



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



# F15<sup>TM</sup>

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.



# 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



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  
едно пакетче 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

## 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   |
|-----------------------------|--|--|
| <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)<br><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)<br><b>(420 кал)</b>   |
| <b>С праскови</b>           | 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)<br><b>(293 кал)</b>   | 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)<br><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 фури (по желание) / ½ ч. л. мляно ленено семе<br><b>(296 кал)</b>   | 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<br><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)<br><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)<br><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)<br><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)<br><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 / 30 г овесени ядки или мюсли / ванилия (по желание)<br><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)<br><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 фури (по желание) / 1 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание)<br><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 фури (по желание) / 2 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание)<br><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://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 разбийте 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 упражненията. 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  
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

РАМЕННИ  
КРЪГОВЕ  
8X



ЗА ДА ГЛЕДАТЕ  
ЗАГРЯВКАТА И  
УПРАЖНЕНИЯТА, ПОСЕТЕТЕ  
[WWW.FLPBG/FIT15](http://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, поставайте 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 встрани
- + 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  
**2-4 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 напади наляво
- + Странични напади надясно
- + Напади напред с мах – десен крак
- + Напади 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 изградите 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



преди да пиете  
гел от алое вера.



120 мл  
гел от  
алоо 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.

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 програмата **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](http://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.

30 сек. средна скорост + 20 сек. висока скорост + 10 сек. макс. скорост + 2 мин. почивка

1 серия x 5 = 12 мин. кардио!

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-секундният 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 напади наляво
- + Странични напади надясно
- + Напади напред с мах – десен крак
- + Напади 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](http://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 НИКОЯ 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](http://www.flp.bg/fit15)

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](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 млячно 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. лютиница  
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. лютиница  
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 лютиница.

### 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](https://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 Х<sup>2</sup> 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 Х<sup>2</sup> 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

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

#### Мъже

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

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

### Чили

#### Жени

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

#### Мъже

150 г пуешка кайма  
1 ч. л. червен пипер (по желание лют)  
1 глава лук  
½ ч. нарязани домати от консерва  
1 ч. сварен бял, червен или черен боб  
½ ч. лютеница  
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

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

#### Мъже

180 г пилешки гърди  
1 с. л. кокосово олио (или зехтин)  
2/3 ч. кускус (или макарони)  
1/3 ч. нахут (или 2/3 ч. грах)  
1 с. л. стафиди (по желание)  
1 с. л. кедрови ядки (или 2 с. л. сурови бадеми)  
1 ч. спанак  
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

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

#### Мъже

180 г свинско контрафиле  
100 г кисело мляко  
1 ч. л. зехтин  
1 пълнозърнеста питка (2 филийки хляб)  
1 ч. л. сирене крема  
¼ глава лук  
½ краставица на парченца  
1 с. л. лимонов сок  
½ ч. л. мед  
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. Овкусетете 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<br>(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<br>(сушени)  | Стафиди                          | 1/8 ч.                 | 1/8 ч.   |
|  | Сини сливи                       | 4 бр.                  | 4 бр.    |
| ЗЕЛЕНЧУЦИ<br>(сурови или замразени)<br>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<br>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.**™  
Look Better. Feel Better.



Исклучителен 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 (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.