

F15TM

ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1 i 2



FOREVER®

F15™

ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 1

STAŃ SIĘ FIT!

NIEZALEŻNIE OD TEGO,
CZY JESTEŚ AKTYWNY/-A,
ALE NIE DOSTRZEGASZ
POŻĄDANYCH EFEKTÓW,
CZY CHCESZ ZROBIĆ
NASTĘPNY KROK
W PODRÓŻY DO
KONTROLI WAGI,
PROGRAM ŚREDNIO-
ZAAWANSOWANY
MA COŚ DLA CIEBIE.





**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



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.



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

ZACZYNAMY.

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

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

NOTUJ SVOJE WYMIARY.

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

REJESTRUJ KALORIE.

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



PIJ DUŻO WODY.

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

ODSTAW SOLNICZKĘ.

Sól przyczynia się do zatrzymywania płynów w organizmie, może powodować ociężałość i wywoływać wrażenie, że nie robisz postępów. 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.

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A single vertical line runs down the right side of the page, creating a margin. The paper appears to be part of a notebook or binder, as a sliver of a dark, patterned cover is visible at the very bottom right edge. The rest of the page is empty, with no handwriting or other markings.

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 kolaniem a kostką, nie napinając łydk.

WYMIARY PRZED F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 2:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM FI5 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1.

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
100-250 kcal
dla kobiet**

**Przekąska
200-350 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 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

RADA FIT.

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

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

UPROŚĆ DIETĘ.

Przestrzeganie wszystkich rad i sposobów na zdrową dietę może być niekiedy trudne, zwłaszcza gdy jesteś zabiegany/-a. Dobra wiadomość? Jest jedna złota reguła, która utrzyma cię na dobrej drodze: jedz kolorowe potrawy.

Kolory owoców i warzyw odzwierciedlają zawarte w nich fitoskładniki, o różnorodnym, dobroczynnym działaniu na organizm.

➤ **Różowe lub czerwone** owoce i warzywa zawierają likopen, który zapewnia wsparcie antyoksydacyjne i sprzyja zdrowiu serca.

➤ **Pomarańczowy i żółty** kolor warzyw świadczy o zawartości beta-karotenu. Organizm przetwarza go w witaminę A, która wspiera prawidłowe widzenie, układ odpornościowy i zdrowie kości. W owocach o tym kolorze zawarta jest również witamina C, znana z korzystnego wpływu na odporność.

➤ **Zielone** owoce i warzywa są pełne witamin i substancji odżywczych, które mogą przynosić niesamowite korzyści dla zdrowia. **Zielone warzywa liściaste**, takie jak szpinak i jarmuż to źródło przeciwutleniaczy: luteiny i zeaksantyny, które wspierają zdrowy wzrok.

➤ **Niebieskie i fioletowe** owoce i warzywa to źródło wielu różnych składników odżywczych, takich jak luteina, zeaksantyna, resweratrol i witamina C, która może pomóc wesprzeć zdrowie serca, odporność oraz prawidłowe funkcje mózgu.

➤ I wreszcie, nie zapomnij o **białych** owocach i warzywach. Są one pełne substancji odżywczych, takich jak potas i magnez oraz zawierają bogactwo witamin i minerałów, które przynoszą mnóstwo korzyści.

CZY PLANUJESZ POSIŁKI
NA CAŁY TYDZIEŃ, JESZ
KOLACJĘ NA MIEŚCIE,
CZY MASZ OCHOTĘ NA SZYBKĄ
PRZEKĄSKĘ, WYBIERAJĄC
KOLOROWE OWOCE I WARZYWA
DOSTARCZASZ ORGANIZMOWI
PALIWO, DZIĘKI KTÓREMU
POZOSTAJESZ NA DRODZE
DO LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.



PRZYGOTUJ SIĘ NA SUKCES.

Najbardziej kłopotliwym aspektem dowolnego programu kontroli wagi może okazać się czas. W natłoku obowiązków służbowych i domowych może być trudno znaleźć czas na ćwiczenia, gotowanie zdrowych dań, czy nawet chwilę dla siebie. Skorzystaj z poniższych rad dotyczących przygotowywania posiłków, by być gotowym /-ą na sukces nawet wtedy, gdy jesteś zabiegany/-a!

+ Planuj

Zastanów się z wyprzedzeniem, kiedy będzie brakowało ci czasu i przygotuj na tę okazję coś zdrowego do jedzenia, co będziesz mógł/mogła chwycić w biegu.

+ Opracuj menu

Ustal, które przepisy **F15** będziesz robić przez cały tydzień, biorąc pod uwagę ewentualne ograniczenia czasowe swojego planu dnia na konkretne dni. Przepisy zaczynają się na **stronie 38**.

+ Idź na zakupy

Zrób listę składników, potrzebnych do przygotowania potraw z tygodniowego menu i wybierz się do sklepu spożywczego.

+ Gotuj

Gotuj z wyprzedzeniem różne składniki dań, takie jak np. piersi kurczaka czy warzywa, dzięki czemu zaoszczędzisz czas w ciągu tygodnia.

PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA.

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

Podczas programu **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** pij koktajl po treningu lub na wzmocnienie w środku dnia.

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

RADA FIT.

Twórz własne koktajle, dodając do **1 miarki Forever Lite Ultra: 240-300 ml** nietłustego mleka migdałowego, kokosowego, sojowego lub ryżowego; **½-1 szkl.** owoców i warzyw; **1 łyżkę** zdrowych tłuszczów, takich jak nasiona chia, siemę lniane, masło orzechowe, olej awokado lub kokosowy; lód, wodę lub zieloną herbatę i wszystko zmiksuj.

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

OPÓR DAJE EFEKTY.

Wiele osób sądzi, że podnoszenie ciężarów nie jest powiązane z odchudzaniem, lub że wzbogacenie ćwiczeń o ciężarki czy trening oporowy doprowadzi do nadmiernego przyrostu masy mięśniowej. Jednak właściwie wykonywany trening z ciężarkami spala kalorie i może wspierać metabolizm jeszcze długo po zakończeniu ćwiczeń.

Ćwiczenia w programie **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** zostały opracowane tak, by uzupełnić podstawową aktywność o trening oporowy i dzięki użyciu ekspandera przynieść maksymalne efekty. Ekspander utrzymuje napięcie mięśni przez dłuższy czas, dzięki czemu pomaga budować czystą masę mięśniową i spalać więcej kalorii.

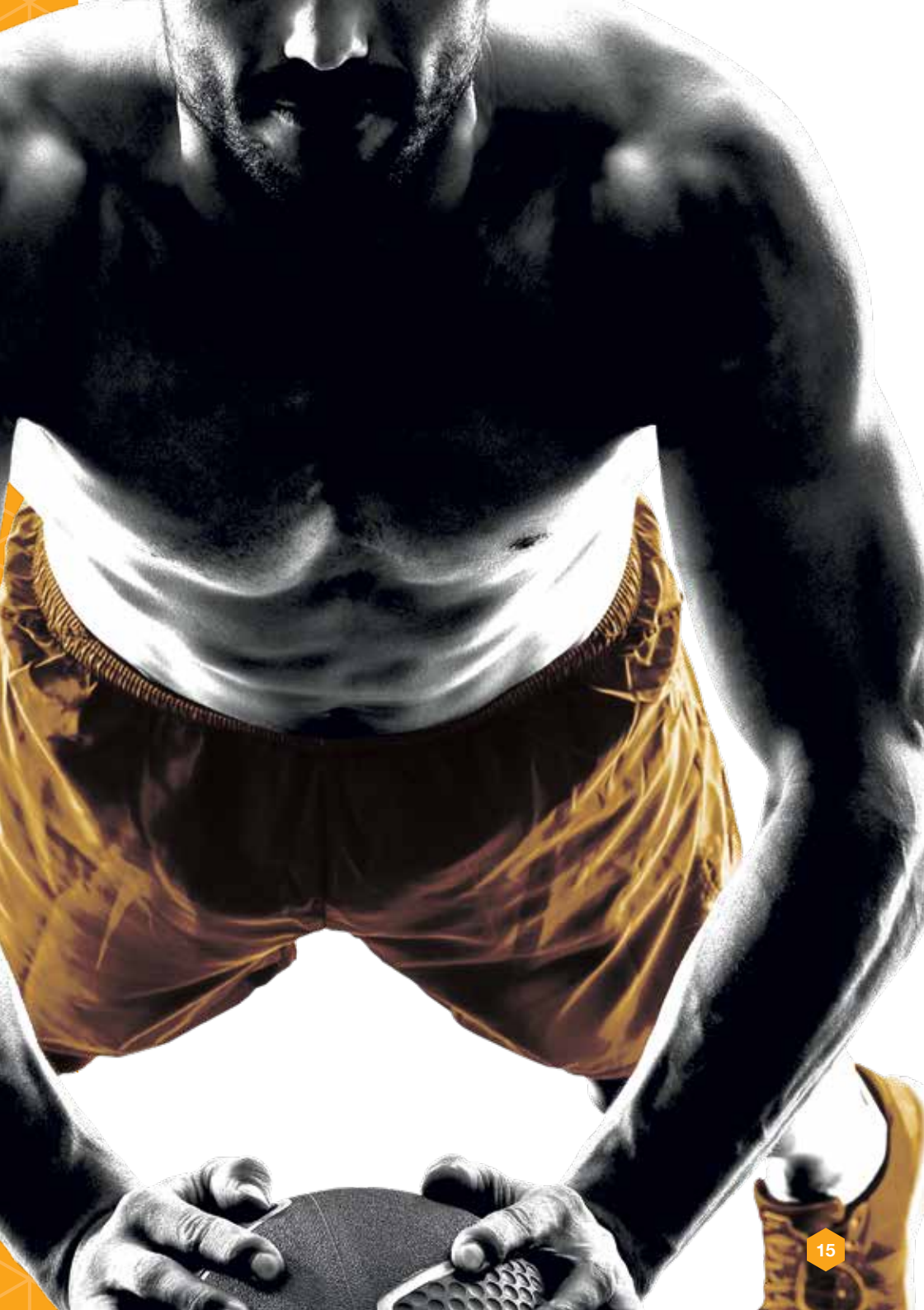
EKSPANDERY MAJĄ RÓŻNĄ MOC, DZIĘKI CZEMU W MIARĘ JAK PRZYBYWA CI SIŁA, MOŻESZ ZWIĘKSZAĆ OPÓR.

W programie **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** zalecamy zestaw ekspanderów o lekkiej, średniej i wysokiej mocy.

RADA FIT.

Stawiaj sobie wyzwania. Jeżeli trening nie sprawia ci trudności lub nie czujesz zmęczenia mięśni po jego zakończeniu, nie robisz wystarczająco dużo. Wybierz ekspander o większej sile, aby osiągać lepsze efekty.





PROGRAM ĆWICZEŃ F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 1. ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ.

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

Program **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** łączy dwa ćwiczenia siłowe, jogę, którą można wykonywać w dowolnym miejscu oraz ćwiczenia cardio do wykonywania we własnym tempie, by pomóc ci się rozruszać! Żadnych specjalnych wymagań, skomplikowanego sprzętu ani wymówek.



PODKRĘĆ CARDIO.

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

ZAŁECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

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

Podczas programu **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1** wykonuj ćwiczenia cardio co najmniej **2-3 dni** w tygodniu. Sesje ćwiczeń powinny trwać **30-60 minut** i najlepiej być wykonywane bez przerwy.

KORZYŚCI TRENINGU INTERWAŁOWEGO.

Dodanie interwałów do treningu cardio to skuteczny sposób na przyspieszenie metabolizmu. Nagły, krótki wzrost intensywności może niesamowicie zwiększyć korzyści treningu w krótkim czasie.

Aby wykonać trening interwałowy, wybierz ćwiczenie cardio, które odpowiada ci najbardziej i które można wykonywać z różną intensywnością. Przez pierwsze **30 sekund** każdej minuty rób cardio w dogodnym tempie a na następne **20 sekund** zwiększ tempo, tak by trening był wyzwaniem. Wreszcie, przez ostatnie **10 sekund** wykonuj ćwiczenie w możliwie najszybszym tempie.

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! Podczas programu **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1** wykonaj trening interwałowy dwa razy.

ROZGRZEWKA.

TWOJE CIAŁO TO MASZYNA.

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

PRZYSIADY
SUMO
Z UNOSZENIEM
RĄK
8X

WYKROKI
W BOK
16X

NAPRZEMIENNE
UNOSZENIE
KOLAN
16X

SKIP C
16X

UNOSZENIE
KOLAN DO
WYKROKÓW
W TYŁ
16X

WYKROKI
W BOK
16X

PAJACYKI
20X

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
16X**

**KRĄŻENIE
RAMION
8X**



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

PIERWSZY ZESTAW ĆWICZEŃ F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY

Ten zestaw bazuje na podstawowych ćwiczeniach, poznanych podczas **F15 POCZĄTKUJĄCY**, dodając trening oporowy. Użycie ekspandera to kolejne wyzwanie dla organizmu, które pomoże zbudować czystą masę mięśniową. Powtórki każdego ćwiczenia będą wykonywane na zasadzie treningu obwodowego.

Kiedy ukończysz wszystkie 13 ćwiczeń, zregeneruj się przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!

POTRZEBNY SPRZĘT: EKSPANDER

- + Wykroki w miejscu z uginaniem ramion (na stronę) 16x
- + Przysiady z prostowaniem ramion 16x
- + Przysiady na jednej nodze, z drugą z tyłu (tzw. split squats) z rozciąganiem ekspandera na wysokości klatki piersiowej (na stronę) 16x
- + Przysiady z wyciągnięciem ekspandera nad głowę 16x
- + Unoszenie lewej nogi w klęku podpartym 16x
- + Unoszenie prawej nogi w klęku podpartym 16x
- + Pompki 16x
- + Deska z wymachem nogi w bok 16x
- + Superman 16x
- + Deska na boku (na stronę) 8x
- + Odwrócone spięcia brzucha na siedząco 16x
- + Rowerek wsteczny 32x
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył 32x

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
2-3 razy
dla pełnego
treningu!



DRUGI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY

Ten zestaw wdraża naprzemienne ćwiczenia z dodatkowym oporem. Powtórki każdego ćwiczenia będą wykonywane na zasadzie treningu obwodowego.

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

POTRZEBNY SPRZĘT: EKSPANDER

Przysiady z wymachem nogi w bok (na stronę)	16x
Unoszenie ekspandera do brody	16x
Naprzemienne wykroki w bok	16x
Unoszenie ekspandera do brody wzdłuż boków	16x
Przysiady z unoszeniem nogi w tył (na stronę)	16x
Deska boczna na lewej stronie z unoszeniem ręki	16x
Pompki tricepsowe	16x
Deska boczna na prawej stronie z unoszeniem ręki	16x
Unoszenie bioder z nogą w górze (na stronę)	16x
Skłony w leżeniu płasko	16x

60 sekund
odpoczynku

Powtórz
2-3 razy
dla pełnego
treningu!

RADA F.I.T.

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


F15 JOGA JEDEN

Trening **F15 Joga Jeden** wdraża 22 podstawowe pozycje jogi. Choć każda z nich to odrębne ćwiczenie, najlepsze efekty uzyskasz, przechodząc płynnie od jednej pozycji do następnej.

Nie skupiaj się na perfekcyjnym wykonaniu każdej pozycji – oddychaj za to głęboko i pozwól ciału rozciągnąć się, wyciszyć i zrelaksować. Pomoże to zwiększyć elastyczność i nawiązać więź między ciałem a umysłem.

Program ćwiczeń **Jogi Jeden** znajdziesz na foreverfit15.com.

+ Relaksacja	15 sekund
+ Apanasana (kolana do klatki piersiowej)	4x
+ Most	8x
+ Odwrócony rowerek	16x
+ Kot/krowa	8x
+ Ptak/pies	16x
+ Pozycja dziecka	5x
+ Pies z głową w dół	16x
+ Pozycja góry	1x
+ Tzw. sunflower	8x
+ Powitanie słońca	5x
+ Wojownik 1, 2, odwrócony w prawo	1x
+ Rozciągnięty trójkąt	1x
+ Trójkąt	1x
+ Pozycja góry	1x
+ Wojownik 1, 2, odwrócony w lewo	1x
+ Rozciągnięty trójkąt	1x
+ Trójkąt	1x
+ Pozycja góry	1x
+ Pozycja dziecka	5x
+ Apanasana (kolana do klatki piersiowej)	4x
+ Pozycja szczęśliwego dziecka	15 sekund
+ Pół-skret kręgosłupa	15 sekund
+ Relaksacja	30-60 sekund



GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 1!

RUSZAJ SIĘ DALEJ!
F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 2
TO NASTĘPNY ETAP PODRÓŻY
DO LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA.

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

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

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



F15TM

ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 2

ZRÓB NASTĘPNY KROK.

Podczas **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1**, dowiedziałeś/-aś się, jak ważne jest stawianie sobie wyzwań w dążeniu do osiągnięcia celów i zyskania lepszego wyglądu oraz samopoczucia. Uzbrojony/-a w tę wiedzę, przejdź do następnego etapu: **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 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 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 2**, by je osiągnąć.



**ZMOTY-
WOWANY/-A?
DO DZIEŁA!**

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

PRZESTRZEGAJ CODZIENNEGO PLANU SUPLEMENTACJI, ABY UZYSKAĆ JAK NAJLEPSZE WYNIKI Z PROGRAMEM FI5 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 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.

Przekąska
100-250 kcal
dla kobiet

Przekąska
200-350 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 OPTIMALNEGO DZIAŁANIA FOREVER GARCINII PLUS, ODCZEKAJ CO NAJMNIEJ 30 MINUT PO JEJ ZJEDZENIU, ZANIM WYPIJESZ FOREVER ALOE VERA GEL LUB ZJESZ POSIŁEK.



1 tabletką
Forever
Therm

Śniadanie 300 kcal
dla kobiet

Śniadanie 450 kcal
dla mężczyzn



WYŚPIJ FORMĘ.

Okej, tak dosłownie nie da się „wyspać formy”, niemniej jednak sen odgrywa ważną rolę w strategii odchudzania. Ten często niedoceniany element codziennej troski o zdrowie może mieć znaczący wpływ na lepszy wygląd i samopoczucie.

Gdy rozpatrujemy rolę snu w programie fitness i diecie, bardziej chodzi o wpływ niewystarczającej jego ilości na organizm niż o to, co dzieje się, kiedy się wysypiasz. Brak snu wpływa na reakcję hormonalną organizmu i może sprawiać, że będziesz bardziej podatny/-a na tycie i przejadanie się.

Osoby, które śpią zbyt mało, mogą też być ospałe i mieć mniej energii. Przez to, mogą chętniej rezygnować z ćwiczeń i ogólnie wykazywać mniejszą aktywność w ciągu dnia.

Kiedy dodasz do siebie te wszystkie elementy, nietrudno dostrzec, jak brak snu może odbić się na efektywności programu, nawet, gdy wszystko inne robisz jak trzeba.

**PAMIĘTAJ, ABY SIĘ
WYSYPIAĆ I BUDZIĆ Z
POCZUCIEM, ŻE JESTEŚ
WYPOCZĘTY I GOTOWY NA
NOWY DZIEŃ!**



POWŚCIĄGNIJ ZACHCIANKI.

Masz słabość do słodyczy albo chętkę na tłuste dania? Nie ty jeden/jedna. Wiele osób wzdycha do niezdrowych potraw, zwłaszcza jeśli przed przestawieniem się na zdrową dietę jadały je regularnie. Mamy dobrą wiadomość! Jest wiele różnych sposobów, by walczyć z tymi zachciankami i pozostać na właściwej drodze do kontroli wagi!

+ Pij więcej wody

Często, kiedy czujemy się głodni, nasz organizm jest tak naprawdę spragniony. Wypicie w takiej sytuacji szklanki wody może pomóc pokonać ukłucie głodu. Wciąż głodny/-a po paru minutach? Sięgnij po zdrową przekąskę. Listę przekąsek **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** znajdziesz na **stronie 40**.

+ Planuj

Jeżeli wiesz, że o określonej porze dnia zawsze jesteś głodny/-a, odpowiednio zaplanuj posiłki. Jeśli podczas przedpołudniowej przerwy w biurze jecie razem drożdżówki lub pączki, najpierw sięgnij po zdrową przekąskę. Dzięki temu łatwiej będzie ci się oprzeć słodyczom.

+ Rozwaga i umiar

Wyrzeknięcie się jedzenia, na które masz straszny apetyt, może negatywnie odbić się na twojej zdrowej diecie. Badania wykazały, że osoby, które zupełnie odmawiają sobie potraw, na które mają ochotę, są bardziej podatne na przejadanie się po ukończeniu programu i ponowne przybranie na wadze. Jeżeli masz ochotę na coś niezdrowego, raz w tygodniu zjedz tego niewielką porcję, uzupełniając dany posiłek zdrowymi pokarmami. Umiarkowane folgowanie sobie pomoże ci wytrwać w diecie, zachować radość i motywację!

F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 2 PROGRAM ĆWICZEŃ.



WEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM FITNESSU.

F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 2 bazuje na ćwiczeniach siłowych i jodze, które już znasz i wprowadza nowe ekscytujące ćwiczenia cardio dla dalszych postępów.



INTENSYWNY TRENING INTERWAŁOWY.

Trening **HIIT** (ang. **High Intensity Interval Training**), czyli intensywny trening interwałowy urozmaica program cardio. Intensywne ćwiczenia przyspieszają tętno oraz pomagają spalić więcej tkanki tłuszczowej i kalorii w krótszym czasie. Nie daj się jednak zwieść. Ćwiczenia HIIT wymagają maksymalnego wysiłku dla maksymalnych efektów.

Program **F15 ŚREDNIAAWANSOWANY 2** jest rozszerzony o dwa ćwiczenia cardio HIIT, aby wprowadzić odmianę do twojego treningu cardio. Ćwiczenia te, wykonywane w szybkim tempie, zajmują 16 minut i możesz je zrobić wszędzie – jedyny wymagany sprzęt to twoje ciało i krzesło.

RADA F.I.T.

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty, co tydzień łącz **Cardio HIIT F15** z jednym programem ćwiczeń o stałej intensywności (tzw. steady-state). Ćwiczenia steady-state powinny trwać **30-60 minut** i mieć intensywność odczuwalną jako 5-7 na skali do 10, gdzie 10 oznacza ekstremalnie trudne. Aby przypomnieć sobie ćwiczenia steady-state, zajrzyj na **stronę 17**.

ROZGRZEWKA.

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

F15 HIIT SIŁOWY CARDIO

45
sekund
każde

15
sekund
odpoczynku

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez **45 sekund** i regenerować się przez **15 sekund**. Wykonaj pełny cykl i powtórz bez czasu na odpoczynek. W tym treningu kluczem do sukcesu jest intensywność. Dla maksymalnych rezultatów daj z siebie wszystko podczas tego treningu.

POTRZEBNY SPRZĘT: KRZESŁO

- + Wykrok w tył z wykopem lewą nogą
- + Wyciskanie w pozycji scyzoryka
- + Wykrok w tył z wykopem prawą nogą
- + Pompki tyłem w podporze o krzesło (tzw. tricep dips)
- + Deska do przysiadu z wyrzuceniem nóg do tyłu
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył
- + Ćwiczenie steady-state
- + Naprzemienne wyrzuty nóg w tył
- + Szybkie przysiady
- + Rowerek wsteczny

Powtórz 2 x bez odpoczynku między sesjami dla pełnego treningu!



F15 HIIT CARDIO MIKS

Podczas tego treningu cardio **HIIT Miks** skorzystamy z protokołu **Tabaty**. Oznacza to **20 sekund** intensywnych ćwiczeń, po których następuje **10 sekund** odpoczynku.

Należy wykonać w ten sposób cztery rundy każdego ćwiczenia, następnie odpocząć **1-2 minuty** i przejść do kolejnego punktu.

20
sekund
każde



10
sekund
odpoczynku



4x
rundy



1-2
minuty
odpoczynku

PRZEJDŹ
DO
KOLEJNEGO
ĆWICZENIA

- + Pajacyki
- + Pompki
- + Przysiady od boku do boku
- + Naprzemienne przyciąganie kolan bokiem do przeciwległej strony klatki piersiowej w pozycji deski
- + Wysokie unoszenie kolan
- + Odwrócone spięcia brzucha

RADA F.I.T.

Pamiętaj, kluczem do ćwiczeń HIIT jest intensywność. Bez maksymalnej intensywności nie osiągniesz maksymalnych rezultatów. **Chcesz więcej?** Jeżeli bez trudu wykonujesz trening i szukasz wyzwania, podwój rundy każdego ćwiczenia przed odpoczynkiem.

TRZECI ZESTAW ĆWICZEŃ F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY

**POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE,
STEP LUB KRZESŁO, EKSPANDER**

Ten zestaw ćwiczeń bazuje na ćwiczeniach z **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1**, wzbogacając je o trening oporowy z ciężarkami oraz ćwiczenia izolowane. Ćwiczenia z ciężarkami to kolejne wyzwanie dla organizmu. Pomagają budować czystą masę mięśniową i na różne sposoby wprowadzają organizm w ruch. Każde ćwiczenie jest powtarzane przed przejściem do kolejnego.

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

16x
każde
ćwiczenie

2-3
rundy

60
sekund
odpoczynku

PRZEJDŹ
DO KOLEJ-
NEGO
ĆWICZENIA

- + Wykroki step up z ugięciem lewego ramienia
- + Wykroki step up z ugięciem prawego ramienia
- + Wykroki w tył z prostowaniem lewego ramienia
- + Wykroki w tył z prostowaniem prawego ramienia
- + Przysiad na jednej nodze z drugą do tyłu z jednoczesnym wiosłowaniem lewą ręką
- + Przysiad na jednej nodze z drugą do tyłu z jednoczesnym wiosłowaniem prawą ręką
- + Przysiady z wyciskaniem sztangi lewą ręką
- + Przysiady z wyciskaniem sztangi prawą ręką
- + Podciąganie sztangielek (tzw. wiosłowanie) w pozycji deski
- + Odwrócone spięcia brzucha z hantlem między stopami

60 sekund
odpoczynku

Powtór
2-3 razy
dla pełnego
treningu!

RADA F.I.T.

Wybierz hantle o takiej wadze, by udało ci się wykonać ćwiczenie, ale jednocześnie, byś odczuwał/-a zmęczenie po każdej serii. Jeżeli jesteś zbyt zmęczony/-a, by ukończyć 2-3 rundy każdego ćwiczenia, wybierz lżejsze hantelki. Jeżeli po 2-3 rundach ćwiczeń wydają się one zbyt łatwe, sięgnij po cięższe hantle.

CZWARTY ZESTAW ĆWICZEN F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY

 **POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER**

Ten zestaw ćwiczeń bazuje na ćwiczeniach z **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1**, wzbogacając je o trening oporowy z ciężarkami i ćwiczenia izolowane. Ćwiczenia z hantlami to kolejne wyzwanie dla organizmu. Pomagają budować czystą masę mięśniową i na różne sposoby wprowadzają organizm w ruch. Każde ćwiczenie jest powtarzane przed przejściem do kolejnego.

Kiedy wykonasz wszystkie 14 ćwiczeń, odpocznij przez **60 sekund** i zacznij od nowa, docelowo wykonując 2-3 serie!



- + Przysiad z wyrzutem nogi w lewy bok
- + Wznosy hantlami bokiem
- + Przysiad z wyrzutem nogi w prawy bok
- + Przysiady plię z unoszeniem ekspandera do brody
- + Zakroki z przykłęką, z ugięciem lewego ramienia
- + Zakroki z przykłęką, z ugięciem prawego ramienia
- + Naprzemienny wykrok w lewy bok z przejściem przez przysiad
- + Naprzemienny wykrok w prawy bok z przejściem przez przysiad
- + Przysiady z przejściem nad przeszkodą
- + Deska z naprzemiennym przenoszeniem bioder na boki
- + Pompki tricepsowe w pozycji odwróconego stołu
- + Unoszenie bioder jednonóż – lewa strona
- + Unoszenie bioder jednonóż – prawa strona
- + Wioślarz

60
sekund
każde

Powtórz
2-3 razy
dla pełnego
treningu!

F15 JOGA DWA

Ćwiczenia **F15 Joga Dwa** bazują na podstawowych pozycjach jogi, wprowadzonych podczas

F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY 1.

Choć każda z nich to odrębne ćwiczenie, najlepsze efekty uzyskasz przechodząc płynnie od jednej pozycji do następnej.


Nie skupiaj się na perfekcyjnym wykonaniu każdej pozycji – oddychaj za to głęboko i pozwól ciału rozciągnąć się, wyciszyć i zrelaksować, co pomoże zwiększyć elastyczność.

Program ćwiczeń **Joga Dwa** znajdziesz na **foreverfit15.com**.

+ Tzw. sunflower	8x
+ Powitanie słońca	5x
+ Pozycje wojownika – seria na prawą stronę	3x
+ Rozciągnięty trójkąt	1x
+ Trójkąt	1x
+ Pozycja drzewa	1x
+ Pozycje wojownika – seria na lewą stronę	3x
+ Rozciągnięty trójkąt	1x
+ Trójkąt	1x
+ Pozycja drzewa	1x
+ Pozycja wschodzącego księżycy – lewa strona	1x
+ Wypad ze skrętem	1x
+ Pozycja wschodzącego księżycy – prawa strona	1x
+ Wypad ze skrętem	1x
+ Pozycja dziecka	5x
+ Pozycja relaksacyjna	30-60 sek.

OCHŁÓŃ.

Pamiętaj, aby na zakończenie każdego treningu poświęcić parę minut na ochłonięcie. Aby zobaczyć ćwiczenia na ochłonięcie, zajrzyj na **stronę 19** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.



GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 ŚREDNIO- ZAAWANSOWANY 2! ZROBIŁAŚ/ -EŚ TO!

CO DALEJ?
BAZUJĄC NA TYM, CZEGO NAUCZYŁEŚ/-AŚ SIĘ
PODCZAS PROGRAMU F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY,
ZWIĘKSZ INTENSYWNOŚĆ I ZRÓB NASTĘPNY KROK
NA DRODZE DO LEPSZEGO WYGLĄDU
I SAMOPOCZUCIA Z F15 ZAAWANSOWANY!

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

KTÓRYŚ Z CELÓW JUŻ OSIĄGNIĘTY? ŚWIETNA ROBOTA!

Teraz, kiedy twoje ciało się zmienia, czas na śmielsze marzenia!
Zastanów się nad swoimi postępami i wyznacz sobie
nowy cel, który będzie dla ciebie wyzwaniem!

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

Aby dowiedzieć się więcej i kupić
F15 ZAAWANSOWANY, wejdź na foreverliving.com!

Podziel się swoimi sukcesami z **F15** w sieci, używając
hasztagu **#IAmForeverFIT**. Chętnie usłyszymy o twojej
transformacji i osiągniętych celach.



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



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



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

NAKARM CIAŁO.

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

+ Kobiety 1600-1750 kcal

+ Mężczyźni 1900 kcal

ŚNIADANIE.

Korzystaj zamiennie z poniższych przepisów podczas programu **F15 ŚREDNIOZAAWANSOWANY** na dobry początek dnia.

Żurawinowe musli

Kobiety

½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego light
¼ szklanki suchych płatków owsianych
½ łyżki zarodków pszennych
1 łyżka pestek słonecznika
1 łyżka suszonych żurawin
½ szklanki niesłodzonego soku żurawinowego
2 łyżeczki miodu
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Mężczyźni

½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego light
¼ szklanki suchych płatków owsianych
1 łyżka zarodków pszennych
1 łyżka pestek słonecznika
1 łyżka suszonych żurawin
½ szklanki niesłodzonego soku żurawinowego
1 łyżka miodu
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Połącz wszystkie składniki. Dobrze wymieszaj, przykryj i wstaw do lodówki na osiem godzin lub całą noc.

Kanapka z łososiem i jajkiem

Kobiety

30 g wędzonego łosia
2 białka
1 pełnoziarnista bułka
½ łyżeczki oliwy
1 plaster pomidora
1 łyżka posiekanej czerwonej cebuli
½ łyżeczki kaparów (opcjonalnie)

Mężczyźni

60 g wędzonego łosia
2 białka
1 pełnoziarnista bułka
½ łyżeczki oliwy
1 plaster pomidora
1 łyżka posiekanej czerwonej cebuli
½ łyżeczki kaparów (opcjonalnie)
240 ml soku pomarańczowego

Rozgrzej na patelni oliwę. Dodaj cebulę i smaż przez minutę. Dodaj białka i kapary, i smaż, aż białka się zetną. Opiecz bułkę w tosterze, dodaj jajka, wędzonego łosia i pomidor. Mężczyźni mogą dodatkowo wypić sok.

Śniadaniowe tacos

Kobiety

1 jajko
2 białka
2 tortille kukurydziane
1 łyżka startego sera cheddar
2 łyżki salsy

Mężczyźni

2 jajka
1 białko
3 tortille kukurydziane
2 łyżki startego sera cheddar
3 łyżki salsy

Spryskaj patelnię oliwą w spray'u i usmaż jajka z białkami. Posyp tortille serem i podgrzej, aby ser się rozpuścił. Nałóż usmażone jajka i sałkę.

Huevos Rancheros

Kobiety

1 jajko
60 g białek jajka
1 tortilla kukurydziana
¼ szklanki czarnej fasoli
1 łyżka awokado
1 łyżka startego sera
1 szklanka szpinaku
2 łyżki salsy
Ostry sos do smaku

Mężczyźni

2 jajka
60 g białek jajka
3 tortille kukurydziane
¼ szklanki czarnej fasoli
1 łyżka awokado
2 łyżki startego sera
1 szklanka szpinaku
3 łyżki salsy
Ostry sos do smaku

Podgrzej tortille na patelni, posyp serem i podgrzewaj, aż ser się rozpuści. Zdejmij z kuchenki i odstaw. Spryskaj patelnię oliwą w spray'u i lekko przesmaż szpinak. Dodaj jajko i białka, i usmaż. Przetłóć na tortille razem z czarną fasolą i sałką. Jeśli chcesz, dodaj ostry sos.

RADA F.I.T.

Badania wykazują, że osoby, które pomijają śniadanie, mają tendencję do rekompensowania sobie tego większą ilością jedzenia w ciągu dnia lub wysokokalorycznymi przekąskami, by złagodzić głód. Zjedz sycące śniadanie, by właściwie rozpocząć dzień.

Pomarańczowy grysik pszenny

Kobiety

1 szklanka mleka 1%
¼ szkl. grysiku pszennego
1 mała pomarańcza,
obrana i pokrojona
1 łyżka pomarańczowej
marmolady

Mężczyźni

1½ szklanki mleka 1%
½ szkl. grysiku pszennego
1 mała pomarańcza,
obrana i pokrojona
1½ łyżki pomarańczowej
marmolady

Wymieszaj mleko i marmoladę w rondelku i podgrzej na średnim ogniu. Dodaj grysik i gotuj na wolnym ogniu przez 30-60 sekund. Zdejmij z kuchenki i poczekaj aż lekko przestygnie. Dodaj plastry pomarańczy.

Kokosowa owsianka latte

Kobiety

½ szklanki lekkiego
waniliowego jogurtu
greckiego
½ szklanki płatków
owsianych
1 łyżka wiórków
kokosowych
½ łyżki kruszonych
migdałów
¼ szklanki parzonej kawy
¼ szklanki lekkiego mleka
kokosowego
½ łyżeczki cynamonu

Mężczyźni

½ szklanki lekkiego
waniliowego jogurtu
greckiego
¾ szklanki płatków
owsianych
1 łyżka wiórków
kokosowych
1 łyżka kruszonych
migdałów
½ szklanki parzonej kawy
½ szklanki lekkiego mleka
kokosowego
½ łyżeczki cynamonu

Wymieszaj wszystkie składniki oprócz migdałów. Wstaw na noc do lodówki. Jeszcze raz wymieszaj i posyp kruszonymi migdałami.

Bajgiel z masłem migdałowym

Kobiety

½ pełnoziarnistego bajgla
1 łyżka masła
migdałowego
½ pokrojonego w plastry
banana

Mężczyźni

½ pełnoziarnistego bajgla
1½ łyżki masła
migdałowego
½ pokrojonego w plastry
banana
240 ml mleka 1%

Opiecz w tosterze bajgiel, posmaruj masłem migdałowym, a na wierzchu ułóż plasterki banana. Mężczyźni mogą dodatkowo wypić mleko.

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

facebook.com/ForeverPolandHQ

PRZEKĄSKA.

Dobrze zbilansowana przekąska może pomóc ci 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

Serowy popcorn

Kobiety

4 szklanki prażonej kukurydzy
4 łyżki startego parmezanu
1 łyżeczka oliwy
Sól do smaku
Pieprz cayenne (opcjonalnie)

Mężczyźni

6 szkl. prażonej kukurydzy
6 łyżek startego parmezanu
1½ łyżeczki oliwy
Pieprz cayenne (opcjonalnie)

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

Wafle ryżowe z masłem migdałowym

Kobiety

2 pełnoziarniste wafle ryżowe
1 łyżka masła migdałowego
2 duże truskawki

Mężczyźni

2 pełnoziarniste wafle ryżowe
1½ łyżki masła migdałowego
2 duże truskawki

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

Kokosowe banany

Kobiety

1 mały banan
1 łyżka masła migdałowego
1 łyżka wiórków kokosowych

Mężczyźni

1 średni banan
2 łyżki masła migdałowego
1 łyżka wiórków kokosowych

Pokrój banana w plastry grubości ok. 2,5 cm. Nałóż odrobinę masła migdałowego na każdy plasterki i posyp wiórkami kokosowymi.

Chipsy z chleba pita z hummusem i warzywami

Kobiety

14 chipsów z chleba pita
2 łyżki hummusu
1 szkl. surowych warzyw

Mężczyźni

14 chipsów z chleba pita
4 łyżki hummusu
1 szkl. surowych warzyw
90 g indyka

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

+ Mężczyźni 350 kcal

Jogurt z masłem orzechowym i galaretką

Kobiety

180 g naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka galaretki winogronowej o obniżonej zawartości cukru
¼ szklanki czerwonych winogron
1 łyżka masła orzechowego
1 łyżeczka niesolonych orzeszków ziemnych

Mężczyźni

240 g naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka galaretki winogronowej o obniżonej zawartości cukru
¼ szklanki czerwonych winogron
1½ łyżki masła orzechowego
1 łyżeczka niesolonych orzeszków ziemnych

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

Jogurt ciasteczkowy

Kobiety

½ szklanki naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka masła orzechowego
1 saszetka stewii
1 łyżka mini chrupek czekoladowych
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
Szczypta soli morskiej

Mężczyźni

¾ szklanki naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1½ łyżki masła orzechowego
1 saszetka stewii
1½ łyżki mini chrupek czekoladowych
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
Szczypta soli morskiej

Wymieszaj wszystkie składniki.

Zdrowy pudding ryżowy

Kobiety

½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
½ szklanki lekkiego mleka kokosowego
1 łyżka rodzynek
1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich
Szczypta cynamonu

Mężczyźni

¾ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
¾ szklanki lekkiego mleka kokosowego
1 łyżka rodzynek
1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich
Szczypta cynamonu

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

LUNCH I KOLACJA.

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

+ Kobiety 450 kcal

Nadziewana papryka w stylu orientalnym

Kobiety

90 g chudej, mielonej wołowiny
½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
1 papryka
30 g startego sera żółtego
½ szklanki suszonych porzeczek
½ szklanki soku warzywnego
1 posiekany ząbek czosnku
½ łyżeczki kminku
¼ łyżeczki cynamonu
¼ łyżeczki startej skórki pomarańczowej
¼ łyżeczki mięty

Mężczyźni

180 g chudej, mielonej wołowiny
½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
1 papryka
30 g startego sera żółtego
½ szklanki suszonych porzeczek
½ szklanki soku warzywnego
1 posiekany ząbek czosnku
½ łyżeczki kminku
¼ łyżeczki cynamonu
¼ łyżeczki startej skórki pomarańczowej
¼ łyżeczki mięty

Odetnij czubek papryki i usuń nasiona. Paprykę ustaw odciętą stroną w dół na miseczce. Dolej do miseczki ok. 1 cm wody i przykryj. Podgrzewaj w mikrofalach do miękkości (3-6 minut). Odsącz wodę. Usmaż na średnim ogniu wołowinę z czosnkiem. Dodaj porzeczki, kminek, cynamon, skórkę pomarańczową, mięte, ryż i ¼ szklanki soku warzywnego. Przelóż farsz do papryki, resztę soku przelej na dno naczynia i podgrzewaj w mikrofalach przez 2-3 minuty.

Tajski wrap z orzechowym tofu

Kobiety

180 g upieczzonego tofu
2 pełnoziarniste tortille
1 łyżka tajskiego sosu z orzeszków ziemnych
1 łyżka posiekanych orzeszków ziemnych
¼ szklanki posiekanej papryki
14 groszków cukrowych

Mężczyźni

240 g upieczzonego tofu
2 pełnoziarniste tortille
1 łyżka tajskiego sosu z orzeszków ziemnych
1½ łyżki posiekanych orzeszków ziemnych
¼ szklanki posiekanej papryki
14 groszków cukrowych

Rozprowadź tajski sos orzechowy na każdej tortilli. Nałóż paprykę, groszek i tofu. Posyp siekanymi orzeszkami ziemnymi.

+ Mężczyźni 550 kcal

Zielone curry z tilapią

Kobiety

180 g tilapii
½ szklanki pokrojonych w kostkę batatów
½ szklanki lekkiego mleka kokosowego
½ łyżki oleju rzepakowego
½ szklanki chińskiej kapusty bok choy
½ szklanki fasolki szparagowej
1 posiekana dymka
½ łyżki pasty curry
½ łyżeczki sosu rybnego
1 plasterek limonki

Mężczyźni

180 g tilapii
¾ szklanki pokrojonych w kostkę batatów
½ szklanki lekkiego mleka kokosowego
½ łyżki oleju rzepakowego
½ szklanki chińskiej kapusty bok choy
½ szklanki fasolki szparagowej
1 posiekanej dymki
½ łyżki pasty curry
½ łyżeczki sosu rybnego
1 plasterek limonki

Zagrzewaj olej na patelni. Dodaj tilapię i dymkę, i smaż przez 4-5 minut na średnim ogniu. Zdejmij tilapię i dymkę z patelni. Nałóż na patelnię bataty i smaż przez 2 minuty. Dodaj mleko kokosowe, pastę curry, sos rybny, kapustę i fasolkę. Doprowadź do wrzenia, przykryj i duś przez 7 minut. Włóż tilapię z powrotem na patelnię, aby się podgrzała i wyciśnij na wierzch sok z limonki.

Wegetariański smażony ryż

Kobiety

2 jajka
½ szkl. brązowego ryżu
½ łyżeczki oleju sezamowego
1 łyżeczka oleju rzepakowego
90 g posiekanych szparagów
½ posiekanej papryki
2 posiekane dymki
1 ząbek czosnku
¼ łyżeczki imbiru
2 łyżeczki sosu sojowego
1 łyżka octu ryżowego

Mężczyźni

2 jajka
2 białka jajek
2 szkl. brązowego ryżu
½ łyżeczki oleju sezamowego
1 łyżeczka oleju rzepakowego
90 g posiekanych szparagów
½ posiekanej papryki
2 posiekane dymki
1 ząbek czosnku
¼ łyżeczki imbiru
2 łyżeczki sosu sojowego
1 łyżka octu ryżowego

Przygotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na oleju rzepakowym krótko podsmaż szparagi, paprykę, dymkę i przeciśnij przez praskę czosnek. Dodaj jajka i rozsmieszaj je podczas smażenia. Dodaj ryż, sos sojowy i ocet. Smaż do wchłonięcia płynów. Przed podaniem wmixaj olej sezamowy.

+ Kobiety 450 kcal

Salatka z komosą

Kobiety

½ szklanki ugotowanej i wyluskanej fasolki edamame
½ szkl. komosy ryżowej
15 g posiekanych orzechów włoskich
½ łyżki oliwy
¼ szklanki upieczonej, posiekanej czerwonej papryki
1 łyżka suszonych porzeczek
½ łyżki soku z cytryny
¼ łyżeczki startej skórki cytrynowej
½ łyżeczki estragonu
Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

½ szklanki ugotowanej i wyluskanej fasolki edamame
¾ szkl. komosy ryżowej
20 g posiekanych orzechów włoskich
½ łyżki oliwy
¼ szklanki upieczonej, posiekanej czerwonej papryki
1 łyżka suszonych porzeczek
½ łyżki soku z cytryny
¼ łyżeczki startej skórki cytrynowej
½ łyżeczki estragonu
Sól i pieprz do smaku

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją. Połącz z fasolką edamame, sokiem z cytryny, skórką cytrynową, oliwą, estragonem, papryką, porzeczkami i posiekanymi orzechami. Danie można przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać do 3 dni.

Amerykańskie placki ziemniaczane hash browns z brukselką i bekonem z indyka

Kobiety

2 plastyry bekonu z indyka
1 jajko
1 szklanka startych ziemniaków
½ łyżki oliwy
1 łyżka parmezanu
120 g pokrojonej na plasterki brukselki
1 łyżka posiekanej cebuli
½ łyżeczki rozmarynu
Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

3 plastyry bekonu z indyka
1 jajko
1½ szklanki startych ziemniaków
½ łyżki oliwy
1 łyżka parmezanu
120 g pokrojonej na plasterki brukselki
1 łyżka posiekanej cebuli
½ łyżeczki rozmarynu
Sól i pieprz do smaku

Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj cebulę i rozmaryn. Smaż przez 2 minuty na średnim ogniu. Dodaj starte ziemniaki oraz sól i pieprz. Rozprowadź ziemniaki tak, by przykrywały dno patelni i smaż przez 4 minuty bez mieszania. Dodaj cienko pokrojoną brukselkę i smaż dalej, aż ziemniaki będą złote i chrupiące. Na osobnej patelni podsmaż bekon z indyka. Następnie pokrój i dodaj do ziemniaków. Jajko przygotuj tak jak lubisz i nałóż na placki.

+ Mężczyźni 550 kcal

Taquitos z pieczoną wołowiną

Kobiety

90 g chudej, mielonej wołowiny
2 tortille kukurydziane
2 łyżki sera cheddar
1 łyżeczka oleju rzepakowego
1 mała cukinia
½ łyżeczki suszonej cebuli
½ łyżki chili w proszku
¼ łyżeczki kminku
Sól do smaku

Mężczyźni

150 g chudej, mielonej wołowiny
2 tortille kukurydziane
2 łyżki sera cheddar
1 łyżeczka oleju rzepakowego
1 mała cukinia
½ łyżeczki suszonej cebuli
½ łyżki chili w proszku
¼ łyżeczki kminku
Sól do smaku

Rozgrzej piekarnik do 220°. Zetrzyj na tarce cukinię i wyciśnij w ręcznik papierowy, aby usunąć nadmiar płynu. Rozgrzej olej na patelni, na średnim ogniu. Dodaj cukinię, mieloną wołowinę, cebulę, chili, kminek i sól. Wymieszaj i smaż, aż wołowina będzie gotowa. Spryskaj tortille olejem w spray'u i połóż na papierze do pieczenia. Rozdziel wołowinę na obie tortille. Posyp startym serem, zwiń i piecz przez 14 minut.

Salatka z jajkiem i awokado

Kobiety

1 jajko na twardo
2 łyżki naturalnego jogurtu greckiego
1 kromka pełnoziarnistego chleba
¼ awokado
1 szkl. świeżego ananasa
½ łyżeczki octu
z czerwonego wina
1 pęczek posiekanego szczypiorku
Sól do smaku

Mężczyźni

2 jajka na twardo
4 łyżki naturalnego jogurtu greckiego
1 kromka pełnoziarnistego chleba
¼ awokado
1 szkl. świeżego ananasa
½ łyżeczki octu
z czerwonego wina
1 pęczek posiekanego szczypiorku
Sól do smaku

Rozgnieć żółtko i awokado, i wymieszaj z jogurtem. Posiekaj białko i wymieszaj z octem oraz szczypiorkiem. Dodaj do jogurtu i rozmarzaj na kromce pieczonego w tosterze chleba. Jajko dodatek podaj świeży ananas.

Salatka z burakiem i szpinakiem

Kobiety

90 g ugotowanej piersi kurczaka
1 jajko na twardo
½ słoika buraczków konserwowych
1 pełnoziarnisty chlebek pita
1 łyżka fety
2 łyżki winogret
2 szklanki szpinaku

Mężczyźni

180 g ugotowanej piersi kurczaka
1 jajko na twardo
½ słoika buraczków konserwowych
1 pełnoziarnisty chlebek pita
1 łyżka fety
2 łyżki winogret
2 szklanki szpinaku

Posiekaj buraczki i jajko. Dodaj do szpinaku i wymieszaj. Na wierzch połóż pierś kurczaka i polej sosem winogret. Posyp rozdrobnioną fetą i podaj z dodatkiem chlebaka pita.

Wrap śródziemnomorski

Kobiety

120 g ugotowanej piersi kurczaka
 ½ szkl. pełnoziarnistej kaszy kuskus
 1 tortilla szpinakowa
 ½ łyżki oliwy
 ¼ posiekanego pomidora
 2 łyżki posiekanego ogórka
 ¼ szklanki posiekanej pietruszki
 ½ szkl. posiekanej mięty
 ½ łyżeczki przeciśniętego przez praskę czosnku
 1 łyżka soku z cytryny
 Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

180 g ugotowanej piersi kurczaka
 ½ szkl. pełnoziarnistej kaszy kuskus
 1 tortilla szpinakowa
 ½ łyżki oliwy
 ¼ posiekanego pomidora
 2 łyżki posiekanego ogórka
 ¼ szklanki posiekanej pietruszki
 ½ szkl. posiekanej mięty
 ½ łyżeczki przeciśniętego przez praskę czosnku
 1 łyżka soku z cytryny
 Sól i pieprz do smaku

Przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 W miseczce wymieszaj natkę, mięte, czosnek, oliwę, pomidory, ogórki, sól i pieprz. Dodaj kuskus, kurczaka i wymieszaj.
 Przełóż na tortillę i zwini.

Fettuccine z pesto i łososiem

Kobiety

90 g łososa
 120 g pełnoziarnistego makaronu fettuccine (wstążki)
 1 łyżka gotowego pesto
 1 łyżeczka oliwy
 ½ szklanki szparagów ugotowanych na parze
 Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

180g łososa
 120 g pełnoziarnistego makaronu fettuccine (wstążki)
 1 łyżka gotowego pesto
 1 łyżeczka oliwy
 ½ szklanki szparagów ugotowanych na parze
 Sól i pieprz do smaku

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją. Do odcedzonego makaronu dodaj pesto. Rozgrzej oliwę na patelni, na średnim ogniu. Posól i popieprz łososa, i smaż 3-4 minuty z każdej strony. Ułóż na makaronie. Jako dodatek podaj ugotowane na parze szparagi.

Kurczak z jabłkiem

Kobiety

1 kielbaska drobiowa
 1 szklanka pokrojonych w kostkę batatów
 2 łyżeczki oleju kokosowego
 1 małe jabłko, posiekane
 ¼ szklanki posiekanej cebuli
 Szczypta cynamonu
 Sól i pieprz do smaku

Mężczyźni

2 kielbaski drobiowe
 ¼ szklanki pokrojonych w kostkę batatów
 2 łyżeczki oleju kokosowego
 1 małe jabłko, posiekane
 ¼ szklanki posiekanej cebuli
 Szczypta cynamonu
 Sól i pieprz do smaku

Rozgrzej piekarnik do 190°. Rozpuść olej kokosowy i polej nim jabłka, bataty i cebulę. Posyp cynamonem, solą i pieprzem. Przełóż na blachę do pieczenia wyłożoną folią aluminiową i piecz przez 30 minut. W tym czasie ugotuj kielbaskę i przed podaniem dodaj do pieczonych warzyw i owoców.

Kanapka z wieprzowiną BBQ

Kobiety

120 g rwanej wieprzowiny (tzw. pulled pork)
 1 pełnoziarnista bułka
 ¼ awokado
 1 łyżka lekkiego sosu ranczerskiego
 1 łyżka sosu BBQ
 1-2 szkl. salaty rzymskiej
 ¼ szklanki pomidorów

Mężczyźni

180 g rwanej wieprzowiny (tzw. pulled pork)
 1 pełnoziarnista bułka
 ¼ awokado
 1 łyżka lekkiego sosu ranczerskiego
 1 łyżka sosu BBQ
 1-2 szkl. salaty rzymskiej
 ½ szklanki pomidorów

Wymieszaj wieprzowinę z sosem BBQ. Podgrzej i przełóż na bułkę wyłożoną sałatą. Pozostałą sałatę wymieszaj z pomidorami, awokado i sosem ranczerskim, i podaj jako dodatek.

STWÓRZ 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 (ugotowanych) lub ½ szklanki (suchych)	1 szklanka (ugotowanych) lub ½ szklanki (suchych)
ZBOŻA	Komosa ryżowa (bezglutenowa)	¾ szklanki	1 szklanka (ugotowanej)
	Ryż (dłzi lub brązowy)	¾ szklanki	1 szklanka (ugotowanej)
	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 pełnoziarnista	1 bulka (porcja 125 kcal)	1½ bulki (porcja 110 - 120 kcal)
	Chleb pełnoziarnisty	1 kromka (porcja 125 kcal)	2 kromki (porcja 100 kcal)
	Tortilla pełnoziarnista	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 (120 calorie serving)	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, ciecierzycy, 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	1¼ szklanki (ugotowanych)	2 szklanki (ugotowanych)

BIĄŁKO.

KOBIEТЫ + 130 - 150 kcal		MĘŻCZYŹNI + 170 - 200 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
RYBY	Halibut, tilapia, dorsz, tuńczyk, miecznik	120 g	150 g
	Łosoś	90 g	120 g
INDYK	Bekon z indyka	3 plastry (porcja 130 kcal)	5 plastrów (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%	⅔ szklanki	⅔ szklanki
	Mleko 1%	300 ml	360 ml
	Białko serwatkowe	1 miarka (125 kcal)	1½ miarki (100-125 kcal)
DLA WEGETARIAN	Soczewica	½ szklanki (ugotowanej)	¾ szklanki (ugotowanej)
	Czarna fasola	⅔ 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)	⅔ szklanki	1 szklanka
	Burger warzywny	1 kotlet (125 kcal)	1½ kotleta (110-125 kcal)

WARZYWA I OWOCE.

KOBIEТЫ + 60 - 75 kcal		MĘŻCZYŹNI + 50 - 60 kcal	
KATEGORIA	RODZAJ	PORCJA	
		KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI
OWOCE (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
	Rodzyńki	½ szklanki	½ szklanki
OWOCE (suszone)	Suszone śliwki	4 duże	3 duże
WARZYWA (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 główek	10 główek
ŻYWNÓŚĆ BEZ OGRANICZEŃ	Cukinia		
	Papryka		
	Brokuły		
	Kapusta		
	Seler naciowy		
	Ogórek		
	Fasolka szparagowa		
	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 poówek (15 g)	10 poówek (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.™
Look Better. Feel Better.



Dystrybuowane wyłącznie przez **Forever Living Products®**
Forever Living Products Poland, Al. Jerozolimskie 92, 00-807 Warszawa
foreverliving.com ©2016 Aloe Vera of America, Inc.
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.