



* Le dichiarazioni contenute nella presente pubblicazione non sono state valutate dal Ministero della Salute. Le informazioni contenute in questo opuscolo sono pubblicate solo per scopi didattici e non sono destinate a diagnosticare, trattare, curare o a prevenire alcuna malattia. Si prega di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni più approfondite prima di iniziare qualsiasi programma o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare, in particolare se si sta attualmente assumendo qualsiasi farmaco o se si è sottoposti a trattamenti medici per un problema di salute preesistente.



POTENZIA LA TUA MASSA MUSCOLARE TONIFICATI E TRASFORMATI



PRONTIPE PER ESSERE TRASFORMATI?

FOREVER F.I.T. 2 TI PORTERÀ AL LIVELLO SUCCESSIVO...

....aiutandoti a tonificare il tuo corpo, a bruciare più calorie e a trasformarti. La massa muscolare magra è essenziale nella perdita del peso sia per gli uomini che per le donne. Il programma Forever F.I.T. 2 ti insegnerà a costruirla e mantenerla. +

Tonificati e scolpisci il tuo corpo con Forever F.I.T. 2. Iniziamo!

NELLE PRIME DUE FASI DEL PROGRAMMA FOREVER F.I.T.

HAI IMPARATO L'IMPORTANZA DELLA DETOSSINAZIONE, DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA, DELL'ATTIVITÀ FISICA E COME SENTIRTI MEGLIO E IN FORMA. Forever 4 Flaconi da 1 L.
PRO X²
Barrette ad
alto contenuto
proteico

10 Barrette

Cosa include il tuo F.I.T. 2 Pak:

Forever

Aloe Vera Gel

Forever Fiber 30 Bustine

Forever Garcinia Plus

Forever Lite Ultra Shake Mix

2 Buste

Forever Therm

60 Compresse

+ si consiglia di consultare il proprio medico di base o specialista per informazioni approfondite prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare



È GIUNTA L'ORA DI COMPLETARE LA TUA TRASFORMAZIONE

Forever F.I.T. 2 ti porta al livello successivo, mettendo insieme tutto ciò che hai imparato, aumentando gli esercizi per la tonificazione dei muscoli e regolando ulteriormente l'alimentazione. Segui questi consigli per ottenere i migliori risultati.





ANNOTA LE TUE MISURE

Annotare le proprie misure è il modo migliore per tenere traccia del proprio successo durante il programma Forever F.I.T. 2.



BEVI MOLTA ACQUA

Bere otto bicchieri d'acqua (1,8 L. di acqua al giorno), aiuta a sentirsi più sazi, ad espellere le tossine, a mantenere la pelle sana e uno stato di benessere ottimale.



TIENI NOTA DEI TUOI PROGRESSI PER GLI OBIETTIVI STABILITI

Concentrati sugli obiettivi predefiniti e sforzati di raggiungerli.



RIDUCI L'APPORTO DI SALE

Il sale contribuisce alla ritenzione idrica, sostituiscilo con le spezie.



SEGNA LE TUE CALORIE

Tracciare il proprio apporto calorico è importante per sentirsi meglio. Prendi nota delle tue calorie o utilizza un'applicazione come **MyFitnessPal**.



EVITA LE BIBITE GASSATE

Le bibite favoriscono il gonfiore e apportano calorie e zuccheri indesiderati.

L'AGENDA DEGLI **INTEGRATORI GIORNO PER** GIORNO: DAL 1° AL 30°

SEGUI LA PROGRAMMAZIONE DEGLI INTEGRATORI QUOTIDIANAMENTE PER OTTENERE I MASSIMI RISULTATI **DURANTE IL PROGRAMMA FOREVER** F.I.T. 2

Colazione

120 ml. di Forever **Aloe Vera Gel**

Misurino di

Ultra Miscelato con acqua o con latte scremato o di mandorle o

Forever Lite

1 Compressa di **Forever Therm** **Spuntino**

1 Bustina di **Forever Fiber**

separatamente dagli altri integratori quotidiani. Le fibre potrebbero legarsi ad altri nutrienti sul loro assorbimento nel corpo.*

Pranzo

1 Softgel di

Forever

Garcinia Plus

Attendi

20 min.

Spuntino

Forever PRO X²

Barretta ad alto contenuto proteico

1 Softgel di Forever **Garcinia Plus**

Cena

Da assumere 20 minuti prima del pasto

Attendi 20 min.

può essere sostituita con

1 Misurino di **Forever Lite** Ultra

Miscelato con acqua o con latte scremato o di mandorle o di soia



per la prima colazione prever Lite Ultra per pranzo o cena, sentiti libero di

1 Compressa di Forever Therm



* In caso di gravidanza, allattamento o di assunzione di farmaci è consigliabile consultare il medico prima di usare il prodotto.





COMBATTERE IL PLATEAU

Hai seguito il programma Forever F.I.T. ma senti che la tua perdita di peso ha rallentato il ritmo o si è addirittura bloccata? Non preoccuparti, questo non deve allarmarti! La fase di stallo del peso corporeo, detto plateau, può capitare

frequentemente durante una dieta per la gestione del peso e può essere superata con alcuni cambiamenti.





SE HAI ANCORA QUALCHE **DIFFICOLTÀ NEL PERDERE GLI ULTIMI CHILI, FOREVER LEAN PUÒ AIUTARTI A INTERROMPERE** IL PLATEAU E A RIPRENDERE IL PERCORSO PER SENTIRTI MEGLIO. PASTO SUCCESSIVO

CONSIGLI PER AIUTARTI A RISPETTARE LA DIETA

Decidere di seguire una dieta rigida è un fattore molto influente sulla perdita del peso. Tuttavia occasioni speciali come feste, cene fuori, celebrazioni, possono interferire sulla dieta.



In questo caso bisogna seguire questa semplice regola:

ACQUISTARE IN MODO SANO



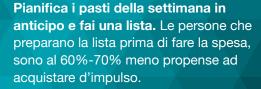
Attenersi ad una dieta può essere difficile, gli alimenti ingegnerizzati di oggi spesso hanno ingredienti nascosti. Anche quando si pensa di seguire una dieta, ci possono essere delle sostanze nel cibo che impediscono al corpo di raggiungere il massimo risultato.

Segui questi consigli durante il programma:

MODERAZIONE

Le occasioni speciali sono sempre una tentazione soprattutto durante e dopo il programma Forever F.I.T. Pianifica in anticipo e mangia uno spuntino prima di uscire. Uno spuntino prima di uscire è l'ideale per sentirsi sazi e non cedere in tentazioni con cibi poco indicati che potrebbero compromettere i propri obiettivi.

PIANIFICA





Fai uno spuntino. Non andare al supermercato affamato! Avere fame mentre si fa la spesa, aumenta notevolmente le probabilità di acquisto di spuntini e pasti poco sani.



Rimani all'interno del reparto dei cibi freschi. Puoi trovare la frutta, le verdure, la carne, i cibi integrali, i frutti di mare e molti cibi senza conservanti. Questo non vuol dire che tutto ciò che si trova negli altri reparti sia cibo non sano, va semplicemente consumato con maggior moderazione.







QUANDO MANGI FUORI CASA, CERCA DI SCEGLIERE UN RISTORANTE CHE OFFRE UN MENÙ SALUTARE. SE QUESTO NON È FATTIBILE, NON TEMERE DI CHIEDERE UN PIATTO FUORI MENÙ. MOLTI RISTORANTI POSSONO PREPARARE QUALCOSA ALLA GRIGLIA INVECE DI CUOCERE CON IL BURRO O ALTRI GRASSI SATURI E OFFRONO LA SCELTA DI VERDURE COTTE AL VAPORE COME CONTORNO.

FOREVER LITE ULTRA RICETTE

Queste ricette gustose sono ideali per variare i preparati con Forever Lite Ultra. Ad alto contenuto di antiossidanti e proteine. sono stati appositamente formulati per lasciare una sensazione di sazietà ed energia per ore. Ideali anche come bevanda post esercizio fisico nel programma Forever F.I.T.

È un modo salutare e delizioso per sentirsi sazi ogni volta che si necessita di uno spuntino energetico e nutriente con poche calorie.

BURRO D'ARACHIDI E CIOCCOLATO

Una delizia oltre che un ottimo modo per rifornirsi di carburante dopo l'allenamento.

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Cioccolato 1 cucchiaio di burro d'arachidi naturale 1/2 banana
- 240 ml, di latte di mandorle non zuccherato ghiaccio

Frullare per 20/30 secondi e servire subito.



BANANA E FRUTTI DI BOSCO

Un frullato rinfrescante che aiuta ad allontanare la fame tra i pasti.

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- ½ tazza di frutti di bosco misti
- 1/2 banana
- 240 ml. di latte di mandorle non zuccherato

Frullare per 20/30 secondi e servire subito.



FRULLATO MANGO E

Questa miscela tropicale è l'ideale per sentirsi in Questo frullato leggero e delizioso aiuterà a estate tutto l'anno!

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- 1 tazza di spinaci surgelati (o freschi)
- 1 banana
- 3/4 di tazza di mango
- 240 ml. di latte di mandorle non zuccherato

Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

FRULLATO VANIGLIA

sconfiggere la voglia di dolce!

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia ½ cucchiaino di cocco in polvere ½ tazza di yogurt greco alla vaniglia 240 ml. di latte di mandorle non zuccherato
- Frullare per 20/30 secondi e servire subito.





PIÑA COLADA

Un energizzante esplosivo a base di proteine per Frullato cremoso al cioccolato per riempirti rinfrescarsi dopo l'allenamento.

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- 2 cucchiai di cocco non zuccherato in scaglie
- 1 tazza di ananas ghiacciata
- 120 ml. di latte di mandorle non zuccherato ghiaccio

Frullare per 20/30 secondi e servire subito.



BANANA SPLIT

velocemente ed evitare la fame.

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Cioccolato
- 1 tazza di yogurt greco alla vaniglia
- ½ tazza di fragole (fresche o surgelate)
- ghiaccio
- Frullare per 20/30 secondi e servire subito.



FRUTTI DI BOSCO E MANDORLE

Frullato rinfrescante con proteine e grassi buoni.

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- 240 ml. di latte di mandorle
- ½ tazza di fragole
- 1/4 di tazza di frutti di bosco
- 2 cucchiai di mandorle già sgusciate

Frullare per 20/30 secondi e servire subito





Ricorda che puoi utilizzare queste ricette per qualsias programma dal Clean 9 al Forever F.I.T.

Puoi utilizzare anche il Forever Lite Ultra Cioccolato per qualsiasi di queste ricette e crearne di tue!





AUMENTARE LE CALORIE

Kcal consigliate durante Forever F.I.T. 2 per uomini e donne



Anche se è vero che meno calorie portano alla perdita del peso, ridurre eccessivamente le calorie può fermare questo processo. Difatti, senza il giusto carburante, il corpo trattiene il grasso immagazzinato per utilizzarlo poi in caso di necessità. Il programma Forever F.I.T. 2 adequa l'apporto calorico per pareggiare la domanda dell'attività fisica e aiuta a formare massa muscolare.

SCAMBIA E ABBINA LE SEGUENTI RICETTE **DURANTE IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. 2** PER SODDISFARE IL TUO FABBISOGNO CALORICO, PUOI DECIDERE QUALE PASTO RENDERE PIÙ SOSTANZIOSO. IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. 2 FORNISCE UNA VARIETÀ DI OPZIONI CHE SI ADATTANO ALLA TUA ROUTINE!

1.500-1.700 per la donna



2.000-2.200 per l'uomo

per costruire i muscoli quando si fa molto esercizio fisico. Scegli il tuo apporto calorico giornaliero all'interno della media consigliata intensità del tuo

COLAZIONE

La colazione dovrebbe essere il pasto a base di carboidrati più importante della giornata! Dato che non hai mangiato nelle ultime 8-10 ore, i muscoli hanno meno carboidrati immagazzinati. Quando si mangiano dei carboidrati durante il primo pasto della giornata, questi vengono solitamente convertiti in energia piuttosto che immagazzinati nel corpo, dando l'impulso necessario per un'ottima sessione di attività fisica.

Le calorie di Forever F.I.T. 2 possono variare leggermente a seconda della marca degli ingredienti che si utilizzano. Per un calcolo esatto delle calorie di ogni marca, utilizza applicazioni come MyFitnessPal.

TACCHINO CON FUNGHI

110 gr. di fesa di tacchino saltato in padella 2 cucchiaini di olio d'oliva

1 fungo portobello grande cotto al vapore

¼ di tazza di formaggio di capra o magro

½ tazza di fiocchi d'avena

MUESLI DI FRAGOLE

½ tazza di muesli

½ tazza di latte di mandorle (o soia)

½ tazza di fragole affettate

UOVA STRAPAZZATE ALLA SVIZZERA

6 albumi strapazzati con 2 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiai di formaggio svizzero

2 cucchiai di olio di lino o di arachide

1 tazza di fiocchi d'avena

Stima delle Kcal - 683 / Proteine 44g / Grassi 28g / Carboidrati 69g / Fibre 14g

UOVA & GAMBERETTI

4 albumi strapazzati con 4 gamberetti grandi e 2 cucchiaini di olio d'oliva condire con pepe al limone

1 tazza di broccoli saltati in padella

½ tazza di fiocchi d'avena e ¼ di tazza di latte di mandorle (o soia) condita con 2 cucchiai di olio di lino o di arachide Stima delle Kcal - 528 / Proteine 30g /

PASTICCIO DI **TACCHINO E FORMAGGIO**

4 albumi strapazzati con ¼ di tazza di pancetta di tacchino e 1/8 di tazza di formaggio svizzero

½ tazza di broccoli al vapore

1 fetta di pane tostato integrale con

1 cucchiaio di marmellata

SALSICCIA AL BASILICO

3 salsicce di pollo affettate e saltate in padella con del basilico

½ tazza di fiocchi d'avena

1/4 di tazza di latte di mandorle (o soia)

PIADINA

4 albumi strapazzati con peperoncini verdi (o altra verdura a scelta)

1/4 di tazza di formaggio magro a scaglie

1 cucchiaio di salsa di pomodoro Stima delle Kcal - 358 / Proteine 42g /

ALTRI CONSIGLI

Per variare lo spuntino e la colazione in modo semplice e veloce, prova:

2 uova strapazzate con olio d'oliva:

- + pancetta di tacchino a cubetti / pomodori /
- 2 cucchiai di formaggio cheddar / pepe nero
- + cipolla tritata / peperone / 2 cucchiai di formaggio di capra o magro / aneto (o altra
- + pollo alla griglia tagliato a pezzi / pomodori / erba cipollina / olive tritate o peperoni

Miscela una tazza di yogurt greco bianco con:

- + ½ tazza di muesli / frutti di bosco freschi
- + 1/4 di tazza di mandorle tritate / mango fresco (o surgelato) a dadini
- + 1 cucchiaino di menta fresca tritata / frutti di
- + 1 banana affettata / 1/4 di tazza di noci tritate

RICETTA DI PANCAKES PROTEICI E FOREVER LITE ULTRA

1 Misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia - 2 albumi d'uovo ½ tazza d'avena, ½ banana, cannella, un goccio di latte di mandorle.

> Miscelare gli ingredienti, poi riscaldare una padella a fuoco medio unta con olio di cocco.

Versare l'impasto nella padella per ottenere la misura del pancake desiderata. Cuocere 1, 2 minuti per lato.

Ricoprire con della frutta, 2 cucchiai di sciroppo d'acero puro o miele.

Stima delle Kcal: 330 / Proteine 10g / Grassi 4g / Carboidrati 31g





PRANZO

ROTOLO DI POLLO ALLA GRIGLIA

170 gr. di pollo alla griglia e lattuga, tagliati a striscioline

- 1 pomodoro medio affettato
- 2 cucchiai di yogurt bianco magro

1 piadina integrale

GAMBERI ALLA GRIGLIA

12 gamberi grandi

1 tazza di riso integrale

2 cucchiai di parmigiano

1/4 di tazza di peperoni

½ tazza di broccoli

2 cucchiai di salsa di pomodoro

POLLO AL COCCO IN CROSTA DI MANDORLE

170 gr. di pollo al forno (disossato e senza pelle) cotto ricoperto con 12 mandorle tagliate finemente

2 cucchiaini di cocco in polvere

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 tazza di spinaci al vapore

½ tazza di guinoa cotta (o spinaci)

TOAST DI TONNO

110 gr. di tonno in scatola al naturale

1/4 di tazza di sedano tritato

1/4 di cucchiaino di aneto (o altra spezia)

succo di 1/2 limone

2 foglie di lattuga romana

2 fette di toast integrali

condire con 2 cucchiai di olio di lino o di arachide

ROTOLO DI POLLO E FORMAGGIO DI CAPRA

110 gr. di pollo grigliato

1/8 di tazza di formaggio di capra o magro

1/4 di tazza di rucola

½ pomodoro piccolo tagliato

1/8 di cipolla rossa tagliata

1 cucchiaino di aceto balsamico

1 piadina integrale

SALMONE ALLA GRIGLIA **CON SALSA ALL'ANANAS**

170 gr. di salmone alla griglia

½ tazza di ananas tritato

½ tazza di pomodoro tritato

1/4 di tazza di peperone rosso ben tritato

1 cucchiaino di coriandolo succo di ½ limone

½ tazza di riso Basmati

6 asparagi alla griglia

Grassi 25g / Carboidrati 47g / Fibre 5g

CENA

MERLUZZO AL LIMONE E ANETO

170 gr. di merluzzo alla griglia condito con aneto (o altra

spezia) e pepe al limone

½ tazza di quinoa o spinac

½ tazza di cavoletti di Bruxelles al vapore ricoperti con

2 cucchiai di pancetta di tacchino

SALMONE AL PEPE E LIMONE

170 gr. di salmone alla griglia condito con pepe al limone

e cannella

½ tazza di riso integrale

1 tazza di broccoli al vapore

succo di ½ limone

Stima delle Kcal - 511 / Proteine 44g /

TACCHINO ARROSTO CON AGLIO. **ROSMARINO E RISO**

170 gr. di petto di tacchino (disossato e senza pelle)

cotto al forno con 1 cucchiaino di rosmarino

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di aglio tritato

½ tazza di riso integrale cotto

½ tazza di carote al vapore con succo di ¼ di limone

Stima delle Kcal - 405 / Proteine 50g /

POLLO AL COCCO E CURRY

170 gr. di petto di pollo (disossato e senza pelle) tagliato a dadini e saltato in padella con 2 cucchiaini di olio d'oliva

¼ di tazza di carote tagliate

1/4 di cipolla tagliata

1/4 di tazza di latte di cocco miscelato con 1/4 di cucchiaino

di curry in polvere

1 tazza di riso integrale cotto

sale quanto basta

Stima delle Kcal - 709 / Proteine 58g /

SPIGOLA MEDITERRANEA **ALLA GRIGLIA**

170 gr. di spigola o branzino alla griglia 1/4 di tazza di olive nere snocciolate e tritate

½ pomodoro tagliato

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaino di origano

1 cucchiaino di basilico

un pizzico di sale

½ tazza di riso Basmati

Stima delle Kcal - 429 / Proteine 44g / Grassi 22g / Carboidrati 36g / Fibre 1g

ALTRI CONSIGLI

Per variare il pranzo o la cena in modo semplice e veloce, prova a:

Grigliare o cuocere 170 gr. di salmone o altri pesci (spigola / tilapia / merluzzo) in olio d'oliva conditi con:

- + cetriolo a fette / pomodoro / olio d'oliva / aneto (o altra spezia)
- + zenzero tritato / citronella / salsa di soia
- + avocado tagliato / pompelmo / succo di limone

Mischiare ½ tazza di tonno in scatola al naturale con:

+ cetriolo / sedano / uva / aneto fresco (o altra spezia) / succo di limone

Grigliare o cuocere 170 gr. di petto di pollo o petto di tacchino (disossato e senza pelle) in olio d'oliva con:

- + zenzero / uva / cipolle rosse fresche tritate
- + miele / rosmarino / aglio / olive nere tagliate / pomodori tritati
- + rosmarino / dragoncello / timo / noci / formaggio di capra o magro

Farcire una piadina con:

- + 1/2 tazza di salmone in scatola al naturale / 1 cucchiaio di yogurt greco / 1 cucchiaino di aneto fresco tritato (o altra spezia) 1/4 di tazza di sedano tritato / foglie di lattuga
- + 110 gr. di pollo alla griglia / ½ peperone a fette 1/4 di cipolla rossa a fette / foglie di lattuga / 2 cucchiai di hummus / insalata
- + 1/2 mango a fette

Per uno spuntino salutare,

2 gallette di riso condite con:

- + 4 cucchiaini di burro / ½ banana affettata
- + 1/4 di tazza di formaggio di capra o magro / fragole a fettine
- + 1/4 di tazza di formaggio di capra o magro / cetrioli a fette / aneto (o altra spezia)

1 tazza di ricotta servita con:

- + arance a fette / 1/4 di tazza di noci
- + ½ tazza di frutti di bosco freschi / ¼ di tazza di mandorle

1/2 tazza di hummus servito con:

- + bastoncini di sedano e carote / piselli / broccoli
- + mele / pere

1/4 di tazza di mandorle / mela affettata / 28 gr.

Forever Lite Ultra (vedi pag. 13)







LA TUA ROUTINE GIORNALIERA CON FOREVER F.I.T. 2

RISCALDAMENTO

Riscaldarsi e fare stretching è fondamentale ogni volta che si fa esercizio fisico, al fine di garantire un efficace allenamento e ridurre la possibilità di lesioni. Esegui i seguenti esercizi per scaldare adequatamente il corpo.

- + 30 ALZATE DI GINOCCHIA ALL'INDIETRO
- + 30 MOVIMENTI CIRCOLARI CON LE CAVIGLIE
- + 30 CERCHI AVANTI CON LE BRACCIA
- + 30 CERCHI INDIETRO CON LE BRACCIA
- + RUOTARE LE ANCHE IN MODO CIRCOLARE 30 VOLTE
- + STARE IN PIEDI SU UNA GAMBA ALTERNANDOLE PER 30 VOLTE

NON DIMENTICARE DI FARE STRETCHING

Fare stretching è molto importante dopo aver lavorato per aiutare ad aumentare la circolazione del sangue e l'apporto di sostanze nutritive ai muscoli, per ridurre il dolore muscolare, sostenere la flessibilità e allungare le fibre muscolari.

Effettuare dello stretching alle seguenti zone dopo ogni allenamento:

- + QUAD STRETCH
- + CALF STRETCH
- + TRICEPS STRETCH
- + BACK STRETCH
- + SHOULDER STRETCH
- + HIP FLEXOR STRETCH
- + HAMSTRING STRETCH
- + BICEP STRETCH
- + IT BAND STRETCH
- + CHEST STRETCH
- + ABDOMINAL STRETCH
- + GLUTE STRETCH

CARDIO

Per tutto il programma Forever F.I.T., ti verrà chiesto di completare degli esercizi cardiovascolari. Per Cardio si intende qualsiasi movimento che aiuta ad aumentare la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna. Gli esercizi cardio possono aiutare a stimolare il metabolismo, contribuiscono a sostenere un cuore sano e possono aiutare a recuperare più rapidamente dopo un faticoso allenamento. Per Cardio si intende:

- + CORSA
- + CICLISMO
- + NUOTO

- + SCALATA
- + DANZA
- + KICKBOXING

- + AEROBICA
- + ELLITTICA O STEPPER

+ TAPIS ROULANT

-\\\-

Si consiglia
di consultare un
medico qualificato per
informazioni più approfondite
prima di cominciare qualsiasi
programma di esercizio fisico
o utilizzare integratori
alimentari

Per essere efficace

ogni esercizio di stretching deve essere mantenuto almeno 30 secondi. Non è necessario ogni tipo di stretching dopo l'esercizio fisico.



FOTO E VIDEO PER OGNI ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO E STRETCHING SONO DISPONIBILI VISITANDO IL SITO: WWW.DISCOVERFOREVER.COM

L'IMPORTANZA DELLA FREQUENZA CARDIACA

Monitorare la frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico può aiutare a capire se stai facendo troppo o non abbastanza. Vi sono apparecchi appositamente creati per la frequenza cardiaca o è possibile calcolarla autonomamente con le seguenti formule:

- + PER IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. CALCOLA LA TUA FREQUENZA CARDIACA IDEALE SOTTRAENDO LA TUA ETÀ DAL NUMERO 180. AD ESEMPIO, UNA PERSONA DI 40 ANNI DOVREBBE AVERE UNA FREQUENZA CARDIACA DI 140 (180-40 = 140).
- + MISURA IL BATTITO CARDIACO DALL'INTERNO DEL POLSO O SUL LATO DEL COLLO.
- + CONTA I BATTITI PER 10 SECONDI E MOLTIPLICALI PER 6 PER CALCOLARE I BATTITI CARDIACI AL MINUTO. COSÌ SI CALCOLA LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA DURANTE L'ESERCIZIO FISICO.





ORA SIAMO PRONTI A COMINCIARE GLI ESERCIZI FISICI

Usa la tua frequenza cardiaca ideale e quella rilevata durante l'esercizio fisico al fine di determinare la corretta intensità del tuo esercizio cardio.

Basta moltiplicare la frequenza cardiaca ideale per la percentuale elencata nella pianificazione dell'esercizio e confrontaria con la frequenza cardiaca rilevata durante l'esercizio. Aumentare o diminuire l'intensità se necessario.



GIORNO 1

consumate

+ 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Squat & Press
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Upright Rows
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Sec Side Plank
- + 60 Sec Plank
- + 15 OH Forward Lunges (per lato)
- + 25 Push-ups
- + 25 Upright Rows
- + 60 Sec Side Lunges
- + 60 Sec High Knees
- + 10 Burpees
- + 15 Bicep Curls

GIORNO 2

consumate

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 40 Min Cardio (80%-90% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.

GIORNO 3

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è

importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 4

consumate Donna/350

+ 2 Min Jump Rope

RIPETERE 3 VOLTE

- + 20 Burpees
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Crunches
- + 30 Squat & Press
- + 15 Bicep Curls 4 1
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 60 Sec Side Crunches
- + 30 Push-ups
- + 30 Diamond Push-ups
- + 20 Side Lunges (per lato)
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 12 Burpees
- + RIPOSARE PER 60 SEC.

GIORNO 5

Kcal consumate Donna/400

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 35 Min Cardio (115% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 6

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 7

Kcal consumate Donna/550

RISCALDAMENTO

+ 2 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Squats
- + 30 Jumping Jacks
- + 40 Sit-ups

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 60 Sec Bicep Curls
- + 15 OH Forward Lunges (per lato)
- + 30 Dips
- + 20 Mountain Climbers
- + 60 Sec Side Crunches
- + 60 Sec High Knees
- + 12 Burpees
- + RIPOSARE PER 60 SEC.

GIORNO 8

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 35 Min Cardio (115% freguenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.

Non mollare, hai un obiettivo da raggiungere!

gli esercizi di resistenza

GIORNO 9

Kcal consumate Donna/600

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 30 Min Cardio (100% frequenza cardiaca ideale)

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Side Lunges (per lato)
- + 30 Diamond Push-ups
- + 30 Sit-ups

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 60 Sec Plank
- + 15 OH Backward Lunges (per lato)
- + 30 Dips
- + 20 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 12 Burpees
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 10

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 11

Donna/400

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 35 Min Cardio (120% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC

GIORNO 12

Stima delle Kcal consumate Donna/550 Uomo/700

RISCAL DAMENTO

+ 5 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 60 Sec V Crunches
- + 60 Sec Ice Skaters
- + 30 Sit-ups
- + 20 Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 30 Sec Side Plank (per lato)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 OH Backward Lunges (per lato)
- + 30 Diamond Push-ups
- + 20 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees
- + 15 Bicep Curls
- + 30 Sec Flutters
- + 30 Sec Scissors
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 13

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 14

Stima delle Kcal consumate Donna/400 Uomo/500

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio
 (Battito Cardiaco 130-140)
- + 35 Min Cardio
 (120% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 15

Stima delle Kcal consumate Donna/500 Uomo/600

RISCALDAMENTO

+ 5 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Sec Flutters
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 30 Sit-ups
- + 20 Diamond Push-ups

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 30 Sec Side Plank (per lato)
- + 15 Bicep Curls
- + 30 Crunches
- + 20 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees
- + 30 Sec Squat & Press
- + 30 Sec Scissors
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 16

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.





Ricordati di bere molti liquidi per evitare la disidratazione.

GIORNO 17

Stima delle Kcal consumate Donna/400 Uomo/300

RISCALDAMENTO

- + 35 Min Cardio
 (105% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 18

Stima delle Kcal consumate Donna/600 Uomo/800

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 25 Min Cardio (105% freguenza cardiaca ideale)

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Sec Side Lunges
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 30 Bicep Curls -
- + 20 Diamond Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 30 Sec Side Plank (per lato)
- + 15 OH Backward Lunges (per lato)
- + 30 Dips
- + 20 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees
- + 30 Sec Flutters
- + 30 Sec Scissors
- + 30 Sec Crunches
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- F STRETCHING

GIORNO 19

Stima delle Kcal consumate Donna/600 Uomo/800

RISCALDAMENTO

+ 5 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Burpees
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamond Push-ups

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Side Plank (per lato)
- + 15 OH Backward Lunges (per lato)
- + 25 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec Bicep Curls
- + 15 Squat Jumps

RIPETERE 4 VOLTE

- + 45 Sec Flutters
- + 45 Sec Scissors
- + 45 Sec Side Crunches
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- **→ STRETCHING**

GIORNO 20

Stima delle Kcal consumate Donna/450 Uomo/325

RISCAL DAMENTO

- + 5 Min Cardio
 (Battito Cardiaco 130-140)
- + 40 Min Cardio (100%-115% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- STRETCHING

GIORNO 21

Stima delle Kcal consumate Donna/300 Uomo/400

RISCALDAMENTO

+ 5 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Squats
- + 25 Diamond Push-ups
- + 20 Backward Lunges (per lato)
- + 30 Side Lunges (per lato)
- + 15 Upright Rows
- + 30 Bicep Curls
- + 25 Mountain Climbers
- + 60 Sec High Knees
- + 20 Burpees
- + 20 Dips
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 22

Stima delle Kcal consumate Donna/325 Uomo/450

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 40 Min Cardio (100%-115% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 23

Stima delle Kcal consumate Donna/600 Uomo/800

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 15 Min Cardio (180 Età) (95% freguenza cardiaca ideale)

RIPETERE 4 VOLTE

- + 20 Burpees
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + **30** Sit-ups
- + 25 Diamond Push-ups
- + 30 Side Sit-ups
- + 45 Sec Side Plank (per lato)
- + 30 Squat & Press
- + 25 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 60 Sec Jumping Jacks
- + 60 Sec Burpees
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 24

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 25

Stima delle Kcal consumate Donna/600 Uomo/800

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 130-140)
- + 20 Min Cardio (105% frequenza cardiaca ideale)

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Squat Jumps
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamond Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Side Plank (per lato)
- + 15 OH Forward Lunges (per lato)
- + 15 Squat & Press
- + 25 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
-
- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees
- + 45 Sec Flutters
- + 45 Sec Scissors
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 26

Nessun allenamento. Perchè? Per il corpo è importante del tempo di riposo così come è importante fare esercizio fisico regolarmente.



GIORNO 27

Stima delle Kcal consumate Donna/600 Uomo/800

RISCALDAMENTO

+ 2 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Sit-ups
- + **25** Push-ups
- + 30 Crunches
- + 45 Sec Side Plank (per lato)
- + **15** Side Lunges (per lato)
- + 30 Upright Rows
- + 15 Squat & Press

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 20 Squat Jumps

RIPETERE 4 VOLTE

- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees

RIPETERE 3 VOLTE

- + 60 Sec Flutters
- + 20 Sec Scissors
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 28

Stima delle Kcal consumate Donna/300 Uomo/400

RISCAL DAMENTO

- + 5 Min Cardio
 (Battito Cardiaco 130-140)
- + 37 Min Cardio (100%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 29

Stima delle Kcal consumate Donna/350 Uomo/500

RISCALDAMENTO

+ 2 Min Jump Rope

RIPETERE 4 VOLTE

- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 20 Push-ups
- + 30 Sit-ups
- + 25 Diamond Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Side Plank (per lato)
- + 15 OH Forward Lunges (per lato)
- + 30 Sec Backward Lunges
- + 20 Upright Rows
- + 30 Mountain Climbers
- + 60 Sec Plank
- + 60 Sec High Knees
- + 15 Burpees
- + 60 Sec Side Crunches
- + 60 Sec Scissors
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING

GIORNO 30

Stima delle Kcal consumate Donna/300 Uomo/400

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio
 (Battito Cardiaco 130-140)
- + 35 Min Cardio (100%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + RIPOSARE PER 60 SEC.
- + STRETCHING



QUAL È IL PASSO SUCCESSIVO?

Sei soddisfatto del tuo peso? Fantastico!

Una giusta integrazione è essenziale al mantenimento del nuovo peso raggiunto. Il Vital⁵ è un'integrazione avanzata resa semplice con 5 prodotti Forever importanti per sostenere il proprio benessere e mantenere il peso raggiunto.

IMPLEMENTA IL TUO VITAL⁵ CON QUESTI PRODOTTI FOREVER F.I.T. PER RISULTATI OTTIMALI DESIDERATI.





Vital[®]

SE NON SEI DEL TUTTO SODDISFATTO IN QUESTO PERCORSO DI GESTIONE DEL PESO, SAPPI CHE IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. È STATO STUDIATO PER ESSERE RIPETUTO FINO A QUANDO NON SI RAGGIUNGONO I RISULTATI DESIDERATI.

UTILIZZA LE DIVERSE FASI DEL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. PER SODDISFARE LE TUE ESIGENZE. INIZIA NUOVAMENTE IL PROGRAMMA CLEAN 9, COMINCIA CON FOREVER F.I.T. 1 O SALTA DIRETTAMENTE A FOREVER F.I.T. 2. LA SCELTA È TUA!

*Tab. XX - b) Dieta di 1200 Kcal giornaliere

Composizione media giornaliera

Protidi 74,54g = 24,35 % delle calorie totali Glucidi 145,19g = 44,45 % delle calorie totali Lipidi 42,53g = 31,20 % delle calorie totali

Kcal 1225 = KJ 5125

Menù suggerito

Mattino: latte magro saccarinato 150ml + caffé q.b., 3 grissini.

Mezzodi: 130g di carne di manzo, vitello, pollame oppure 150g di pesce, confezionati preferibilmente ai ferri, bolliti, arrosto senza sugo e più raramente in umido usando modeste quantità di grassi di condimento (1 cucchiaio di olio);

verdure crude o cotte in quantità di 150/200g (50g per le insalate verdi), condite con 1 cucchiaio di olio (limone o aceto a piacere). Una razione di piselli, fagioli o funghi freschi di 200g può sostituire la carne; pane, 1/2 panino oppure 3 grissini; frutta fresca cruda o cotta 150g.

Sera: una tazza di brodo o zuppa di verdura; formaggi (mozzarella, certosino, ricotta piemontese, quartirolo) 100g due volte alla settimana, oppure 2 uova confezionate a piacere usando 1 cucchiaio di olio (non più di una volta alla settimana); pesce 150g confezionato ai ferri o bollito o al forno usando 1 cucchiaio di olio (due volte alla settimana), oppure 100g di prosciutto sgrassato o bresaola (due volte alla settimana). Per la verdura, la frutta e il pane, si veda quanto riportato a proposito del pasto del mezzodì.

N.B.: due volte alla settimana è consentita una minestra asciutta al pasto del mezzodì (70g di riso o pasta) condita con 1 cucchiaio di olio (pomodoro a piacere). In tal caso si deve abolire la razione giornaliera di pane.

*Estratto dal Manuale Roversi







CHIARIMENTI PER GLI ACQUIRENTI DEI PROGRAMMI F.I.T. 1 E F.I.T. 2 E DEL NUOVO C9

Vi segnaliamo che le ricette presenti negli opuscoli dei rispettivi programmi sono ufficialmente prodotte dalla Casa Madre e quindi studiate sulla dieta comune nel luogo di origine. Tale dieta in Europa è molto simile a quella sassone (Germania, Belgio e collegati) e anglosassone (Regno Unito). Anche in molti Paesi del Mondo viene seguito un regime alimentare molto simile.

In Italia e in altri Paesi dell'Area Mediterranea esiste la famosa Dieta Mediterranea.

Tale regime alimentare è basato su un consumo di grassi molto diverso dal precedente e comporta abitudini alimentari differenti.

Sono anche differenti i formaggi, le carni, i condimenti e altro.

Le ricette indicate possono essere seguite come sono riportate o modificate a piacere utilizzando prodotti e condimenti mediterranei cercando di rispettare il principio della moderazione. Regolandosi sommariamente sulle ricette suggerite, sarà semplice personalizzare a piacere il regime dietetico.

Di seguito vi riportiamo delle informazioni utili sulla conversione delle misure di peso e sulle indicazioni di diete giornaliere tratte dalla letteratura ufficiale.

INFORMAZIONI CONVERSIONE MISURE AMERICANE

Negli USA non è utilizzata la bilancia per determinare le dosi da usare.

Esiste un Kit, che è utilizzato al posto della nostra bilancia, composto da tazze (cup) di varia misura e cucchiai (tablespoon, teaspoon, etc).

Le conversioni di corrispondenza per le misure USA in misure peso mediterranee sono riportate nelle seguenti tabelle.



TABELLA CONVERSIONE LIQUIDI

1 cup (tazza) = 240ml

1/2 cup (tazza) = 120ml

1/3 cup (tazza) = 80ml

1/4 cup (tazza) = 60ml = 4 cucchiai

1 tablespoon (cucchiaio) = 15ml = 3 cucchiaini

1 teaspoon (cucchiaino) = 5ml

1 fluid ounce = 30ml

1 US quart (quarto) = 1 litro

TABELLA CONVERSIONE SOLIDI (PESO)

I famosi "cup" (= tazza) da misurare:

1 tazza di farina = 150g

1 tazza di zucchero granulato = 225g

1 tazza di zucchero di canna = 175g

1 tazza di uvetta = 200a

1 tazza di riso Basmati non cotto = 180g

1 tazza di formaggio grattugiato = 110g

1 tazza di burro/margarina = 2 stick = 225g

1 tazza di latte = 240ml

1 tazza di yogurt = 250g

1 tazza di gocce di cioccolato = 160g

1 tazza di cacao = 120g

1 tazza di miele = 300g

1 tazza di polenta = 160a

N.B.

tablespoon (tbsp) = cucchiaio teaspoon (tsp) = cucchiaino



Le ricette originali USA, riportate negli opuscoli, utilizzano ingredienti di difficile reperimento in Italia, oltre ad essere di uso non comune.

Quindi si è pensato di fornire una valida alternativa riportando di seguito le tabelle, tratte dalla letteratura scientifica ufficiale, per una dieta giornaliera adatta alle persone obese da grado lieve a medio/alto. La grande obesità deve essere considerata al pari di una seria patologia e lasceremo quindi che sia il medico specialista a prendere i provvedimenti del caso.

*Tab. XVIII - Trattamento dietetico dell'obesità - Norme generali per le diete dimagranti (guida per il paziente nella scelta dei cibi).

per il paziente nella s		
Alimenti	Consentiti	Non permessi
Latte e derivati	Latte scremato, yogurt magro.	Latte intero, yogurt, panna.
E WA		
Uova	Al guscio, sode, in camicia.	Fritte o in frittata (salvo che cuci- nate senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente).
Carni, pollame, selvaggina	Vitello, manzo, pollame, coniglio, scelti nelle parti più magre, cucinati alla griglia, bolliti, al forno o arrosto (senza sugo); selvaggina allo spiedo o arrosto, fegato e rognone alla griglia.	Maiale, agnello, carni semigrasse e grasse confezionate in frittura o con sughi.
Pesce	Fresco o surgelato, alla griglia, al forno o bollito.	Anguilla, sardine, sgombri, sal- mone. Pesce conservato sott'olio.
Salumi e insaccati	Bresaola, prosciutto privato del grasso visibile.	Tutti gli altri.
Formaggi	Mozzarella, ricotta piemontese, crescenza, quartirolo, delizia, tomino, formaggio tipo inglese (cottage cheese).	Tutti gli altri.
Pane e sostituti Generi di minestra		Pane di ogni tipo, grissini, crackers, fette biscottate, pasta, riso, semolino e altri cereali (salvo diversa pre- scrizione).
Verdure e ortaggi	Fino a 300g per razione: asparagi, cardi, cavolfiori, cavoli, catalogna, cetrioli, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate varie, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, scorzonera, spinaci, verze, zucca, zucchine. Fino a 150g per razione: barbabietole, biete, broccoli, carciofi, carote, cavoli di Bruxelles. Usare 1 cucchiaio di olio come condimento.	Legumi: piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave. Patate (salvo diversa prescrizione).
Frutta	Fresca di stagione o conservata in scatola al naturale.	Fichi, cachi, uva, banane, frutta sec- ca, castagne, frutta allo sciroppo.
Bevande	Té, caffé, malto non zuccherati; succhi di frutta al natu- rale (in sostituzione della frutta).	Vino, birra (salvo diversa pre- scrizione), liquori, grappa, whisky, bibite gassate artificiali (tipo cola, aranciata, etc.), sciroppi.
Condimenti e varie	Margarina, olio, burro, in modeste quantità; brodo vegetale, aceto, aromi, spezie, senape, sottaceti, succo di limone, saccarina. Limitare l'uso del sale.	Zucchero, olive, maionese.



