



**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

FH/23.1

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

**HALADÓ 1 & 2**



**FOREVER**<sup>®</sup>

# F15™

## HALADÓ 1

# LEGYÜNK F.I.T.-EK!

LEHETÜNK CSÚCSFORMÁBAN  
LÉVŐ SPORTOLÓK, VAGY  
RENDKÍVÜL AKTÍVAK, AKIK  
ÚJ MOZGÁSFORMÁK UTÁN  
KUTATNAK, HOGY EDZÉSÜK  
SZINTET LÉPHESSEN, AZ F15  
HALADÓ PROGRAM AZ,  
AMIRE SZÜKSÉGÜNK VAN!



## FOREVER ALOE VERA GÉL®

Forever Aloe Vera Gél® 99,7% aloe vera tartalmú étrend-kiegészítő ital.  
A Forever Aloe Vera Gél fogyasztása során kérjük a termék címkéjén  
lévő használati javaslatban előírt hígítás figyelembe vételét.



## FOREVER FIBER®

A Forever Fiber® szabadalmaztatott, tasakonként 5 gramm,  
vízben oldódó növényi rostot tartalmazó étrendkiegészítő.



## FOREVER THERM®

A Forever Therm® növényi kivonatokban és vitaminokban  
gazdag termék. A B6 és B12 vitaminok részt vesznek  
a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



## FOREVER GARCINIA PLUS®

A Garcinia Cambogia kivonat a benne található hidroxi-  
citromsav (HCA) révén hozzájárulhat a testtömeg csökkentő  
étrend eredményességéhez, a normál testtömeg fenntar-  
tásához, továbbá elősegítheti a zsírok anyagcseréjét.



## FOREVER LITE ULTRA®

A termék az elhízás diétás kezelésének kiegészítésére ajánlott,  
speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer. Vitaminokat,  
ásványi anyagokat és adagonként 17 gramm fehérjét tartalmaz.



Forever  
Aloe Vera Gél®  
2X1 liter  
Tetrapak

Forever  
Lite Ultra®  
1X15 adag

Forever  
Garcinia Plus®  
90 lágyzselatin  
kapszula

Az F15  
csomag  
tartalma:

Forever Therm®  
30 tabletta

Forever Fiber®  
15 tasak



Kérjük, bármely edzésprogram elkezdése vagy étrend-kiegészítő és speciális gyógyászati  
célra szánt élelmiszer használata előtt forduljon szakorvoshoz vagy más egészségügyi  
szakemberhez a szélesebb körű tájékoztatás érdekében!

# VÁGJUNK BELE!

A FOREVER F15 PROGRAMOT  
ÚGY ÉPÍTETTÉK FEL, HOGY  
MINDEN SZÜKSÉGES ESZKÖZ  
A RENDELKEZÉSÜNKRE ÁLLJON  
EGY JOBB ÉLETMINŐSÉG  
KIALAKÍTÁSÁHOZ.

**A LEGJOBB  
EREDMÉNYEK  
ELÉRÉSE  
ÉRDEKÉBEN  
KÖVESD  
TANÁCSAINKAT!**

**MÉRJÜK MEG  
SÚLYUNKAT ÉS TESTÜNK  
PARAMÉTEREIT!**

Bár a mérleg és a mérőszalag segítségünkre lehetnek, nem adnak teljes képet arról, hogy mennyire eredményesen haladunk előre. Jegyezzük fel testsúlyunkat és paramétereinket minden egyes **F15** program elkezdése előtt és elvégzése után, így valóban megérthetjük, hogyan alakul át testünk!

**JEGYEZZÜK  
FEL A BEVITT  
KALÓRIAMENNYISÉGET!**

A bevitt kalóriamennyiség feljegyzése már a program elején nagyon fontos. Használjunk jegyzetfüzetet vagy hívjuk segítségül kedvenc kalóriaszámláló alkalmazásunkat, hiszen így megfigyelhetjük, mekkora adagokat érdemes fogyasztanunk, továbbá új étkezési szokásokat sajátíthatunk el!



## ÜGYELJÜNK A BŐ FOLYADÉKBEVITELRE!

Napi minimum 8 pohár (2 liter) víz fogyasztása teltségérzetet okoz, átmossa a szervezetet, valamint hozzájárul a feszebb bőr és az optimális életminőség kialakulásához.

## FELEJTSÜK EL A SÓTARTÓT!

A só visszatartja a vizet, emellett fogyasztása következtében erőtlennek érezhetjük magunkat és az az érzésünk támad, hogy nem haladunk előre a jobb életminőséghez vezető utunkon. Éppen ezért fűszernövényekkel izesítsük étteleinket!

## KERÜLJÜNK A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSÁT!

A szénsavas üdítőitalok puffadást okozhatnak, emellett nemkívánatos kalóriát és cukrot tartalmaznak, amelyek összeadódnak, és fogyasztásuk után nehézkesnek érezzük magunkat.



# TESTSÚLY ÉS PARAMÉTEREK

## HOGYAN MÉRJÜK MEG TESTPARAMÉTEREINKET?

**MELLKAS** / MÉRJÜK MEG MELLKASUNKAT A HÓNALJUNK ALATT ÚGY, HOGY KÖZBEN KARJAINKAT LAZÁN MAGUNK MELLETT TARTJUK!

**FELKAR** / MÉRJÜK KÖRBE FELKARUNKAT A HÓNALJUNKTÓL ÉS A KÖNYÖKÜNKTŐL EGYENLŐ TÁVOLSÁGBAN, MIKÖZBEN KARJAINKAT LAZÁN MAGUNK MELLETT TARTJUK!

**DERÉK** / MÉRJÜK MEG DEREKUNKAT KÖRÜLBELÜL 5 CM-REL CSÍPÓNK FELETT!

**CSÍPŐ** / MÉRJÜK MEG CSÍPÓNK ÉS FENEKÜNK LEGSZÉLESEBB RÉSZÉT!

**COMB** / MÉRJÜK MEG COMBUNK LEGSZÉLESEBB RÉSZÉT!

**VÁDLI** / MIKÖZBEN VÁDLINKAT ELLAZÍTIJUK, MÉRJÜK MEG A LEGVASTAGABB RÉSZÉT, AMELY ÁLTALÁBAN A TÉRDŐTŐL ÉS A BOKÁTÓL EGYENLŐ TÁVOLSÁGBAN VAN!

## AZ F15 HALADÓ 1 PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

## AZ F15 HALADÓ 1 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

## AZ F15 HALADÓ 2 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

# ÉTKEZÉSI ÚTMUTATÓ

A KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEK ELÉRÉSE  
ÉRDEKÉBEN KÖVESSÜK A MEGADOTT  
ÉTKEZÉSI TÁBLÁZATOT AZ F15 HALADÓ 1  
PROGRAM TELJES IDEJE ALATT!

Reggeli



2 db Forever  
Garcinia Plus®  
lágyzselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Tízórai



1 tasak (6,1 g)  
Forever Fiber®  
2-3 dl vízzel vagy  
más folyadékkal  
összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber®  
terméket a napi étrend-  
kiegészítőtől külön fogyasszuk,  
mivel egyes tápanyagokat  
megkötöhet és megnehezítheti  
felszívódásukat.



Tízórai

Ebéd



1 db Forever  
Garcinia Plus®  
lágyzselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Vacsora



1 db Forever  
Garcinia Plus®  
lágyzselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Este



Minimum  
2 dl víz



**FONTOS, HOGY A FOREVER GARCINIA PLUS®  
ÉS A FOREVER ALOE VERA GÉL® VAGY AZ ADOTT  
ÉTEL ELFOGYASZTÁSA KÖZÖTT LEGALÁBB 30 PERC TELJEN EL,  
HISZEN A FOREVER GARCINIA PLUS® ÍGY TUDJA KIFEJTENI HATÁSÁT.**





Reggeli



1 db Forever  
Therm®  
tabletta



Ebéd



1 db Forever  
Therm®  
tabletta



Vacsora

## F.I.T. TIPP

Ha edzés előtt 30-120 perccel eszünk, energikusabbnak érezzük magunkat, megővjük szálkás izomzatunkat, segítjük testünk regenerálódását, valamint teljesítményünk is növekedni fog. A várt eredmény elérése érdekében edzés előtt fogyasszunk fehérjét és szénhidrátot tartalmazó harapnivalót. A recepteket lásd a **44. oldalon!**

# EDZÉS UTÁNI REGENERÁLÓDÁS



**TUDDAD, HOGY A BEVITT  
TÁPLÁLÉK MINŐSÉGE  
UGYANOLYAN FONTOS,  
MINT AZ, HOGY MIKOR  
ÉTKEZEL?**

Az edzések intenzitásának növelése közben sokan elkövetik azt a hibát, hogy szervezetüket nem töltik fel a szükséges tápanyagokkal.

**IDEÁLIS  
ESETBEN EDZÉSEK  
UTÁN SZÉNHIDRÁTHOZ  
ÉS FEHÉRJÉHEZ JUTTATJUK  
SZERVEZETÜNKET.**

Keressünk olyan összetett szénhidrátforrásokat, amelyek nem emelik meg jelentősen vércukorszintünket! Fogyaszthatunk például gyümölcsöket, zabpelyhet vagy zöldségeket, viszont kerüljük az olyan ételeket, amelyek finomított szénhidrátot tartalmaznak, fehérje tartalmuk viszont elenyésző!

Erre nagyon fontos figyelnünk, hiszen a fehérjék megakadályozzák, hogy vércukorszintünk hirtelen megemelkedjen.



**AZ OPTIMÁLIS SZÉNHI DRÁT  
ÉS FEHÉRJE BEVITEL ÉRDEKÉBEN  
EDZÉS UTÁN 30-45 PERCCSEL  
FOGYASSZUNK FOREVER LITE  
ULTRA® SHAKE-ET!**

**AZ IZMOK  
REGENERÁLÓDÁSÁHOZ  
ÉS A MAXIMÁLIS ERED-  
MÉNYEK ELÉRÉSÉHEZ  
ELENGEDHETETLEN, HOGY  
EDZÉS UTÁN FELTÖLTSSÜK  
SZERVEZETÜNKET.**

Szakértők azt javasolják, hogy edzés után 30-45 perccel együnk, hiszen így segítjük testünk izomzatának építését és elejét vehetjük az izomfájdalomnak.

**A SZÉNHI DRÁTOK ÉS  
A FEHÉRJÉK EGYÜTTESEN  
MAXIMÁLIZÁLJÁK IZMAINK  
REGENERÁLÓDÁSÁT  
ÉS CSÖKKENTIK  
AZ IZOMFÁJDALMAT.**

Az olyan ételek, mint a tej, szója, csirke, hal, quinoa és tojás gazdag fehérjeforrásként szolgálnak az edzés utáni regenerálódáshoz.

# FOREVER LITE ULTRA® SHAKE RECEPTEK

A következő ízletes receptekkel szint vihetünk **Forever Lite Ultra®** italainkba. Magas fehérje és antioxidáns tartalmuknak köszönhetően energiával tölthetnek fel.

Az **F15 HALADÓ** program alatt italainkat edzés után fogyasszuk vagy a nap folyamán bármikor, amikor energiára van szükségünk!

	+ HÖLGYEK 300 kcal	+ FÉRFIAK 450 kcal
<b>Cseresznyés álm gyömbérrel</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes kókusztej / 1/3 csésze, 2% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 1/2 csésze fagyaszott cseresznye / 1/2 teáskanál aprított gyömbér / 1 teáskanál méz / 4-6 db jégkocka <b>(274 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes kókusztej / 2/3 csésze 2% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 3/4 csésze fagyaszott cseresznye / 1/2 teáskanál aprított gyömbér / 1/2 evőkanál méz / 4-6 db jégkocka <b>(447 kcal)</b>
<b>Barackos krémes</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes mandulatej / 1 csésze fagyaszott, cukormentes barack / 1/2 teáskanál fahéj / 15 gramm dió / 4-6 db jégkocka <b>(295 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes mandulatej / 1,5 csésze fagyaszott, cukormentes barack / 1/2 teáskanál fahéj / 20 gramm dió / 4-6 db jégkocka <b>(452 kcal)</b>
<b>Zöld mámor</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes zabtej / 2 levél fodros kelkáposzta / 1/2 csésze spenót / 1 kisméretű, fagyaszott banán / 2 datolya / 1/2 evőkanál lenmag <b>(318 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes zabtej / 3 levél fodros kelkáposzta / 1 csésze spenót / 1 nagy fagyaszott banán / 3 datolya / 3/4 evőkanál lenmag <b>(476 kcal)</b>
<b>Áfonyás muffin</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl zsírszegény tej vagy azt helyettesítő folyadék / 1/3 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 1/2 csésze fagyaszott áfonya / 1/8 csésze zabpehely / 1/8 teáskanál fahéj / 1/8 teáskanál vanília kivonat / megszórjuk 1 evőkanál granolával <b>(320 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl zsírszegény tej vagy azt helyettesítő folyadék / 1/2 csésze, 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 3/4 csésze fagyaszott áfonya / 1/4 csésze zabpehely / 1/8 teáskanál fahéj / 1/8 teáskanál vanília kivonat / megszórjuk 1 evőkanál granolával <b>(489 kcal)</b>
<b>Csokis málnás mennyország</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes kókusztej / 1 csésze friss vagy fagyaszott málna / 1/2 evőkanál kakaópor / 1 evőkanál mandulavaj / 1 teáskanálnyi hántolt, zúzott kakaóbab (opcionálisan a shake tetejére) / 4-6 db jégkocka <b>(305 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes kókusztej / 1,5 csésze friss vagy fagyaszott málna / 1 evőkanál kakaópor / 1,5 evőkanál mandulavaj / 1 teáskanálnyi hántolt, zúzott kakaóbab (opcionálisan a shake tetejére) / 4-6 db jégkocka <b>(470 kcal)</b>
<b>Epres torta</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 100 kcal kalóriatartalmú vaníliás görög joghurt / 1 csésze eper / 1/8 csésze zabpehely / 1/4 teáskanál vanília kivonat / 4-6 db jégkocka <b>(278 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 200 kcal kalóriatartalmú vaníliás görög joghurt / 1,5 csésze eper / 1/4 csésze zabpehely / 1/4 teáskanál vanília kivonat / 4-6 db jégkocka <b>(440 kcal)</b>
<b>Almás varázs</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes zabtej / 1,5 dl cukrozatlan almászós / 1 kisméretű, szeletelt alma / 1/8 teáskanál fahéj és szerecsendió / 2 kisméretű datolya / 1 teáskanál chia mag / 4-6 db jégkocka <b>(300 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes zabtej / 1,5 dl cukrozatlan almászós / 1 kisméretű, szeletelt alma / 1/8 teáskanál fahéj és szerecsendió / 3 kisméretű datolya / 2 teáskanál chia mag / 4-6 db jégkocka <b>(461 kcal)</b>

## F.I.T. TIPP

Készíts shake-et saját ízlésed szerint!  
Hozzávalók: **1 mérőkanál Forever Lite Ultra<sup>®</sup>**, **2,5-3 dl** cukormentes mandula-, kókusz-, zab- vagy rizstej, **1/2 - 1 csésze** gyümölcs és zöldség, egy evőkanál egészséges, telítetlen zsírsavakat tartalmazó mag vagy egyéb élelmiszer (például chia mag, lenmag, dió, mandula, dióvaj, avokádó vagy kókuszolaj), jég, víz vagy zöldtea, teakeverék

Bármelyik receptben nyugodtan helyettesítsük a rizstejet, az édesítetlen mandula-, kókusz- vagy zabtejet! A választott alternatív tej címkéjét ellenőrizve győződjünk meg arról, hogy az általunk választott tejfajta 2,5 deciliterenként körülbelül 50-60 kcal energiataralommal rendelkezik.

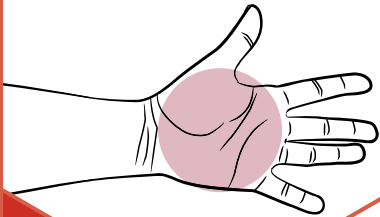
**VAN EGY REMEK RECEPTED?  
OSZD MEG VELÜNK IS!**  
[facebook.com/ForeverHunHQ](https://facebook.com/ForeverHunHQ)

# TENYÉRNYSZÁMÍTÁS ADAGOK

**A KALÓRIASZÁMOLÁS ÉS AZ ÉLELMISZEREK KIMÉRÉSE SZERVES RÉSE A SZÁMUNKRA OPTIMÁLIS ÉTREND ÉS TÁPANYAGBEVITEL KIALAKÍTÁSÁNAK. EZ OLYAN TUDATOSSÁGOT IGÉNYEL, AMELY SEGÍT ABBAN, HOGY HELYESEN HATÁROZZUK MEG, MIT, MIKOR ÉS MIÉRT ESZÜNK.**

Amikor felismerjük az egészséges étkezési szokásokat és beépítjük életvitelünkbe, olyan tudatos étkezési mintát alakítunk ki, amely egy egész életen át elkísér minket. A kalóriaszámolás helyett az **F15 HALADÓ** program megmutatja, hogyan mérhetjük ki az adagokat kezünk segítségével, így meggyőződhetünk arról, hogy valóban a megfelelő mennyiségben fogyasztjuk az adott tápanyagokat.

**FEHÉRJE:  
TENYÉRNYSZÁMÍTÁS**



**SZÉNHIDRÁT:  
MARÉKNYSZÁMÍTÁS**



**ZÖLDSÉG:  
ÖKÖLNYSZÁMÍTÁS**



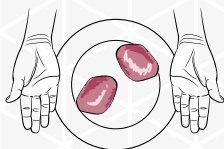
**ZSIRADÉK:  
HÜVELYKÜJJ-  
SZÁMÍTÁS**



# ÉTELEINK ELKÉSZÍTÉSE KÖZBEN VEGYÜK FIGYELEMBE A KÖVETKEZŐ JAVASLATOKAT!

## FÉRFIAK

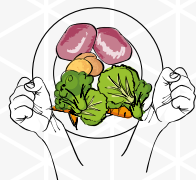
1,5-2 TENYÉRNYI FEHÉRJE



1 MARÉKNYI ÖSSZETETT SZÉNHIRÁT



2 ÖKÖLNYI ZÖLDSÉG

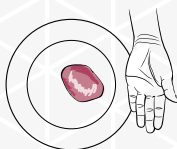


2 HÜVELYKUJJNI ZSIRADÉK

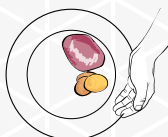


## HÖLGYEK

1 TENYÉRNYI FEHÉRJE



1 MARÉKNYI ÖSSZETETT SZÉNHIRÁT



1 ÖKÖLNYI ZÖLDSÉG



1 HÜVELYKUJJNI ZSIRADÉK



**AZ ADOTT TÁPANYAGOKAT TARTALMAZÓ ÉLELMISZEREK LISTÁJÁT LÁSD A 46. OLDALON!**

## FIT. TIPP

A kellemesebb közérzet és a szebb kinézet eléréséhez fontos, hogy az egészséges életmód minden területére kellőképpen figyeljünk. Előfordulhat, hogy pontosan követjük az edzéstervet, viszont nem vesszük észre, hogy étrendünkön még mindig változtatnunk kellene, és ezért nem tapasztalunk megfelelő változást.

A maximális eredmények elérése érdekében győződjünk meg arról, hogy egészséges tápanyagokkal látjuk el szervezetünket, folyamatosan kihívások elé állítjuk magunkat és egyre erősebbé válunk, valamint, hogy követjük az **F15 HALADÓ** étkezési útmutatóját (lásd 8-9. oldal)!

# F15 HALADÓ 1 EDZÉSPROGRAM



## LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!

Tartós változást akkor érhetünk el, ha a megfelelő tápanyagokat és a testünket energizáló étrend-kiegészítőket olyan mozgásformákkal párosítjuk, amelyek segíthetik a kalóriaégetést és izomzatunk szájkását.

Az **F15 HALADÓ** program három célzott, saját testsúllyal végrehajtható gyakorlatsort és két kardió edzést ötvöz annak érdekében, hogy mozgásba lendüljünk.





# KARDIÓRA FEL!

Ezen a ponton már tisztában vagyunk azzal, hogy a szív-és érrendszeret támogató gyakorlatok milyen fontos szerepet játszanak a testsúlykontrollban. A kardió gyakorlatok felgyorsítják az anyagcserét, támogatják az egészséges szív működést és egy megerőltető edzés után segítenek a gyors regenerálódásban.

Az **F15 HALADÓ** program 1 ideje alatt hetente **3 napot** szenteljük kardió edzésnek! Annak érdekében, hogy a legtöbbet hozzuk ki magunkból, edzés közben folyamatosan állítsuk magunkat kihívás elé! Ha túl könnyűnek talárod a gyakorlatokat, dolgozz keményebben!

## AJÁNLOTT KARDIÓ EDZÉSEK:

séta, kocogás, lépcsőzés,  
elliptikus gépeken végzett  
edzés, evezés, úszás, jóga,  
kerékpározás, túrázás,  
aerobic, tánc és kick box

# BEMELEGÍTÉS

## A TESTÜNK EGY GÉP.

Fontos, hogy kellőképpen felkészüljünk, mielőtt belevágunk az edzésbe. A bemelegítés lehetővé teszi az ízületek számára, hogy mozgáshatáraikon túl is képesek legyenek mozogni, továbbá javítja az edzés minőségét, ugyanakkor csökkenti a sérülések kockázatát. Alkalmazzuk a következő bemelegítési gyakorlatokat az **F15 HALADÓ** program minden edzése előtt:

NAGY TERPESZBEN  
TÉRDHAJLÍTÁS  
ÉS NYÚJTÁS,  
KAREMELÉSSEL  
**8X**

LÉP – ZÁR  
KARLENDÍTÉSSEL  
OLDALSÓ  
KÖZÉPTARTÁSBA  
**16X**

VÁLTOTT  
TÉRDEMLÉS  
TÉRDÉRINTÉSSEL  
**16X**

VÁLTOTT  
SAROKEMELÉS  
KARHÚZÁSSAL  
**16X**

KITÖRÉS  
TÉRDEMLÉSSEL  
**16X**

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS NAGY  
TERPESZÁLLÁSBAN  
BOKAÉRINTÉSSEL  
**16X**

JUMPING JACK  
(TERPESZ ZÁR  
SZÖKDELÉS,  
KARLENDÍTÉSSEL  
MAGASTARTÁSBA)  
**20X**

# LEVEZETÉS

Minden edzés végén szánjunk időt a levezetésre! Ilyenkor pulzusunk visszaáll a nyugalmi szintre, mialatt légzésünk megnyugszik és vérnyomásunk is csökken. Emellett abban is segít, hogy minél hajlékonyabbak legyünk, illetve hozzájárul a balesetek megelőzéséhez. Érdemesebb ilyenkor egymás után folyamatosan végrehajtható mozgásformákat választani, mintsem különálló gyakorlatokra koncentrálni.

NAGY TERPEZBEN  
TÉRDHAJLÍTÁS -  
NYÚJTÁS  
**8X**

NYÚJTÓZKODÁS  
TERPEZÁLLÁSBAN  
**16X**

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS  
TERPEZBEN,  
ELLENTÉTES  
VÁLLTOLÁSSAL  
A TALAJ FELÉ  
**16X**

KITÖRÉS JOBB  
LÁBBAL, BAL  
CSÍPŐIZOM NYÚJTÁS  
**16X**

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS HÁTRA  
A BAL LÁBRA, MAJD  
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB  
HAJLÍTÓ IZMAINAK  
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK  
**16X**

KITÖRÉS BAL  
LÁBBAL, JOBB  
CSÍPŐIZOM  
NYÚJTÁSA  
**16X**

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS HÁTRA  
A JOBB LÁBRA, MAJD  
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB  
HAJLÍTÓ IZMAINAK  
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK  
**16X**

MELLKAS  
NYÚJTÁS  
**8X**

VÁLLKÖRZÉS  
**8X**



LÁTOGASD MEG  
A [FOREVERFIT15.COM](https://www.foreverfit15.com)  
OLDALT, AHOL BEMELE-  
GÍTÉSEKET ÉS EDZÉS-  
GYAKORLATOKAT  
BEMUTATÓ VIDEÓKAT  
TEKINTHETSZ MEG!

# F15 TABATA KARDIÓ 1

A következő edzéstervben Tabata időzítővel végzett gyakorlatok kerülnek terítékre. Ezek a mozgásformák rövid, magas intenzitással végzett gyakorlatokat takarnak, amelyek közben minimális időt szakítunk pihenésre. A gyakorlatokat köredzésben végezzük.

Minden gyakorlatot **20 másodpercig** végezzünk maximális intenzitással és **10 másodperces** pihenőkkel! Amikor mind a 8 gyakorlatot végrehajtottuk, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy nyolcszor is végigcsináljuk a sorozatot!



- + Mélyguggolás
- + Fekvőtámasz
- + Korcsolyázó mozdulatok
- + Terpesz-zár szökdelés
- + Rúgás előre bal lábbal, majd kitörés hátra
- + Tricepsz / hátsó fekvőtámasz
- + Rúgás előre jobb lábbal, majd kitörés hátra
- + Támaszhelyzetből ugrás guggolótámaszba, majd vissza



## F.I.T. TIPP

Az olyan magas intenzitással végzett gyakorlatokkal, mint az **F15 HALADÓ** kardió edzés kevesebb idő szükséges a maximális eredmények eléréséhez, mint a tradicionális kardió gyakorlatok esetében.

# F15 FUTÓGÉPEN VÉGZETT KARDIÓEDZÉS 1

Ez a kardió edzés a különböző intervallumokban végzett sétára, kocogásra és futásra helyezi a hangsúlyt, miközben segít abban, hogy kitartóbbá és erősebbé váljunk.

Állítsuk az emelkedő mértékét 1%-ra és sétáljunk **60 másodpercet**, majd növeljük a sebességet, állítsuk az emelkedő mértékét 2%-ra és további **60 másodpercig** kocogjunk! Végül növeljük tovább a sebességet és a következő **60 másodpercben** fussunk! Ismételjük meg a sorozatot hatszor-tízszer anélkül, hogy pihennénk!

60 mp **séta**,  
1% emelkedő + 60 mp **kocogás**,  
2% emelkedő + 60 mp **futás**,  
2% emelkedő

## F.I.T. TIPP

Amennyiben nem áll rendelkezésünkre futógép, a nélkül is belevághatunk az edzésbe. Határozzunk meg egy olyan távot, amit 3 perc alatt le tudunk futni, majd ugyanazt a távot tegyük meg újra és újra egyre nagyobb tempóban!

Ismételjük meg a sorozatot **hatszor-tízszer!**

## AZ ÁLTALUNK VÁLASZTOTT KARDIÓ EDZÉS

A hét utolsó kardió edzését szabadon megválaszthatod. Ha úgy érzed, hogy izmaid kötöttek, próbáld ki az erősítő jógát. Valami újat keresel? Látogass el zumba vagy kick box órákra! Számítalan edzés közül választhatsz. Találd meg azt a kardió edzésformát, amit a legjobban élvezel és építsd be az életedbe!

Az általunk választott kardió edzés **30-60 percig**, pihenés nélkül próbáljuk meg elvégezni!

# F15

## HALADÓ BONTOTT EDZÉSTERV 1 – HÁT- ÉS LÁBIZOM

### ◆ A GYAKORLATOKAT KÉZI SÚLYZÓVAL VÉGEZZÜK!

Ez az edzésterv tíz célzott gyakorlatot mutat be, amelyek a feneket, a combhajlító izmot, a hátizmot és a bicepszet erősítik. Végezzük el az első két gyakorlatot, pihenjünk **30-60 másodpercet**, majd ismételjük meg kétszer-háromszor. Ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő két gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tíz gyakorlatot, pihenjünk **30-60 másodpercet** és kezdjük el a levezetést.

2  
egymást  
követő  
gyakorlat

+

20-30 mp  
pihenés

×

2-3 =

KÖVETKEZŐ  
2  
GYAKORLAT!

- |   |          |
|---|----------|
| + Emelés kézi súlyzóval                               | 16x      |
| + Döntött törzsű evezés                               | 16x      |
| + Pihenő  | 30-60 mp |
| + Swing kézi súlyzóval                                | 16x      |
| + Előre emelés tenyérrel felfelé                      | 16x      |
| + Pihenő 30-60 mp                                     |          |
| + Kitérésben térd hajlítása és nyújtása               | 16x      |
| + Egykezes evezés                                     | 32x      |
| + Pihenő  | 30-60 mp |
| + Mély guggolás                                       | 16x      |
| + Oldalsó bicepsz gyakorlat                           | 16x      |
| + Pihenő  | 30-60 mp |
| + Hason fekvésben törzs-, kar-<br>és lábemelés        | 16x      |
| + Támaszhelyzetben evezés egyik,<br>majd másik kézzel | 16x      |

Pihenj  
30-60  
másod-  
percet!

### F.I.T. TIPP

Kezdd az edzést olyan kézi súlyzókkal, amelyek kellőképpen megmozgatják izmaidat! Ha azonban úgy érzed, hogy túlságosan elfáradtál és nem tudod végigcsinálni a gyakorlatsort, próbáld ki könnyebb súlyzókat! Amikor úgy érzed, hogy már nem kell megerősítetned magad, keress magadnak új kihívást és vedd elő a nehezebb súlyzókat!

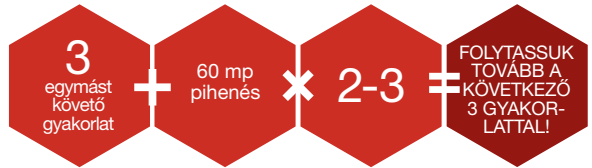
# F15

## HALADÓ BONTOTT EDZÉSTERV 1 – FELSŐTEST

### ◆ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK: KÉZI SÚLYZÓK, GUMISZALAG, SZÉK / STEP LÉPCSŐ

Ez az edzésterv tizenkét célzott gyakorlatot mutat be, amelyek a felsőtestet mozgatják meg, főként a mellkast, a vállakat, a tricepszet és a ferde hasizmot. Végezzük el az első három gyakorlatot, pihenjünk **60 másodpercet**, majd ismételjük meg kétszer-háromszor. Ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő három gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tizenkét gyakorlatot, pihenjünk **60 másodpercet** és kezdjük el a leveztést!



### F.I.T. TIPP

Kimozdulnál a lakásból? Légy kreatív! Akár egy parkban is edzhetsz, például egy padon vagy bármi más stabil eszközön, amin végrehajthatóak a gyakorlatok.

- + Hanyattfekvésben melltől tolás 6x
- + Ferde hasizmok erősítése, hanyattfekvésből 16x / oldal
- + Hanyattfekvés, mellső középtartásból könyökhajlítás a fül mellé 16x
- + Pihenő 60 mp
- + Fekvőtámasz 16x
- + Terpeszállás, a bal lábfej kifordít. Törzsdöntés balra, majd vissza 8x / oldal
- + Tricepsz gyakorlat gumikötéllal, álló pozícióban 16x / kar
- + Pihenő 60 mp
- + Oldalemelés kézi súlyzóval 16x
- + Alkartámaszban törzsfordítás 16x
- + Gumikötéllal tricepsz gyakorlat, döntött törzssel 16x
- + Pihenő 60 mp
- + Váltól tolás kézi súlyzóval 16x
- + Terpeszállás, mindkét kar rézsútos magastartásban balra. Karlendítés rézsútos mélytartásba jobbra, törzsfordítással 16x / oldal
- + Tricepsz fekvőtámasz step lépcsőn 16x

Pihenj  
60 másod-  
percet!

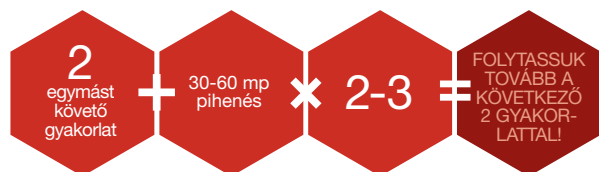
# F15

## COMBIZOM ÉS TÖRZS- GYAKORLATOK 1

**SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK: KÉZI SÚLYZÓK, GUMISZALAG, SZÉK / STEP LÉPCSŐ**

Ez az edzésterv tíz célzott gyakorlatot mutat be, amelyek a négyfejű combizmot és a törzset erősítik. Végezzük el az első két gyakorlatot, pihenünk **30-60 másodpercet**, majd ismételjük meg kétszer-háromszor. Ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő két gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tíz gyakorlatot, pihenünk **30-60 másodpercet** és kezdjük el a levezetést.



- + Kitérésből fellépés a lépcsőre, gumikötéssel a vállnál 16x / oldal
- + Ülésben evező mozdulat 32x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Tarkóra tett kézzel térdhajlítás- és nyújtás guggoló pozícióba 16x
- + Hanyattfekvés, hajlított lábbal. Felgördülés 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Terpezzállásból 90 fokos fordulattal guggoló pozíció, egyik láb a lépcsőn. Vissza kiinduló helyzetbe, majd másik oldalra. 32x
- + Alapállás, magastartásban a kar. Térdhúzás váltott lábbal 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Kitérés pozíció, egyik láb a lépcsőn. Lassú térdhajlítás és nyújtás 8x/oldal
- + Támaszhelyzetben térdhúzás oldalra, váltva 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Guggoló pozícióban rúgózás 32x
- + Terpezzállás, súlyzó magastartásban. Jobb térdemeléssel, törzsfordítás jobbra 16x / oldal

Pihenj  
30-60  
másod-  
percet!





# **GRATULÁLUNK! SIKERESEN TELJESÍTETTED AZ F15 HALADÓ 1 PROGRAMOT!**

**NE HAGYD ABBA A MOZGÁST!  
AZ F15 HALADÓ 2 PROGRAM  
A KELLEMESEBB KÖZÉRZET  
ÉS A SZEBB KINÉZET FELÉ  
VEZETŐ ÚT KÖVETKEZŐ  
LÉPÉSE.**

Ne felejtjük el lejegyezni súlyunkat és testparamétereinket a 7. oldalon, hiszen így tudjuk nyomon követni programunk sikerességét! Ez mindig remek alkalom arra, hogy újraértékeljük kitűzött céljainkat és meggyőződjünk arról, hogy valóban végig tudjuk csinálni!

## **MÁR ELÉRTED AZ EGYIK KITŰZÖTT CÉLT? NAGYSZERŰ MUNKA!**

Figyeld meg fejlődésedet és a testeden tapasztalható változásokat, majd tedd próbára magad újra és tűzz ki egy újabb célt!



# F15<sup>TM</sup>

## HALADÓ 2

# TEDD MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

Az **F15 HALADÓ 1 PROGRAM** során megismerkedtünk az adagok kimérésének egy új módszerével, valamint betekintést nyertünk a célzott gyakorlatok világába. Lépünk a következő szintre és vágunk bele az **F15 HALADÓ 2 PROGRAMBA!**

Győződjünk meg arról, hogy a 7. oldalon lejegyeztük testsúlyunkat és testparamétereinket, valamint folyamatosan készítsünk magunkról képeket, így nyomon követhetjük, milyen eredményeket érünk el a program alatt. Gondoljuk át újra céljainkat és koncentráljunk arra, amit az **F15 HALADÓ 2** program alatt tennünk kell annak érdekében, hogy elérjük őket!



**MOTIVÁLTNAK  
ÉRZED MAGAD?  
AKKOR VÁGJUNK  
BELE!**

# ÉTKEZÉSI ÚTMUTATÓ

A KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN  
KÖVESSÜK A MEGADOTT ÉTKEZÉSI TÁBLÁZATOT  
AZ F15 HALADÓ 2 PROGRAM TELJES IDEJE ALATT!

Reggeli



2 db Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Tízórai



1 tasak (6,1 g)  
Forever Fiber®  
2-3 dl vízzel vagy  
más folyadékkal  
összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber®  
terméket a napi étrend-  
kiegészítőtől külön fogyasszuk,  
mivel egyes tápanyagokat  
megkötöhet és megnehezítheti  
felszívódásukat.



Tízórai

Ébéd



1 db Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Vacsora



1 db Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



40 ml  
Forever Aloe  
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Este



Minimum  
2 dl víz

**FONTOS, HOGY A FOREVER GARCINIA PLUS®  
ÉS A FOREVER ALOE VERA GÉL® VAGY AZ ADOTT  
ÉTEL ELFOGYASZTÁSA KÖZÖTT LEGALÁBB 30 PERC TELJEN EL,  
HISZEN A FOREVER GARCINIA PLUS® ÍGY TUDJA KIFEJTENI HATÁSÁT.**



Reggeli



1 db Forever  
Therm®  
tabletta



Ebéd



1 db Forever  
Therm®  
tabletta



Vacsora

# IDEJE ELOSZLATNI A TÉVHITEKET!

Az életmódváltás e pontján már ismerjük a testsúlykontroll tipikus buktatóit, azonban felmerül a kérdés, hogy tisztában vagyunk-e azokkal a tévhitekkel, amelyek továbbra is hátráltathatnak minket.

## + Zsírsegregény és zsírmentes élelmiszerek

Azt gondolhatnánk, hogy zsírsegregény és zsírmentes élelmiszerek fogyasztásával helyesen táplálkozunk, az igazság azonban az, hogy nagyon sok esetben ezek az élelmiszerek hozzáadott cukrot, sűrítő anyagot, sót (tehát ízfokozókat) tartalmaznak, amelyek valójában ellenünk dolgoznak.

Testünknek szüksége van zsiradékokra. Válasszunk olyan ételeket, amelyek egészséges zsiradékokat (telítetlen zsírsavakat) tartalmaznak és fogyasszuk őket mérsékelt mennyiségben!

## + A kalóriaszámolás fontossága

Az **FIS HALADÓ 1** program során már megismerkedtünk az adagok kimérésének egy új módszerével. Az adagolás mellett azonban a kalóriaszámolás is nagyon fontos, hiszen nem mindegy, hogy milyen ételekből vesszük be az adott kalóriamennyiséget.

Győződjünk meg arról, hogy részben feldolgozott vagy feldolgozatlan élelmiszereket, fehérjéket, teljes kiőrlésű gabonaételeket, gyümölcsöket, zöldségeket, valamint egészséges zsiradékokat és szénhidrátot fogyasztunk, hiszen így szervezetünk számára biztosítjuk a szükséges tápanyagokat és hosszabb időre úzhatjuk el az éhséget.

## + Ügyeljünk a bevitt szénhidrátokra!

Nagyon sok információ áll rendelkezésünkre a szénhidrátfogyasztás következményeiről, néhány étrend egyenesen kizárja fogyasztásukat. Győződjünk meg arról, hogy egészséges szénhidrátokat fogyasztunk, amelyek támogatják izmaink regenerálódását, energiával töltenek fel és szerves részei kiegyensúlyozott étrendünknek.

Az egészséges zsiradékokat és szénhidrátokat tartalmazó élelmiszerek listáját lásd a **46. oldalon!**



# TERÍTÉKEN AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS!

## F.I.T. TIPP

### LÉGY KREATÍV!

Számos módon élvezhetjük az utazást, a szórakozást vagy bármilyen társasági összejövetelt anélkül, hogy eltérnénk az egészséges életmódtól.

Néha nehéznek tűnik ételünket előre elkészíteni, illetve időt szakítani a mozgásra, valamint vannak olyan időszakok, amikor különösen nehéznek bizonyul a tervezés, például amikor társasági életet élünk, étterembe megyünk vagy szórakozunk.

A jó hír az, hogy egy kis tervezéssel akkor sem kell aggódnunk az étrendünk miatt, amikor kimozdulunk.

## + Nézz utána a menünek!

A legtöbb étterem honlapján megtekinthető a menü, így megnézhetjük, mi az aktuális ajánlat. Keressünk olyan fogásokat, amelyek elnyerik a tetszésünket, a megfelelő élelmiszerekből készülnek, és amelyeket a megfelelő adagban szolgálnak fel. Ha előre tudod, hogy mit fogsz enni, nagyobb a valószínűsége annak, hogy tartod magad az étrendedhez és nem valami egészségtelen ételt rendelsz, ami abban az adott pillanatban jól hangzik.

## + Ne félj kérdezni!

A felszolgáló bizonyára el tudja neked mondani, hogy hogyan készülnek az ételek. Ha úgy látod, hogy bizonytalan, kérd meg, hogy forduljon a séfhez, így meggyőződhetsz arról, hogy az ínycsiklandó grillezett zöldségeket nem olajban sütötték és más, hasonló meglepetéstől sem kell tartanod. A hizláló köretek helyett kérj bátran inkább salátát, a legtöbb étteremben ezért plusz költséget sem számolnak fel.

## + Ne menj üres kézzel!

Családi vagy baráti összejövetelre vagy hivatalos és nem tudod, mit fogtok enni? Ajánld fel előre, hogy te valami egészséges étellel leped meg a többieket, hiszen így biztosan lesz valami, amiből te is bátran fogyaszthatsz, miközben a többi ételből is tudsz majd csipegetni.

# TÁPLÁLKOZÁS TESTALKAT SZERINT



Az **F15 HALADÓ 1** program során bemutattuk, hogy hogyan tudjuk kimérni a megfelelő adagokat kezünk segítségével. Az **F15 HALADÓ 2** programmal egy következő szintre lépünk és megvizsgáljuk, hogy a táplálkozást hogyan igazíthatjuk testalkatunkhoz.

Testalkattípusunk meghatározásával tökéletesíthetjük étrendünket és megtehetjük az utolsó lépést kítűzött céljaink felé. Testalkat alatt nemcsak testfelépítésünkre gondolhatunk, hiszen azt is elárulja, hogy melyik az a legjobb mozgásfajta, amivel javíthatunk kondíciónkon.

**NAGYON FONTOS MEGJEGYEZ-  
NÜNK, HOGY A LEGTÖBBEN NEM  
ILLENEK BELE TÖKÉLETESEN  
EGY ADOTT TESTALKATTÍPUS  
KATEGÓRIÁJÁBA, HISZEN TÖBB  
TESTALKAT IS JELLEMZŐ RÁJUK.  
HÁROM TESTALKATTÍPUST  
KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG:  
**EKTOMORF, ENDOMORF  
ÉS MEZOMORF.****



# AZ EKTOMORF TESTALKAT

Az ektomorf (nyúlánk testalkat) típus jellemzői közé tartozik a vékony testalkat, könnyű csontozat, keskeny medence és váll, valamint a gyors anyagcsere. Könnyen jóllaknak, és gyakran ütköznek nehézségbe, ha izmosodni szeretnének.



## ÉTREND JAVASLATOK

Az ektomorf testalkatúak számára ajánlott a magasabb szénhidrátbevitel, az alacsonyabb zsírtartalommal rendelkező ételek fogyasztása, valamint nagyon figyeljenek a **fokozott fehérjebevitelre**. A **15. oldalon** olvasható adagolás alapján a következőket javasoljuk:

### Ételek:

#### FÉRFIAK

- 2 **tenyérfyi** sovány fehérje
- 2 **ökölnyi** zöldség
- 3 **maroknyi** összetett szénhidrát
- 2 **hüvelyujjnyi** zsiradék

### Harapnivaló:

#### FÉRFIAK

- 1 **maroknyi** összetett szénhidrát és/vagy 1 **tenyérfyi** fehérje
- 1 **hüvelykujjnyi** zsiradék

#### HÖLGYEK

- 1,5 **tenyérfyi** sovány fehérje
- 1 **ökölnyi** zöldség
- 2 **maroknyi** összetett szénhidrát
- 1 **hüvelyujjnyi** zsiradék

#### HÖLGYEK

- 1/2 **maroknyi** összetett szénhidrát és/vagy 1/2 **tenyérfyi** fehérje
- 1/2 **hüvelykujjnyi** zsiradék



## EDZÉSTIPPEK

Az ektomorf testalkatúak számára azt javasoljuk, hogy kevesebb alkalommal ismételjék meg az egyes gyakorlatokat, viszont **nehezebb súlyzókat** használjanak, ebből adódóan több ideig pihenjenek és csak **minimális kardió gyakorlatokat** végezzenek. Ehelyett magas intenzitású gyakorlatokra fektessék a hangsúlyt, amelyeket rövid intervallumokban hajtanak végre!

## AZ ENDOMORF TESTALKAT

Az endomorf (robosztus) testalkatúak nagyobb zsírtömeggel és rövidebb, vastagabb végtagokkal rendelkeznek, anyagcseréjük pedig lassabb. Gyakran éhesek, kevésbé izmosak (vagy izmosak, de ez nem látszik), könnyen elfáradnak, és nehezen veszítenek súlyukból.



### ÉTREND JAVASLATOK

Az endomorf testalkatúak számára nagyon fontos a magasabb fehérje- és zsíradék bevitel és a lényegesen alacsonyabb vagy minimális szénhidrát-fogyasztás, amely lehetőleg zöldségekből származzon. A **15. oldalon** olvasható adagolás alapján a következőket javasoljuk:

#### Ételek:

##### FÉRFIAK

- 3 tenyérsnyi** sovány fehérje
- 2 ökölnyi** zöldség vagy
- 1/2 maroknyi** összetett szénhidrát
- 3 hüvelykujnyi** zsíradék

##### HÖLGYEK

- 2 tenyérsnyi** sovány fehérje
- 1 ökölnyi** zöldség vagy
- 1/2 maroknyi** összetett szénhidrát
- 2 hüvelykujnyi** zsíradék

#### Harapnivaló:

##### FÉRFIAK

- 1 tenyérsnyi** fehérje és/vagy
- 2 hüvelykujnyi** zsíradék

##### HÖLGYEK

- 1 tenyérsnyi** fehérje és/vagy
- 1/2 hüvelykujnyi** zsíradék



### EDZÉSTIPPEK:

Az endomorf testalkatúak számára azt javasoljuk, hogy kövessék a program edzésterveit és a **megadott számban vagy többször** ismételjék meg a gyakorlatokat, főleg a zsírégetés időszakában. Legfőképpen **kardió edzést** végezzenek! Az izomépítési szakaszban viszont nehezebb súlyzókat használjanak, kevesebb ideig pihenjenek és a kardió gyakorlatok mellett magas intenzitású gyakorlatokat végezzenek rövid intervallumokban.





## A MEZOMORF TESTALKAT

A mezomorf (atlétaalkat) testalkatúak arányos testfelépítésűek, megfelelő zsírtömeggel rendelkeznek, és könnyen szabadulnak meg a kilóktól. Sportosak, hasuk az esetek többségében lapos és könnyen izmosodnak.



### ÉTREND JAVASLATOK

A mezomorf testalkatúak számára ajánlott az arányos fehérje-, zsír- és szénhidrátbevitel. A **15. oldalon** olvasható adagolás alapján a következőket javasoljuk:

#### Ételek:

##### FÉRFIAK

- 1,5-2 tenyérfnyi** sovány fehérje
- 2 ökölnyi** zöldség és/vagy
- 1 maroknyi** összetett szénhidrát
- 2 hüvelykujjnyi** zsiradék

##### HÖLGYEK

- 1 tenyérfnyi** sovány fehérje
- 1 ökölnyi** zöldség és/vagy
- 1 maroknyi** összetett szénhidrát
- 1 hüvelykujjnyi** zsiradék

#### Harapnivaló:

##### FÉRFIAK

- 1 tenyérfnyi** fehérje
- 1,5 ökölnyi** zöldség

##### HÖLGYEK

- 1 tenyérfnyi** fehérje
- 1 ökölnyi** zöldség

A javasolt mennyiségek csak tájékoztatóra szolgálnak! A bevitt szénhidrát, fehérje és zsiradék mennyiségét korhoz, alpanyagcseréhez és a napi felhasznált kalória mennyiségéhez kell szabni (például nehéz fizikai munka, aktív sport esetén)!



### EDZÉSTIPPEK

A mezomorf testalkatúak számára különösen ajánlott a szív- és érrendszerre jótékony hatást gyakorló kardió edzéstervek követése, az anyagcsere és a zsírétetés felpörgetése, valamint fontos, hogy edzés közben ügyeljenek a fokozatosságra, pihenésnél pedig a mértéktartásra. Főleg kardió edzést végezzenek, és kisebb súlyzókkal dolgozzanak (például fél literes üveggel)!

# F15 HALADÓ 2 EDZÉSPROGRAM



## EMELD EGY MAGASABB SZINTRE ÁLLÓKÉPESSÉGED!

Az **F15 HALADÓ 2** program célzott, saját testsúllyal végrehajtható gyakorlatsorokat, Tabata kardió edzést, valamint futógépen végzett gyakorlatokat ötvöz egymással annak érdekében, hogy mozgásba lendüljünk.



# BEMELEGÍTÉS

A minőségi edzés és a sérülések elkerülések érdekében az **F15 HALADÓ 1** program során megvizsgáltuk a bemelegítés fontosságát. Minden **F15 HALADÓ 2.** edzés előtt melegítsünk be, végezzük el az alapozó gyakorlatokat. Ha felfrissítenéd tudásodat, lapozz vissza a **18. oldalra** vagy tekintsd meg a **foreverfit15.com** oldalon elérhető videót!

# A KARDIÓ KÖVETKEZŐ SZINTJE

Az **F15 HALADÓ 2** program az **F15 HALADÓ 1** program során megismert Tabata és futógépen végzendő gyakorlatokra épül. Az **F15 HALADÓ 2** program során hetente három napon végezzünk kardió gyakorlatokat és ügyeljünk arra, hogy mindig kihívás elé állítsuk magunkat, hiszen így hozhatjuk ki a legtöbbet magunkból és edzéseinkből. Ha túl könnyűnek találunk egy gyakorlatot, dolgozzunk keményebben!

# F15

## TABATA KARDIÓ 2

A következő edzésterv az **F15 HALADÓ 1** Tabata időzítővel végzett gyakorlataira épül. A gyakorlatok elvégzése során a Tabata hagyományos időzítését követjük.

Minden gyakorlatot **20 másodpercig** végezzünk maximális intenzitással és **10 másodperces** pihenőkkel! Minden gyakorlatot nyolcszor végezzünk el, majd pihenjünk **60 másodpercet** és vágjunk bele a következő gyakorlatba!

### F.I.T. TIPP

Ha túl nehéznek találjuk a nyolc kört, dolgozzunk könnyebb súlyzókkal és törekedjünk arra, hogy fokozatosan egyre kitartóbbakká váljunk!



- |   |                      |    |
|---|----------------------|----|
| + Mélyguggolás  | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Fekvőtámasz   | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Korcsolyázó mozdulatok                                    | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Terpesz-zár szökdelés                                     | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Rúgás előre bal lábbal,<br>majd kitérés hátra             | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Tricepsz / hátsó fekvőtámasz                              | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Rúgás előre jobb lábbal,<br>majd kitérés hátra            | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |
| + pihenő  | 60 mp                |    |
| + Támaszhelyzetből<br>ugrás guggolótámaszba,<br>majd vissza | 20 mp / 10 mp pihenő | 8x |

# F15 FUTÓGÉPEN VÉGZETT KARDIÓEDZÉS 2

A következő edzésterv során futógépen végezzük a futó és sétáló gyakorlatokat, miközben folyamatosan változtatjuk az emelkedő mértékét, így növelhetjük kitartásunkat, valamint erősebbekké és izmosabbakká válhatunk.

Válasszunk egy olyan sebességet, amely kihívás elé állít minket, majd folyamatosan növeljük a sebességet egészen az edzés végéig.

+ séta	2% emelkedő	2 perc
+ futás	1% emelkedő	2 perc
+ séta	0% emelkedő	1 perc
+ futás	4% emelkedő	2 perc
+ séta	1% emelkedő	2 perc
+ futás	0% emelkedő	1 perc
+ séta	6% emelkedő	2 perc
+ futás	1% emelkedő	2 perc
+ séta	0% emelkedő	1 perc
+ futás	8% emelkedő	2 perc
+ séta	1% emelkedő	2 perc
+ futás	0% emelkedő	1 perc
+ séta	10% emelkedő	2 perc
+ futás	1% emelkedő	2 perc
+ séta	0% emelkedő	1 perc

## AZ ÁLTALUNK VÁLASZTOTT KARDIÓ EDZÉS

A hét utolsó kardió edzését szabadon megválaszthatod.

Ha úgy érzed, hogy kötöttebbek az izmaid, próbáld ki az erősítő jógát. Valami újat keresel?

Látogass el zumba vagy kick box órákra!  
Számталan edzés közül választhatsz.

Találd meg azt a kardió edzésformát, amit a legjobban élvezel és építsd be az életvedbe!

Az általunk választott kardió edzést **30-60 percig**, pihenés nélkül próbáljuk meg elvégezni!

# F15 HALADÓ BONTOTT EDZÉSTERV 2 – HÁT- ÉS LÁBIZOM

## ◆ SZÜKSÉGES ESZKÖZ: KETTLEBELL

Ez az edzésterv tíz célzott gyakorlatot mutat be, amelyek a feneket, a combhajlító izmot, a hátizmot és a bicepszet erősítik. Végezzük el az első két gyakorlatot, majd pihenünk **30-60 másodpercet**. Ugyanezt hajtsuk végre kétszer vagy háromszor, ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő két gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tíz gyakorlatot, pihenünk **30-60 másodpercet** és kezdjük el a levezetést.

2  
egymást  
követő  
gyakorlat

+

30-60 mp  
pihenés

×

2-3

=

FOLYTASSUK  
TOVÁBB A  
KÖVETKEZŐ  
2 GYAKOR-  
LATTAL!

- |  |          |
|--|----------|
| + Elemelés   | 16x      |
| + Vállhoz húzás  | 30 mp    |
| + Pihenő   | 30-60 mp |
| + Bicepsz gyakorlat, mély guggoló pozícióban             | 16x      |
| + Swing  | 30 mp    |
| + Pihenő   | 30-60 mp |
| + Kitörés bal lábbal, evezés jobb karral                 | 16x      |
| + Kitörés bal lábbal, láb alatt<br>kettlebell átadással  | 30 mp    |
| + Pihenő   | 30-60 mp |
| + Kitörés jobb lábbal, evezés bal karral                 | 16x      |
| + Kitörés jobb lábbal, láb alatt<br>kettlebell átadással | 30 mp    |
| + Pihenő   | 30-60 mp |
| + Mély guggolásból, magastartásba<br>emel a kettlebell   | 16x      |
| + Swing váltott karral                                   | 30 mp    |

Pihenj  
30-60  
másod-  
percet!

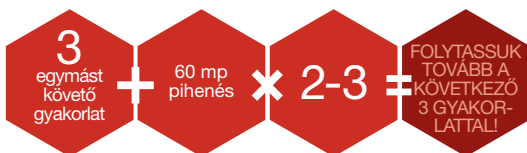


# F15 HALADÓ BONTOTT EDZÉSTERV 2 – FELSŐTEST

◆ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK: KÉZI SÚLYZÓK, GUMISZALAG, SZÉK / STEP PAD, GIMNASZTIKAI LABDA

Ez az edzésterv az **F15 HALADÓ 1** program felsőtestet megmozgató gyakorlataira épül azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatokat némileg átalakítja és a törzs megmozgatása érdekében a gimnasztikai labdát is segítségül hívja. Új kihívást jelent a következő tizenkét célzott gyakorlattal, amelyek a felsőtestet mozgatják meg, főként a mellkast, a vállakat, a tricepszet és a ferde hasizmot. Végezzük el az első három gyakorlatot, pihenjünk **60 másodpercet**, majd ugyanezt hajtsuk végre kétszer vagy háromszor. Ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő három gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tizenkét gyakorlatot, pihenjünk **60 másodpercet** és kezdjük el a levezetést!



- + Melltől tolás labdán fekke 16x
- + Ferde hasizmok erősítése, hanyattfekvésben 16x / oldal
- + Labdán fekke, mellső középtartásból könyökhajlítás a fül mellé 16x
- + Pihenő 60 mp
- + Fekvőtámasz, térdfelhúzással. Lábak a labdán. 16x
- + Terpszállás, bal lábfej kifordítva. Törzsdöntés közben, bal kézzel, bal lábfej érintés 8x/oldal
- + Térdelés, támasz a labdán. Kigurulás plank pozícióba, majd vissza. 16x
- + Pihenő 60 mp
- + Oldaltámasz jobb alkaron, bal kézzel súlyzó emelése 16x / oldal
- + Hanyattfekvésben törzs és lábemelés közben, labdaátadás 16x
- + Oldalfekvés, felül levő kar támaszkodik a földön. Törzsfeltolás 16x
- + Pihenő 60 mp
- + Terpszállásban, súlyzó magastartásba emel, majd vissza 16x / kar
- + Oldaltámasz alkaron, labda a bokák között. Törzsemelés 16x / oldal
- + Hajlított ülés, támasz hátul. Csípőemelés 16x

Pihenj  
30-60  
másod-  
percet!

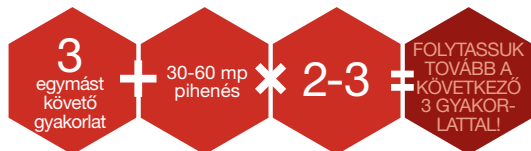
# F15

## COMBIZOM ÉS TÖRZS- GYAKORLATOK 2

### ■ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK: KÉZI SÚLYZÓK, GUMISZALAG, SZÉK / STEP PAD

Ez az edzésterv tizenöt célzott mozgásformát és **45 másodperc** alatt elvégzendő pliometrikus gyakorlatot mutat be, amelyek a négyfejű combizmot és a törzset erősítik. Végezzük el az első három gyakorlatot, pihenjünk **30-60 másodpercet**, majd ugyanezt hajtsuk végre kétszer vagy háromszor. Ezután folytassuk tovább az edzéstervet a következő három gyakorlattal.

Amikor elvégeztük mind a tizenöt gyakorlatot, pihenjünk **30-60 másodpercet** és kezdjük el a levezetést.



- + Kitérésből fellépés a lépcsőre, gumikötéssel a vállnál 16x/ oldal
- + Váltott lábas szökdelés 45 mp
- + Ülésben evező mozdulat 32x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Tarkóra tett kézzel térdhajlítás és nyújtás guggoló pozícióba 16x
- + Zsugorugrás 45 mp
- + Hanyattfekvés, hajlított lábbal. Felgördülés 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Terpeszállásból 90 fokos fordulattal guggoló pozíció, egyik láb a lépcsőn. Vissza kiindulóhelyzetbe, majd másik oldalra. 32x
- + Félfordulatos szökdelések 45 mp
- + Alapállás, magastartásban a kar. Térdhúzás váltott lábbal 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Kitérés pozíció, egyik láb a lépcsőn. Lassú térdhajlítás és nyújtás 8x/oldal
- + Helyben futás 45 mp
- + Támasz helyzetben térdhúzás oldalra, váltva 16x
- + Pihenő 30-60 mp
- + Guggoló pozícióban rúgózás 32x
- + Terpesz- zár szökdelés 45 mp
- + Terpeszállás, súlyzó magastartásban. Jobb térdemeléssel, törzsfordítás jobbra 16x/oldal

Pihenj  
60 másod-  
percet!



**GRATULÁLUNK!  
TELJESÍTETTED  
A FOREVER  
F15 HALADÓ 2  
PROGRAMOT!  
MEGCSINÁLTAD!**

### **MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?**

A **Vital<sup>5</sup>**® csomag öt Forever terméket tartalmaz, amelyek együttesen fejtik ki hatásukat a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagok biztosítása és pótlása érdekében. A **Vital<sup>5</sup>**® program az **F15** programok során, az egészséges életmód érdekében kialakított szokásainkat más, hasznos információkkal kívánja támogatni a szebb kinézetért és a kellemesebb közérzetért.

**Még nem állsz készen a következő lépésre?**  
Ismételd meg az **F15 HALADÓ** programot!

Ne felejtsd el feljegyezni súlyodat és testparamétereidet a 7. oldalon, így nyomon követheted, milyen eredményeket érsz el a program alatt!

Oszd meg az **F15** programokkal elért sikereidet az **#IAmForeverFIT** hashtag használatával! Alig várjuk, hogy értesüljünk átalakulásodról és sikereidről!



facebook.com/  
ForeverHunHQ



@ForeverHunHQ



@ForeverHunHQ

# TÍZÓRAI

A kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag tízórai teltségérzetet okoz, segít a kínzó éhségérzet leküzdésében és egész napra energiával tölthet fel. Győződjünk meg arról, hogy a tízórai legalább két összetevőből álljon. Fontos még, hogy a szénhidrát fehérjével és/vagy egészséges zsiradékkal együtt szerepeljen a megfelelő egyensúly érdekében.

## Fahéjas körte túróval (cottage cheese)

### Hölgyek

#### 1/2 csésze

2% zsírtartalmú túró  
(cottage cheese)

- 1 apróra vágott körte
- 2 apróra vágott dióbél

### Férfiak

#### 3/4 csésze

2% zsírtartalmú túró  
(cottage cheese)

- 1 apróra vágott körte
- 2 apróra vágott dióbél

Keverjük össze a túrót (cottage cheese-t) a körte darabokkal, a tetejére szórunk diót.

## Zöldségtál humusszal

### Hölgyek

**zöldségek:** apróra vágott répa, pirítamin paprika, zeller, uborka, brokkoli, kocktélparadicsom  
**1 evőkanál** humusz

### Férfiak

**zöldségek:** apróra vágott répa, pirítamin paprika, zeller, uborka, brokkoli, kocktélparadicsom  
**2 evőkanál** humusz

## Útravaló fehérjebomba

### Hölgyek

**10 dkg** szárított pulykamellsonka  
**3-5 dkg** mozzarella  
**1 alma**

### Férfiak

**15 dkg** szárított pulykamellsonka  
**7 dkg** mozzarella  
**1 alma**

## Edamame (zöld szójabab) vaníliás zabtejjel

### Hölgyek

**2/3 csésze** edamame (zöld szójabab)  
**1 csésze** vaníliás zabtej tengeri só ízlés szerinti mennyiségben

### Férfiak

**1 egész 1/3 csésze** edamame (zöld szójabab)  
**1 csésze** vaníliás zabtej tengeri só ízlés szerinti mennyiségben

Az edamamét melegítsük meg mikrohullámú sütőben vagy főzzük meg. Enyhén sózzuk meg és vaníliás zabtejjel fogyasszuk.

## Pírtós avokádóval és tojással

### Hölgyek

**1 szelet** teljes kiőrlésű kenyér  
**1/4 avokádó** összepürésítve  
**1 főtt tojás**

### Férfiak

**1 szelet** teljes kiőrlésű kenyér  
**1/4 avokádó** összepürésítve  
**2 főtt tojás**

Pírsítsuk meg a teljes kiőrlésű kenyérszeletet és kenjük rá az összepürésített avokádót. Szeleteljük fel, majd helyezzük a főtt tojást a pírítóra vagy egyszerűen fogyasszuk a pírító mellett.

## Forever PRO X2® szelet növényi tej

### Hölgyek

**1 Forever PRO X2®** (fehérjében gazdag szelet – külön megvásárolható)  
**2 dl** növényi tej

### Férfiak

**1 Forever PRO X2®** (fehérjében gazdag szelet – külön megvásárolható)  
**3 dl** növényi tej

A Forever Pro X2® szelet (184 kcal) növényi tej kiegészítve tökéletes, bármikor és bárhol fogyasztható fehérjebombával!

## Mogyoróvajás energialek

### Hölgyek

**1/2 csésze** mogyoróvaj  
**1/4 csésze** méz  
**1 mérőkanál** vaníliás Forever Lite Ultra®  
**3/4 csésze** zabpehely  
**1/2 teáskanál** vanília kivonat  
**1/4 teáskanál** só

### Férfiak

**1/2 csésze** mogyoróvaj  
**1/4 csésze** méz  
**1 mérőkanál** vaníliás Forever Lite Ultra®  
**3/4 csésze** zabpehely  
**1/2 teáskanál** vanília kivonat  
**1/4 teáskanál** só

Keverjük össze a mogyoróvaját mézzel, vanília kivonattal és sóval. Az így kapott masszát forgassuk bele fehérje porba, majd zabpehelybe és készítsünk belőle 14 darab golyót. Tegyük hűtőbe vagy fagyasztóba. A hölgyek részére egyszerre 2 darabot, a férfiak részére 3 darabot tálaljunk.

## Mozzarellagolyók paradicsommal

### Hölgyek

**10 db** kicsi light mozzarellagolyó  
**10 db** kocktélparadicsom  
**1 teáskanál** citromlé  
**1 teáskanál** olívaolaj fűszer

### Férfiak

**15 db** kicsi light mozzarellagolyó  
**15 db** kocktélparadicsom  
**1 teáskanál** citromlé  
**1 teáskanál** olívaolaj fűszer

## Sajtos amaránt

### Hölgyek

**1 csésze** puffasztott amaránt  
**2 evőkanál** reszelt parmezán sajt  
**1 teáskanál** olívaolaj só ízlés szerinti mennyiségben  
cayenne bors (opcionális)

### Férfiak

**1 1/2 csésze** puffasztott amaránt  
**3 evőkanál** reszelt parmezán sajt  
**1 1/2 teáskanál** olívaolaj só ízlés szerinti mennyiségben  
cayenne bors (opcionális)

Melegítsd át a kész puffasztott amarántot (vagy quinoát), majd locsold meg olívaolajjal, szórd meg parmezán sajttal és cayenne borssal. Ízlés szerint sózd meg.

## Túrókocka eperrel

### Hölgyek

**2 db** túrókocka  
**1 evőkanál** mandulavaj (opcionális)  
**2** nagyobb eper szeletelve

### Férfiak

**2-3 db** túrókocka  
**1 1/2 evőkanál** mandulavaj (opcionális)  
**2** nagyobb eper szeletelve

Kenjük meg a túrókockákat mandulavajjal és tegyük a tetejére az epreket.

## Kókuszos sárgadinnye

### Hölgyek

**1** kisebb sárgadinnye  
**1 evőkanál** édesítetlen kókuszpehely

### Férfiak

**1 normál méretű** sárgadinnye  
**1 evőkanál** édesítetlen kókuszpehely

Vágjuk fel a sárgadinnyét kockákra és szórjuk rá az édesítetlen kókuszpehelyt vagy mandulát, kesudiót. Meglocsolhatjuk Joost-tal!

## Zöldségchips humusszal vagy padlizsánkrémrel

### Hölgyek

**1 maroknyi** zöldségchips  
**2 evőkanál** humusz vagy padlizsánkrém

### Férfiak

**1 maroknyi** zöldségchips  
**2 evőkanál** humusz vagy padlizsánkrém  
**10 dkg** pulyka

Nagyon változatos chipseket készíthetünk például sárgarépából, cukkiniből, retekéből, édesburgonyából, sütőtökből, barackból, tofuból, főzöbanánból, gombából vagy céklából. A zöldségchipeket mártsuk bele a humuszba vagy padlizsánkrémbe. A férfiak 10 dkg pulykával is kiegészíthetik a tízórait. Jó étvágyat!

## Földimogyorós és lekváros joghurt

### Hölgyek

**2 dl** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
**1 evőkanál** csökkentett cukortartalmú vagy cukormentes szőlőlekvár  
**1/4 csésze** vörös szőlő  
**1 evőkanál** sóltan, aprított földimogyoró

### Férfiak

**2 dl** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
**1 evőkanál** csökkentett cukortartalmú vagy cukormentes szőlőlekvár  
**1/4 csésze** vörös szőlő  
**1 evőkanál** sóltan, aprított földimogyoró

Óvatosan keverjük a joghurtba a lekvárt és a földimogyorót. Vágjuk félbe a szőlőket és szórjuk a tetejére. Jó étvágyat!

## Gránátalma mag görög joghurttal

### Hölgyek

**1/2 csésze** 0% zsírtartalmú görög joghurt  
**1 evőkanál** aprított dió  
**1 adag** stevia vagy eritrit  
**1/8 evőkanál** vaníliakivonat  
**2 evőkanál** gránátalma mag

### Férfiak

**2/3 csésze** 0% zsírtartalmú görög joghurt  
**1 1/2 evőkanál** aprított dió  
**1 adag** stevia vagy eritrit  
**1/8 evőkanál** vaníliakivonat  
**3 evőkanál** gránátalma mag

Keverjük össze az összes hozzávalót és máris fogyaszthatjuk. Jó étvágyat!

## Egészséges rizs- vagy kölespuding

### Hölgyek

**1/2 csésze** főtt barna rizs vagy köles  
**1/2 csésze** csökkentett zsírtartalmú, cukormentes kókusztej  
**1 evőkanál** mazsola  
**1 teáskanál** darabolt dió egy csipetnyi fahéj

### Férfiak

**2/3 csésze** főtt barna rizs vagy köles  
**2/3 csésze** csökkentett zsírtartalmú, cukormentes kókusztej  
**1 evőkanál** mazsola  
**1 teáskanál** darabolt dió egy csipetnyi fahéj

Öntsük a főtt rizsre vagy kölesre a kókusztejet, hogy ellepje, majd melegítsük fel. Szórjuk a tetejére a mazsolát, fahéjat és a diót.

# FEHÉRJE

A **hölgyek** egy tenyérnyi adagot választhatnak az alábbi fehérjék közül. **Férfiak** számára másfél- két tenyérnyi adag is megengedett.

KATEGÓRIÁK	ÉLELMISZERFAJTA
HAL	lazac, tilápia, tőkehal, tonhal, tükörhal
RÁKFÉLÉK	garnélarák, tengeri rák, homár
PULYKA	pulykamell
	pulykavirsli
	pulykasonka
	darált sovány pulykahús
CSIRKEHÚS	csirkemell, csirkecomb
MARHAHÚS	marhafartó
	szűzpecsenye
	darált sovány marhahús
VADHÚS	szarvas, vaddisznó, mezei nyúl
TOJÁS	tojás
TEJTERMÉKEK	natúr görög joghurt
	2%-os zsírtartalmú túró (cottage cheese)
	sovány túró
	növényi tej
	tejsavó pótló
NÖVÉNYI EREDETŰ FEHÉRJE FORRÁSOK	lencse, hajdina
	tofu
	szejtán (búzahús)
	vegetáriánus hamburger
	Forever Lite Ultra®
	szója
	quinoa, kuskusz, amaránt

# SZÉNHYDRÁTOK

A **hölgyek** és a **férfiak** egy-egy maroknyi adagot választhatnak az alábbi szénhidrátok közül.

KATEGÓRIÁK	ÉLELMISZERFAJTA
GABONAFÉLÉK	zab
	rizs (vad vagy barna)
	kuskusz
	teljes kiőrlésű gabona
	bulgur
	árpa
	quinoa
KENYÉR	teljes kiőrlésű kenyér
	teljes kiőrlésű tortilla
	kukorica tortilla
TÉSZTA	hajdina lisztből készült tészta
	teljes kiőrlésű tészta
	tészta (quinoa, barna rizs, edamame)
HÜVELYESEK	feketebab, csicseriborsó, pinto bab
GYÜMÖLCSÖK	alma
	sárgabarack
	bogyós gyümölcsök
	citrusfélék
	szőlő
	dinnyefélék
	őszibarack
	körte
	szilva
	trópusi gyümölcsök
	paradicsom

KATEGÓRIÁK	ÉLELMISZERFAJTA
KEMÉNYÍTŐ TARTALMÚ ZÖLDSÉGEK	burgonyafélék
	kukorica
	borsófélék
	téli tökfélék (édesburgonya, téli tök, makktök, yamgyökér, sütőtök)

## ZSIRADÉKOK

A **hölgyek** egy ujjnyi adagot választhatnak az alábbi zsiradékok közül. **Férfiak** számára két ujjnyi adag megengedett.

KATEGÓRIÁK	ÉLELMISZERFAJTA
DIÓ- ÉS MOGYORÓ-FÉLÉK	mogyoróvaj (földimogyoró, mandula, kesudió)
	mandula (egész és sóatlan)
	dió (kettévágott)
	kesudió (egész és sóatlan)
	pisztácia
GYÜMÖLCSÖK	olívabogyó
MAGVAK	tökmag
	napraforgómag
	chia mag
	lenmag
OLAJ	olívaolaj
	kókuszolaj
	lenmagolaj
TEJTERMÉKEK	sajt
	vaj
ÁLLATI EREDETŰ ZSIRADÉK	mangalicazsír

## GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

A **hölgyek** egy ökölnyi adagot választhatnak az alábbi szénhidrátok közül. **Férfiak** számára két ökölnyi adag megengedett.

KATEGÓRIÁK	ÉLELMISZERFAJTA
ZÖLDSÉGEK (friss vagy fagyaszott) nyersen vagy párolva	articsóka
	répa
	spárga
	kelbimbó
	cukkini
	pritamin paprika
	brokkoli
	káposzta
	zeller
	uborka
	zöldbab
	kelkáposzta
	saláta (minden fajtája)
	spenót
karfiol	

Haladó szinten a fehérje, szénhidrát és zsirbevitt igazítsuk testalkatunkhoz, céljainkhoz, a legmegfelelőbb testösszetétel eléréséhez, az edzés időpontjához, sporttevékenységünkhöz, kalóriaigényünkhöz!



**FOREVER®**

**Forever Living Products Magyarország Kft.**

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11.

Tel.: +36 1 269 53 70

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

**F.I.T.™**  
C9 F15 V5  
**Jobb közérzet. Szébb kinézet.**

\*\* A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza. Az étrend elkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa tanácsát, valamint az étrend követése során fontos a megfelelő mennyiségű (napi minimum 2 liter) folyadékbevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.