



**F.I.T.**<sup>TM</sup> C9 F15 V5  
Look Better. Feel Better.

# F15<sup>TM</sup>

POCZĄTKUJĄCY 1 i 2

©2016



FOREVER<sup>®</sup>

# F15™

## POCZĄTKUJĄCY 1

### JESTEŚ GOTÓW?

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

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

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



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

**FOREVER ALOE VERA GEL®**

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



**FOREVER FIBER®**

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



**FOREVER THERM®**

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



**FOREVER GARCINIA PLUS®**

uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.



**FOREVER LITE ULTRA®**

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



**Forever  
Aloe Vera Gel**  
2 opakowania  
à 1 litr

**Forever  
Lite Ultra**  
1 opakowanie  
à 15 porcji

**Forever  
Garcinia Plus**  
90 kapsułek

**Co zawiera  
twój  
zestaw  
F15:**

**Forever Therm**  
30 tabletek

**Forever Fiber**  
15 saszetek



# ZACZYNAMY.

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

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

## **NOTUJ SWOJE WYMIARY.**

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

## **REJESTRUJ KALORIE.**

Gdy zaczynasz, ważne jest monitorowanie spożywanego 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. Zamiast solą, doprawiaj potrawy różnymi ziołami i przyprawami.

### UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

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

# WYZNACZ CELE.

Wyznacz sobie realistyczne cele do osiągnięcia podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY** i pamiętaj o nich przez cały czas programu. To może być cokolwiek – od zmieszczenia się w spodnie rozmiar mniejsze do przebiegnięcia dwóch kilometrów bez zatrzymywania.

**JASNE CELE POMOGĄ CI  
ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ  
PODCZAS PROGRAMU.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# WAGA I WYMIARY CIAŁA.

## JAK SIĘ MIERZYĆ:

**KLATKA PIERSIOWA** / Mierz obwód pod pachami, stojąc swobodnie z rękami wzdłuż tułowia.

**RAMIĘ** / Mierz w połowie odległości między pachą a łokciem, z ręką swobodnie wzdłuż boku.

**TALIA** / Mierz naturalny obwód talii – około 5 cm nad biodrami.

**BIODRA** / Mierz obwód w najszerszym miejscu bioder i pośladków.

**UDA** / Mierz najszersze miejsce uda, uwzględniając najwyższy punkt po wewnętrznej stronie.

**ŁYDKI** / Mierz w najszerszym miejscu, zwykle po środku, między kolanem a kostką, nie napinając łydki.

## WYMIARY PRZED F15 POCZĄTKUJĄCY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

## WYMIARY PO F15 POCZĄTKUJĄCY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

## WYMIARY PO F15 POCZĄTKUJĄCY 2:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

# PLAN SUPLEMENTACJI.

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

**Śniadanie**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus



zanim wypijesz  
Forever Aloe Vera Gel



porcja  
Forever Aloe  
Vera Gel

z minimum  
240 ml wody

**Przekąska**



1 saszetka  
Forever Fiber

zmieszana  
z 250-300 ml wody  
lub innego napoju

Pamiętaj, aby Forever Fiber przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

**Przekąska 200 kcal**  
dla kobiet

**Przekąska 300 kcal**  
dla mężczyzn

**Lunch**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus



1 tabletkę  
Forever  
Therm

**Lunch 450 kcal**  
dla kobiet

**Lunch 550 kcal**  
dla mężczyzn

**Kolacja**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus

**Posiłek 450 kcal**  
dla kobiet

**Posiłek 550 kcal**  
dla mężczyzn

**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.**





### 1 miarka Forever Lite Ultra

zmieszana z 300 ml  
wody, lekkiego  
mleka sojowego,  
mleka migdałowego  
lub kokosowego



### 1 tabletkę Forever Therm

## RADA FIT.

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

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

# DLA SKUTECZNOŚCI ODCHUDZANIA ZMIANA PSYCHICZNA JEST RÓWNIIE WAŻNA JAK ZMIANA FIZYCZNA.

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

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

## POTĘGA BIAŁKA.

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

### CZY WIESZ, ŻE:

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

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

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

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

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

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

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

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

### RADA FIT.

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



# NIE BÓJ SIĘ WĘGLOWODANÓW.

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

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

**Oto niektóre ze znakomych źródeł zdrowych węglowodanów:**

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

## ZNAJDŹ TŁUSZCZE F.I.T..

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

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







**DODAJ DO DIETY  
UMIARKOWANE IŁOŚCI  
TAKICH TŁUSZCZÓW:**

**Tłuszcze  
jednonienasycone**

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

**Tłuszcze  
wielonienasycone**

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

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

**RADA FIT.**

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

# PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA

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

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

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



## RADA FIT.

Twórz własne koktajle, dodając do **1 miarki Forever Lite Ultra: 240-300 ml** nietłustego mleka migdałowego, kokosowego, sojowego lub ryżowego,  $\frac{1}{2}$ -1 szkl. owoców i warzyw, **1 łyżkę** zdrowych tłuszczów, takich jak nasiona chia, siemię lniane, masło orzechowe, olej awokado lub kokosowy. Do tego lód, woda lub zielona herbata i wystarczy zmiksować.

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

**ZNASZ SUPER PRZEPIS?  
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA  
[facebook.com/ForeverPolandHQ](https://facebook.com/ForeverPolandHQ)**

# F15 POCZĄTKUJĄCY 1 PROGRAM ĆWICZEŃ. ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ.

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

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





# WŁĄCZ TRYB CARDIO.

Cardio odnosi się do dowolnej formy ruchu, która pomaga przyspieszyć tętno i krążenie krwi.

Ćwiczenia cardio mogą pomóc przyspieszyć metabolizm i wesprzeć zdrowie serca, a także pomóc ci w szybszej regeneracji po intensywnych ćwiczeniach.

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

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

## ZALECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

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

# ROZGRZEWKĄ.

## TWOJE CIAŁO TO MASZYNA.

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





# OCHŁONIĘCIE.

Po 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**  
**8X**

**UNOSZENIE  
RAK W GÓRĘ**  
**16X**

**WYKROKI  
W BOK Z  
PODPARCIEM**  
**16X**

**WYKROKI Z  
ROZCIĄGANIEM  
PRAWEGO MIĘ-  
ŚNIA CZTERO-  
GŁOWEGO**  
**16X**

**ROZCIĄGANIE  
LEWEGO  
ŚCIĘGNA  
UDOWEGO**  
**16X**

**WYKROKI Z  
ROZCIĄGANIEM  
LEWEGO MIĘ-  
ŚNIA CZTERO-  
GŁOWEGO**  
**16X**

**ROZCIĄGANIE  
PRAWEGO  
ŚCIĘGNA  
UDOWEGO**  
**16X**

**HORYZONTAL-  
NE ROZCIĄGA-  
NIE KŁATKI  
PIERSIOWEJ**  
**8X**

**KRAŻENIE  
RĄMION**  
**8X**



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

# PIERWSZY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

30  
sekund  
każde

ZACZNIJ OD  
DOWOLNEJ  
NOGI

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

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA F.I.T.

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



# DRUGI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

45  
sekund  
każde

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

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-4 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA F.I.T.

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

# TRZECI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

60  
sekund  
każde

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

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA FIT.

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



# GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 POCZĄTKUJĄCY 1!

**RUSZAJ SIĘ DALEJ!  
F15 POCZĄTKUJĄCY 2 TO  
NASTĘPNY ETAP PODRÓŻY  
DO LÉPSZEGO WYGLÁDU  
I SAMOPOCZUCIA.**

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

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

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

# F15™

## POCZĄTKUJĄCY 2

# ZRÓB NASTĘPNY KROK.



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

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



**ZMOTY-  
WOWANY/-A?  
DO DZIEŁA!**

# TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

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

**Śniadanie**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus



zanim wypijesz  
Forever Aloe Vera Gel



porcja  
Forever Aloe  
Vera Gel

z minimum  
240 ml wody

**Przekąska**



1 saszetka  
Forever Fiber

zmieszana  
z 250-300 ml wody  
lub innego napoju

Pamiętaj, aby **Forever Fiber** przyjmować w innym czasie, niż pozostałe suplementy. Błonnik może wiązać niektóre substancje odżywcze, wpływając na ich przyswajanie.

**Lunch**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus



1 tabletkę  
Forever  
Therm

**Lunch 450 kcal**  
dla kobiet

**Lunch 550 kcal**  
dla mężczyzn

**Kolacja**



2 kapsułki  
Forever  
Garcinia Plus

**Kolacja 450 kcal**  
dla kobiet

**Kolacja 550 kcal**  
dla mężczyzn

**Wieczór**



Minimum  
240 ml  
wody

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





1 tabletka  
Forever  
Therm

**Śniadanie 300 kcal**  
dla kobiet

**Śniadanie 450 kcal**  
dla mężczyzn



# UGAŚ PRAGNIENIE.

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

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

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

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

### RADA FIT.

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



# ZJEDZ LEPSZE ŚNIADANIE.

Wszyscy słyszeliśmy stwierdzenie, że „śniadanie to najważniejszy posiłek dnia”. Zjedzenie zdrowego śniadania może nadać ton reszcie dnia i pomóc ci w sprawniejszym dojściu do celów związanych z wagą. W programie **F15 POCZĄTKUJĄCY 1** mówiliśmy o znaczeniu białek, węglowodanów i zdrowych tłuszczów. Jedz zbilansowane śniadanie z uwzględnieniem każdego z tych elementów, by odpowiednio zacząć dzień i uniknąć przejedzenia lub podjadania w ciągu przedpołudnia.

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

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

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

## DZIEŃ 1

CZWARTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 2

TRENING CARDIO  
BEZ SPRZĘTU



## DZIEŃ 3

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 4

PIĄTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 5

TRENING  
INTERWAŁOWY



## DZIEŃ 6

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 7

SZÓSTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 8

TRENING CARDIO  
BEZ SPRZĘTU



## DZIEŃ 9

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 10

CZWARTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 11

TRENING  
INTERWAŁOWY



## DZIEŃ 12

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 13

PIĄTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

## DZIEŃ 14

ODPOCZYNEK



## DZIEŃ 15

SZÓSTY ZESTAW  
ĆWICZEŃ F15  
POCZĄTKUJĄCY

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



# PROGRAM ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY 2.

## WYŻSZY POZIOM FITNESSU.

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



# ROZGRZEWKĄ.

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

## PODKRĘĆ CARDIO.

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

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

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

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

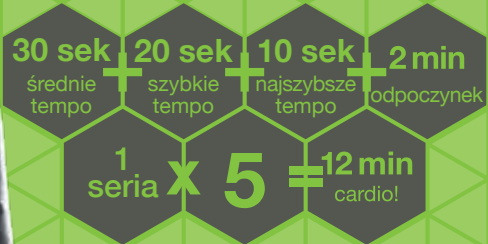
**ĆWICZENIA  
CARDIO  
BEZ  
SPRZĘTU.**

Powtórz  
2-3 razy  
dla pełnego  
treningu!



# TRENING INTERWA- ŁOWY

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



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

## RADA F.I.T.

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

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

# CZWARTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

**30**  
sekund  
każde

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

**60 sekund**  
odpoczynku

Powtóż  
**2-3 razy**  
dla pełnego  
cyklu!

## RADA FIT.

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

# PIĄTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

15-45  
sekund  
każdego

## RADA FIT.

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

60 sekund  
odpoczynku

Powtórz  
2-4 razy  
dla pełnego  
cyklu!

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

# SZÓSTY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 POCZĄTKUJĄCY

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

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

60

sekund  
każde

Powtórz  
3 razy  
dla pełnego  
cyklu!

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

## OCHŁOŃ.

Pamiętaj, aby po każdym treningu poświęcić kilka chwil na ochłonięcie.

Aby zobaczyć ćwiczenia na ochłonięcie, zajrzyj na **stronę 19** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

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

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

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

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

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

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

Aby dowiedzieć się więcej i kupić **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY**, wejdź na [foreverliving.com](http://foreverliving.com)

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



[facebook.com/  
ForeverPolandHQ](https://www.facebook.com/ForeverPolandHQ)



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



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



# PRZEPISY F15 POCZĄTKUJĄCY.

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

## F15 POCZĄTKUJĄCY 1

+ Kobiety 1400 kcal

+ Mężczyźni 1900 kcal

## F15 POCZĄTKUJĄCY 2

+ Kobiety 1500 kcal

+ Mężczyźni 2000 kcal

## ŚNIADANIE.

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

### Owsianka z jajecznicą

#### Kobiety

1 jajko  
½ szklanki owsianki  
½ szklanki jagód  
Szczypta cynamonu

#### Mężczyźni

2 jajka  
½ szklanki owsianki  
½ szklanki jagód  
6 posiekanych migdałów  
Szczypta cynamonu

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

### Jogurt Parfait

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

1 szklanka naturalnego jogurtu greckiego  
1 miarka Forever Lite Ultra vanilla  
¼ szklanki granoli  
1 łyżeczka nasion chia  
1 szklanka owoców jagodowych

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

### Kanapka z bekonem i jajkiem

#### Kobiety

2 plastry bekonu z indyka  
3 białka jajek  
1 pełnoziarnista bułka  
1 łyżka sera żółtego LUB  
30 g awokado  
1 plasterkę pomidora  
Garść szpinaku  
120 ml soku pomarańczowego lub grejfrutowego

#### Mężczyźni

2 plastry bekonu z indyka  
1 jajko  
2 białka jajek  
1 pełnoziarnista bułka  
1 łyżka sera żółtego LUB  
30 g awokado  
1 plasterkę pomidora  
Garść szpinaku  
240 ml soku pomarańczowego lub grejfrutowego

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

### Owsianka z komosą

#### Kobiety

1 miarka Forever Lite Ultra vanilla  
½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej  
1 łyżeczka oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia  
1 łyżka suszonych owoców LUB ½ szklanki owoców  
½ ekstraktu waniliowego  
180 ml niesłodzonego mleka migdałowego  
Szczypta cynamonu

#### Mężczyźni

1 miarka Forever Lite Ultra vanilla  
¼ szklanki ugotowanej komosy ryżowej  
2 łyżeczki oleju kokosowego, siemienia lnianego, konopnego lub nasion chia  
3 łyżki suszonych owoców LUB ¾ szklanki owoców  
½ ekstraktu waniliowego  
Szczypta cynamonu

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

## RADA FIT.

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

### Owsianka z jabłkiem i cynamonem

#### *Kobiety*

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

#### *Mężczyźni*

180 ml niesłodzonego mleka migdałowego  
¾ szklanki płatków owsianych  
½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego  
1½ łyżki orzechów ziemnych, migdałów lub masła z nerkowców  
½ szklanki musu jabłkowego  
Szczypta cynamonu

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

### Smakowity omelet z gofrownicy

#### *Kobiety*

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

#### *Mężczyźni*

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

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

### Naleśniki na zielono

#### *Kobiety*

1 jajko  
¼ szklanki twarogu 2%  
¼ szklanki płatków owsianych  
½ szklanki szpinaku  
½ banana  
¼ szklanki jagód  
1 łyżka syropu klonowego

#### *Mężczyźni*

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

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

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

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

# PRZEKĄSKA.

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

## + Kobiety 200 kcal

### Czysta granola

#### Kobiety

25 pistacji  
1 łyżka pestek słonecznika  
1 łyżka rodzyneków  
1 łyżka posypki z ciemnej czekolady

#### Mężczyźni

30 pistacji  
2 łyżki pestek słonecznika  
2 łyżki rodzyneków  
1 łyżka posypki z ciemnej czekolady

Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać pyszną, szybką przekąskę!

### Gruszka z twarogiem

#### Kobiety

½ szklanki twarogu 2%  
1 pokrojona gruszka  
2 połówki orzecha włoskiego, posiekane

#### Mężczyźni

¾ szklanki twarogu 2%  
1 pokrojona gruszka  
1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Połącz twaróg z gruszką i posyp orzechami.

### Proteiny na szybko

#### Kobiety

30 g suszonego mięsa indyka  
30 g mozzarelli  
2 klementynki

#### Mężczyźni

60 g suszonego mięsa indyka  
60 g mozzarelli  
1 klementynka

### Fasolka edamame z waniliowym mlekiem sojowym

#### Kobiety

⅔ szklanki fasolki edamame  
1 szklanka waniliowego mleka sojowego  
Sól morską do smaku

#### Mężczyźni

1½ szklanki fasolki edamame  
1 szklanka waniliowego mleka sojowego  
Sól morską do smaku

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

## + Mężczyźni 350 kcal

### Tost z awokado i jajkiem

#### Kobiety

1 kromka pełnoziarnistego chleba  
¼ rozgniecionego awokado  
1 jajko na twardo

#### Mężczyźni

1 kromka pełnoziarnistego chleba  
¼ rozgniecionego awokado  
2 jajka na twardo

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

### Baton Forever PRO X<sup>2</sup>, warzywa i hummus

#### Kobiety

1 baton proteinowy Forever PRO X<sup>2</sup> (do kupienia osobno)  
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły  
1 łyżka hummusu

#### Mężczyźni

1 baton proteinowy Forever PRO X<sup>2</sup> (do kupienia osobno)  
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły  
2 łyżki hummusu  
240 ml chudego mleka migdałowego, sojowego, kokosowego lub ryżowego

### Orzechowa kula energii

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

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

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

# LUNCH I KOLACJA

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

## + Kobiety 450 kcal

### Rolada indykowa

#### Kobiety

1 pełnoziarnista tortilla  
1 łyżka hummusu  
½ - 1 szklanki szpinaku  
120 g indyka  
30 g mozzarelli  
Gruszka, jabłko, banan LUB  
1 szklanka jagód jako  
dodatek

#### Mężczyźni

2 pełnoziarniste tortille  
2 łyżki hummusu  
1 szklanka szpinaku  
150 g indyka  
60 g mozzarelli

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

### Kanapka z tuńczykiem

#### Kobiety

120 g przygotowanego  
tuńczyka  
1 łyżka majonezu light  
½ szklanki pokrojonego  
seleru naciowego  
1 kromka pełnoziarnistego  
chleba  
¼ szklanki dowolnej  
sałaty  
1 szklanka marchewki  
1 łyżka hummusu  
1 mała pomarańcza lub  
½ szklanki winogron

#### Mężczyźni

150 g przygotowanego  
tuńczyka  
1 łyżka majonezu light  
2 kromki pełnoziarnistego  
chleba  
¼ szklanki dowolnej  
sałaty  
2 małe pomarańcze

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

### Zupa pomidorowa i serowe krakersy

#### Kobiety

1½ szklanki zupy  
pomidorowej  
½ szklanki startego sera  
cheddar  
8 pełnoziarnistych  
krakersów  
1 jajko na twardo

#### Mężczyźni

2 szklanki zupy  
pomidorowej  
½ szklanki startego sera  
cheddar  
8 pełnoziarnistych  
krakersów  
2 jajka na twardo

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

## + Mężczyźni 550 kcal

### Kurczakowa salsa tex-mex

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

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

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

### Elvis Special

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

1 łyżka masła  
orzechowego lub  
migdałowego  
2 kromki  
pełnoziarnistego chleba  
1 banan  
Szczypta cynamonu  
1 łyżka hummusu  
1 szklanka marchewki  
240 ml beztłuszczowego  
mleka migdałowego,  
kokosowego, sojowego  
lub ryżowego

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

## + Kobiety 450 kcal

### Sezamowy tuńczyk ahi z ryżem

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

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

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

### Chili

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

150 g mielonego indyka  
**1 łyżeczka** chili  
**⅓ szkl.** posiekanej cebuli  
**½ szkl.** pokrojonych w  
 kostkę pomidorów z puszkii  
**½ szklanki** czarnej fasoli,  
 odsączonej i wypłukanej  
**½ szklanki** fasoli pinto,  
 odsączonej i wypłukanej  
**⅓ szklanki** salsy  
**¼ awokado**  
**1 łyżka** startego sera  
 żółtego

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

## RADA FIT.

Możesz przygotować  
 wegetariańską wersję chili, biorąc  
 zamiast indyka **180 g** twardego  
 tofu i dodatkową **¼ szklanki**  
 fasoli – dla kobiet lub **240 g** tofu  
 i dodatkową **½ szklanki**  
 fasoli – dla mężczyzn.

## + Mężczyźni 550 kcal

### Kurczak curry

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

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

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

### Wieprzowina souvlaki

#### Kobiety

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

#### Mężczyźni

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

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



## Miodowo-musztardowy kurczak z cynamonowymi batatami

### Kobiety

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

### Mężczyźni

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

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

## Sałátka Cobb

### Kobiety

1 plaster pokrojonego bekonu z indyka  
1 posiekane jajko na twardo  
1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego  
1 łyżka sera pleśniowego (niebieskiego)  
2 łyżki lekkiego octu balsamicznego  
1 łyżka awokado  
½ pokrojonego w kostkę pomidora  
2-3 szkl. sałaty rzymskiej

### Mężczyźni

2 plastry pokrojonego bekonu z indyka  
1 posiekane jajko na twardo  
1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego  
1 łyżka sera pleśniowego (niebieskiego)  
2 łyżki lekkiego octu balsamicznego  
¼ awokado  
½ pokrojonego w kostkę pomidora  
2-3 szkl. sałaty rzymskiej

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

## Dyniowe spaghetti marinara

### Kobiety

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

### Mężczyźni

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

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

## Wrap z sałatką cesarską z grillowanym kurczakiem

### Kobiety

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

### Mężczyźni

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

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

## Kurczak po parmeńsku

### Kobiety

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

### Mężczyźni

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

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

# STWÓRZ SWOJE IDEALNE DANIE.

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

## WĘGLOWODANY.

KOBIEТЫ + 125 kcal		MĘŻCZYŹNI + 200 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
OWIES	Płatki owsiane (bezglutenowe, jeśli nie zanieczyszczone)	1 szklanka ugotowanych lub ½ szklanki suchych	1½ szklanki ugotowanych lub ¾ szklanki suchych
	Grysik owsiany (bezglutenowy, jeśli nie zanieczyszczone)	¾ szklanki ugotowanego lub ¼ szklanki suchego	1 szklanka ugotowanego lub ½ szklanki suchego
ZBOŻA	Komosa ryżowa (bezglutenowa)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanej
	Ryż (dziki lub brązowy)	¾ szklanki	1 szklanka ugotowanego
	Grysik pszenny	1 torebka lub ¾ szklanki ugotowanego	2 torebki lub 1½ szklanki ugotowanego
	Jęczmień	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Grysik ryżowy (bezglutenowy)	1 szklanka ugotowanego	1½ szklanki ugotowanego
PIECZYWO	Bulka pelnoziarnista	1 bulka (porcja 125 kcal)	1½ bulki (porcja 110 - 120 kcal)
	Pieczyczo pelnoziarniste	1 kromka (porcja 125 kcal)	2 kromki (porcja 100 kcal)
	Tortilla pelnoziarnista	1 tortilla (porcja 120 kcal)	2 tortille (porcja 100 kcal)
	Tortilla kukurydziana (bezglutenowa)	2 male (60 kcal/1 tortilla)	4 male (50-60 kcal/1 tortilla)
	Bulka razowa (bezglutenowa)	1 bulka (porcja 120 kcal)	1½ bulki (porcja 110-120 kcal)
MAKARON	Japoński makaron gryczany	1 szklanka ugotowanego	2 szklanki ugotowanego
	Makaron z razowej mąki pszennej	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
	Makaron (ryżowy, z komosy) (bezglutenowy)	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
WARZYWA	Czarna fasola, ciecierzyca, pinto	¾ szklanki opłukanej i ugotowanej	1 szklanka opłukanej i ugotowanej
WARZYWA SKROBIOWE	Pieczony czerwony ziemniak	2 male	2 male
	Pieczony batat	1 szklanka	1½ szklanki
	Jarzyny dyniowate	1½ szklanki (po ugotowaniu)	2 szklanki (po ugotowaniu)

# BIĄŁKO.

**KOBIETY + 130 - 150 kcal**

**MĘŻCZYŹNI + 170 - 200 kcal**

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

# WARZYWA I OWOCE.

**KOBIETY + 60 - 75 kcal**

**MĘŻCZYŹNI + 50 - 60 kcal**

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

# TŁUSZCZE.

KOBIEТЫ + 90 - 100 kcal		MĘŻCZYŹNI + 120 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
ORZECHY	Masło orzechowe (z orzechów ziemnych, migdałów, nerkowców)	1 łyżka	1½ łyżki
	Migdały (całe i niesolone)	12 migdałów (15 g)	18 migdałów (20 g)
	Orzechy włoskie (połówki)	7 połówek (15 g)	10 połówek (20 g)
	Nerkowce (całe i niesolone)	7 nerkowców (15 g)	10 nerkowców (20 g)
	Pistacje	20 orzeszków	30 orzeszków
OWOCE	Awokado	½ awokado lub 4 łyżeczki	4 łyżki
	Wiórki kokosowe (niesłodzone)	¼ szklanki	3 łyżki
	Oliwki	9 całych	10 całych
NASIONA	Pestki dyni	1½ łyżki	2 łyżki
	Pestki słonecznika	1½ łyżki	2 łyżki
	Nasiona chia	1½ łyżki	2 łyżeczki
	Siemię lniane	1 łyżka	1½ łyżki
OLEJ	Oliwa	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej kokosowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
	Olej słonecznikowy	2 łyżeczki	1 łyżeczka
NABIAŁ	Mozzarella	30 g	30 g
	Ser żółty light	30 g	45 g
	Ser żółty pełnotłusty	15 g	20 g
	Ciemna czekolada (co najmniej 70% kakao)	15 g	20 g





FOREVER®

**F.I.T.**<sup>™</sup>  
C9 F15 V5  
Look Better. Feel Better.

Dystrybuowane wyłącznie przez **Forever Living Products®**  
Forever Living Products Poland, Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa  
[foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2016 Aloe Vera of America, Inc.  
KOD# 527L 2018.07v1

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.