



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

**F15**<sup>TM</sup>

**НАПРЕДНАЛИ 1 И 2**



**FOREVER**<sup>®</sup>

# F15™

## НАПРЕДНАЛИ 1

# ХАЙДЕ ДА ВЛЕЗЕМ ВЪВ ФОРМА!

НЕЗАВИСИМО ДАЛИ  
СТЕ СПОРТИСТ ВЪВ  
ВЪРХОВА ФОРМА,  
ИЛИ ПРОСТО СЕ  
ДВИЖИТЕ  
ИЗКЛЮЧИТЕЛНО  
АКТИВНО И ТЪРСИТЕ  
НОВ РЕЖИМ, КОЙТО  
ДА ВИ ИЗВЕДЕ НА  
ОЩЕ ПО-ВИСОКО  
НИВО, ПРОГРАМА F15  
НАПРЕДНАЛИ Е  
ЗА ВАС!





## 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  
1 X плик

Форевър  
гарциния плюс  
90 меки капсули

Какво  
съдържа  
вашият пакет  
F15:

Форевър терм  
30 таблетки

Форевър фибри  
15 пакетчета



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.

# 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 (2 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 НАПРЕДНАЛИ** и не ги забравяйте през цялата програма. Могат да са всякакви: от един размер по-тесни панталони до пробягване на 5 км без спиране.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ТЕГЛО И ИЗМЕРВАНИЯ

## КАК ДА ИЗМЕРИТЕ:

**ГРЪДНА ОБИКОЛКА** / Премерете 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 НАПРЕДНАЛИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

## МЕРКИ СЛЕД F15 НАПРЕДНАЛИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

## МЕРКИ СЛЕД F15 НАПРЕДНАЛИ 2:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

# РЕЖИМ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

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

Закуска



2 капс.  
Гарциния  
плюс



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  
vlakнините се свързват с  
някои хранителни вещества и  
повлияват усвояването им.



Междинно  
похапване

Обяд



2 капс.  
Гарциния  
плюс



преди да  
обядвате.



Обяд

Вечеря



2 капс.  
Гарциния  
плюс



преди да  
вечеряте.



Вечеря

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!**





Закуска



1 табл.  
Форевър  
терм




1 табл.  
Форевър  
терм

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Храненето 30 минути до два часа преди тренировка може да ви зареди с енергия, да подобри представянето ви, да съхрани чистата мускулна тъкан и да допринесе за по-лесно възстановяване. За оптимални резултати преди фитнес се насладете на малко похапване, включващо протеини и въглехидрати. Идеи за рецепти за междинни закуски ще откриете на стр. 44.

# ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ТРЕНИРОВКА



**ЗНАЕТЕ ЛИ,  
ЧЕ ПОНЯКОГА ТОВА, КОЕТО  
ЯДЕТЕ, Е СЪЩО ТОЛКОВА  
ВАЖНО, КОЛКОТО КОГА ГО  
ЯДЕТЕ?**

Често срещана грешка, която хората допускат, когато увеличат активността или тренировките им станат по-интензивни, е да забравят да подкрепят тялото си с необходимите му хранителни вещества.

**ИДЕАЛНОТО  
ХРАНЕНЕ СЛЕД  
ТРЕНИРОВКА ТРЯБВА ДА  
ВКЛЮЧВА И ВЪГЛЕХИДРАТИ,  
И ПРОТЕИНИ.**

Посягайте към сложни въглехидрати като плодове, овесени ядки или зеленчуци, които умерено повишават нивата на кръвната захар, а не предизвикват внезапен скок, както консумацията на прости въглехидрати (рафинирани) без протеини. Протеините ограничават вдигането на кръвната захар.



**ПИЙТЕ ФОРЕВЪР ЛАЙТ  
УЛТРА ШЕЙК С ПЛОДОВЕ  
30-45 МИНУТИ СЛЕД  
ТРЕНИРОВКА ЗА ЗАРЕЖДАНЕ  
С ОПТИМАЛНА КОМБИНАЦИЯ  
ОТ ВЪГЛЕХИДРАТИ И  
ПРОТЕИНИ.**

**ПОПЪЛВАНЕТО  
НА ЗАПАСИТЕ НА ТЯЛОТО  
СЛЕД ТРЕНИРОВКА Е  
ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНО  
ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА  
МУСКУЛИТЕ И ЩЕ ВИ  
ПОМОГНЕ ДА ПОСТИГАТЕ  
МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ.**

Специалистите предлагат хранене 30-45 минути след тренировка, за да подпомогнете развитието на чиста мускулна маса и да се предпазите от мускулна треска.

**КОМБИНИРАНИ  
С ВЪГЛЕХИДРАТИ,  
ПРОТЕИНИТЕ ОПТИМИЗИРАТ  
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА  
МУСКУЛИТЕ И МОГАТ ДА  
НАМАЛЯТ БОЛЕЗНЕНОСТТА.**

Храни като мляко, соя, пилешко месо, риба, киноа и яйца са ценен източник на протеини за възстановяване след тренировка.

# 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 засият и заредят с енергия задълго.

Във **F15 НАПРЕДНАЛИ** пийте шейка си след тренировка или за тонус по обяд.

	<b>+ Жени 300 калории</b>	<b>+ Мъже 450 калории</b>
<b>С череш и джинджирил</b>	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 джинджирил (по желание) / 1 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) <b>(311 кал)</b>	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 джинджирил (по желание) / 2 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) <b>(420 кал)</b>
<b>С праскови</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл бадемovo мляко / 150 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 15 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) <b>(293 кал)</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл бадемovo мляко / 250 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 25 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) <b>(433 кал)</b>
<b>Със спанак</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 150 мл соево мляко / 50 г пресен или замразен спанак / ½ банан / 2 фурми (по желание) / ½ ч. л. мляно ленено семе <b>(296 кал)</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл соево мляко / 100 г пресен или замразен спанак / 1 банан / 3 фурми (по желание) / ¾ ч. л. мляно ленено семе <b>(448 кал)</b>
<b>С боровинки</b>	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) <b>(366 кал)</b>	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) <b>(462 кал)</b>
<b>С малини и шоколад</b>	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) <b>(338 кал)</b>	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) <b>(417 кал)</b>
<b>С ягоди</b>	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) <b>(316 кал)</b>	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) <b>(436 кал)</b>
<b>С ябълка</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 2 фурми (по желание) / 1 ч. л. семена от чия / канела, индийско орехче (по желание) <b>(337 кал)</b>	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 3 фурми (по желание) / 2 ч. л. семена от чия / канела, индийско орехче (по желание) <b>(423 кал)</b>



## 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://facebook.com/ForeverBulgariaHQ)

# ПОРЦИИ ВЪВ ВАШАТА ДЛАН.

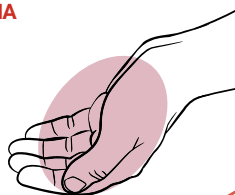
**ПРЕСМЯТАНЕТО НА КАЛОРИИ И ИЗМЕРВАНЕТО НА ХРАНАТА СА НЕОБХОДИМ КОМПОНЕНТ, КОГАТО РАЗРАБОТВАТЕ СТРАТЕГИЯТА СИ ЗА ХРАНЕНЕ. В ПРОЦЕСА НА ИЗМЕРВАНЕ И ПРЕТЕГЛЯНЕ НА ХРАНАТА ОФОРМЯТЕ СЪЗНАНИЕТО СИ ТАКА, ЧЕ ДА ВИ ПОМАГА ПРИ ВЗИМАНЕТО НА ВНИМАТЕЛНИ РЕШЕНИЯ КОГА, ЗАЩО И КАКВО ДА ЯДЕТЕ.**

Съзнателното хранене се превръща в навик за цял живот, когато опознаете здравословните навици и ги превърнете в част от постоянния си режим. Вместо да пресмятате калории програма **F15 НАПРЕДНАЛИ** ще ви научи как да измервате порциите си с помощта на дланта си и така да гарантирате, че се храните правилно според размера на тялото си.

**ПРОТЕИНИ –  
КОЛКОТО ДЛАНТА**



**ВЪГЛЕХИДРАТИ –  
ЕДНА ШЕПА**



**ЗЕЛЕНЧУЦИ –  
КОЛКОТО ЮМРУК**



**МАЗНИНИ –  
ЕДИН ПАЛЕЦ**

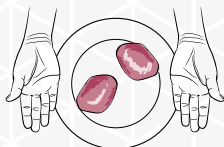




# ИЗПОЛЗВАЙТЕ ТЕЗИ НАСОКИ ЗА ПО-ДОБРО ХРАНЕНЕ НА ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ.

## МЪЖЕ

2 ДЛАНИ  
ПРОТЕИНИ



2 ШЕПИ  
СЛОЖНИ  
ВЪГЛЕХИДРАТИ



2 ЮМРУКА  
ЗЕЛЕНЧУЦИ



2 ПАЛЕЦА  
ПОЛЕЗНА  
МАЗНИНА

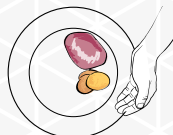


## ЖЕНИ

1 ДЛАН  
ПРОТЕИНИ



1 ШЕПА  
СЛОЖНИ  
ВЪГЛЕХИДРАТИ



1 ЮМРУК  
ЗЕЛЕНЧУЦИ



1 ПАЛЕЦ  
ПОЛЕЗНА  
МАЗНИНА



**ПРИМЕРИ  
ЗА ВИДОВЕТЕ  
ХРАНА ЩЕ  
ОТКРИЕТЕ  
НА СТР. 46.**

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Важно е да обръщате внимание на всички аспекти на здравословния начин на живот, за да изглеждате и да се чувствате по-добре. Можете стриктно да изпълнявате тренировките, но не дотам идеалното ви хранене да ви попречи да забележите промяна.

За максимални резултати се уверете, че начинът ви на живот е съпроводен от здравословно хранене, че провокирате себе си, за да заякнете, но и следвате режима на хранителни добавки за **F15 НАПРЕДНАЛИ** на стр. 8-9.

# F15 НАПРЕДНАЛИ 1 ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ.



## ДА СЕ РАЗДВИЖИМ

Трайните промени са резултат от съчетаване на оптимално хранене и добавки, които зареждат тялото с енергия, с упражнения за изгаряне на калории и за образуване на чиста мускулна маса.

Програмата **F15 НАПРЕДНАЛИ** съчетава три насочени тренировки без уреди с кардио, за да се раздвижите!



# УВЕЛИЧЕТЕ КАРДИОТО

На този етап от своето фитнес пътешествие вече разбирате колко важни са кардио упражненията като част от стратегията ви за здравословно регулиране на телото.

Кардио тренировките могат да стимулират метаболизма, да поддържат здраво сърцето и да ви помагат да се възстановявате по-бързо след интензивно движение.

По време на програма **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** се ангажирайте да правите по три кардио тренировки седмично. Провокирайте се по време на тези сесии, за да извлечете максимума от тях. Ако са твърде лесни, значи не са достатъчно интензивни.

## 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 НАПРЕДНАЛИ**.

СУМО КЛЕКОВЕ  
С ПРОТЯГАНЕ  
**8X**

ПРИСТЪПВАНИЯ  
**16X**

КОЛЕНЕ  
ГОРЕ  
**16X**

РИТАНЕ  
НАЗАД  
**16X**

КОЛЕНЕ ГОРЕ  
ДО КЛЕК  
НАЗАД  
**16X**

СТРАНИЧНИ  
НАПАДИ  
**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  
НАПАДИ  
16X

НАПАД С  
РАЗТЯГАНЕ  
ДЯСНО  
16X

БЕДРЕНО  
РАЗТЯГАНЕ  
ЛЯВО  
16X

НАПАД С  
РАЗТЯГАНЕ  
ЛЯВО  
16X

БЕДРЕНО  
РАЗТЯГАНЕ  
ДЯСНО  
16X

ОТВАРЯНЕ  
НА ГЪРДИ  
8X

РАМЕНИ  
КРЪГОВЕ  
8X



ЗА ДА ГЛЕДАТЕ  
ЗАГРЯВКАТА И  
УПРАЖНЕНИЯТА,  
ПОСЕТЕТЕ:  
[WWW.FL.P.BG/FIT15](http://WWW.FL.P.BG/FIT15)



# F15 ТАБАТА КАРДИО ЕДНО

Това кардио предизвикателство въвежда упражненията тип Табата. Те редуват кратки, високоинтензивни интервали на движение с кратки почивки. Повторенията на всяко упражнение се правят последователно.

Изпълнявайте всяко упражнение **20 секунди** с максимална интензивност и почивайте **10 секунди**. Щом завършите и осемте упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 8 серии.



- + Въздушни клекове
- + Лицеви опори
- + Скейтъри
- + Лицеви опори с подскоци (Планк Джак)
- + От ритане напред до отпад – ляв крак
- + Трицепс опори
- + От ритане напред до отпад – десен крак
- + Лицеви опори с подскоци и клекове



## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Високоинтензивните упражнения като кардио тренировките във **F15 НАПРЕДНАЛИ** ще ви позволяват да постигнете максимални резултати за по-малко време от традиционните кардио тренировки.



# F15 КАРДИО НА ПЪТЕКА ЕДНО

Тази кардио тренировка ще увеличи издръжливостта, силата и скоростта ви като включва интервали на ходене, джогинг и бързо бягане.

**60 секунди** ходене по фитнес пътека с 1% наклон, преди да увеличите скоростта до комфортен джогинг при 2% наклон за **60 секунди**.

Накрая увеличете скоростта до бързо бягане за **60 секунди**. Повторете 6-10 пъти без почивка за пълна тренировка.

60

60 секунди  
наклон 1%  
ходене

+

60

60 секунди  
наклон 2%  
джогинг

+

60

60 секунди  
наклон 2%  
спринт

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Можете да правите тази тренировка и без фитнес пътека. Набележете си маршрут, който можете да изминете за три минути и след това се провокирайте да правите всяка следваща обиколка по-бързо от предишната, като увеличавате интензивността.

Повторете  
**6-10 пъти**  
за пълна  
тренировка!

## КАРДИО ПО ИЗБОР

Последната кардио тренировка за седмицата е по ваш избор. Ако чувствате мускулите си напрегнати, опитайте разтоварваща Йога.

Ако пък търсите нещо ново, опитайте зумба или кикбокс. Вариантите за кардио тренировки са безкрайни. Открийте и си създайте кардио занимания, които ви харесват, за да ги поддържате дълго.

Всяка кардио тренировка по ваш избор трябва да е с продължителност между **30 и 60 минути** и в идеалния вариант, да се изпълнява без прекъсване.

# F15 ЗА ЗАДНИ ЧАСТИ И ГРЪБ ТРЕНИРОВКА ПЪРВА

## НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ

Тази тренировка представлява серия от 10 целеви упражнения, които тренират задната част на тялото – седалище, прасци и гръб, но включва и бицепсите. Изпълнявайте по две упражнения непосредствено едно след друго. Направете 2-3 серии, преди да починете 30-60 секунди и да преминете към следващата комбинация от две упражнения.

Щом завършите и десетте упражнения, починете 30-60 секунди и започнете да разпускате.

$$\begin{matrix} 2 \\ \text{последо-} \\ \text{вателни} \\ \text{упражне-} \\ \text{ния} \end{matrix} + \begin{matrix} 2-3 \\ \text{серии} \end{matrix} \times \begin{matrix} 30-60 \\ \text{секунди} \\ \text{почивка} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{СЛЕДВАЩИ} \\ 2 \\ \text{УПРАЖНЕНИЯ} \end{matrix}$$

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| + Мъртва тяга                   | 16x             |
| + Двустранно гребане с тежест   | 16x             |
| + Почивка                       | 30-60 секунди   |
| + Суинг                         | 16x             |
| + Повдигане и дърпане за бицепс | 16x             |
| + Почивка                       | 30-60 секунди   |
| + Дълбоки напади                | 16x / на страна |
| + Дърпания на тежест от напад   | 16x / на страна |
| + Почивка                       | 30-60 секунди   |
| + Клекове с тежест              | 16x             |
| + Странично бицепс сгъване      | 16x             |
| + Почивка                       | 30-60 секунди   |
| + Супермен                      | 16x             |
| + Лицеви опори + гребане с гири | 16x             |

Починете  
30-60  
секунди

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Започнете с тежести, от които мускулите ви се изморяват към края на повторенията във всяка серия. Не успявате да завършите някоя серия? Опитайте отново с по-леки гирички. Завършвате серията с лекота? Време е да се провокирате с по-тежки гири.

# F15 ЗА ПРЕДНИ И СТРАНИЧНИ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКА ПЪРВА

## ◆ НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ, ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ, СТОЛ

Тази тренировка представлява серия от 12 целеви упражнения за предната и страничните части на тялото, включително гърди, рамене, трицепси и коси коремни мускули. Изпълнявайте по три упражнения непосредствено едно след друго. Направете 2-3 серии, преди да починете **30-60 секунди** и да преминете към следващата комбинация от три упражнения.

Щом завършите и 12-те упражнения, починете **60 секунди** и започнете да разпускате.



## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Тренирате навън?  
Бъдете креативни! Пейка в парка или нещо стабилно, повдигнато на петдесетина сантиметра от земята, може да замени стола, необходим за някои от упражненията.

- + Гръдна преса 16x
- + Странични 45° коремни преси 16x / на страна
- + Сгъване за трицепс с тежести 16x
- + Почивка 60 секунди
- + Лицеви опори 16x
- + Триъгълна преса с тежест 16x
- + Френска преса 16x / на страна
- + Почивка 60 секунди
- + Странични делтоидни вдигания на тежест 16x
- + Странични спускания на ханш от дъска 16x
- + Трицепс издърпване 16x
- + Почивка 60 секунди
- + Военна преса 16x
- + Дървосекач 16x / на страна
- + Кофички от степер 16x

Починете  
60  
секунди

# F15 ЗА БЕДРА И КОРЕМ ТРЕНИРОВКА ПЪРВА

◆ **НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ,  
ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ, СТОЛ**

Тази тренировка представлява серия от 10 целеви упражнения за бедра и корем. Изпълнявайте по две упражнения непосредствено едно след друго. Направете 2-3 серии, преди да починете **30-60 секунди** и да преминете към следващата комбинация от две упражнения.

Щом завършите и десетте упражнения, починете **30-60 секунди** и започнете да разпускате.



- |   |                 |
|---|-----------------|
| + Отпад до клек на степер с ластик      | 16x / на страна |
| + Гребане с тежест от лодка             | 16x             |
| + Почивка                               | 30-60 секунди   |
| + Клекове с ръце на тила                | 16x             |
| + Преси с вдигнати крака                | 16x             |
| + Почивка                               | 30-60 секунди   |
| + Клекове на 180° (с ластик)            | 16x             |
| + Повдигане на колене с преса над глава | 16x             |
| + Почивка                               | 30-60 секунди   |
| + Статични бавни напади с тежести       | 8x / на страна  |
| + Спайдърмен катерачи                   | 16x             |
| + Почивка                               | 30-60 секунди   |
| + Пружинен клек                         | 32x             |
| + Странични преси с тежест от стоеж     | 16x / на страна |

Починете  
30-60  
секунди



# ПОЗДРАВЛЕНИЯ! ЗАВЪРШИХТЕ ФОРЕВЪР F15 НАПРЕДНАЛИ 1!

**ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ НАПРЕД!  
F15 НАПРЕДНАЛИ 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 осъществявате 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 се провокирате!



# F15<sup>TM</sup>

## НАПРЕДНАЛИ 2

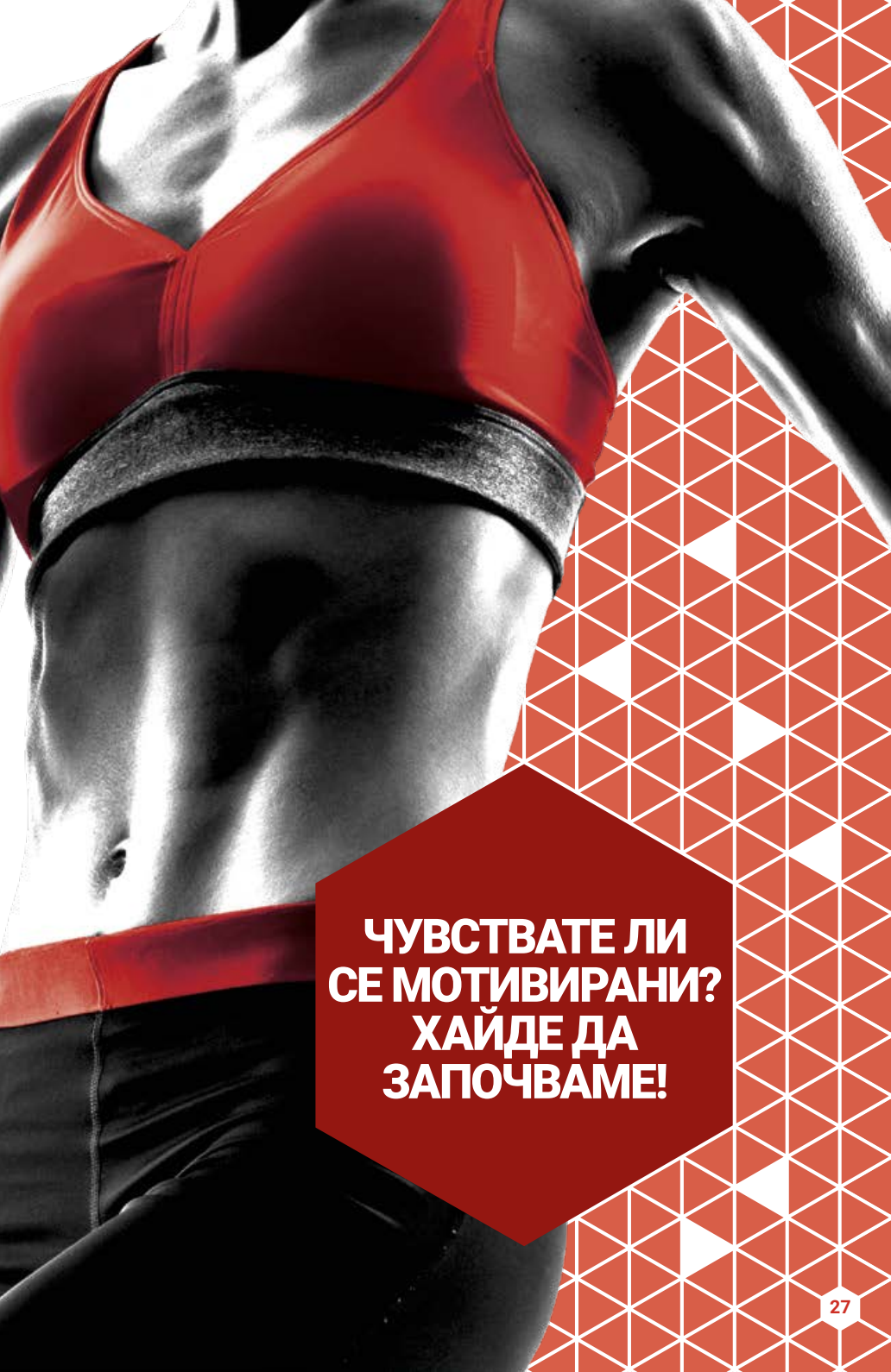
# НАПРАВЕТЕ СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА.

Във **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** ви показахме нов начин да измервате порциите си и нови цели тренировки. Използвайте тези познания и преминете към следващия етап с Форевър **F15 НАПРЕДНАЛИ 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 правите по време на **F15 НАПРЕДНАЛИ 2**, за да ги постигнете.





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

# РЕЖИМ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

СПАЗВАЙТЕ ТОЗИ РЕЖИМ ВСЕКИ ДЕН,  
ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ  
С ПРОГРАМА F15 НАПРЕДНАЛИ 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  
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  
vlakнините се свързват с  
някои хранителни вещества и  
повлияват усвояването им.



Междинно  
похапване

Обяд



2 капс.  
Гарциния  
плюс



Изчакайте  
30 мин.  
преди да  
обядвате.



Обяд

Вечеря



2 капс.  
Гарциния  
плюс



Изчакайте  
30 мин.  
преди да  
вечеряте.



Вечеря

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!**




Закуска



1 табл.  
Форевър  
терм



1 табл.  
Форевър  
терм



# ДА РАЗВЕНЧАЕМ МИТОВЕТЕ

Вече знаете как да избягвате повечето често срещани уловки в контрола на теглото, но знаете ли, че има и някои общоприети погрешни схващания, които също могат да попречат на успеха ви?

## + Нискомаслени и безмаслени храни

Може би мислите, че храните без мазнини или с ниско съдържание на мазнини ви помагат да следвате верния път. Истината е, че скритите съставки в тези храни, като добавена захар, пълнители, сол и др. (обикновено слагани, за да подобрят вкуса), могат всъщност да възпрепятстват напредъка ви.

Тялото ви има нужда от мазнини. Избирайте храни със здравословни мазнини и ги консумирайте умерено във всяко основно или допълнително хранене.

## + Пресмятането на калории

Във **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** ви запознахме с нов начин да измервате порциите си. Както размера на порциите, така и пресмятането на калориите имат значение, но не всички калории са равни.


Вместо просто да пресмятате калории, избирайте непреработени храни, протеини, пълнозърнести, плодове, зеленчуци, както и здравословни мазнини и въглехидрати, за да си осигурявате всички хранителни вещества, с които да се чувствате сити по-дълго.

## + Премахнете въглехидратите

За неблагоприятния ефект на въглехидратите в здравословното хранене има доста информация. Съществуват дори диети, които препоръчват елиминирането на всички видове въглехидрати. За да е балансирана диетата ви, избирайте здравословни и засищащи въглехидрати, които ще подпомагат възстановяването на мускулите и ще ви зареждат с енергия.

Списък със здравословни мазнини и въглехидрати ще откриете на **страница 46**.





# ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ В ДВИЖЕНИЕ

Колкото и да планирате здравословния си начин на живот, като подготвяте менюта и храна, и отделяте време за тренировки, има моменти, в които това става по-трудно – когато ви поканят на гости, на парти или на друго социално събитие.

Но не се тревожете. Малко планиране може да гарантира, че забавните излизания няма да объркат режима ви.

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

### БЪДЕТЕ ИЗОБРЕТАТЕЛНИ.

Има безброй начини да се наслаждавате на пътувания, хранене извън къщи и всякакви социални събития, без да нарушите здравословния си режим.

## + Прегледайте менюто

Повечето заведения публикуват менюто си онлайн и ви дават възможност предварително да се запознаете с предложенията им. Открийте ястията, които ви харесват и отговарят на режима ви. Ако планирате предварително какво ще ядете, далеч по-вероятно е да се придържате към здравословния избор, вместо на място да си поръчате нещо нездравословно само защото ви е привлякло в момента.

## + Не се притеснявайте да питате

Вашият сервитьорът би трябвало да може да ви каже как е приготвено всяко от ястията в менюто. Ако не е сигурен, помолете го да попита готвача дали вкусните зеленчуци на скара не са задушени преди това в масло или някоя друга изненадваща съставка, която не очаквате. Не се притеснявайте да помолите да сменят тежката гарнитура със салата. В повечето заведения ще го направят дори без доплащане.

## + Предложете да донесете нещо

Ако отивате на приятелско събиране или семейна среща, но не сте сигурни какво ще е менюто, предложете да занесете някое здравословно ястие. Така ще имате с какво да се заситите и да опитате от другите предложения в умерени количества.

# ХРАНЕНЕ СПОРЕД ТИПА ТЯЛО

Във **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** говорихме как да използвате дланта си, за да определяте подходящия размер на порциите си. Във **F15 НАПРЕДНАЛИ 2** ще изкачим следващото стъпало, за да ви помогнем да се храните оптимално според вашия тип тяло.

Определянето какъв е типът на тялото ви може да ви помогне да настроите режима си, за да направите и последната крачка към осъществяване на вашите здравословни и фитнес цели. Той разкрива далеч повече от физическата категория, към която спадате. Можете също да разберете кои фитнес дейности са най-подходящи за подобряване на вашата структура.

**ВАЖНО Е ДА РАЗБЕРЕТЕ,  
ЧЕ ПОВЕЧЕТО ХОРА НЕ  
СПАДАТ САМО КЪМ ЕДИН  
ОПРЕДЕЛЕН ТИП,  
А СЪБИРАТ РАЗЛИЧНИ  
АСПЕКТИ ОТ ВСЕКИ.  
ИМА ТРИ ВИДА ТЯЛО:  
ЕКТОМОРФ, ЕНДОМОРФ  
И МЕЗОМОРФ.**



# ЕКТОМОРФИ

Ектоморфите обикновено са стройни, с фини стави и бърз метаболизъм.

Бързо се засищат, трудно качват килограми и трупат маса.

## ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ



За ектоморфите са полезни умерени количества протеини, повече въглехидрати и малко мазнини. Ако използваме препоръките за определяне на порциите с длан, разпределението ще бъде следното.

### Хранения:

#### МЪЖЕ

**2 длани** крехък протеин  
**2 юмрука** зеленчуци  
**3 шепи** сложни  
въглехидрати  
**1 палец** мазнини

#### ЖЕНИ

**1 длан** крехък протеин  
**1 юмрук** зеленчуци  
**2 шепи** сложни  
въглехидрати  
**½ палец** мазнини

### Междинни похапвания:

#### МЪЖЕ

**1 шепа** сложни  
въглехидрати  
**1 длан** протеин или  
**1 палец** мазнини

#### ЖЕНИ

**½ шепа** сложни  
въглехидрати  
**½ длан** протеин или  
**½ палец** мазнини



## СЪВЕТИ ЗА ТРЕНИРОВКА

За ектоморфите ще бъдат от полза по-малко повторения на упражненията, но с по-големи тежести, по-дълго време за възстановяване между сериите (като компенсация за по-големите тежести) и кратки интервали на високоинтензивна тренировка вместо дълги кардио занимания.

# ЕНДОМОРФИ

Ендоморфите обикновено имат повече подкожни мазнини, по-едри стави и по-бавен метаболизъм. Те са често гладни, нямат релеф на мускулите, изморяват се лесно и трудно отслабват.



## ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ

За ендоморфите могат да бъдат полезни по-голямо количество протеини и мазнини с малки порции контролирани въглехидрати. Ако използвате метода за определяне на порции с длан от **стр. 15**, ето препоръчителните за ендоморфите.

### Хранения:

#### МЪЖЕ

**2 длани** крехък протеин  
**2 юмрука** зеленчуци  
**1 шепа** сложни  
въглехидрати  
**3 палеца** мазнини

#### ЖЕНИ

**1 длан** крехък протеин  
**1 юмрук** зеленчуци  
**½ шепа** сложни  
въглехидрати  
**2 палеца** мазнини

### Междинни похапвания:

#### МЪЖЕ

**1 длан** протеин или  
**2 палеца** мазнини

#### ЖЕНИ

**1 длан** протеин или  
**1 палец** мазнини



## СЪВЕТИ ЗА ТРЕНИРОВКА

За ендоморфите е от полза да изпълняват препоръчителния брой повторения с по-големи тежести, по-кратки почивки между сериите и кратки високоинтензивни интервални тренировки в допълнение към пълното кардио натоварване.



## МЕЗОМОРФИ

Обикновено мезоморфите имат симетрична фигура, малко телесни мазнини бързо изгарят приеманите. Като цяло са атлетични, с плосък корем и лесно изграждат мускулна маса.



### ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ

Добре за мезоморфите е храненето им да е разнообразно с добър баланс между протеини, въглехидрати и мазнини. По метода за определяне на порции с длан от **стр. 15**, ето препоръчителните за мезоморфите.

#### Хранения:

##### МЪЖЕ

**2 длани** крехък протеин  
**2 юмрука** зеленчуци  
**2 шепи** сложни въглехидрати  
**2 палеца** мазнини

##### ЖЕНИ

**1 длан** крехък протеин  
**1 юмрук** зеленчуци  
**1 шепа** сложни въглехидрати  
**1 палец** мазнини

#### Междинни похапвания:

##### МЪЖЕ

**1 длан** протеин или  
**2 палеца** мазнини  
**1 шепа** сложни въглехидрати

##### ЖЕНИ

**1 длан** протеин или  
**1 палец** мазнини  
**½ шепа** сложни въглехидрати



### СЪВЕТИ ЗА ТРЕНИРОВКА

За мезоморфите е полезно да тренират с умерени повторения и почивки, в допълнение към здравословен микс от кардио упражнения.

# F15 НАПРЕДНАЛИ 2 ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ.



## ПРЕМИНЕТЕ НА СЛЕДВАЩОТО ФИТНЕС НИВО.

F15 НАПРЕДНАЛИ 2 надгражда върху насочените тренировки без уреди, заниманията в стил Табата и кардио тренировките на бягаща пътека, за да се раздвижите още по-добре!



# ЗАГРЕЙТЕ.

Във **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** си припомним 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 НАПРЕДНАЛИ 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](http://www.flp.bg/fit15).

# КАРДИО ОТ ПО-ВИСОКО НИВО.

**F15 НАПРЕДНАЛИ 2** надгражда върху Табата тренировките и кардиото на бягаща пътека, които научихте във **F15 НАПРЕДНАЛИ 1**. По време на програма **F15 НАПРЕДНАЛИ 2** се ангажирайте да правите кардио тренировки поне три дни седмично. Те трябва да се изпълняват така, че да ви натоварват максимално. Ако ви е твърде лесно, значи не се натоварвате достатъчно.

# F15 ТАБАТА КАРДИО ДВЕ

Това кардио предизвикателство развива упражненията в стил Табата от **F15 НАПРЕДНАЛИ 1**. В тази тренировка упражненията се повтарят в традиционния Табата формат.

Изпълнявайте всяко упражнение **20 секунди** с максимална интензивност и почивайте **10 секунди**. Повтаряйте всяко упражнение по 8 пъти. Щом завършите осемте повторения, починете **60 секунди** и преминете към следващото.



- |  |                         |    |
|--|-------------------------|----|
| + Въздушни клекове                       | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + Лицеви опори                           | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + Скейтъри                               | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + Лицеви опори с подскоци (Планк Джак)   | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + От ритане напред до отпад – ляв крак   | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + Трицепс опори                          | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + От ритане напред до отпад – десен крак | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |
| + Почивка                                | 60 сек.                 |    |
| + Лицеви опори с подскоци и клекове      | 20 сек./10 сек. почивка | 8x |

## Ф.И.Т. СЪВЕТ

Ако ви е много трудно да изпълнявате всяко упражнение по осем пъти подред, опитайте с по-леки тежести, за да увеличите издръжливостта си.



# F15 КАРДИО НА ПЪТЕКА ДВЕ

Тази кардио тренировка използва прогресивна последователност на движение на бягаща пътека, за да повиши издръжливостта, силата и мускулната ви маса, като редува интервали на ходене и бягане при различни наклони.

Изберете скорост, която ви затруднява, и работете за увеличаването ѝ.

+ Ходене	2% наклон	2 минути
+ Бягане	1% наклон	2 минути
+ Ходене	0% наклон	1 минута
+ Ходене	4% наклон	2 минути
+ Бягане	1% наклон	2 минути
+ Ходене	0% наклон	1 минута
+ Ходене	6% наклон	2 минути
+ Бягане	1% наклон	2 минути
+ Ходене	0% наклон	1 минута
+ Ходене	8% наклон	2 минути
+ Бягане	1% наклон	2 минути
+ Ходене	0% наклон	1 минута
+ Ходене	10% наклон	2 минути
+ Бягане	1% наклон	2 минути
+ Ходене	0% наклон	1 минута

## КАРДИО ПО ИЗБОР

Последната кардио тренировка за седмицата е по ваш избор. Ако чувствате мускулите си напрегнати, опитайте разтоварваща йога. Ако пък търсите нещо ново, опитайте зумба или кикбокс. Вариантите за кардио тренировки са безкрайни. Открийте и си създайте кардио занимания, които ви харесват, за да ги поддържате дълго.

Всяка кардио тренировка по ваш избор трябва да е с продължителност между **30 и 60 минути** и в идеалния вариант се изпълнява без прекъсване.

# F15 ЗА ЗАДНИ ЧАСТИ И ГРЪБ ТРЕНИРОВКА ВТОРА

## НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ПУДОВКА

Тази тренировка представлява серия от 10 целеви упражнения за задната част на тялото – седалище, прасци и гръб, но включва и бицепсите. Тя включва и повторения, които ще броим, и повторения за време. Изпълнявайте по две упражнения непосредствено едно след друго, дайте си почивка **30-60 секунди** и преминете към следващата комбинация от две упражнения.

Щом завършите и десетте упражнения, починете **30-60 секунди** и започнете да разпускате.

2

последователни упражнения

30-60 секунди почивка

СЛЕДВАЩИ  
2  
УПРАЖНЕНИЯ

- + Мъртва тяга 16х
- + Вертолет 30 секунди
- + Почивка 30-60 секунди
- + Бицепс сгъване от клек 16х
- + Суинг 30 секунди
- + Почивка 30-60 секунди
- + Напад със странично придърпване – ляво 16х
- + Напад с прехвърляне на тежест – ляво 30 секунди
- + Почивка 30-60 секунди
- + Напад със странично придърпване – дясно 16х
- + Напад с прехвърляне на тежест – дясно 30 секунди
- + Почивка 30-60 секунди
- + Клекове с тежест до преса 16х
- + Суинг с размяна на ръце 30 секунди

Починете  
30-60  
секунди



# F15 ЗА ПРЕНДИ И СТРАНИЧНИ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКА ВТОРА

◆ **НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ, ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ, СТОЛ, ФИТНЕС ТОПКА**

Тази тренировка надгражда върху познатата ви от **F15 НАПРЕДНАЛИ 1** с малки изменения, а допълнителната фитнес топка работи и за баланса на торса. Провокирайте се със серия от 12 упражнения, насочени към предната и страничните части на тялото, включително гърди, рамене, трицепси и коси коремни мускули. Изпълнявайте по три упражнения непосредствено едно след друго, след това почивайте **60 секунди** и преминавайте към следващата комбинация от три упражнения.

Щом завършите и 12-те упражнения, починете **60 секунди** и започнете да разпускате.



- + Гръдна преса на фитнес топка 16x
- + Странични 45° коремни преси 16x / на страна
- + Сгъване за трицепс с тежести върху фитнес топка 16x
- + Почивка 60 секунди
- + Лицеви опори с фитнес топка 16x
- + Триъгълни преси с тежест 8x / на страна
- + Коремно разгъване на фитнес топка 16x
- + Почивка 60 секунди
- + Странична дъска с раменна преса 16x / на страна
- + Прехвърляне на фитнес топка през тялото 16x
- + Странична трицепс преса от лег 16x / на страна
- + Почивка 60 секунди
- + Преса с клек и тежест 16x / на страна
- + Странична дъска с топка 16x / на страна
- + Кофички до обратна дъска 16x

Починете  
60  
секунди

# F15

## ЗА БЕДРА И КОРЕМ

### ТРЕНИРОВКА

#### ВТОРА

НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ, ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ, СТОЛ


Тази тренировка представлява серия от 15 целеви упражнения за бедра и корем с **45-секундни** плиометрични интервали. Тя включва и повторения, които ще броим, и повторения за време. Изпълнявайте последователно по три упражнения и един интервал, преди да починете **30-60 секунди** и да преминете към следващото трио.

Щом завършите и 15-те упражнения, починете **30-60 секунди** и започнете да разпускате.



- |  |                 |
|--|-----------------|
| + Напад/отпад от степер с ластик           | 16x / на страна |
| + Напади с подскоци                        | 45 секунди      |
| + Гребане с тежест от лодка                | 16x             |
| + Почивка                                  | 30-60 секунди   |
| + Клекове с ръце на тила                   | 16x             |
| + Бягане на място с високо вдигнати колене | 45 секунди      |
| + Преси с вдигнати крака                   | 16x             |
| + Почивка                                  | 30-60 секунди   |
| + Клекове на 180° с ластик                 | 16x             |
| + 180° подскоци                            | 45 секунди      |
| + Повдигане на колене с преса над глава    | 16x             |
| + Почивка                                  | 30-60 секунди   |
| + Статични бавни напади с тежести          | 8x / на страна  |
| + Спринт старт                             | 45 секунди      |
| + Спайдърмен катерачи                      | 16x             |
| + Почивка                                  | 30-60 секунди   |
| + Пружинен клек                            | 32x             |
| + Джъмпинг джак / Джак звезди              | 45 секунди      |
| + Странични преси с тежест от стоеж        | 16x / на страна |

Починете  
30-60  
секунди



**ПОЗДРАВЛЕНИЯ!  
ЗАВЪРШИХТЕ  
ФОРЕВЪР F15  
НАПРЕДНАЛИ 2!  
СПРАВИХТЕ СЕ!**

### **КАКВО СЛЕДВА?**

**Витал<sup>5</sup>** съчетава пет великолепни Форевър продукта – действайки заедно, те компенсират евентуални дефицити и осигуряват на тялото ви ключови хранителни вещества. **Витал<sup>5</sup>** е продължение на здравословните навици, които усвоихте във **F15**, с допълнителна полезна информация за здравословния начин на живот, за да ви помогне да изглеждате и да се чувствате по-добре.

### **Не сте готови да продължите?**

Повтаряйте **F15 НАПРЕДНАЛИ**, докато не постигнете максимални резултати.

Не забравяйте да запишете теглото и мерките си на **стр. 7**, за да следите напредъка си.

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



facebook.com/  
ForeverBulgariaHQ



@ForeverBulgaria



@ForeverBulgariaHQ



# МЕЖДИННА ЗАКУСКА

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

## Домашно мюсли

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

Смесете всички продукти и се насладете.

## Извара с круша и канела

Жени	Мъже
½ чаша обезмаслена извара	¾ чаша обезмаслена извара
1 круша, нарязана на парченца	1 круша, нарязана на парченца
1 орех, нарязан на ситно	1 с. л. орехи, нарязани на ситно

Смесете изварата с крушата и поръсете с орехите.

## Протеин за из път

Жени	Мъже
30 г пуешка шунка	60 г пуешка шунка
30 г моцарела	60 г моцарела
2 мандарини	1 мандарини

## Едамаме с ванилено соево мляко

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

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

## Тост с авокадо и яйце

Жени	Мъже
1 филийка	1 филийка
пълнозърнест хляб	пълнозърнест хляб
¼ авокадо, намачкано	¼ авокадо, намачкано
1 твърдо сварено яйце	2 твърдо сварени яйца

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

## Форевър ПРО Х<sup>2</sup> с хумус и зеленчуци

Жени	Мъже
1 Форевър Про Х <sup>2</sup> протеинов десерт (продава се отделно)	1 Форевър Про Х <sup>2</sup> протеинов десерт (продава се отделно)
Морков, чушка, целина, краставица и броколи, нарязани на парченца	Морков, чушка, целина, нарязани на парченца
1 с. л. хумус (или 2 с. л. цедено кисело мляко)	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	Мъже
½ ч. фъстъчено масло	½ ч. фъстъчено масло
¼ ч. мед	¼ ч. мед
1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия	1 мер. л. Форевър лайт ултра ванилия
¾ ч. овесени ядки	¾ ч. овесени ядки
ванилия и сол на вкус	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.

### Пуканки с пармезан

#### Жени

4 ч. пуканки без мазнина  
4 с. л. настърган пармезан  
1 ч. л. зехтин сол  
лют пипер (по желание)

#### Мъже

4 ч. пуканки без мазнина  
4 с. л. настърган пармезан  
1½ ч. л. зехтин сол  
лют пипер (по желание)

Пригответе пуканките и добавете зехтина, пармезана и подправките.

### Оризиви вафли с бадемово масло

#### Жени

2 оризовки  
1 с. л. бадемово масло  
50 г ягоди

#### Мъже

2 оризовки  
1½ с. л. бадемово масло  
50 г ягоди

Намажете оризовките с маслото и гарнирайте с ягодите.

### Кокосови банани

#### Жени

1 малък банан  
1 с. л. бадемово масло  
1 с. л. неподсладени кокосови стърготини

#### Мъже

1 малък банан  
2 с. л. бадемово масло  
1 с. л. неподсладени кокосови стърготини

Нарежете банана на няколко парчета. Потопете края на всяко в бадемово масло и после в кокосовите стърготини.

### Крекери с хумус и зеленчуци

#### Жени

14 малки крекера  
2 с. л. хумус  
1 ч. сурови зеленчуци

#### Мъже

14 малки крекера  
2 с. л. хумус  
1 ч. сурови зеленчуци  
100 г пуешка шунка

Потапайте зеленчуците и крекерите в хумуса. Мъжете консумират допълнително и 100 г шунка.

### Фъстъчено-плодово кисело мляко

#### Жени

180 г кисело мляко 2%  
1 с. л. плодово желе с намалено съдържание на захар  
150 г грозде  
1 с. л. фъстъчено масло  
1 ч. л. безсолни фъстъци

#### Мъже

240 г кисело мляко 2%  
1 с. л. плодово желе с намалено съдържание на захар  
150 г грозде  
1½ с. л. фъстъчено масло  
1 ч. л. безсолни фъстъци

Смесете киселото мляко с желето и фъстъченото масло. Добавете гроздето и гарнирайте с фъстъците.

### Шоколадово кисело мляко

#### Жени

½ ч. обезмаслено кисело мляко  
1 с. л. ядково масло  
стевия на вкус  
1 с. л. настърган шоколад минимум 70% какао  
щипка сол  
ванилия на вкус

#### Мъже

⅔ ч. обезмаслено кисело мляко  
1½ с. л. ядково масло  
стевия на вкус  
1½ с. л. настърган шоколад минимум 70% какао  
щипка сол  
ванилия на вкус

Смесете всички съставки и се насладете.

### Кокосово мляко с ориз

#### Жени

½ ч. сварен кафяв ориз  
½ ч. нискомаслено кокосово мляко  
1 с. л. стафиди  
1 ч. л. едросмлени орехи  
канела на вкус

#### Мъже

⅔ ч. сварен кафяв ориз  
⅔ ч. нискомаслено кокосово мляко  
1 с. л. стафиди  
1 ч. л. едросмлени орехи  
канела на вкус

Смесете ориза с кокосовото мляко и загрейте в микровълновата печка за 60 сек. Сервирайте със стафидите, орехите и канелата.

## ПРОТЕИНИ

**Жените** избират порция с големината на дланта си от който и да е от протеините в таблицата, **мъжете** – 2 порции с големината на дланта си.

КАТЕГОРИЯ	ВИД
РИБА	Сьомга, бяла риба, тилапия, треска, риба тон
МОРСКИ ДАРОВЕ	Скарида, рак, омар
ПУЙКА	Пуешки гърди
	Пуешка кайма
	Пуешка шунка
ПИЛЕ	Пилешки гърди
ТЕЛЕШКО	Телешки бут
	Телешко филе
	Телешка кайма
ЯЙЦА	Яйца
МЛЕЧНИ	Кисело мляко 2%
	Обезмаслена извара
	Прясно мляко 1%
	Суроватъчен протеин
ВЕГЕТАРИАНСКИ	Леща
	Тофу
	Форевър лайт ултра
	Соя
	Киноа

## ВЪГЛЕХИДРАТИ

**Жените** избират порция с големината на шепата си от който и да е от въглехидратите в таблицата, **мъжете** – 2 порции с големината на шепата си.

КАТЕГОРИЯ	ВИД
ЗЪРНЕНИ	Овесени ядки
	Ориз (пълнозърнест или кафяв)
	Кускус
	Пълнозърнести зърнени закуски
	Булгур
	Ечемик
	Киноа
ХЛЕБНИ	Пълнозърнест хляб
	Пълнозърнеста тортиля
	Царевичен хляб
МАКАРОНИ	Пълнозърнести макарони
	Макарони от елда
	Оризиви спагети
БОБОВИ	Боб (бял, червен, шарен), нахут
ПЛОДОВЕ	Ябълка
	Кайсия
	Горски плодове
	Цитрусови плодове
	Грозде
	Пъпеш
	Праскова
	Круша
	Слива
	Тропически плодове
	Домати

## МАЗНИНИ

Жените избират порция с големината на палеца си от която и да е от мазнините в таблицата, **мъжете** – 2 порции с големината на палеца си.

КАТЕГОРИЯ	ВИД
СКОРБЯЛНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	Картофи, вкл. сладки картофи
	Царевица
	Грах
	Тиква

## РАСТИТЕЛНИ

Жените избират порция с големината на юмука си от който и да е от зеленчуците в таблицата, **мъжете** – 2 порции с големината на юмука си.

КАТЕГОРИЯ	ВИД
ЗЕЛЕНЧУЦИ (сурови или замразени) сурови или задушени	Моркови
	Аспержи
	Брюкселско зеле
	Тиквички
	Чушки
	Броколи
	Зеле
	Целина
	Краставица
	Зелен боб
	Зелена салата (всички видове)
	Спанак
	Карфиол

КАТЕГОРИЯ	ВИД
ЯДКИ	Ядкови масла (фъстъчено, бадемово)
	Бадеми – несоолени
	Орехи – половинки
	Кашу – несолено
	Шам-фъстък
ПЛОДОВЕ	Авокадо
	Кокосови стърготини – неподсладени
	Маслини
СЕМЕНА	Тиквено семе
	Слънчогледово семе
	Семена от чиа
	Ленено семе
ОЛИА	Зехтин
	Кокосово масло
	Ленено масло
	Слънчогледово олио
МЛЕЧНИ	Пълномаслено сирене (кашкавал)
	Черен шоколад (мин. 70% какао)



**FOREVER®**

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



Изключителен дистрибутор **Форевър Ливинг Продъкте България.**

1408 София, ул. Бурел 41Б

[www.flp.bg](http://www.flp.bg), [foreverliving.com](http://foreverliving.com) ©2016 Aloe Vera of America, Inc.

2021 (1111)

\* 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.