



F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



F15TM

ZAAWANSOWANY 1 i 2

©2016



FOREVER[®]

F15™

ZAAWANSOWANY 1

STAŃ SIĘ FIT!

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





FOREVER ALOE VERA GEL™

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



FOREVER FIBER™

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



FOREVER THERM™

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



FOREVER GARCINIA PLUS™

uzupełnia dietę w substancje wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej.



FOREVER LITE ULTRA™

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



Forever Aloe Vera Gel™
2 opakowania
à 1 litr

Forever Lite Ultra™
1 opakowanie
à 15 porcji

Forever Garcinia Plus™
90 kapsulek

**Co zawiera
twój
zestaw F15:**

Forever Therm™
30 tabletek

Forever Fiber™
15 saszetek



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

ZACZYNAMY.

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

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

**NOTUJ 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 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. Doprawiaj potrawy różnymi ziołami i przyprawami, zamiast solą.

UNIKAJ NAPOJÓW GAZOWANYCH.

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

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 łydki.

WYMIARY PRZED FI5 ZAAWANSOWANY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO FI5 ZAAWANSOWANY 1:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

WYMIARY PO FI5 ZAAWANSOWANY 2:

	KLATKA		BIODRA
	RAMIĘ		UDA
	TALIA		ŁYDKA
			WAGA

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

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

Lunch



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



zanim zjesz
lunch



Lunch

Kolacja



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



zanim zjesz
kolację



Kolacja

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.



Śniadanie



1 tabletką
Forever
Therm



1X Forever
Therm®
Tablet

RADA FIT.

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

REGENERACJA PO TRENINGU.



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

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

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

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



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

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

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

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

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

PRZEPISY NA KOKTAJLE Z FOREVER LITE ULTRA

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

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

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

RADA FIT.

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

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

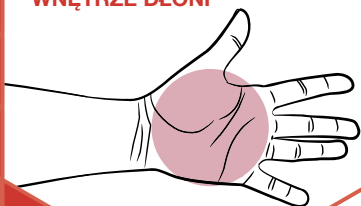
**ZNASZ SUPER PRZEPIS?
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI NA
facebook.com/ForeverPolandHQ**

PORCJE JAK NA DŁONI.

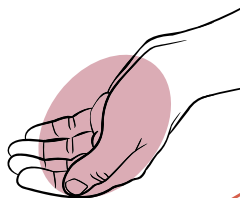
LICZENIE KALORII I MIERZENIE PORCJI TO NIEODZOWNY ELEMENT BUDOWANIA STRATEGII ODŻYWIANIA. MIERZĄC I WAŻĄC JEDZENIE, NABIERASZ ŚWIADOMOŚCI, KTÓRA POMAGA W ROZSĄDNYM PODEJMOWANIU DECYZJI KIEDY, DLACZEGO I CO ZJEŚĆ.

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

**BIĄŁKO:
WNĘTRZE DŁONI**



**WĘGLOWODANY:
GARŚĆ**



**WARZYWA:
PIĘŚĆ**



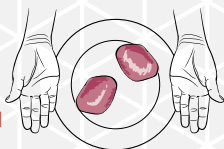
**TŁUSZCZ:
KCIUK**



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

MEŃCZYŹNI

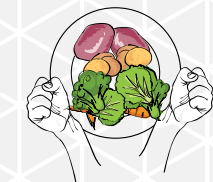
**BIĄŁKO: 2 RAZY
ROZMIAR
WNĘTRZA DŁONI**



**2 GARŚCIE
ZŁOŻONYCH
WĘGLOWODANÓW**



**WARZYWA:
PORCJA RÓWNA
2 PIĘSIOM**

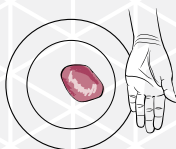


**2 DŁUGOŚCI
KCIUKA
ZDROWEGO
TŁUSZCZU**



KOBIETY

**BIĄŁKO: PORCJA
RÓWNA
WNĘTRZU DŁONI**



**1 GARŚĆ
ZŁOŻONYCH
WĘGLOWODANÓW**



**WARZYWA: PORCJA
RÓWNA
PIĘŚCI**



**1 DŁUGOŚĆ
KCIUKA
ZDROWEO
TŁUSZCZU**



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

RADA F.I.T.

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

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

PROGRAM ĆWICZEŃ F15 ZAAWANSOWANY 1.



ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ.

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

Program **F15 ZAAWANSOWANY** łączy trzy ukierunkowane treningi siłowe z dwoma treningami cardio, by pomóc ci się ruszać!



PODKRĘĆ CARDIO.

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

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

ZALECANE ĆWICZENIA CARDIO OBEJMUJĄ:

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

ROZGRZEWKĄ.

TWOJE CIAŁO TO MASZYNA.

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

**PRZYSIADY
SUMO
Z UNOSZENIEM
RAK
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
RĄK 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 KLATKI
PIERSIOWEJ
8X**

**KRĄŻENIE
RAMION
8X**



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

PIERWSZE CARDIO TABATA F15

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

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



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



RADA FIT.

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

PIERWSZE CARDIO NA BIEŻNI F15

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

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

60 sekund nachylenie 1%
chód

+

60 sekund nachylenie 2%
trucht

+

60 sekund nachylenie 2%
bieg

Powtórz
6-10 razy
dla pełnego
treningu!

RADA FIT.

Jeżeli nie masz dostępu do bieżni, możesz wykonać ten trening bez niej.

Wyznacz odcinek, który jesteś w stanie pokonać podczas jednej 3-minutowej rundy. Następnie, podczas każdej kolejnej rundy pokonuj trasę szybciej niż poprzednio, zwiększając intensywność.

WYBRANE CARDIO.

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

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

PIERWSZY TRENING F15 NA TYLNA CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE

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

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

$$2 \text{ ćwiczenia z rzędu} + 30-60 \text{ sekund odpoczynku} \times 2-3 \text{ razy} = \text{PRZEJDŹ DO KOLEJNYCH 2 ĆWICZEN}$$

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

30-60
sekund
odpoczynku

RADA FIT.

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

PIERWSZY TRENING F15 NA PRZEDNIĄ I BOCZNĄ CZĘŚĆ CIAŁA

**POTRZEBNY SPRZET: HANTLE,
EKSPANDER, KRZESŁO**

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

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



RADA F.I.T.

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

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

30-60
sekund
odpoczynku

PIERWSZY TRENING F15 NA UDA I KRĘGOSŁUP

WYMAGANY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER,
KRZESŁO

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

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



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

Odpoczynek
30-60
sekund



GRATULUJEMY UKOŃCZENIA FOREVER F15 ZAAWANSOWANY 1!

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

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

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

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



F15™

ZAAWANSOWANY 2

ZRÓB NASTĘPNY KROK.

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

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



**ZMOTY-
WOWANY/-A?
DO DZIEŁA!**

TWÓJ PLAN SUPLEMENTACJI.

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

Śniadanie



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



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

Lunch



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



zanim zjesz
lunch



Lunch

Kolacja



2 kapsułki
Forever
Garcinia Plus



zanim zjesz
kolację



Kolacja

Wieczór



Minimum
240 ml
wody



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



Śniadanie



1 tabletka
Forever
Therm



1X Forever
Therm®
Tablet



OBALANIE MITÓW Z ETYKIET.

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

+ Żywność o obniżonej zawartości tłuszczu i beztłuszczowa

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

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

+ Znaczenie liczenia kalorii

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

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

+ Ściąć węglowodany

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

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



ZDROWE JEDZENIE POZA DOMEM.

RADA FIT.

BĄDŹ KREATYWNY/-A.

Jest wiele sposobów na to, by cieszyć się podróżami, jedzeniem na mieście i spotkaniami towarzyskimi bez odstępstw od zdrowych nawyków.

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

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

+ Sprawdź menu

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

+ Nie bój się pytać

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

+ Zaproponuj, że coś przyniesiesz

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

ODŻYWIANIE ZGODNE Z TYPEM SYLWETKI.

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

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

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

EKTOMORFICY

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



ZALECENIA DIETETYCZNE

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

Posiłki:

MĘŻCZYŹNI

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

KOBIETY

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

Przekąski:

MĘŻCZYŹNI

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

KOBIETY

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



RADY TRENINGOWE

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

ENDOMORFICY

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



ZALECENIA DIETETYCZNE

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

Posiłki:

MĘZCZYŹNI

2x wewnątrz dłoni

czystego białka

2 pięści warzyw

1 garść złożonych

węglowodanów

3 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni

czystego białka

1 pięść warzyw

½ garści złożonych

węglowodanów

2 dł. kciuka tłuszczu

Przekąski:

KOBIETY

1x wewnątrz dłoni

białka lub

2 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1 wewnątrz dłoni

białka lub

1 dł. kciuka tłuszczu



RADY TRENINGOWE

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



MEZOMORFICY

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



ZALECENIA DIETETYCZNE

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

Posiłki:

MĘŻCZYŹNI

2x wnętrze dłoni
czystego białka
2 pięści warzyw
1 garść złożonych
węglowodanów
2 dł. kciuka tłuszczu

KOBIETY

1x wnętrze dłoni
czystego białka
1 pięść warzyw
½ garści złożonych
węglowodanów
1 dł. kciuka tłuszczu

Przekąski:

MĘŻCZYŹNI

1x wnętrze dłoni
lub
2 dł. kciuka tłuszczu
1 garść złożonych
węglowodanów

KOBIETY

1 wnętrze dłoni białka
białka lub
1 dł. kciuka tłuszczu
½ garści złożonych
węglowodanów



RADY TRENINGOWE

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

PROGRAM ĆWICZEŃ F15 ZAAWANSOWANY 2.



PRZEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM FITNESSU.

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



ROZ-GRZEWKA.

Podczas **FI5 ZAAWANSOWANY 1** przyjrzeliśmy się znaczeniu rozgrzewki dla maksymalizacji treningu i minimalizacji ryzyka urazu. Wykonuj podstawowe ruchy przed każdym treningiem **FI5 ZAAWANSOWANY 2**. Chcesz odświeżyć pamięć? Zobacz ćwiczenia na rozgrzewkę na **stronie 18** lub obejrzyj film na **foreverfit15.com**.

WYŻSZY POZIOM CARDIO.

Program **FI5 ZAAWANSOWANY 2** bazuje na ćwiczeniach cardio w stylu Tabata i na bieżni, które poznałeś/-aś podczas **FI5 ZAAWANSOWANY 1**. Podczas programu **FI5 ZAAWANSOWANY 2** wykonuj trzy treningi cardio tygodniowo. Sesje te powinny stanowić dla Ciebie wyzwanie. Jeśli są zbyt łatwe, nie pracujesz wystarczająco ciężko.

DRUGIE CARDIO TABATA F15

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

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

RADA FIT.

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



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

DRUGIE CARDIO NA BIEŻNI F15

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

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

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

WYBRANE CARDIO.

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

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

DRUGI TRENING F15 NA TYLNA CZĘŚĆ CIAŁA

POTRZEBNY SPRZĘT: KETTLEBELL

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

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



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

30-60
sekund
odpoczynku



DRUGI TRENING F15 NA PRZEDNIĄ I BOCZNĄ CZĘŚĆ CIAŁA

**POTRZEBNY SPRZĘT: HANTLE, EKSPANDER,
KRZESŁO, PIŁKA GIMNASTYCZNA**

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

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



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

30-60
sekund
odpoczynku

DRUGI TRENING F15 NA UDA I KRĘGOSŁUP

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

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

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



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

60 sekund
odpoczynku



**GRATULUJEMY
UKOŃCZENIA
FOREVER F15
ZAAWANSOWANY 2!**

**ZROBIŁAŚ/
-EŚ TO!**

CO DALEJ?

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

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

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

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



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



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



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

PRZEKAŚKA.

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

Czysta granola

Kobiety

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

¾ 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.

Tost z awokado i jajkiem

Kobiety

1 kromka pelnoziarnistego chleba
¼ rozgniecionego awokado
1 jajko na twardo

Mężczyźni

1 kromka pelnoziarnistego 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 X2®, warzywa i hummus

Kobiety

1 baton proteinowy Forever PRO X2® (do kupienia osobno)
Posiekane: marchew, papryka, seler naciowy, jicama, ogórki, brokuły
1 łyżka hummusu

Mężczyźni

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

Orzechowa kula energii

Kobiety

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

Mężczyźni

½ szklanki masła orzechowego
¼ szklanki miodu
1 miarka Vanilla Forever Lite Ultra®
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.

Cheesy Popcorn

Kobiety

4 szkl. 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
Sól do smaku
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 na plastry grubości ok. 2,5 cm. Na każdy plasterek nałóż odrobinę masła migdałowego i posyp wiórkami kokosowymi.

Chipsy z chleba pita z hummusem i warzywami

Kobiety

14 chipsów z chleba pita
2 łyżki hummusu
1 szklanka surowych warzyw

Mężczyźni

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

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

Jogurt z masłem orzechowym i galaretką

Kobiety

180 g naturalnego, lekkiego jogurtu greckiego
1 łyżka galaretki winogronowej o obniżonej zawartości cukru
¼ szklanki ciemnych 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 ciemnych 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
¼ 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
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
Szczypta soli morskiej

Po prostu wymieszaj wszystkie składniki!

Zdrowy pudding ryżowy

Kobiety

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

Mężczyźni

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

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

BIAŁKA.

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

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

WĘGLOWODANY.

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

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

TŁUSZCZE.

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

KATEGORIA	RODZAJ
WARZYWA SKROBIOWE	Ziemniaki
	Kukurydza
	Groszek
	Jarzyny dyniowate

WARZYWA I OWOCE.

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

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

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



FOREVER®

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

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