

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



F15TM

НАЧИНАЕЩИ 1 и 2



FOREVER[®]

F15™

НАЧИНАЕЩИ 1

ГОТОВИ ЛИ СТЕ?

ВРЕМЕ Е ДА СЕ ВДЪХНОВИТЕ
И ДА НАПРАВИТЕ
СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА,
ЗА ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ И
ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ
ПО-ДОБРЕ.

Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете тази или която и да било фитнес програма, както и преди да приемете която и да е хранителна добавка.

**ПРОМЕНЕТЕ
ОТНОШЕНИЕТО СИ
КЪМ ХРАНАТА И
СПОРТА. РАЗБЕРЕТЕ
КАК ДА НАПРАВИТЕ
ТРАЙНА ПРОМЯНА
КЪМ ПО-ДОБРО.**



**ВСЕКИ ПРОДУКТ ВЪВ F15
Е ВНИМАТЕЛНО ПОДБРАН, ЗА ДА
РАБОТЯТ ВСИЧКИ ЗАЕДНО В СИНЕРГИЯ.
ЗА ОПТИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ
СЛЕДВАЙТЕ СХЕМАТА,
ОПИСАНА В ТОЗИ НАРЪЧНИК!**

ГЕЛ ОТ АЛОЕ ВЕРА

Допринася за изчистване на храносмилателната система и за оптимизиране усвояването на нутриенти.



ФОРЕВЪР ФИБРИ

Патентована комбинация от 5 г водноразтворими фибри, които създават усещане за ситост.



ФОРЕВЪР ТЕРМ

Мощно съчетание от растителни екстракти и витамини за активизиране на метаболизма.



ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС

Има силата да съдейства за по-ефективно изгаряне на мазнини в тялото и да потиска апетита, като повишава нивата на серотонина.



ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА

Шейк на прах – богат източник на витамини и минерали със 17 г протеини в една доза.



Гел от алое вера
2 опаковки X
1 литър

Форевър лайт
ултра шейк
1X плик

Форевър
гарциния плюс
90 меки капсули

Какво
съдържа
вашият пакет
F15

Форевър терм
30 таблетки

Форевър фибри
15 пакетчета



ДА ЗАПОЧВАМЕ!

**ФОРЕВЪР F15
Е СПЕЦИАЛНО РАЗРАБОТЕНА,
ЗА ДА ВИ ПРЕДОСТАВИ
ИНСТРУМЕНТИ ЗА
ПО-ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ
И УСПЕШНО ОТСЛАБВАНЕ.**

**СПАЗВАЙТЕ
СЛЕДНИТЕ
СЪВЕТИ ЗА
НАЙ-ДОБЪР
ЕФЕКТ.**

ЗАПИШЕТЕ МЕРКИТЕ СИ.

Въпреки че кантарът е полезен инструмент, той не дава пълна картина за напредъка ви. Запишете мерките си преди и след програма **F15**, за да разберете наистина как се променя тялото ви.

ЗАПИСВАЙТЕ КАЛОРИИТЕ СИ.

В началото е важно да следите приема си на калории. Записвайте ги в бележник или използвайте приложение, за да започнете да разпознавате оптималните размери на порциите и да усвоявате нови хранителни навици.



ПИЙТЕ МНОГО ВОДА.

Пийте по осем чаши вода на ден (1,9 л), за да се чувствате по-сити, да изхвърляте токсините и да изглежда добре кожата ви.

ПРИБЕРЕТЕ СОЛНИЦАТА

Солта води до задържане на течности и ви кара да изпитвате тежест, което ще ви попречи да почувствате напредъка си. Овкусявайте ястията си с подправки и билки.

ИЗБЯГВАЙТЕ ГАЗИРАНИТЕ НАПИТКИ.

Газираните напитки водят до подуване и излишен прием на калории и захар, които се натрупват бързо и ви карат да се чувствате вяли.

ОПРЕДЕЛЕТЕ ЦЕЛИТЕ СИ

Поставете си реалистични цели за **F15 НАЧИНАЕЩИ** и не ги забравяйте през цялата програма. Могат да са всякакви: от един размер по-тесни панталони до пробягване на 2 км без спиране.

ЯСНИТЕ ЦЕЛИ ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА ОСТАНЕТЕ МОТИВИРАНИ, ДОКАТО НАПРЕДВАТЕ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ТЕГЛО И ИЗМЕРВАНИЯ.

КАК ДА ИЗМЕРИТЕ:

ГРЪДНА ОБИКОЛКА / Премежете под мишниците и отпред на нивото на зърната с отпуснати до тялото ръце.

БИЦЕПС / Измерете обиколката на ръката си по средата между мишницата и лакътя с ръка отпусната до тялото.

ТАЛИЯ / Измерете най-тясната обиколка под гръдния кош и над таза.

ХАНШ / Измерете най-широкото място на бедрата и задните части.

БЕДРА / Измерете най-широката част на бедрото, като включите и най-издадената му част от вътрешна страна.

ПРАСЦИ / При отпуснати мускули измерете най-широката част на прасеца, която обикновено е по средата между коляното и глезена.

МЕРКИ ПРЕДИ F15 НАЧИНАЕЩИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

МЕРКИ СЛЕД F15 НАЧИНАЕЩИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

МЕРКИ СЛЕД F15 НАЧИНАЕЩИ 2:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

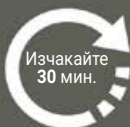
РЕЖИМ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

СПАЗВАЙТЕ ТОЗИ РЕЖИМ ВСЕКИ ДЕН,
ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ
С ПРОГРАМА F15 НАЧИНАЕЩИ 1.

Закуска



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.

преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алое вера
+ поне 250 мл вода

Междинна
закуска



1 пак.
Форевър
фибри,
разтворено в
250-300 мл вода
или друга течност

Старайте се да приемате
Форевър фибри отделно от
останалите си всекидневни
хранителни добавки, тъй
като влакнините се
свързват с някои
хранителни вещества и
повлияват усвояването им.

200 калории закуска
за жени

300 калории закуска
за мъже

Обяд



2 капс.
Гарциния
плюс



1 табл.
Форевър
терм

450 калории обяд
за жени

550 калории обяд
за мъже

Вечеря



2 капс.
Гарциния
плюс

450 калории вечеря
за жени

550 калории вечеря
за мъже

Преди лягане



Поне 250 мл
вода



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ИЗЧАКАТЕ ПОНЕ 30 МИНУТИ
МЕЖДУ ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС И ГЕЛА ОТ АЛОЕ ВЕРА
ИЛИ ХРАНЕНЕТО ЗА МАКСИМАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ОТ
ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС!



**1 мерителна
лъжица
Форевър
лайт ултра**

в 300 мл вода,
бадемово, кокосо-
во или безмасле-
но соево мляко



**1 табл.
Форевър
терм**

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Чудесна идея е да приемате дневната си доза гел от алое вера с АРГИ+ (продава се отделно)! АРГИ+ осигурява 5 грама L-аргинин в доза плюс синергични витамини, които зареждат тялото с жизнеността, от която се нуждае за целия ден.

Разтворете една мерителна лъжица АРГИ+ в 120 мл гел от алое вера и добавете вода, ако желаете. Разбийте с лед за вкусен нов начин да се насладите на полезните свойства на алоето, придружени от сериозен прилив на енергия!

ЗА ДА ОТСЛАБНЕТЕ И ПРОМЕНИТЕ ТЯЛОТО СИ, ОСОБЕНО ВАЖНО Е ДА ПРОМЕНИТЕ И НАЧИНА СИ НА МИСЛЕНЕ

Ако не усвоите нови навици, а се върнете към довелите до напълняване, най-вероятно всеки грам, от който се освободите, ще се върне обратно. Най-добре е да започнете от кухнята.

Да разберете как правилно да зареждате тялото си с енергия и какво е значението на протеините, въглехидратите и мазнините, може сериозно да повлияе пътя към целта – да изглеждате и да се чувствате по-добре!

СИЛАТА НА ПРОТЕИНИТЕ

Протеините играят ключова роля за здравето и доброто ни физическо състояние и са градивни елементи на мускулите, мозъка, нервите, косата и ноктите. Участват активно и в процеса на отслабване.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

+ Високопротеиновата диета намалява глада, като подобрява функцията на хормоните, които предизвикват апетита и ви информират кога сте се нахранили?

Така слагате бариера пред преяждането!

+ Когато спортувате, високопротеиновата диета помага за нарастването на мускулите?

Като отслабвате, протеините ще запазят мускулната ви маса и метаболизмът ви ще функционира оптимално!

+ Високопротеиновите ястия подобряват обмяната на веществата и водят до по-ефективно разграждане на храните до използвана енергия?

Протеините имат най-висок термичен ефект (20-35%) в сравнение с въглехидратите и мазнините, които са с около 5-15%.

+ Приемането на достатъчно протеини може да ви помогне да останете слаби?

Поддържането на оптимално тегло зависи от наличието на чисти от мазнини тъкани. Чистите тъкани (или мускули) са активни и всъщност изгарят калории и докато сме в покой.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

КОГАТО ИЗБЯГВАТЕ БЕЛИЯ ХЛЯБ, ПЪРЖЕНИТЕ КАРТОФИ И ДРУГИ ПОДОБНИ ПРАБОТЕНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ (В ПОВЕЧЕТО СЛУЧАИ БЕЛИ ИЛИ СВЕТЛИ НА ЦВЯТ) И ДОБАВИТЕ ПЪСТРО РАЗНООБРАЗИЕ В ЧИНИЯТА СИ, ИЗБИРАТЕ ПЪЛНОЦЕННИ И ЗАСИЩАЩИ БЛЮДА!



НЕ СЕ БОЙТЕ ОТ ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ

Объркващата информация за въглехидратите в последно време може да ви е накарала да мислите, че трябва да ги избягвате напълно. Всъщност има и полезни въглехидрати, които спомагат да се чувстваме сити по-дълго, добър източник на фибри са, запазват стабилни нивата на кръвната захар и ни зареждат с енергия за повече време.

В другия край на спектъра са въглехидратите, лишени от хранителна стойност и фибри. Те се усвояват бързо и предизвикват рязко покачване на кръвната захар, а вие сте гладни и без енергия съвсем скоро, след като ги погълнете.


Ето и няколко отлични източника на здравословни въглехидрати:

- + Плодове
- + Зеленчуци
- + Черен боб
- + Нахут
- + Леща
- + Кафяв ориз
- + Див ориз
- + Овесени ядки
- + Елда
- + Булгур
- + Киноа
- + Пълнозърнеста пшеница
- + Пълнозърнест ечемик

ДА НАМЕРИМ Ф.И.Т. МАЗНИНИ

Както при въглехидратите, информацията за мазнините и мястото им в хранителния ни режим също е противоречива. През последните години занимаващите се със здраве и фитнес до голяма степен се обединяват около мнението, че мононенаситените и полиненаситените мазнини са полезни.

Те могат да подпомогнат сърдечното здраве и мозъчната дейност, както и да намалят риска от някои сърдечносъдови заболявания.



ДОБАВЕТЕ УМЕРЕНИ КОЛИЧЕСТВА ОТ ТЕЗИ МАЗНИНИ В ДИЕТАТА СИ:

Мононенаситени мазнини

- + Авокадо
- + Маслини
- + Ядки (бадеми, фъстъци, макадамия, лешници, пекани, кашу)
- + Натурално фъстъчено или бадемово масло (съдържащо само ядки и сол)

Полиненаситени мазнини

- + Орехи
- + Семки (слънчогледови, сусамови, тиквени, лен, чиа)
- + Мазни риби (съомга, скумрия, тон, херинга, пъстърва, сардина)
- + Продукти от соево мляко и тофу

НЕЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ
ТРАНС МАЗНИНИ СА ЕДНА
ОТ ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ
ЗА НАПЪЛНЯВАНЕ.
СРЕЩАТ СЕ НАЙ-ЧЕСТО В
ПАКЕТИРАНИТЕ,
ПЕЧЕНИТЕ И ПЪРЖЕНИТЕ
ХРАНИ.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Добрите мазнини са
здравословни, когато се
консумират умерено.
Старайте се да ограничите
приема им до 1-2 пъти
дневно.

РЕЦЕПТИ ЗА ШЕЙКОВЕ С ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА

Тези вкусни рецепти ще разнообразят **Форевър лайт ултра** шейковете ви. Богати на протеини и антиоксиданти, те са специално създадени, за да ви заситят и заредят с енергия задълго.

Във **F15 НАЧИНАЕЩИ 1** можете да изпиете шейка си след ставане от сън, във **F15 НАЧИНАЕЩИ 2** – след като сте направили комплекса си от упражнения или като междинна закуска.

	+ Жени 300 калории	+ Мъже 450 калории
С череш и джиджифил	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 100 г кисело мляко 2% / 50 г череш (без костилките) / ½ ч. л. смлян джиджифил (по желание) / 1 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) (311 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 150 г кисело мляко 2% / 75 г череш (без костилките) / ½ ч. л. смлян джиджифил (по желание) / 2 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) (420 кал)
С праскови	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл бадемово мляко / 150 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 15 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) (293 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл бадемово мляко / 250 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 25 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) (433 кал)
Със спанак	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 150 мл соево мляко / 50 г пресен или замразен спанак / ½ банан / 2 фури (по желание) / ½ ч. л. мляно ленено семе (296 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл соево мляко / 100 г пресен или замразен спанак / 1 банан / 3 фури (по желание) / ¾ ч. л. мляно ленено семе (448 кал)
С боровинки	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл обезмаслено прясно мляко 0.1% / 100 г обезмаслено кисело мляко 0.1% / 100 г пресни или замразени боровинки / 20 г овесени ядки или мюсли / канела (по желание) / ванилия (по желание) (366 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл обезмаслено прясно мляко 0.1% / 150 г обезмаслено кисело мляко 0.1% / 150 г пресни или замразени боровинки / 30 г овесени ядки или мюсли / канела (по желание) / ванилия (по желание) (462 кал)
С малини и шоколад	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 100 г пресни или замразени малини / ½ с. л. неподсладено какао / 1 с. л. сусамов тахан / 4-6 кубчета лед (по желание) (338 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 150 г пресни или замразени малини / 1 с. л. неподсладено какао / 1 и ½ с. л. сусамов тахан / 4-6 кубчета лед (по желание) (417 кал)
С ягоди	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 г кисело мляко 2% / 150 г пресни или замразени ягоди / 20 г овесени ядки или мюсли / ванилия (по желание) (316 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 г кисело мляко 2% / 250 г пресни или замразени ягоди / 30 г овесени ядки или мюсли / ванилия (по желание) (436 кал)
С ябълка	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 2 фури (по желание) / 1 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание) (337 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 3 фури (по желание) / 2 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание) (423 кал)

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Създай своята рецепта за шейк като комбинираш **1 мерителна лъжица** **Форевър лайт ултра** с **250-300 мл** обезмаслено краве, бадемово, соево или оризово мляко, **½ до 1 чаша** плодове или зеленчуци, **1 супена лъжица** здравословни мазнини като семена от chia, ленено семе, тахан, авокадо или кокосово масло, лед и вода или зелен чай.

По желание ядковите млека могат да бъдат заменени с комбинация от 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода и което и да е от тях да бъде използвано във всяка рецепта според вкуса. При покупката на млякото проверявайте етикета и избирайте тези, които съдържат 50-60 калории на 250 мл.

**СПОДЕЛИ СВОЯТА ЛЮБИМА
РЕЦЕПТА С НАС НА
[facebook.com/ForeverBulgariaHQ](https://www.facebook.com/ForeverBulgariaHQ)**

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ.

ДА СЕ РАЗДВИЖИМ

Дълготрайните промени са резултат от комбиниране на оптимално хранене и зареждащи тялото хранителни добавки с физически упражнения за изгаряне на калории и изграждане на чиста мускулна тъкан.

Програмата **F15 НАЧИНАЕЩИ** съчетава три лесни тренировки без уреди, които може да правите навсякъде и кардио упражнения с вашето собствено темпо, за да се раздвижите! Без специална подготовка, без сложни гимнастически уреди – няма причина за оправдания.



КАКВО Е КАРДИО.

Към сърдечносъдовите (кардио) упражнения спада всяко движение, което ускорява пулса и стимулира кръвообращението. Кардио упражненията могат да активират метаболизма, да поддържат сърцето здраво и да ви помагат да се възстановявате по-бързо след усилена тренировка.

Научете се 2-3 дни в седмицата да правите кардио упражнения. Продължителността им трябва е между 30 и 60 минути и е най-добре да се изпълняват без прекъсване.

Все пак, ако времето ви е ограничено, можете и да разбияте кардио упражненията на 15-минутни сесии. Намерете своя оптимален интензитет, с натоварване около 5-7 по десетобална система, в която 10 е изключително трудно.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ:

- Ходене +
- Бягане +
- Изкачване на стълби +
- Кростренажор +
- Гребане +
- Плуване +
- Йога +
- Колоездене +
- Планински туризъм +
- Аеробика +
- Танци +
- Кикбокс +

ЗАГРЯВАНЕ

ТЯЛОТО ВИ Е МАШИНА.

Важно е да се подготвите, преди да започнете с упражнения. Загрявката ще позволи на ставите ви да се движат в пълния си ход, ще допринесе за по-качествено изпълнение на упражненията и ще намали риска от контузии. Загрявайте преди всяка тренировка в програмата **F15 НАЧИНАЕЩИ**.

СУМО КЛЕКОВЕ
С ПРОТЯГАНЕ
8X

ПРИСТЪП-
ВАНИЯ
16X

КОЛЕНЕ
ГОРЕ
16X

РИТАНЕ
НАЗАД
16X

КОЛЕНЕ ГОРЕ
ДО КЛЕК
НАЗАД
16X

СТРАНИЧНИ
НАПЪНИ
16X

ДЖЪМПИНГ
ДЖАК
20X

РАЗПУСКАНЕ

Отделяйте по няколко минути в края на всяка тренировка, за да разпуснете. Така пулсът ви ще се възстанови по-лесно, докато дишането и кръвното ви налягане се нормализират. Също подобрява гъвкавостта и предпазва от контузии.

Разпускането трябва да е по-скоро серия от плавни движения, отколкото специални упражнения.

СУМО
КЛЕКОВЕ
8X

ПРОТЯГАНИЯ
НАГОРЕ
16X

СТРАНИЧНИ
НАПЪНИ
16X

НАПЪН С
РАЗТЯГАНЕ
ДЯСНО
16X

БЕДРЕНО
РАЗТЯГАНЕ
ЛЯВО
16X

НАПЪН С
РАЗТЯГАНЕ
ЛЯВО
16X

БЕДРЕНО
РАЗТЯГАНЕ
ДЯСНО
16X

ОТВАРЯНЕ
НА ГЪРДИ
8X

РАМЕННИ
КРЪГОВЕ
8X



ЗА ДА ГЛЕДАТЕ
ЗАГРЯВКАТА И
УПРАЖНЕНИЯТА, ПОСЕТЕТЕ
WWW.FLPBG/FIT15

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ПЪРВА

Тази тренировка включва 10 базови упражнения, насочени към долната и горната част на тялото, торса, баланса и всяка от страните му. Всяко упражнение се изпълнява **30 секунди** с **5 секунди** преход помежду им.

Щом направите и десетте упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

30
секунди
всяко

ЗАПОЧНЕТЕ
ОТ КОЙТО
КРАК ИСКАТЕ

- + Клекове напред
- + Колене горе
- + Ритания назад
- + Клякания
- + Птица/куче ляво
- + Птица/куче дясно
- + Лицеви опори
- + Супермен
- + Обратни преси
- + Обърнато колело

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии за
пълна
тренировка!

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Ако досега не сте тренирали или е минало много време откакто се движили активно, постарайте се да направите всички упражнения по веднъж и да усвоите правилното им изпълнение. На втората или третата си тренировка опитайте да повторите серията упражнения още веднъж!

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ВТОРА

Тази тренировка включва 10 упражнения, които комбинират долната и горната част на тялото плюс торса. Много от тях включват въртеливи движения за раздвижване и баланс.

Всяко упражнение се изпълнява **45 секунди** с **10 секунди** преход помежду им.

Щом направите и десетте упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-4 серии.

45
секунди
всяко

- + Клякания с протягане
- + Махове от горе ляво надолу вдясно
- + Махове от горе дясно надолу вляво
- + Полууклекове в страни
- + Клякания с пристъпване
- + Опора към лява странична опора
- + Трицепс опори на колене
- + Опора към дясна странична опора
- + Мост от лег
- + Преси с прав гръб

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Трудностите водят до промяна!
Направихте две пълни серии
предишния път?

Нека този път са три,
за да укрепнете и да направите
следващата крачка към това да
изглеждате и да се чувствате
по-добре.

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ТРЕТА

Включва 10 упражнения с въртеливи движения на таза и силови упражнения в стил йога. Движенията са по-бавни и се фокусират върху баланса и стабилността.

Всяко упражнение се изпълнява **60 секунди** с **10 секунди** преход помежду им.

Щом направите и десетте упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 3 серии.

60
секунди
всяко

- + Плие клякания
- + От колиба към опора
- + Везна на ляв крак
- + Везна на десен крак
- + Странични напъни наляво
- + Странични напъни надясно
- + Напъни напред с мах – десен крак
- + Напъни напред с мах – ляв крак
- + Поза лодка
- + Извъртане от лег

Починете
60 секунди

Направете
3 серии
за пълна
тренировка!

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Направете тренировката си още по-пълноценна, като почувствате движенията на тялото си. Целта при нея не е да направите повече повторения, а по-скоро да повишите качеството на изпълнението.



ПОЗДРАВЛЕНИЯ! ЗАВЪРШИХТЕ F15 НАЧИНАЕЩИ 1!

**ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ НАПРЕД!
F15 НАЧИНАЕЩИ 2
Е СЛЕДВАЩАТА СТЪПКА
В ПЪТЕШЕСТВИЕТО ВИ КЪМ
ТОВА ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ И
ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ
ПО-ДОБРЕ.**

Не забравяйте да запишете теглото и мерките си на **стр. 7**, за да следите напредъка си. Сега е моментът да преразгледате целите си и да се уверите, че се движите в правилната посока и постигате това, което искате.

ПОСТИГНАХТЕ ЛИ НЯКОЯ ОТ ЦЕЛИТЕ СИ? СТРАХОТНО!

Оценете напредъка си и промените, които виждате в тялото си. Поставете си нови цели, за да предизвикате себе си!




F15™

НАЧИНАЕЩИ 2

НАПРАВЕТЕ СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА.

Форевър **F15 НАЧИНАЕЩИ 1** ви показва как да започнете да си изграждате здравословни навици и че движението и храненето са важни компоненти на това да се чувствате и да изглеждате по-добре. Използвайте познанията си и преминете към следващия етап с Форевър **F15 НАЧИНАЕЩИ 2**.

Ако още не сте го направили, запишете теглото и мерките си на **стр. 7** и периодично си правете снимки, за да наблюдавате по-добре напредъка си. Припомнете си целите и се фокусирайте върху всичко, което трябва да направите по време на Форевър **F15 НАЧИНАЕЩИ 2**, за да ги постигнете.



**ЧУВСТВАТЕ
ЛИ СЕ
МОТИВИРАНИ?
ХАЙДЕ ДА
ЗАПОЧВАМЕ!**

ВАШИЯТ РЕЖИМ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ.

СПАЗВАЙТЕ ТОЗИ РЕЖИМ ВСЕКИ ДЕН,
ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ С
ПРОГРАМАТА F15 НАЧИНАЕЩИ 2.

Закуска



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.

преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алое вера
+ поне 250 мл вода

Междинна
закуска



1 пак.
Форевър
фibri,
разтворено в
250-300 мл вода
или друга течност

Старайте се да приемате
Форевър фибри отделно от
останалите си всекидневни
хранителни добавки, тъй
като влакнините се
свързват с някои
хранителни вещества и
повлияват усвояването им.

Обяд



2 капс.
Гарциния
плюс



1 табл.
Форевър
терм

450 калории обяд
за жени
550 калории обяд
за мъже

Вечеря



2 капс.
Гарциния
плюс

450 калории вечеря
за жени
550 калории вечеря
за мъже

Преди лягане



Поне 250 мл
вода

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ИЗЧАКАТЕ ПОНЕ 30 МИНУТИ МЕЖДУ
ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС И ГЕЛА ОТ АЛОЕ ВЕРА ИЛИ
ХРАНЕНОТО ЗА МАКСИМАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ
ОТ ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС!



1 табл.
Форевър
терм

300 калории закуска
за жени

450 калории закуска
за мъже

УТОЛЕТЕ ЖАЖДАТА.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ ПИЕНЕТО НА ВОДА МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ?


Пиенето на вода активизира метаболизма. Според изследванията изпиването на половин литър вода подобрява метаболизма с 24-30% през следващите 90 минути. Допълнително можете да ускорите метаболизма си, като пиете студена вода. Загривайки водата до телесна температура, тялото изгаря още повече калории.

Водата може да намали и чувството за глад. Ако пиете вода 20-30 минути преди ядене, ще можете по-добре да контролирате количеството приемана храна и усещането за ситост, което пък ще ви предпази от преяждане. Опитайте да изпивате по 250 мл вода, когато почувствате глад между храненията.

ПАК СТЕ ГЛАДНИ СЛЕД 15-20 МИНУТИ? НАСЛАДЕТЕ СЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНА, ДОБРЕ БАЛАНСИРАНА МЕЖДИННА ЗАКУСКА.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Водата може и да не ви изглежда като най-сериозния съюзник на вашето отслабване, но всъщност може да има чувствителен ефект. Не забравяйте да пиете поне по 2 л вода по време на програма **F15**.



ПРИГОТВЕТЕ СИ ПО-ДОБРА ЗАКУСКА.

Всички сме чували, че закуската е най-важното хранене за деня. Здравословната закуска може да даде добър старт на деня ви и да ви приближи към вашите цели за редуциране на теглото. В програма **F15 НАЧИНАЕЩИ 1** говорихме колко важни са протеините, въглехидратите и здравословните мазнини. Наслаждавайте се на балансирана закуска, включваща всяка от тези хранителни групи, за да започнете правилно деня си, да избегнете преяждане или допълнително похапване между закуската и обяда.

Когато спите, метаболизмът ви се забавя. Храненето сутрин отново го ускорява и активизира тялото ви. Ако не закусите, рискувате нивото на кръвната ви захар да се понижи, което може да предизвика глад и липса на енергия. Още по-лошо е, че тялото ви може да превключи в режим на оцеляване при глад, забавяйки метаболизма ви още повече.

НЯКОИ ХОРА, КОИТО НЕ ЗАКУСВАТ, ТРУДНО СЕ КОНЦЕНТРИРАТ И ИМАТ СКЛОННОСТ ДА ПРЕЯЖДАТ ПО-КЪСНО, ЗАЩОТО ИЗПИТВАТ ОСТЪР ГЛАД.

Може да ви се струва, че пропускането на закуската е лесен начин за намаляване приема на калории, но всъщност то може да ви поведе в доста погрешна посока. Много по-лошо е, ако се чувствате отпаднали, за да тренирате, и по-късно преядете, отколкото ако имате енергия да се движите и вечеряте умерено и балансирано.

ДЕН 1

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ЧЕТВЪРТА

ДЕН 2

КАРДИО
БЕЗ УРЕДИ



ДЕН 3

ПОЧИВКА



ДЕН 4

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ПЕТА

ДЕН 5

ИНТЕРВАЛНО
НАТОВАРЕНО
КАРДИО



ДЕН 6

ПОЧИВКА



ДЕН 7

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ШЕСТА

ДЕН 8

КАРДИО
БЕЗ УРЕДИ



ДЕН 9

ПОЧИВКА



ДЕН 10

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ЧЕТВЪРТА

ДЕН 11

ИНТЕРВАЛНО
НАТОВАРЕНО
КАРДИО



ДЕН 12

ПОЧИВКА



ДЕН 13

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ПЕТА

ДЕН 14

ПОЧИВКА



ДЕН 15

F15 НАЧИНАЕЩИ
ТРЕНИРОВКА
ШЕСТА

ТЕЗИ МНОГО ЕФЕКТИВНИ ТРЕНИРОВКИ
МОГАТ ДА БЪДАТ ПРАВЕНИ ПОЧТИ
НАВСЯКЪДЕ БЕЗ СПЕЦИАЛНИ УРЕДИ.



FI5 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ.

ПРЕМИНЕТЕ НА СЛЕДВАЩОТО ФИТНЕС НИВО.

Програма **FI5 НАЧИНАЕЩИ 2** се базира на трите тренировки без уреди, които вече научихте, и добавя нови вълнуващи кардио тренировки, за да се раздвижите по-добре!

ЗАГРЕЙТЕ.

Във **F15 НАЧИНАЕЩИ 1** научихте колко важно е загреването за качествена тренировка и за намаляване на риска от контузии. Използвайте същите базови движения преди началото на всяка тренировка от **F15 НАЧИНАЕЩИ 2**, за да се подготвите. Имате нужда от освежаване на паметта? Припомнете си упражненията за загреване на **стр. 18** или ги гледайте на **www.flp.bg/fit15**.

УВЕЛИЧЕТЕ КАРДИОТО.

Макар да има различни мнения кои упражнения са най-добри за отслабване, едно не подлежи на коментари – нуждата от кардио упражнения. Във **F15 НАЧИНАЕЩИ 2** ще увеличим количеството на кардио тренировките и ще добавим още упражнения за по-ефективно изгаряне на калории.

Тренировката включва пет упражнения по **1 минута** в комбинация с **2 минути** упражнения с постоянно умерено темпо, които ще дадат тласък на пулса ви и ще ви поддържат в движение!

Изберете си кардио упражнение с постоянно умерено темпо, което ще изпълнявате по време на всяка пауза. Това може да е скачане на въже, бягане или бързо ходене. Щом направите всички упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| + Упражнение с постоянно темпо | 2 минути |
| + Джъмпинг джак | 1 минута |
| + Упражнение с постоянно темпо | 2 минути |
| + Тичане с високо вдигане на колене | 1 минута |
| + Упражнение с постоянно темпо | 2 минути |
| + Странични подскоци | 1 минута |
| + Упражнение с постоянно темпо | 2 минути |
| + Катерачи | 1 минута |
| + Упражнение с постоянно темпо | 2 минути |
| + Клекове с подскоци | 1 минута |

**КАРДИО
ТРЕНИРОВКА
БЕЗ УРЕДИ.**

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

ИНТЕНЗИВНО ИНТЕРВАЛНО КАРДИО

Търсите ново лично предизвикателство? Включването на интервали в кардио упражненията бързо ще ускори метаболизма ви. Тренировките в ритъм 30-20-10 са чудесен начин да подобрите кардио упражненията си. Без значение какви точно кардио тренировки правите, ако ги превърнете в интервални, ще увеличите не само интензивитета им, но и ползите от тях.



Започнете кардио упражнението с комфортна скорост за **30 секунди**. После ускорете темпото и се напрегнете за **20 секунди**. Накрая, през последните **10 секунди** изпълнете упражнението с най-високата възможна скорост.

Например при бягане тичайте спокойно **30 секунди**, ускорете темпото през следващите **20 секунди** и накрая спринтирайте **10 секунди**.

Повторете серията пет пъти поред, преди да си дадете двуминутно възстановяване с ходене или леко тичане. Това е! Само за **12 минути** ще сте изпълнили чудесно кардио, което ще стимулира сърцето ви оптимално!

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Ако се затрудните да изпълните упражнението пет пъти поред, използвайте 30-секундния интервал за активно разпускане (ходете вместо да тичате). Ако ви се замае главата, седнете. Завършете с ходене до приключване на общото време.

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ЧЕТВЪРТА

Във F15 НАЧИНАЕЩИ 2 ще надградим упражненията от F15 НАЧИНАЕЩИ 1 с повече натоварване след всяко движение. Упражненията се изпълняват **30 секунди** с **5 секунди** преход помежду им.

Щом направите всички упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

30

секунди
всяко

- + Клекове напред
- + Статични клекове напред (по 15 сек. на крак)
- + Колене горе
- + От коляно горе до клек назад (по 15 сек. на крак)
- + Ритания назад
- + Навеждания напред (по 15 сек. на крак)
- + Клякания
- + Пулсови клекове
- + Птица/куче ляво
- + Птица/куче към коляно ляво
- + Птица/куче дясно
- + Птица/куче към коляно дясно
- + Лицеви опори
- + Дъска
- + Супермен
- + Странична дъска (15 сек. на страна)
- + Обратни преси
- + Преси от седеж
- + Обърнато колело
- + Катерачи

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Обърнете внимание как новите упражнения надграждат върху вече научените. Ще продължим да добавяме към тези движения, напредвайки в програмата Ф.И.Т!

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ПЕТА

Ще добавим по 15 секунди динамични упражнения към базовите движения, с които се запознахте във **F15 НАЧИНАЕЩИ 1**. Много от тях включват въртеливи движения, които ще активират центъра и баланса ви.

Всяко се изпълнява **45 секунди** следвано непосредствено от **15 секунди** допълнително упражнение. След всяко от допълнителните починете **10 секунди**, преди да започнете следващото. Щом направите всички упражнения, починете **60 секунди** и повторете всичко отново. Целта е да направите общо 2-4 серии.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Трудностите водят до промени! Изпълнихте две серии предния път? Нека този са три, за да заякнете и да направите следващата крачка към това да изглеждате и да се чувствате по-добре.

15-45
секунди
всяко

- + Клекове с протегания 45 секунди
- + Пулсови клекове 15 секунди
- + Махове от горе ляво надолу вдясно 45 секунди
- + Кънкъор 15 секунди
- + Махове от горе дясно надолу вляво 45 секунди
- + Кънкъор 15 секунди
- + Полуклекове встрани 45 секунди
- + Джъм핑 джак 15 секунди
- + Клякания с пристъпване 45 секунди
- + Бързи клякания с пристъпване 15 секунди
- + Опора към лява странична опора 45 секунди
- + Странична опора задържане 15 секунди
- + Трицепс опори на колене 45 секунди
- + Енергични катерачи 15 секунди
- + Дъска към дясна странична дъска 45 секунди
- + Странична дъска задържане 15 секунди
- + Мост от лег 45 секунди
- + Обратни преси 15 секунди
- + Преси с прав гръб 45 секунди
- + Базово задържане 15 секунди

Починете
60 секунди

Направете
2-4 серии
за пълна
тренировка!

F15 НАЧИНАЕЩИ ТРЕНИРОВКА ШЕСТА

Тази тренировка беше представена във **F15 НАЧИНАЕЩИ 1** и включва въртене на таза и силови упражнения от йога. Движенията са по-бавни и съсредоточени върху баланса и стабилността.

Всяко упражнение се изпълнява **60 секунди** с **10 секунди** преход помежду им. Щом направите всички упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 3 серии.

60

секунди
всяко

Направете
3 серии
за пълна
тренировка!

- + Плие клякания
- + От колиба към опора
- + Везна на ляв крак
- + Везна на десен крак
- + Странични напъни наляво
- + Странични напъни надясно
- + Напъни напред с мах – десен крак
- + Напъни напред с мах – ляв крак
- + Поза лодка
- + Извъртане от лег

РАЗПУСКАНЕ.

Не забравяйте да отделите пет минути в края на всяка тренировка за разпускане. Припомнете си движенията на **стр. 19** или ги гледайте на www.flp.bg/fit15.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ! ЗАВЪРШИХТЕ ФОРЕВЪР F15 НАЧИНАЕЩИ 2! СПРАВИХТЕ СЕ!

**КАКВО СЛЕДВА?
СТЪПЕТЕ ВЪРХУ НАУЧЕНОТО В ПЪРВАТА
ЧАСТ НА ПРОГРАМАТА, ОПИТАЙТЕ НОВИ
РЕЦЕПТИ И РАЗШИРЕТЕ ФИТНЕС
ПОЗНАНИЯТА СИ С F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ.**

Не забравяйте да запишете теглото и мерките си на **стр. 7**, за да следите напредъка си. Сега е моментът да преразгледате целите си и да се уверите, че се движите в правилната посока и постигате това, което искате.

**ПОСТИГНАХТЕ ЛИ НЯКОЯ ОТ ЦЕЛИТЕ СИ?
СТРАХОТНО!**

Оценете напредъка си и промените, които виждате в тялото си. Поставете си нови цели, за да предизвикате себе си!

Не сте готови да продължите? Повтаряйте **F15 НАЧИНАЕЩИ**, докато не постигнете максимални резултати или не се почувствате готови за нови предизвикателства. Което се случи най-напред!

За да научите повече за **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ**, посетете www.flp.bg/fit15

Споделяйте резултатите си от **F15** в социалните мрежи с хаштаг **#IAmForeverFIT**. Нямаме търпение да видим как сте се преобразили и какви цели сте постигнали.



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



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



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

F15 НАЧИНАЕЩИ НАРЪЧНИК ЗА ХРАНЕНЕ

Пътят към това да изглеждате и да се чувствате по-добре минава право през кухнята ви. Спазвайте описаните по-долу калорийни изисквания по време на програмата **F15 НАЧИНАЕЩИ**.

F15 НАЧИНАЕЩИ 1

+ Жени 1400 калории

+ Мъже 1900 калории

F15 НАЧИНАЕЩИ 2

+ Жени 1500 калории

+ Мъже 2000 калории

ЗАКУСКА

Използвайте следните рецепти по време на програмата **F15 НАЧИНАЕЩИ** за начало на деня си.

Овесена палачинка

Жени

1 яйце
3 с. л. овесени трици
100 г боровинки
(ягоди, малини)
канела (по желание)

Мъже

1 яйце
3 с. л. овесени трици
100 г боровинки
(ягоди, малини)
6 сурови бадема
канела (по желание)

Накиснете овесените трици във вода за около половин час. Изцедете и смесете с разбитото яйце. Изпържете в леко намастен тиган и гарнирайте с плодовете и бадемите (само мъжете).

Млечно парфе

Жени

150 г кисело мляко 2%
½ мер. л. Форевър лайт ултра
3 с. л. мюсли
1 ч. л. семена от чия
50 г ягоди (малини,
боровинки, къпини)

Мъже

250 г кисело мляко 2%
1 мер. л. Форевър лайт ултра
3 с. л. мюсли
1 ч. л. семена от чия
100 г ягоди (малини,
боровинки, къпини)

Смесете киселото мляко с шейка Форевър лайт ултра и останалите съставки.

Сандвич с яйце и шунка

Жени

2 тънки резенчета
пуешка шунка (30 г)
3 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб
(50 г)
1 с. л. крема сирене или
30 г авокадо
1 резен домати
шепа спанак / 2 листа
зелена салата
120 мл сок от портокал
или грейпфрут

Мъже

2 тънки резенчета
пуешка шунка (30 г)
1 яйце и 2 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб
(50 г)
1 с. л. крема сирене или
30 г авокадо
1 резен домати
шепа спанак / 2 листа
зелена салата
240 мл сок от портокал
или грейпфрут

Пригответе яйцата по ваш вкус. Препечете филийките, намажете със сирене или авокадо и добавете яйцата, шунката и зеленчуците.

Закуска с киноа

Жени

1 мер. л. Форевър лайт ултра
¼ ч. сварена киноа
1 ч. л. кокосово масло,
чия, ленено или
конопено семе
100 г плод или 1 с. л.
нарязани сушени
плодове
180 мл неподсладено
бадемово мляко
ванилия и канела (по
желание)

Мъже

1 мер. л. Форевър лайт ултра
¾ ч. сварена киноа
2 ч. л. кокосово масло,
чия, ленено или
конопено семе
150 г плод или 3 с. л.
нарязани сушени
плодове
240 мл неподсладено
бадемово мляко
ванилия и канела (по
желание)

Сварената киноа се смесва с кокосовото масло или семената, Форевър лайт ултра и бадемовото мляко. Добавят се плодовете, ванилията и канелата.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Не пропускайте закуската само защото сутрин нямате време да я пригответе. Изберете си ядене, което можете да подготвите от вечерта – овесени ядки или мляко парфе – и го изяжте, преди да излезете (или го вземете със себе си).

Овесени ядки с ябълка и канела

Жени

120 мл неподсладено бадемово мляко
½ ч. овесени ядки (ок. 80 г)
60 г кисело мляко 2%
1 с. л. фъстъчено масло или сусамов (слънчогледов) тахан
60 мл ябълков сок
канела (по желание)

Мъже

180 мл неподсладено бадемово мляко
¾ ч. овесени ядки (ок. 100 г)
120 г кисело мляко 2%
1 и ½ с. л. фъстъчено масло или сусамов (слънчогледов) тахан
120 мл ябълков сок
канела (по желание)

Пригответе от предишната вечер или 3-4 дни предварително. Смесете овесените ядки с бадемовото мляко. Добавете ябълковия сок, киселото мляко и канелата. Покрийте и оставете в хладилника. Тази закуска може да се консумира топла или студена.

Пикантен омлет

Жени

1 яйце
3 белтъка
½ ч. (ок. 70 г) сладък картоф, настърган (или същото количество картоф)
2 с. л. моцарела или сирене
½ червена чушка
2 стръкчета пресен лук
2 с. л. лютеница
сол на вкус

Мъже

2 яйца
4 белтъка
¾ ч. (ок. 100 г) сладък картоф, настърган (или същото количество картоф)
2 с. л. моцарела или сирене
½ червена чушка
2 стръкчета пресен лук
4 с. л. лютеница
сол на вкус

Разбийте яйцата със солта. Добавете настъргания картоф и зеленчуците, нарязани на ситно. Изпържете омлета в леко намазнен тиган (или гофретник) и гарнирайте с моцарела и лютеница.

Зелена палачинка

Жени

1 яйце
¼ ч. (ок. 60 г) нискомаслена извара
¼ ч. (ок. 40 г) овесени ядки
½ ч. пресен спанак
½ банан
50 г боровинки (ягоди, малини)
1 с. л. кленов сироп или мед

Мъже

1 яйце
½ ч. (ок. 80 г) нискомаслена извара
½ ч. (ок. 60 г) овесени ядки
½ ч. пресен спанак
½ банан
50 г боровинки (ягоди, малини)
2 с. л. кленов сироп или мед

Смесете всички продукти освен плодовете и кленовия сироп (меда). Изпипете сместа в предварително загрят тиган. Когато в краищата започнат да се образуват балончета, я обърнете. Гарнирайте с плодовете и сироп.

СПОДЕЛИ СВОЯТА
ЛЮБИМА РЕЦЕПТА
С НАС НА

facebook.com/ForeverBulgariaHQ

МЕЖДИННА ЗАКУСКА

Добре балансираната междинна закуска ви засища, потушава глада и ви дава енергия през деня. Убедете се, че закуската ви съдържа храни от поне две от основните хранителни групи и комбинирайте въглехидрати с белтъчини и/или здравословни мазнини, за да постигнете оптимален баланс.

+ Жени 200 калории

Домашно мюсли

Жени

25 шамфъстъка
1 с. л. слънчогледово семе
1 с. л. стафиди
1 с. л. настърган черен шоколад (70%)

Мъже

30 шамфъстъка
2 с. л. слънчогледово семе
2 с. л. стафиди
1 с. л. настърган черен шоколад (70%)

Смесете всички продукти и се насладете.

Извара с круша и канела

Жени

½ чаша обезмаслена извара
1 круша, нарязана на парченца
1 орех, нарязан на ситно

Мъже

¾ чаша обезмаслена извара
1 круша, нарязана на парченца
1 с. л. орехи, нарязани на ситно

Смесете изварата с крушата и поръсете с орехите.

Протеин за из път

Жени

30 г пуешка шунка
30 г моцарела
2 мандарини

Мъже

60 г пуешка шунка
60 г моцарела
1 мандарина

Едамаме с ванилено соево мляко

Жени

¾ ч. едамаме (или зелен фасул, или грах)
1 ч. соево мляко с ванилия

Мъже

1 ½ ч. едамаме (или зелен фасул, или грах)
1 ч. соево мляко с ванилия

Пригответе и овкусете едамамето, както го обичате. Консумирайте с чаша мляко.

+ Мъже 350 калории

Тост с авокадо и яйце

Жени

1 филийка
пълнозърнест хляб
¼ авокадо, намачкано
1 твърдо сварено яйце

Мъже

1 филийка
пълнозърнест хляб
¼ авокадо, намачкано
2 твърдо сварени яйца

Препечете хляба. Намажете го с авокадото. Нарезете яйцето и го добавете най-отгоре или го консумирайте отделно.

Форевър ПРО Х2 с хумус и зеленчуци

Жени

1 Форевър Про Х² протеинов десерт (продава се отделно)
Морков, чушка, целина, краставица и броколи, нарязани на парченца
1 с. л. хумус (или 2 с. л. цедено кисело мляко)

Мъже

1 Форевър Про Х² протеинов десерт (продава се отделно)
Морков, чушка, целина, краставица и броколи, нарязани на парченца
2 с. л. хумус (или 4 с. л. цедено кисело мляко)
240 мл соево, бадемово, оризово или обезмаслено краве мляко

Енергийни топчета с фъстъчено масло

Жени

½ ч. фъстъчено масло
¼ ч. мед
1 мер. л. Форевър лайт ултра Ванилия
¾ ч. овесени ядки
ванилия и сол на вкус

Мъже

½ ч. фъстъчено масло
¼ ч. мед
1 мер. л. Форевър лайт ултра Ванилия
¾ ч. овесени ядки
ванилия и сол на вкус

Смесете всички продукти и оформете 14 топчета. Замразете във фризера. На едно хранене жените приемат 2, а мъжете – 3 топчета.

ОБЯД И ВЕЧЕРЯ

Използвайте следните рецепти по време на програма **F15 НАЧИНАЕЦИ**, за да сте сигурни, че спазвате точните препоръки за калориен прием и да се чувствате сити през целия ден.

+ Жени 450 калории

Тортили с пуйка

Жени

1 пълнозърнеста тортиля (или 2 тънки филийки хляб)
1 с. л. хумус (или 1 с. л. лютеница)
½–1 ч. спанак, айсберг, маруля или зеле
120 г пуешко или пилешко месо
30 г моцарела
Круша, ябълка, банан или 1 ч. горски плодове за десерт

Мъже

2 пълнозърнеста тортиля (или 4 тънки филийки хляб)
2 с. л. хумус (или 2 с. л. лютеница)
1 ч. спанак, айсберг, маруля или зеле
150 г пуешко или пилешко месо
60 г моцарела

Намажете тортилята с хумуса и добавете месото, сиренето и зеленчуците. Завийте на руло.

Специалитетът на Елвис

Жени

1 с. л. фъстъчено или бадемово масло
2 тънки филийки пълнозърнест хляб
1 банан
канела по желание

Мъже

1 с. л. фъстъчено или бадемово масло
2 тънки филийки пълнозърнест хляб
1 банан
1 с. л. хумус (или 2 с. л. цедено кисело мляко)
1 ч. моркови
240 мл соево, бадемово, оризово или обезмаслено краве мляко, канела по желание

Намажете хляба с маслото и добавете нарязания или намащкан банан и канелата. Мъжете консумират зеленчуците с хумуса и млякото като гарнитура.

Доматена супа с крекери

Жени

½ ч. доматиена супа
8 с. л. настърган кашкавал
8 крекера (тип Хогареняс)
1 твърдо сварено яйце

Мъже

2 ч. доматиена супа
8 с. л. настърган кашкавал
8 крекера (тип Хогареняс)
2 твърдо сварени яйца

Пригответе супата според рецептата. Върху всеки крекер поставете 1 с. л. кашкавал и запечете докато се разтопи. Изяжте яйцата като гарнитура.

+ Мъже 550 калории

Мексиканска салата с пиле

Жени

2 ч. спанак
1-2 ч. маруля или айсберг
½ ч. нарязани домати
½ ч. сварен бял, червен или черен боб
120 г пилешко филе,
½ чушка
2 стръка зелен лук
3 с. л. лютеница
3 с. л. обезмаслено кисело мляко
30 г авокадо или
40 г настърган кашкавал
подправки на вкус

Мъже

2 ч. спанак
1-2 ч. маруля или айсберг
½ ч. нарязани домати
½ ч. сварен бял, червен или черен боб
150 г пилешко филе,
½ чушка
2 стръка зелен лук
4 с. л. лютеница
4 с. л. обезмаслено кисело мляко
60 г авокадо или
70 г настърган кашкавал
подправки на вкус

Смесете зеленчуците, добавете боба и пилето. Объркайте лютеницата с киселото мляко и подправките и добавете към салатата. Гарнирайте с авокадо или кашкавал.

Сандвич с риба тон

Жени

120 г риба тон
1 с. л. нискомаслена майонеза
½ ч. стръкове от целина
2 тънки (или 1 по-дебела) филийки пълнозърнест хляб
¼ ч. маруля или айсберг
1 ч. моркови
1 с. л. хумус (или 2 с. л. цедено кисело мляко)
1 малък портокал или
½ ч. грозде

Мъже

150 г риба тон
1 с. л. нискомаслена майонеза
4 тънки (или 2 по-дебели) филийки пълнозърнест хляб
¼ ч. маруля или айсберг
2 малки портокала

Намажете хляба с майонезата и добавете марулята и рибата тон. Зеленчуците с хумуса (за жените) и плодовете са като гарнитура.

+ Жени 450 калории

Бяла риба с ориз

Жени	Мъже
120 г бяла риба (треска, пангасиус)	150 г бяла риба (треска, пангасиус)
1 ч. л. зехтин	1 ч. л. зехтин
½ ч. сварен ориз басмати (или пълнозърнест)	1 ч. сварен ориз басмати (или пълнозърнест)
½ ч. грах	½ ч. грах
½ ч. задушени тиквички	½ ч. задушени тиквички
1 с. л. сусамен дресинг	1 с. л. сусамен дресинг

Намажете рибата със зехтина, овкусете и изпечете. За дресинга смесете зехтин с джинджифил, чесън, сол и пипер. Гарнирайте рибата с ориза и зеленчуците и залейте с дресинга.

Чили

Жени	Мъже
120 г пуешка кайма	150 г пуешка кайма
1 ч. л. червен пипер (по желание лют)	1 ч. л. червен пипер (по желание лют)
½ глава лук	1 глава лук
¼ ч. нарязани домати от консерва	½ ч. нарязани домати от консерва
¾ ч. сварен бял, червен или черен боб	1 ч. сварен бял, червен или черен боб
¼ ч. лютеница	½ ч. лютеница
30 г авокадо на парченца или 2 с. л. настърган кашкавал	¼ авокадо на парченца 1 с. л. настърган кашкавал

Запържете каймата и лука в 1 ч. л. зехтин. Добавете червения пипер, доматиите, боба и лютеницата. Задушете докато течността изври. Гарнирайте с авокадо и кашкавал.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Вегетарианско чили можете да направите като заместите пуешката кайма със 180 г много твърдо тофу и ¼ чаша боб – за жените, и 240 г много твърдо тофу и 1/3 чаша боб – за мъжете.

+ Мъже 550 калории

Пиле къри

Жени	Мъже
120 г пилешки гърди	180 г пилешки гърди
1 с. л. кокосово олио (или зехтин)	1 с. л. кокосово олио (или зехтин)
½ ч. кускус (или макарони)	2/3 ч. кускус (или макарони)
¼ ч. нахут (или ½ ч. грах)	½ ч. нахут (или 2/3 ч. грах)
1 с. л. стафиди (по желание)	1 с. л. стафиди (по желание)
1 с. л. кедрови ядки (или 2 с. л. сурови бадеми)	1 с. л. кедрови ядки (или 2 с. л. сурови бадеми)
1 ч. спанак	1 ч. спанак
½ ч. пилешки бульон къри, кимион, канела на вкус	2/3 ч. пилешки бульон къри, кимион, канела на вкус

Намажете пилешките гърди с мазнината, подправете със сол, пипер и къри на вкус и изпечете до готовност. Сложете бульона да заври, добавете кускуса и пригответе според указанията. Смесете готовия кускус с нарязания спанак, граха, ядките и стафидите. Подправете и гарнирайте пилето.

Свинско суфлаки

Жени	Мъже
120 г свинско контрафиле	180 г свинско контрафиле
100 г кисело мляко	100 г кисело мляко
1 ч. л. зехтин	1 ч. л. зехтин
1 пълнозърнеста питка (2 филийки хляб)	1 пълнозърнеста питка (2 филийки хляб)
1 ч. л. сирене крема	1 ч. л. сирене крема
¼ глава лук	¼ глава лук
½ краставица на парченца	½ краставица на парченца
1 с. л. лимонов сок	1 с. л. лимонов сок
½ ч. л. мед	½ ч. л. мед
чесън на прах, копър, риган, сол и пипер на вкус	чесън на прах, копър, риган, сол и пипер на вкус

Смесете лимония сок, зехтина, чесъна, ригана, солта и пипера. Сложете свинското и лука в плик, добавете марината и оставете на хладно между 1 и 24 часа. Изпечете. Направете сос цацци от киселото мляко, краставицата, копъра, меда, чесън и лимонов сок. Сервирайте с топлата питка.

Пиле с мед, горчица и сладки картофи

Жени

120 г пилешки гърди
½ с. л. мед
½ с. л. горчица
1 средно голям (150 г)
печен сладък картоф
(или картоф)
2 ч. рукола
1 с. л. зърна от нар (по
желание)
16 шамфъстъка (или
фъстъци)
½ ч. малини
1 с. л. балсамов оцет

Мъже

180 г пилешки гърди
½ с. л. мед
½ с. л. горчица
1 голям (200 г) печен
сладък картоф (или
картоф)
2 ч. рукола
1 с. л. зърна от нар (по
желание)
16 шамфъстъка (или
фъстъци)
½ ч. малини
1 с. л. балсамов оцет

Намажете пилешките гърди с меда и горчицата и изпечете до готовност. Смесете руколата с шамфъстъците и зърната от нар и подправете с балсамовия оцет. Изяжте малините за десерт.

Салата Цезар с печено пиле

Жени

120 г пилешки гърди
½ ч. пълнозърнести
крутони
½ с. л. зехтин
½ с. л. нискомаслена
майонеза
1 с. л. пармезан (или
кашкавал)
¾ с. л. лимонов сок
½ ч. л. чесън
1 средно голяма
маруля
1 ябълка

Мъже

180 г пилешки гърди
½ ч. пълнозърнести
крутони
½ с. л. зехтин
½ с. л. нискомаслена
майонеза
1 с. л. пармезан (или
кашкавал)
¾ с. л. лимонов сок
½ ч. л. чесън
1 средно голяма
маруля
1 ябълка

Направете дресинг от лимония сок, зехтина, майонезата и чесъна. Запечете пилешките гърди. Нарезжете и смесете марулята и пилешкото месо. Овкусете със сол и пипер и добавете дресинга, крутоните и пармезана. Изяжте ябълката за десерт.

Пълнени тиквички с доматен сос

Жени

120 г пуешка кайма
1 средно голяма
тиквичка
1 с. л. зехтин
½ ч. доматен сос
1 с. л. настърган
пармезан (или
кашкавал)
1 ч. пъпеш

Мъже

150 г пуешка кайма
1½ средно голяма
тиквичка
1 с. л. зехтин
½ ч. доматен сос
2 с. л. настърган
пармезан (или
кашкавал)
1 ч. пъпеш

Разрежете тиквичката и издълбайте вътрешността. Запържете я заедно с каймата и доматения сос. Напъннете тиквичката и я запечете до готовност. Преди да извадите от фурната, наръсете с пармезана. Изяжте пъпеша за десерт.

Салата Коб

Жени

60 г пуешка шунка
1 твърдо сварено яйце
1 филийка
пълнозърнест хляб
1 с. л. синьо сирене
1 с. л. балсамов оцет
1 с. л. зехтин
1 с. л. авокадо
1 малък домат
2-3 ч. маруля

Мъже

100 г пуешка шунка
1 твърдо сварено яйце
1 филийка
пълнозърнест хляб
1 с. л. синьо сирене
1 с. л. балсамов оцет
1 с. л. зехтин
½ авокадо
1 малък домат
2-3 ч. маруля

Нарезжете и смесете салатата, шунката, яйцето, авокадото и домата. Подправете с оцет и зехтин и добавете синьото сирене. Сервирайте с препечената филийка.

Пиле с пармезан

Жени

120 г пилешки гърди
1 ч. л. зехтин
1 ч. сварени
пълнозърнести
макарони
4 с. л. доматен сос
1 с. л. настърган
пармезан (или
кашкавал)
1 ч. задушен карфиол
(броколи, зелен фасул
или грах)
риган, босилек и
мащерка на вкус

Мъже

180 г пилешки гърди
1 ч. л. зехтин
1¼ ч. сварени
пълнозърнести
макарони
5 с. л. доматен сос
1 с. л. настърган
пармезан (или
кашкавал)
1 ч. задушен карфиол
(броколи, зелен фасул
или грах)
риган, босилек и
мащерка на вкус

Изпечете до готовност пилето със ½ ч. л. зехтин, 1 с. л. доматен сос и пармезана. Подправете макароните с останалия зехтин и доматен сос. Поднесете карфиола като гарнитура.

СЪЗДАЙТЕ ПЕРФЕКТНОТО БЛЮДО

За да можете бързо и лесно да разнообразявате обедите и вечерите си, комбинирайте по един продукт от всяка от четирите категории. Това ще ви гарантира, че приемате правилния баланс от въглехидрати, протеини и здравословни мазнини и не излизате извън препоръчителните калории.

ВЪГЛЕХИДРАТИ

ЖЕНИ + 125 КАЛОРИИ		МЪЖЕ + 200 КАЛОРИИ	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ОВЕС	Овесени ядки – сурови (безглутенови, ако са чисти)	½ ч.	⅔ ч.
ЗЪРНЕНИ	Киноа – сварена (безглутенова)	⅔ ч.	1 ч.
	Ориз (пълнозърнест) – сварен	⅔ ч.	1 ч.
	Ечемик – сварен	⅔ ч.	1 ч.
ХЛЕБНИ	Пълнозърнест земел (ок. 100 г)	1	1½
	Пълнозърнест хляб – филийка (ок. 40 г)	1	2
	Пълнозърнеста тортиля	1	2
	Царевично хлябче (ок. 100 г)	1	1½
	Ръжен хляб – филийка (ок. 40 г)	1	2
МАКАРОНИ	Пълнозърнести макарони (всякакви) – сварени	⅔ ч.	1 ч.
	Макарони от елда – сварени	1 ч.	2 ч.
	Оризиви спагети – сварени	⅔ ч.	1 ч.
ЗЕЛЕНЧУЦИ	Боб (бял, червен, шарен), нахут – сварен	⅔ ч.	1 ч.
	Печени картофи	2 малки	2 малки
	Печени сладки картофи	1 ч.	1½ ч.
	Варена тиква	1¼ ч.	2 ч.

ПРОТЕИНИ

Жени + 130 - 150 калории

Мъже + 170 - 200 калории

КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
РИБА	Бяла риба, тилапия, треска, риба тон	120 г	150 г
	Сьомга	100 г	120 г
ПУЙКА	Пуешка кайма	120 г	150 г
	Пуешка шунка	120 г	180 г
ПИЛЕ	Пилешки гърди	120 г	150 г
	Пилешка кайма	120 г	150 г
	Пилешко филе – колбас	120 г	180 г
ТЕЛЕШКО	Телешка кайма	90 г	120 г
	Телешко филе – колбас	120 г	180 г
ЯЙЦА	Яйца	1 цяло + 3 белтъка	2 цели
МЛЕЧНИ	Кисело мляко – 2%	1 ч.	1 1/3 ч.
	Обезмаслена извара	2/3 ч.	7/8 ч.
	Прясно мляко – 1%	300 мл	360 мл
	Суроватъчен протеин	20 г	30 г
ВЕГЕТАРИАН-СКИ	Леща – сварена	1/2 ч.	3/4 ч.
	Черен боб – сварен	2/3 ч.	3/4 ч.
	Форевър лайт ултра	1 1/2 мерителна лъжичка	1 1/2 мерителна лъжичка
	Тофу	240 г	300 г

РАСТИТЕЛНИ

Жени + 60 - 75 калории		Мъже + 60 - 75 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ПЛОДОВЕ (сурови или замразени)	Ябълка	1 средна	1 средна
	Кайсии	4 бр.	4 бр.
	Банан	1 малък	1 малък
	Ягоди, малини, къпини, боровинки	1 ч.	1 ч.
	Грейпфрут	½ голям	½ голям
	Грозде	1 ч.	1 ч.
	Портокал	1 среден	1 среден
	Мандарини	2 бр.	2 бр.
	Праскова	1 средна	1 средна
	Круша	1 средна	1 средна
	Ананас	1 ч.	1 ч.
	Домати	1 ч.	1 ч.
ПЛОДОВЕ (сушени)	Стафиди	1/8 ч.	1/8 ч.
	Сини сливи	4 бр.	4 бр.
ЗЕЛЕНЧУЦИ (сурови или замразени) сурови или задушени	Моркови	1 ч.	1 ч.
	Аспержи	18 бр.	18 бр.
	Варена царевица – кочан	1 бр.	1 бр.
	Брюкселско зеле	12 бр.	12 бр.
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЕ	Тиквички		
	Чушки		
	Броколи		
	Зеле		
	Целина		
	Краставица		
	Зелен боб		
	Зелена салата (всички видове)		
	Спанак		
Карфиол			

МАЗНИНИ

Жени + 90 - 100 калории		Мъже + 120 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ЯДКИ	Ядкови масла (фъстъчено, бадемово)	1 с. л.	1½ с. л.
	Бадеми – несолени	12 бр. (15 г)	18 бр. (25 г)
	Ореки – половинки	7 бр. (15 г)	10 бр. (25 г)
	Кашу – несолено	7 бр. (15 г)	10 бр. (25 г)
	Шамфъстък	20 бр.	30 бр.
ПЛОДОВЕ	Авокадо	½ бр. или 4 ч. л.	4 с. л.
	Кокосови стърготини – неподсладени	¼ ч.	3 с. л.
	Маслини	9 бр.	10 бр.
СЕМЕНА	Тиквено семе	1½ с. л.	2 с. л.
	Слънчогледово семе	1½ с. л.	2 с. л.
	Семена от chia	1½ с. л.	2 с. л.
	Ленено семе	1 с. л.	1½ с. л.
ОЛИА	Зехтин	2 ч. л.	1 с. л.
	Кокосово масло	2 ч. л.	1 с. л.
	Слънчогледово олио	2 ч. л.	1 с. л.
МЛЕЧНИ	Моцарела	30 г	30 г
	Нискомаслено сирене (кашкавал)	30 г	45 г
	Пълномаслено сирене (кашкавал)	15 г	25 г
	Черен шоколад (мин. 70% какао)	15 г	25 г



FOREVER®

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

Исклучителен дистрибутор **Форевър Ливинг Продъкте България**.
1408 София, ул. Бурел 41Б
www.flp.bg, foreverliving.com ©2016 Aloe Vera of America, Inc.
2016 (1109)

* Продуктите в настоящата публикация съдържат витамини и минерали, които допринасят за поддържане на общо здраве, като спомагат за компенсиране на дефицити от хранителни вещества в организма. Те са хранителни добавки по смисъла на Наредба 47 на МЗ от 2004 г. за изискванията към добавките към храните. Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете да спазвате тази или която и да било фитнес програма, както и да приемате която и да е хранителна добавка, особено ако в момента взимате някакви лекарства или сте подложени на медицинска терапия за съществуващ здравословен проблем.