



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



F15TM

ADVANCED 1 & 2

© 2018



FOREVER[®]

F15™

ADVANCED 1

BUĎME FIT!

AŽ UŽ JSTE
SPORTOVEC NA
VRCHOLU FORMY
NEBO NĚKDO VELMI
AKTIVNÍ, KDO HLEDÁ
NOVÝ PROGRAM,
KTERÝ BY JEHO
VÝKON DOSTAL NA
DALŠÍ ÚROVEŇ,
PROGRAM ADVANCED
JE TU PRO VÁS.



FOREVER ALOE VERA GEL™

pomáhá čistit trávicí systém a maximalizovat vstřebávání živin.



FOREVER FIBER™

poskytuje patentovanou směs 5 g ve vodě rozpustné vlákniny, která podporuje pocit plnosti.



FOREVER THERM™

nabízí účinnou kombinaci rostlinných výtažků a vitaminů, které mohou pomoci podpořit metabolismus.



FOREVER GARCINIA PLUS™

může pomoci tělu spalovat tuk účinněji a pomáhá potlačovat chuť k jídlu zvyšováním hladin serotoninu.



FOREVER LITE ULTRA™

je bohatým zdrojem vitaminů a minerálů se 17 g proteinů v jedné porci.



Forever
Aloe Vera Gel™
2X 1 litrový
Tetrapak

Forever
Lite Ultra™
1 sáček
s 15 porcemi

Forever
Garcinia Plus™
90 gelových kapslí

Co obsahuje
váš balíček
F15:

Forever Therm™
30 tablet

Forever Fiber™
15 dávek



Dříve, než začnete jakýkoliv cvičební program nebo užijete jakýkoliv doplněk stravy, kontaktujte prosím svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického pracovníka, abyste získali bližší informace.

ZAČÍNÁME

FOREVER F15 JE
SPECIÁLNĚ NAVRŽEN
TAK, ABY VÁM POSKYTL
NÁSTROJE PRO
ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT, KTERÝ
VÁŠ BUDE POBÍZET NA
VAŠÍ ÚSPĚŠNÉ CESTĚ
K ÚBYTKU VÁHY.

**ABYSTE
DOSÁHLI TĚCH
NEJLEPŠÍCH
VÝSLEDKŮ,
POSTUPOJTE
PODLE
NÁSLEDUJÍCÍCH
POKYNŮ.**

ZAPIŠTE SI SVÁ MĚŘENÍ.

Přestože je váha užitečná míra, nepodá vám úplný obraz o vašem pokroku. Zaznamenejte si svá měření před a po každém programu **F15**, abyste zcela pochopili způsob, jakým se mění vaše tělo.

ZAPIŠTE SI SVÉ KALORIE.

Když začínáte, je pro vás přehled o příjmu kalorií důležitý. Zaznamenávejte si své kalorie do sešitu nebo použijte svou oblíbenou aplikaci na sledování kalorií, když se učíte rozpoznávat zdravé velikosti porcí a učíte se novým stravovacím návykům.



PIJTE HODNĚ VODY.

Pití alespoň osmi sklenic (= 2 l) vody denně vám může pomoci cítit se plnější, odplavovat toxiny a podporovat zdravou pokožku.

ODLOŽTE SLÁNKU.

Sůl přispívá k zadržování vody, může způsobit, že se budete cítit zpomalení, a vyvolá dojem, že neděláte pokroky. Místo solení ochucujte jídla různými bylinkami nebo kořením.

VYHNĚTE SE OCHUCENÝM A SYCENÝM NÁPOJŮM.

Sycené nápoje podporují nadýmání a pití ochucených nápojů může přidávat nechtěné kalorie. Zvýšená hladina cukru navozuje pocit pomalosti.

**JASNÉ CÍLE VÁM NA VAŠÍ
CESTĚ POMOHOU
S UDRŽENÍM MOTIVACE.**

VÁHA A TĚLESNÉ MÍRY

JAK MĚŘIT:

HRUDNÍK / Měřte pod pažemi kolem přední části hrudníku s pažemi volně podle těla.

BICEPSY / Měřte v polovině mezi podpažím a loktem s pažemi volně podle těla.

PAS / Měřte svůj přirozený pas přibližně 6 cm nad boky.

BOKY / Měřte kolem nejširší části boků a hýždí.

STEHNA / Měřte v nejširší části stehna včetně nejvyššího bodu vašeho vnitřního stehna.

LÝTKA / Měřte nejširší část lýtky, většinou v polovině mezi kolenem a kotníkem, lýtky mějte uvolněné.

MÍRY PŘED PROGRAMEM F15 ADVANCED 1:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPS		STEHNA
	PAS		LÝTKA
			VÁHA

MÍRY PO PROGRAMU F15 INTERMEDIATE 1:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPS		STEHNA
	PAS		LÝTKA
			VÁHA

MÍRY PO PROGRAMU F15 INTERMEDIATE 2:

	HRUDNÍK		BOKY
	BICEPS		STEHNA
	PAS		LÝTKA
			VÁHA

VÁŠ ROZVRH DOPLŇKŮ

ŘÍDTE SE TÍMTO PROGRAMEM DOPLŇKŮ
KAŽDÝ DEN, ABYSTE DOSÁHLI MAXIMÁLNÍCH
VÝSLEDKŮ S PROGRAMEM
F15 ADVANCED 1.

Snídaně



2 kapsle
Forever
Garcinia Plus™



před vypitím
Forever Aloe Vera Gel™



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™
Minimálně
s 250 ml vody

Svačina



1 sáček
Forever Fiber™
smíchejte
s 250-300 ml vody
nebo jiného nápoje

Dbejte na to, abyste
Forever Fiber™ užívali
odděleně od vašich každodenních
doplňků. Vláknina může vázat
některé živiny, což ovlivňuje
jejich absorpci v těle.



Svačina

Oběd



2 kapsle
Forever
Garcinia Plus™



než si dáte
oběd



Oběd

Večeře



2 kapsle
Forever
Garcinia Plus™



než si dáte
večeři

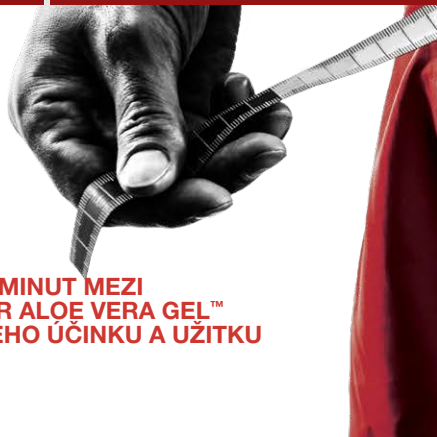


Večeře

Večer



Minimálně
250 ml vody



**NEZAPOMEŇTE POČKAT ALESPŮŇ 30 MINUT MEZI
FOREVER GARCINIA PLUS™ A FOREVER ALOE VERA GEL™
NEBO JÍDLEM, ABYSTE DOSÁHLI PLNÉHO ÚČINKU A UŽITKU
Z FOREVER GARCINIA PLUS™!**



1 tableta
Forever
Therm™



Snídaně



1 tableta
Forever
Therm™

F.I.T. TIP

Pokud budete jíst 30 minut až 2 hodiny před cvičením, může vám to pomoci podpořit vaši energii, zvýšit výkon, zachovat svalovou tkáň a pomoci usnadnit regeneraci. Chcete-li dosáhnout optimálních výsledků, dříve, než vyběhnete do fitka, užijte si občerstvení, které obsahuje proteiny a sacharidy. Recepty na svačinu najdete na **straně 44**.

REGENERACE PO CVIČENÍ

**VĚDĚLI JSTE, ŽE TO,
CO JÍME, JE STEJNĚ
DŮLEŽITÉ JAKO TO,
KDY TO JÍME?**

Běžná chyba, kterou dělají mnozí lidé, když zvýší aktivitu nebo jejich cvičení začnou být intenzivnější, je, že nezajistí dostatečnou výživu, kterou jejich tělo potřebuje.

**IDEÁLNÍ
VÝŽIVA
PO CVIČENÍ BY
MĚLA OBSAHOVAT
JAK SACHARIDY,
TAK I PROTEINY.**

Hledejte komplexní sacharidy, jako jsou ovoce, ovesné vločky nebo zelenina, které způsobují spíše mírné zvýšení hladin cukru v krvi jako jeho prudký nárůst, který nastane, když jíte jednoduché (rafinované) sacharidy bez proteinů. Proteiny pomáhají zmírnit nárůst cukru v krvi.



**KOKTEJL FOREVER LITE
ULTRA™ S OVOCEM 30-45
MINUT PO CVIČENÍ
PŘEDSTAVUJE OPTIMÁLNÍ
KOMBINACI SACHARIDŮ
A PROTEINŮ, KTERÉ VÁS
PODPOŘÍ NA CESTĚ VPŘED.**

**DOZÁSOBNÍ
VÁŠHO TĚLA PO
TRÉNINKU JE NUTNÉ
PRO REGENERACI SVALŮ
A POMŮŽE VÁM
DOSÁHNOUT
MAXIMÁLNÍCH VÝSLEDKŮ.**

Odborníci doporučují jíst 30-45 minut
po cvičení, podpoříte tak rozvoj svalové
hmoty a pomůže to vyhnout
se bolestem svalů.

**PROTEINY
V KOMBINACI SE
SACHARIDY
MAXIMALIZUJÍ OBNOVU
SVALŮ A MOHOU
POMOCI SNIŽOVAT
BOLEST.**

Hodnotným zdrojem proteinů
na zotavení po cvičení mohou být
potraviny, jako jsou mléko, sója,
kuřecí maso, ryby, quinoa
a vejce.

RECEPTY NA KOKTAILY FOREVER LITE ULTRA™

Tyto chutné recepty dodají změnu do vašich nápojů **Forever Lite Ultra™**. Plné proteinů a s vysokým obsahem antioxidantů jsou speciálně navrženy tak, abyste měli pocit sytosti.

Během programu **F15 ADVANCED** si pro dodání energie vypijte svůj koktejl po cvičení nebo v průběhu dne.

	+ ŽENY 300 kcal	+ MUŽI 450 kcal
Třešňovo - zázvorové eso	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 200 až 250 ml neslazeného kokosového mléka / ½ šálku 2% bílého řeckého jogurtu / ½ šálku mražených třešní / ½ čajové lžičky mletého zázvoru / 1 čajová lžička medu / 4–6 kostek ledu (274 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 250 až 300 ml neslazeného kokosového mléka / ½ šálku 2% bílého řeckého jogurtu / ¾ šálku mražených třešní / ½ čajové lžičky mletého zázvoru / ½ polévkové lžíce medu / 4–6 kostek ledu (447 kcal)
Broskve a smetana	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 200 až 250 ml neslazeného mandlového mléka / 1 šálek mražených neslazených broskví / ½ čajové lžičky skořice / 15 g nasekaných vlašských ořechů / 4–6 kostek ledu (295 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 250 až 300 ml neslazeného mandlového mléka / 1½ šálku mražených neslazených broskví / ½ čajové lžičky skořice / 42 g nasekaných vlašských ořechů / 4–6 kostek ledu (452 kcal)
Zelená dobrota	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 100 až 150 ml neslazeného sójového mléka / 2 listy zeli / ½ šálku špenátu / 1 malý mražený banán / 2 datle / ½ polévkové lžíce lněných semínek (318 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 150 až 250 ml neslazeného sójového mléka / 3 listy zeli / ½ šálku špenátu / 1 velký mražený banán / 3 datle / ¾ polévkové lžíce lněných semínek (476 kcal)
Borůvkový muffin	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 150 až 250 ml odtučněného mléka nebo jeho alternativa / ½ šálku 0% bílého řeckého jogurtu / ½ šálku mražených borůvek / ½ šálku ovesných vloček / ½ čajové lžičky vanilkového extraktu / 1 polévková lžíce mšlí na posypání (320 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 150 až 250 ml odtučněného mléka nebo jeho alternativa / ½ šálku 0% bílého řeckého jogurtu / ¾ šálku mražených borůvek / ½ šálku veseňých vloček / ½ čajové lžičky vanilkového extraktu / 1 polévková lžíce mšlí na posypání (489 kcal)
Čokoládové malinové potěšení	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 200 až 250 ml neslazeného kokosového mléka / 1 šálek čerstvých nebo mražených malin / ½ polévkové lžíce kakaového prášku / 1 polévková lžíce mandlového másla / 1 polévková lžíce čokoládových kousků (volitelné ozdoby) / 4–6 ledových kostek (305 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 250 až 300 ml neslazeného kokosového mléka / 1½ šálku čerstvých nebo mražených malin / 1 polévková lžíce kakaového prášku / 1½ polévkové lžíce mandlového másla / 1 polévková lžíce čokoládových kousků (volitelné ozdoby) / 4–6 ledových kostek (470 kcal)
Jahodový koláč	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 100 g vanilkového řeckého jogurtu / 1 šálek jahod / ½ šálku ovesných vloček / ¼ čajové lžičky vanilkového extraktu / 4–6 kostek ledu (278 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 200 g vanilkového řeckého jogurtu / 1½ šálku jahod / ¼ šálku ovesných vloček / ¼ polévkové lžíce vanilkového extraktu / 4–6 kostek ledu (440 kcal)
Jablečné křupky	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 200 až 250 ml neslazeného sójového mléka, / 100 ml neslazeného jablečného pyré / 1 malé jablko, nakrájené / ½ kávové lžičky skořice a muškátového oříšku / 2 malé datle / 1 kávová lžička chia semínek / 4–6 kostek ledu (300 kcal)	1 odměrka Forever Lite Ultra™ / 250 až 300 ml neslazeného sójového mléka / 100 ml neslazeného jablečného pyré / 1 malé jablko, nakrájené / ½ kávové lžičky skořice a muškátového oříšku / 3 malé datle / 2 kávové lžičky chia semínek / 4–6 kostek ledu (461 kcal)