăle fieră tare pot fi feliate și puse deasupra sau mâncate ca atare.

## Baton Forever PRO X2®, legume și humus

### Femei

**1 baton** Forever PRO X2® High Protein (vândut separat)  
Cubulete de morcovi, ardei, telină, napi, castraveți și broccoli  
**1 lingură** hummus

### Bărbați

**1 baton** Forever PRO X2® High Protein (vândut separat)  
Cubulete de morcovi, ardei, telină, napi, castraveți și broccoli  
**2 linguri** hummus  
**240 gr.** lapte slab de migdale, nucă de cocos, soia sau orez

## Bile energizante cu unt de arahide

### Femei

**½ ceașcă** unt de arahide  
**¼ ceașcă** miere  
**1** măsură Forever Lite Ultra Vanilla®  
**¾ ceașcă** fulgi de ovăz  
**½ lingurită** esență de vanilie  
**¼ lingură** sare

### Bărbați

**½ ceașcă** unt de arahide  
**¼ ceașcă** miere  
**1** măsură Forever Lite Ultra Vanilla®  
**¾ ceașcă** fulgi de ovăz  
**½ lingurită** esență de vanilie  
**¼ lingură** sare

Amestecă untul de arahide, mierea, vanilia și sareea. Adaugă pulberea proteică apoi ovăzul și alcătuiește 14 bile. Pune-le în frigider sau congelator. Consumul este de 2 bile pentru femei și 3 pentru bărbați.



## Popcorn cu brânză

Femei	Bărbați
4 cești floricele de porumb	6 cești floricele de porumb
4 linguri parmezan ras	6 linguri parmezan ras
1 lingură ulei de măslină	1 ½ lingură ulei de măslină
Sare după gust	Sare după gust
Boia iute (optional)	Boia iute (optional)

Amestecă floricele de porumb preparate cu uleiul de măslină, parmezanul și boiaua. Adaugă sare după gust.

## Prăjituri de orez cu unt de migdale

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

Unge prăjiturele cu unt de migdale și presără deasupra căpsunile.

## Banane aromate cu nucă de cocos

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

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

## Chips-uri din lipie cu hummus și legume

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

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

## Iaurt cu unt de arahide și jeleu

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

Amestecă ușor iaurtul cu jeleul și untul de arahide. Taie boabele de struguri în jumătăți și presără-le deasupra și savurează împreună cu alunile tocate.

## Iaurt cu biscuiți

Femei	Bărbați
½ ceașcă iaurt simplu, degresat	¾ ceașcă iaurt simplu, degresat
1 lingură unt de nuci	1 ½ lingură unt de nuci
1 plic Stevia	1 plic Stevia
1 lingură fulgi de ciocolată	1 ½ lingură fulgi de ciocolată
¼ lingură extract de vanilie	¼ lingură extract de vanilie
Un praf de sare	Un praf de sare

Amestecă toate ingredientele și savurează!

## Budincă sănătoasă de orez

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

Toarnă laptele de cocos peste orezul gătit. Încălzește la microunde pentru 60 de secunde. Presără deasupra stafidei, scorțișoarei și nucile tocate.

# PROTEINE.

Pentru **femei**, alegeti o porție de mărimea unei palme dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul a două palme.

CATEGORIE	SORTIMENT
<b>PEŞTE</b>	Somon, halibut, tilapia, cod, ton, pion portocaliu
<b>FRUCTE DE MARE</b>	Crevete, crab, homar
<b>CURCAN</b>	Piept Cârnați Șuncă Carne tocată slabă
<b>PUI</b>	Piept
<b>VITĂ</b>	Pulpă Mușchi Carne tocată slabă
<b>VÂNAT</b>	Bizon, cerb, căprioară
<b>OUĂ</b>	Ouă Înlocuitor de ouă
<b>LACTATE</b>	Iaurt simplu Brânză de vaci 2% grăsimă Lapte 1% grăsimă Suplimente cu zer
<b>VEGETARIAN</b>	Linie Tofu Seitan Burger vegetal Forever Lite Ultra Soia Quinoa

# CARBOHIDRAȚI.

Pentru **femei**, alegeti o porție echivalentă cu cantitatea ce începe în căușul unei palme dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul cantității ce începe în căușul a două palme.

CATEGORIE	SORTIMENT
<b>CEREALE</b>	Ovăz Orez (sălbatic sau brun)
	Cuscus Kashi Bulgur Orz Quinoa
<b>PÂINE</b>	Pâine din grâu integral Tortilla din grâu integral Tortilla din porumb
<b>PASTE</b>	Tăieți sobă din hrișcă Paste din grâu integral Paste (quinoa, orez brun, edamame)
<b>LEGUMINOASE</b>	Fasole roșie, năut, fasole pinto
<b>FRUCTE</b>	Mere Caișe Fructe de pădure Citrice Struguri Pepene galben Piersici Pere Prune Fructe tropicale Roșii

# GRĂSIMI.

Pentru **femei**, alegeti o porție de mărimea degetului mare dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie de mărimea a două degete mari.

CATEGORIE	SORTIMENT	CATEGORIE	SORTIMENT
AMIDONOASE	Cartofi	NUCI	Unt de nuci (arahide, migdale, caju)
	Porumb		Migdale (întregi, nesărăti)
	Mazăre		Nuci (jumătăți)
	Dovleac, cartofi dulci		Caju (întreg, nesărăti)
FRUCTE	Fistic	SEMINȚE	Avocado
	Fulgi de cocos (neîndulciți)		Măslini
	Măslini		Dovleac
	Floarea soarelui		Chia
SEMINȚE	In	ULEI	In
	De măslini		De cocos
	De in		De floarea soarelui
ULEI	LACTATE	LACTATE	Brânză
	De in		Ciocolată neagră (70% cacao)

# LEGUME.

Pentru **femei**, alegeti o porție de mărimea unui pumn dintre următoarele variante. Pentru **bărbați**, porția trebuie să fie echivalentul a doi pumni.

CATEGORIE	SORTIMENT
LEGUME (proaspete sau congelate)	Artichoke
Crude sau gătite la aburi	Carrots
	Asparagus
	Anghinare
	Morcovi
	Sparanghel
	Varză de Bruxelles
	Dovleci
	Ardei gras
	Broccoli
	Varză
	Telină
	Castraveti
	Fasole verde
	Varză Kale
	Salată verde (toate tipurile)
	Spanac
	Conopidă



**FOREVER®**

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
c9 F15 V5

Arăți mai bine. Te simți mai bine.

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

021 222 89 23 /  
[foreverliving.ro](http://foreverliving.ro)

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