F.I.T.™ C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Acquista il F15 nello shop ufficiale

F15™

INTERMEDIO 1 & 2

Approfondimenti:
www.FITin69giorni.it

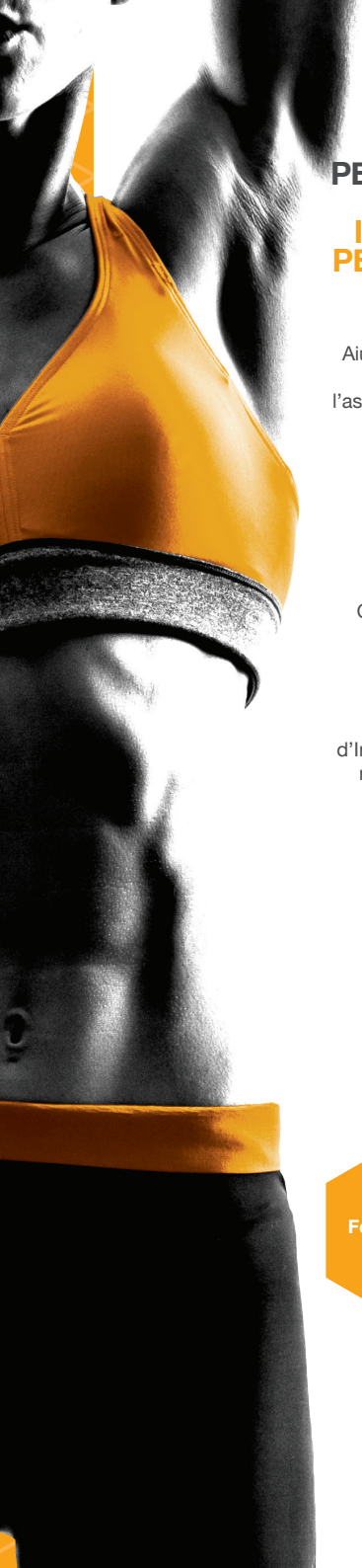
FOREVER®

F15™
INTERMEDIO 1

TORNIAMO IN FORMA!

SE SEI GIÀ UNA PERSONA ATTIVA MA NON VEDI I RISULTATI O SE DESIDERI INTRAPRENDERE IL PROSSIMO PASSO NEL PERCORSO DI GESTIONE DEL PESO, IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO OFFRE TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO.

Si consiglia di consultare il proprio medico di base o uno specialista per ricevere informazioni approfondite prima di iniziare qualsiasi programma di attività fisica o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.
È sconsigliato effettuare il programma FIT in gravidanza, allattamento e in caso di patologie.



OGNI PRODOTTO CONTENUTO ALL'INTERNO DEL PROGRAMMA F15 È STATO SELEZIONATO ACCURATAMENTE PER LAVORARE INSIEME SINERGICAMENTE.

UTILIZZA OGNI PRODOTTO COME ILLUSTRATO NEL LIBRETTO D'ISTRUZIONI PER OTTENERE IL MASSIMO DEI RISULTATI!

ALOE VERA GEL DRINKS

Aiuta a depurare il tuo organismo, a proteggere il tuo sistema digerente con un'azione lenitiva e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti. Scegli tra **Forever Aloe Vera Gel**, **Forever Aloe Berry Nectar**, **Forever Aloe Peaches**.

FOREVER FIBER

Fornisce una miscela di 5g di fibre solubili in acqua che possono aiutare a dare la sensazione di sazietà.

FOREVER THERM

Offre una utile combinazione di estratti botanici e vitamine che può aiutare a stimolare e sostenere il metabolismo.

FOREVER LEAN

Valido aiuto per la gestione del peso. L'estratto del fico d'India contribuisce a modulare e limitare l'assorbimento dei nutrienti ingeriti e inoltre favorisce la regolarità del transito intestinale.

FOREVER LITE ULTRA

Una ricca miscela di vitamine e minerali con 24g di proteine per porzione. Scegli tra vaniglia e cioccolato.

Per le informazioni su ingredienti, avvertenze, etc., si consiglia di visionare le etichette dei singoli prodotti.

INIZIAMO.

FOREVER F15 È STATO CREATO PER FORNIRTI GLI STRUMENTI NECESSARI PER VIVERE UNA VITA PIU' SANA E TI ACCOMPAGNERÀ NEL TUO CAMMINO PER LA GESTIONE DEL PESO.

SEGUI QUESTI CONSIGLI PER OTTENERE IL MASSIMO DEI RISULTATI.

ANNOTA LE TUE MISURE.

Nonostante la bilancia sia utile, essa non fornisce il quadro completo del tuo progresso. Annotare le proprie misure prima e dopo ogni programma è il modo migliore per comprendere come il tuo corpo cambia.

ANNOTA LE TUE CALORIE.

Tener traccia del proprio apporto calorico è importante per iniziare. Scopri le nuove abitudini alimentari che ti porteranno a raggiungere i tuoi obiettivi.

I risultati ottenibili variano da persona a persona.

BEVI MOLTA ACQUA.

Bere almeno 2L. d'acqua al giorno aiuta a sentirsi più sazi, ad espellere le tossine e a mantenere la pelle sana.

RIDUCI L'APPORTO DI SALE.

Il sale favorisce la ritenzione idrica e potrebbe darti l'impressione che non stai progredendo. Sostituiscilo con le spezie.

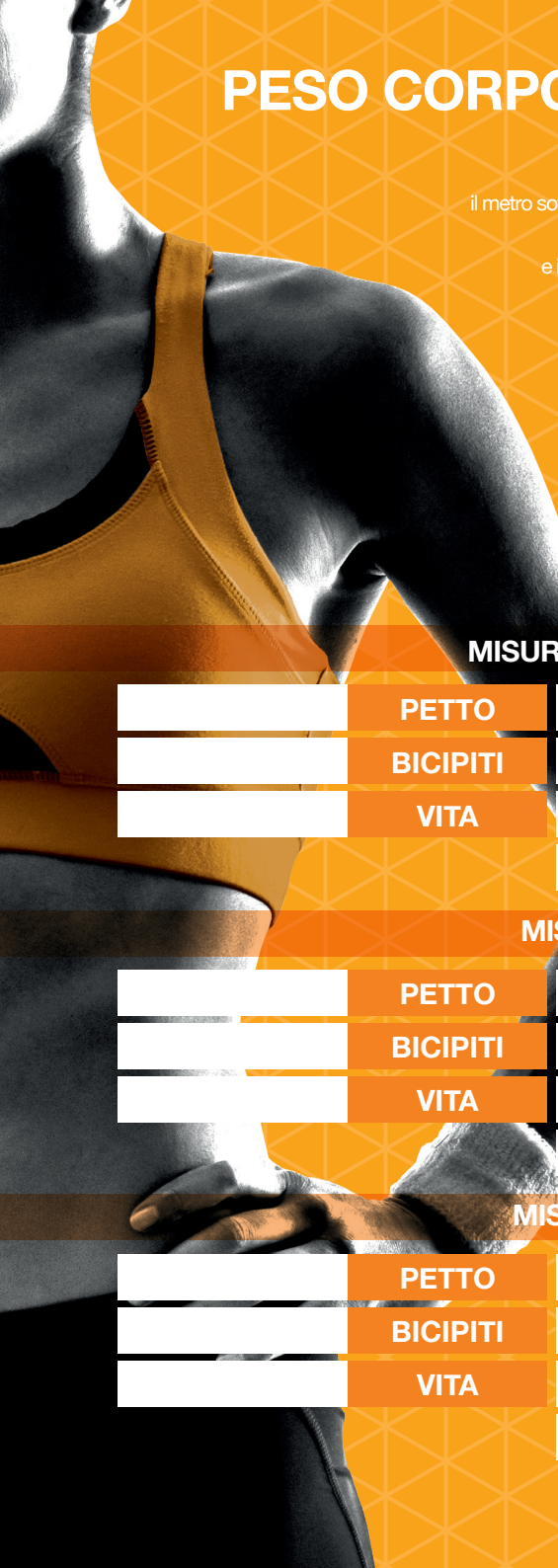
EVITA LE BIBITE GASSATE.

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

STABILISCI I TUOI OBIETTIVI.

Stabilisci degli obiettivi realistici durante il programma **F15 INTERMEDIO** e tienili a mente per tutto il programma. Possono essere qualsiasi cosa, dal correre 5km al riuscire ad indossare nuovamente i tuoi jeans aderenti!

OBIETTIVI CHIARI TI POSSONO AIUTARE A RIMANERE MOTIVATO DURANTE IL PROGRAMMA.



PESO CORPOREO & MISURE.

COME MISURARE:

PETTO / misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia rilassate lungo i fianchi.

BICIPITI / misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio rilassato lungo il fianco.

VITA / misura la vita - rimanendo circa 5 cm sopra i fianchi.

FIANCHI / misura la circonferenza della parte più larga dei fianchi e glutei, ponendo il metro sopra il femore da entrambi i lati.

COSCE / misura la circonferenza della coscia passando il metro sul punto più largo della coscia e dell'interno coscia.

POLPACCI / misura la parte più grossa del polpaccio (rilassato), a metà tra il ginocchio e la caviglia.

MISURE PRIMA DI F15 INTERMEDIO 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 INTERMEDIO 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 INTERMEDIO 2:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

PROGRAMMA F15 INTERMEDIO

FASCE DI APPARTENENZA IN BASE ALL'ALTEZZA PER LA SCELTA DEL TUO SCHEMA DIETETICO IDEALE.

MISURA LA TUA ALTEZZA E COLLOCATI IN UNA DELLE SEGUENTI FASCE:

UOMINI

FASCIA	ALTEZZA IN cm (centimetri)
A	fino a 160
B	da 161 a 172
C	oltre 172

DONNE

FASCIA	ALTEZZA IN cm (centimetri)
A	fino a 165
B	da 166 a 180
C	oltre 180

IL PROGRAMMA ALIMENTARE F15 INTERMEDIO È PROPOSTO PER UNA PERSONA SANA, PER IMPLEMENTARE IL BENESSERE.

ORA CHE CONOSCI LA TUA FASCIA DI APPARTENENZA

SCEGLI LO SCHEMA DIETETICO PIÙ ADATTO A TE!

PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE*.

SEGUI QUESTO PROGRAMMA GIORNALMENTE DURANTE IL TUO PERCORSO CON F15 INTERMEDIO 1 PER RAGGIUNGERE I MASSIMI RISULTATI.

* È sconsigliato effettuare il programma FIT in gravidanza, allattamento e in caso di patologie.

Colazione	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua		**120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione
Spuntino	**1 Bustina di** Forever Fiber Sciolta in **1 bicchiere** d'acqua o altra bevanda	Assicurati di assumere Forever Fiber separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei nutrienti degli altri integratori e/o farmaci	**Spuntino:** **30 g** di noci, mandorle, nocciole
Pranzo	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua	**Pranzo:** vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	**1 Compressa** di Forever Therm con almeno un bicchiere d'acqua
Cena	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua	**Cena:** vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	
Sera	Almeno **1 bicchiere** d'acqua		

Colazione: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza

1 Compressa di Forever Therm

con almeno un bicchiere d'acqua

CONSIGLIO F.I.T.:

Un modo per bere l'Aloe quotidianamente è quello di miscelarla con **ARGI+** (venduto separatamente). **ARGI+** fornisce 5 grammi di L-Arginina per dose (una bustina) oltre a una miscela di vitamine utili per fornire una carica in più al tuo corpo per tutto il giorno.

Miscela **120 ml.** di **Forever Aloe Vera Gel Drink, 1 bustina** di **ARGI+** e acqua a piacimento. Aggiungi del ghiaccio per goderti in maniera gustosa i benefici dell'Aloe con una carica di energia in più!

SEMPLIFICA LA TUA DIETA.

A volte può essere difficile stare al passo con tutti i consigli e trucchi per seguire una dieta sana specialmente se si è sempre di corsa o in movimento. La buona notizia? C'è una regola d'oro che si può seguire per andare nella direzione giusta: mangiare cibi colorati.

I diversi colori della frutta e della verdura rappresentano i diversi fitonutrienti che forniscono benefici diversificati al corpo.

+ La frutta e la verdura di colore **rosa o rosso** contengono licopene, che fornisce un notevole supporto antiossidante e promuove il benessere cardiaco.

+ **L'arancione e il giallo** nella verdura indicano la presenza di beta-carotene. Il corpo converte il beta-carotene in vitamina A, utile sostegno alla vista, al sistema immunitario e al benessere delle ossa. La vitamina C è conosciuta per i suoi benefici per il sistema immunitario, presente anche nella frutta di questa categoria di colori.

+ La frutta e la verdura **verde** sono ricche di vitamine e nutrienti che possono apportare un beneficio straordinario alla tua salute. La verdura a foglia **verde** come gli spinaci e il cavolo, forniscono antiossidanti e zeaxantina per sostenere una vista sana.

+ La frutta e la verdura di colore **blu** e di colore **viola** forniscono diversi nutrienti tra cui luteona, zaexantina, resveratrolo e la vitamina C, che possono sostenere il benessere del cuore e del sistema immunitario, favorendo uno stato di benessere del cervello e contrastando le infiammazioni.

+ Non tralasciare la frutta e la verdura di colore **bianco.** Questi cibi contengono potassio, magnesio e molte vitamine e minerali complementari che forniscono infiniti benefici.

A PRESCINDERE CHE TU STIA PIANIFICANDO I PASTI DELLA SETTIMANA O CHE TU ESCA A CENA CON AMICI O CHE CERCHI UNO SPUNTINO VELOCE, SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA COLORATA RICARICA IL CORPO E TI MANTIENE SULLA VIA PER VEDERTI E SENTIRTI MEGLIO.

PREPARATI PER IL SUCCESSO.

Una delle difficoltà di qualsiasi programma di gestione del peso è il tempo. Tra obblighi lavorativi e responsabilità familiari, trovare il tempo per fare attività fisica, preparare un pasto salutare o anche trovare del tempo per se stessi può essere difficile. Segui questi consigli per la preparazione dei pasti per quando sei di corsa così che tu possa procedere con successo!

+ Pianifica in anticipo

Quando sai di avere poco tempo a disposizione, assicurati di avere sempre qualcosa di pronto e sano da poter mangiare quando sei di fretta.

+ Crea un menù

Stabilisci quali ricette del programma **F15** preparerai per la settimana calcolando i tempi in cui sarai particolarmente impegnato. La guida ai pasti si trova a **pagina 40.**

+ Fai la spesa

Prepara una lista di ingredienti necessari per preparare il tuo menù settimanale e vai al supermercato.

+ Inizia a cucinare

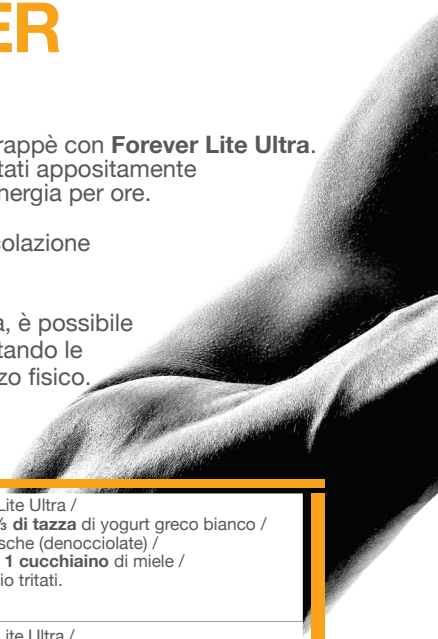
Cucina anticipatamente gli ingredienti del menù come il petto di pollo, alcune verdure e qualsiasi cosa ti faccia risparmiare tempo durante la settimana.

RICETTE FOREVER LITE ULTRA.

Queste ricette gustose sono ideali per variare i tuoi frappè 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.

Nel programma **F15 INTERMEDIO**, sono ideali per colazione e per iniziare la giornata.

Occasionalmente, in caso di attività fisica più intensa, è possibile consumare un frullato con **Forever Lite Ultra**, rispettando le ricette suggerite per migliorare la resistenza allo sforzo fisico.



Ciliegie & Zenzero	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **240 ml.** di bevanda di cocco non zuccherata / **⅓ di tazza** di yogurt greco bianco / **½ tazza** di ciliegie surgelate o fresche (denocciolate) / **½ cucchiaino** di zenzero in polvere / **1 cucchiaino** di miele / **4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. **(274 Kcal)**
Pesche & Crema	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **240 ml.** di bevanda di mandorle non zuccherata / **1 tazza** di pesche surgelate o fresche (senza zucchero) / **½ cucchiaino** di cannella in polvere / **15 g** di noci a pezzetti / **4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. **(295 Kcal)**
Bontà Verde	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **240 ml.** di bevanda di soia non zuccherata / **2 foglie** di cavolo / **½ tazza** di spinaci / **1 banana** piccola / **½ cucchiaio** di semi di lino. **(318 Kcal)**
Esplosione al Mirtillo	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **240 ml.** di latte scremato o alternativa / **½ tazza** di yogurt greco bianco / **½ tazza** di mirtilli surgelati / **⅛ di tazza** di avena / **⅛ di cucchiaino** di cannella / **⅛ di cucchiaino** di estratto alla vaniglia / **1 cucchiaio** di muesli come topping. **(320 Kcal)**
Delizia Cioccolato & Lamponi	**1 misurino** di Forever Lite Ultra Vaniglia / **240 ml.** di bevanda di cocco senza zucchero / **1 tazza** di lamponi surgelati o freschi / **½ cucchiaio** di cacao in polvere / **1 cucchiaio** di burro di mandorle / **4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. **(305 Kcal)**
Fragole & Vaniglia	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **125 g.** di yogurt greco alla vaniglia / **1 tazza** di fragole surgelate o fresche / **⅛ tazza** d'avena / **¼ di cucchiaino** di estratto di vaniglia / **4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. **(278 Kcal)**
Mela Croccante	**1 misurino** di Forever Lite Ultra / **240 ml.** di bevanda di soia senza zucchero / **120 ml.** di salsa di mele senza zucchero / **1 mela** piccola a pezzetti / **1 cucchiaino** di semi di chia / **2 datteri** piccoli / **½ cucchiaino** di cannella / **4-6 cubetti** di ghiaccio tritati. **(300 Kcal)**

CONSIGLIO F.I.T.

Crea la tua ricetta con **1 cucchiaio** di **Forever Lite Ultra**, **240 ml.** di bevanda non zuccherata di mandorle, cocco, soia o di riso senza grassi, **½ - 1 tazza** di frutta o verdura, **1 cucchiaio** di grassi sani come i semi di chia, semi di lino, burro di noci, avocado o olio di cocco, ghiaccio, acqua o tè verde e frulla il tutto.

Tutte queste ricette possono essere preparate con latte scremato, bevanda non zuccherata di mandorle, di riso, di soia.

LA RESISTENZA GENERA RISULTATI.

Molti pensano che l'attività di sollevamento pesi non sia correlata alla perdita di peso. In realtà, se fatto correttamente, il sollevamento pesi brucia calorie e può aiutare ad aumentare il metabolismo anche dopo il termine dell'esercizio.

Gli esercizi proposti nel programma **F15 INTERMEDIO** sono stati creati per introdurre resistenza ai pesi ai movimenti fondamentali per i massimi risultati attraverso l'uso delle fasce di resistenza. Le fasce di resistenza mantengono i muscoli in tensione per un determinato periodo di tempo per aiutare a creare massa muscolare e a bruciare più calorie.

LE FASCE PER GLI ESERCIZI DI RESISTENZA SONO DISPONIBILI IN DIVERSE VERSIONI COSI' DA POTERLE ADATTARE DURANTE IL TUO PROGRESSO AL TUO LIVELLO DI FORZA.

Per il programma **F15 INTERMEDIO** consigliamo di utilizzare le fasce leggere, medie e forti.

CONSIGLIO F.I.T.

Metti alla prova te stesso. Se completi facilmente gli esercizi o non senti un minimo di fatica muscolare alla fine dell'esercizio, significa che non stai facendo abbastanza. Scegli delle fasce con maggiore resistenza per i migliori risultati.

video ginnastica Intermedio 1: clicca qui

F15 INTERMEDIO 1 PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICA.

INIZIAMO A MUOVERCI.

Un cambiamento duraturo nasce dalla giusta combinazione di un'alimentazione ottimale e integratori creati per ricaricare l'organismo, uniti all'attività fisica che aiuta a bruciare le calorie e a formare i muscoli.

Il programma **F15 INTERMEDIO** è costituito da 2 tipologie di esercizi per la gestione del peso: lo yoga che si può fare ovunque ed esercizi cardio a proprio ritmo per rimanere in movimento! Nessun materiale da palestra, nessuna attrezzatura, nessuna scusa!

AUMENTA IL CARDIO.

L'attività cardio aumenta la frequenza cardiaca, può aiutare ad aumentare il metabolismo, sostenere un cuore sano e può aiutare a riprendersi più rapidamente da intensi sforzi fisici.

Durante il programma **F15 INTERMEDIO1** impegnati a praticare attività di cardio **2-3 volte** a settimana. Queste sessioni dovrebbero durare **30-60 minuti,** preferibilmente senza interruzioni.

GLI ESERCIZI CARDIO CONSIGLIATI INCLUDONO:

Camminata, Jogging, Salire le Scale, Ellittica, Canottaggio, Nuoto, Yoga, Bicicletta, Escursione, Aerobica, Danza e Kickboxing.

I BENEFICI DEL CARDIO INTERVALLATO.

L'introduzione di intervalli nella routine degli esercizi di Cardio è un modo efficace per accelerare il metabolismo. Brevi raffiche d'intensità possono apportare enormi benefici alla tua attività fisica in breve tempo.

Per completare gli intervalli cardio, scegli gli esercizi cardio che preferisci e che possono essere eseguiti a diversi livelli d'intensità. Per i primi **30 secondi** di ogni minuto completa l'esercizio a ritmo tranquillo, poi incrementa il ritmo per i successivi **20 secondi.**
Per gli ultimi **10 secondi** aumenta il ritmo al massimo dell'intensità.

Ripeti questa routine per cinque volte di seguito per poi passare alla fase di recupero camminando o facendo jogging per due minuti.
In **12 minuti** hai portato a termine un efficace esercizio di cardio.
Completa gli intervalli cardio due volte durante il programma **F15 INTERMEDIO 1.**

RISCALDAMENTO.

IL TUO CORPO È UNA MACCHINA.

È importante prepararsi prima di immergersi nell'attività fisica. Il riscaldamento permette alle articolazioni di effettuare una serie di movimenti diversi e può aiutare a migliorare la qualità dell'allenamento mentre si riduce il rischio di eventuali infortuni.
E' come la prova dell'abito prima dell'evento ufficiale.
Fai il riscaldamento prima di ogni esercizio del programma **F15 INTERMEDIO.**

SUMO SQUAT AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE KNEE LIFTS
16X

BUTT KICKERS
16X

KNEE LIFT TO REVERSE LUNGE
16X

LATERAL LUNGES
16X

JUMPING JACKS
20X

FASE DI RECUPERO.

Alla fine di ogni allenamento, dedica un paio di minuti alla fase di recupero. Questo permette alla frequenza cardiaca di stabilizzarsi mentre il respiro e la pressione sanguigna tornano a livelli normali. Inoltre, aiuta a migliorare la flessibilità e a prevenire eventuali infortuni. Il momento di recupero dovrebbe essere eseguito in modo fluido con una sequenza di movimenti piuttosto che con esercizi individuali.

- SUMO SQUAT 8X
- STANDING REACHES 16X
- LATERAL SUPPORTED LUNGES 16X
- LUNGE WITH QUAD STRETCH RIGHT 16X
- HAMSTRING STRETCH LEFT 16X
- LUNGE WITH QUAD STRETCH LEFT 16X
- HAMSTRING STRETCH RIGHT 16X
- CHEST OPENER 16X
- SHOULDER CIRCLES 8X

VISITA IL SITO FOREVERFIT15.COM PER SCOPRIRE I VIDEO SU RISCALDAMENTO ED ESERCIZI.

F15 INTERMEDIO ATTIVITÀ FISICA UNO

Questo esercizio si basa sui movimenti fondamentali appresi nel programma **F15 PRINCIPIANTE** ma con l'aggiunta di resistenza. Le fasce di resistenza mettono alla prova il corpo e aiutano a costruire massa muscolare. La ripetizione di ogni esercizio avviene in circuito.

Una volta completati tutti e 13 gli esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare nuovamente con l'obiettivo di completare 2-3 serie totali!

ATTREZZATURA NECESSARIA: FASCE DI RESISTENZA.

- **+ Static Lunges with Bicep Curl (per lato) 16x**
- **+ Squats with Tricep Kickback 16x**
- **+ Split Squats with Mid-Back Pull (per lato) 16x**
- **+ Squat to Shoulder Press 16x**
- **+ Quadruped with Left Leg Extensions 16x**
- **+ Quadruped with Right Leg Extensions 16x**
- **+ Pushups 16x**
- **+ Plank Step Outs 16x**
- **+ Superman 16x**
- **+ Side Planks (per lato) 8x**
- **+ Seated Reverse Crunches 16x**
- **+ Inverted Bike 32x**
- **+ Mountain Climbers 32x**

Riposa per **60 secondi**

Ripeti **2-3 volte** per l'allenamento completo!

F15 INTERMEDIO ATTIVITÀ FISICA DUE

Quest'allenamento introduce esercizi alternati con maggiore resistenza. Le ripetizioni di ogni esercizio avvengono in circuito.

Una volta completati i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare nuovamente con l'obiettivo di completare 2-3 serie totali!

ATTREZZATURA NECESSARIA: FASCE DI RESISTENZA.

Squat Side Outs (per lato)	**16x**
Upright Rows	**16x**
Alternating Step Touches	**16x**
Side Upright Rows	**16x**
Squats with Glute Lift (per lato)	**16x**
Thread the Needle Left Side Planks	**16x**
Full Body Tricep Pushups	**16x**
Thread the Needle Right Side Planks	**16x**
Glute Bridges with Leg Extension (per lato)	**16x**
Core Roll Ups	**16x**

Riposa per **60 secondi**

Ripeti **2-3 volte** per l'allenamento completo!

CONSIGLIO F.I.T.

La sfida apporta cambiamenti! Hai completato due serie l'ultima volta? Ora completane tre per diventare più forte e per fare il passo successivo nel tuo cammino per vederti e sentirti meglio.

F15 YOGA UNO

L'esercizio **F15 Yoga Uno** introduce 22 posizioni di yoga fondamentali. Nonostante ognuna di queste sia un esercizio a sè, cerca di muoverti in modo fluido per il massimo dei risultati.
Invece di concentrarti sul perfetto completamento di ogni posizione, respira profondamente e permetti al tuo corpo di allungarsi e rilassati per aiutare l'aumento di flessibilità e per creare una connessione corpo/mente.
Segui passo passo gli esercizi **Yoga Uno** disponibili su **foreverfit15.com.**

Relaxation Pose	**15 secondi**
Knees to Chest	**4x**
Bridge	**8x**
Inverted Bike	**16x**
Cat/Cow	**8x**
Bird/Dog	**16x**
Child's Pose	**5x**
Downward Dog	**16x**
Mountain Pose	**1x**
Sunflower	**8x**
Sun Salutation	**5x**
Warrior 1, 2, Reverse Right	**1x**
Extended Angle	**1x**
Triangle Pose	**1x**
Mountain Pose	**1x**
Warrior 1, 2, Reverse Left	**1x**
Extended Angle	**1x**
Triangle Pose	**1x**
Mountain Pose	**1x**
Child's Pose	**5x**
Knees to Chest	**4x**
Happy Baby	**15 secondi**
Spinal Twist	**15 secondi**
Relaxation Pose	**30-60 secondi**

CONGRATULAZIONI HAI COMPLETATO FOREVER F15 INTERMEDIO 1!

NON FERMARTI!

F15 INTERMEDIO 2 È IL PASSO SUCCESSIVO DEL TUO VIAGGIO PER VEDERTI E SENTIRTI MEGLIO.

Non dimenticare di annotare il tuo peso e le tue misure a **pagina 7** per monitorare il tuo progresso. Questo è sempre un ottimo momento per rivalutare i tuoi obiettivi e per assicurarti che stai facendo del tuo meglio per raggiungere ciò che desideri.

HAI GIÀ RAGGIUNTO UNO DEI TUOI OBIETTIVI? OTTIMO LAVORO!

Considera il progresso e i cambiamenti che vedi nel tuo corpo e stabilisci nuovi obiettivi per sfidare te stesso!

F15™

INTERMEDIO 2

FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

Nel programma Forever **F15 INTERMEDIO 1**, hai appreso l'importanza dello sfidare te stesso per vederti e sentirti meglio e per raggiungere i tuoi obiettivi. Applica la conoscenza acquisita al prossimo livello Forever **F15 INTERMEDIO 2.**

Se non l'hai già fatto, assicurati di annotare il tuo peso e le tue misure a **pagina 7** e scatta delle foto per monitorare i tuoi successi. Rivedi i tuoi obiettivi e concentrati su ciò che dovrai fare per raggiungerli durante il programma Forever **F15 INTERMEDIO 2.**

TI SENTI MOTIVATO? ANDIAMO AVANTI!

PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE*.

SEGUI QUESTO PROGRAMMA GIORNALMENTE DURANTE IL TUO PERCORSO CON F15 INTERMEDIO 2 PER RAGGIUNGERE I MASSIMI RISULTATI.

* È sconsigliato effettuare il programma FIT in gravidanza, allattamento e in caso di patologie.

Colazione	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua		**120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione
Spuntino	**1 Bustina di** Forever Fiber Sciolta in **1** bicchiere d'acqua o altra bevanda	Assicurati di assumere **Forever Fiber** separatamente da altri integratori e/o farmaci quotidiani. Le fibre potrebbero limitare o annullare l'assorbimento dei nutrienti degli altri integratori e/o farmaci	**Spuntino:** **30 g** di noci, mandorle, nocciole
Pranzo	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua	**Pranzo:** vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	**1 Compressa** di Forever Therm con almeno un bicchiere d'acqua
Cena	**2 Capsule** di Forever Lean con almeno un bicchiere d'acqua	**Cena:** vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	
Sera	Almeno **1 bicchiere** d'acqua		

Colazione: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza

1 Compressa di Forever Therm

con almeno un bicchiere d'acqua

RIPOSA PER RIMANERE IN FORMA.

Okay, non puoi sicuramente dormire per rimetterti in forma, ma lo sapevi che il sonno ha un ruolo importante nel tuo cammino per la perdita di peso? Questa abitudine sana è spesso sottovalutata ma può fare una grande differenza nell'aiutarti a vederti e a sentirti meglio.

La mancanza di riposo influenza la risposta ormonale del corpo e ti porta ad essere più incline all'aumento di peso e a mangiare più del dovuto.
Le persone che dormono meno del dovuto ogni notte si sentono più spossate e con meno energia. Queste saranno più propense a saltare l'attività fisica e a essere meno attive durante il giorno.

Quando sommi queste cose è più facile notare il forte impatto che la mancanza di riposo può avere nella tua routine, anche quando fai tutto il resto in modo corretto.

ASSICURATI DI DORMIRE A SUFFICIENZA, PER SVEGLIARTI RIPOSATO E PRONTO AD AFFRONTARE LA GIORNATA!

METTI A FRENO LA FAME.

Sei particolarmente goloso di dolci o ti ritrovi a voler mangiare cibi grassi? Non sei il solo. Molte persone "necessitano" di cibi poco sani, specialmente se li mangiavano costantemente e tutto d'un tratto si sono ritrovate a seguire una dieta sana. Buone notizie! Ecco alcuni modi per sconfiggere queste voglie rimanendo concentrati sul proprio programma!

+ Bevi più Acqua

Spesso quando abbiamo fame, il nostro corpo ha effettivamente sete. Bere un bicchiere d'acqua quando iniziamo a sentire appetito può aiutare a tenere a bada la voglia di mangiare. Hai ancora fame dopo qualche minuto? Consuma uno spuntino sano. Per gli spuntini consentiti durante il programma **F15 INTEMERDIO**, vai a **pagina 40**.

+ Pianifica in Anticipo

Se sai che c'è un orario particolare in cui senti il bisogno di mangiare, pianifica i tuoi pasti intorno a quel momento. Se tutti i tuoi colleghi in ufficio si incontrano per una brioche a metà mattinata per la pausa, mangia qualcosa di salutare prima di unirti a loro così avrai meno voglia di mangiare zuccheri a causa della fame.

+ Consapevolezza e Moderazione

Eliminare totalmente le voglie può essere deleterio per la tua dieta sana. Studi dimostrano che coloro che si negano i cibi desiderati durante uno specifico programma, sono più propensi a lasciarsi andare una volta terminato il programma acquisendo nuovamente il peso perso. Se avverti il desiderio di qualcosa poco sano, mangiane in piccole dosi durante il pasto una volta a settimana accompagnando cibi sani. Lasciarsi andare alle tentazioni alimentari con moderazione può aiutarti a rimanere fedele alla dieta, sentendoti motivato e soddisfatto!

video ginnastica F15 intermedio 2 (giorno 16. - 30)

F15 INTERMEDIO 2 PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICA.

PORTA LA TUA ATTIVITÀ FISICA AL PROSSIMO LIVELLO.

Il programma **F15 INTERMEDIO 2** è costituito da esercizi di yoga e pesi già appresi e introduce nuovi ed entusiasmanti esercizi cardio per tenerti in movimento.

CARDIO AD ALTA INTENSITÀ.

High Intensity Interval Training (HIIT) – questo tipo di esercizi possono apportare varietà alla tua routine di cardio. Questi allenamenti richiedono molta energia aumentando la frequenza cardiaca e aiutando a bruciare più grassi e calorie in minor tempo. Ma non lasciarti ingannare. Gli esercizi HIIT richiedono il massimo sforzo per il massimo dei risultati.

Il programma **F15 INTERMEDIO 2** introduce due esercizi HIIT cardio per cambiare la tua routine di allenamento. Questi esercizi a ritmo veloce possono essere eseguiti ovunque in 16 minuti e non necessitano di attrezzatura a parte il tuo corpo e una sedia.

CONSIGLIO F.I.T.

Integra **F15 HIIT Cardio** con un allenamento normale di cardio ogni settimana per il massimo dei risultati. Gli esercizi di Cardio dovrebbero essere di **30-60 minuti** con una intensità di 5-7 su una una scala da 1 a 10 con 10 come estremamente difficile. Per ripassare questi esercizi vai a **pagina 19.**

RISCALDAMENTO.

Con il programma **F15 INTERMEDIO 1** hai appreso l'importanza del riscaldamento che ti permette un allenamento della migliore qualità con il minor rischio possibile di infortuni.

Utilizza queste mosse basilari prima di ogni attività del programma **F15 INTERMEDIO 2.** Hai bisogno di rinfrescarti la memoria? Rivedi gli esercizi a **pagina 20** o guarda i video su **foreverfit15.com.**

F15 HIIT STRENGTH CARDIO

45 secondi ciascuno

15 secondi di recupero

Ogni esercizio deve essere eseguito per **45 secondi** con **15 secondi** di recupero. Porta a termine il circuito e ripetilo nuovamente senza recupero. L'intensità è la chiave per il successo di questo esercizio. Mettiti alla prova per svolgerlo al tuo potenziale più elevato per il massimo dei risultati.

ATTREZZATURA NECESSARIA: SEDIA

- **Reverse Lunge to Front Kicks Left**
- **Jackknife Shoulder Press**
- **Reverse Lunge to Front Kicks Right**
- **Chair Tricep Dips**
- **Plank to Squat Thrusts**
- **Mountain Climbers**
- **Steady State Exercise**
- **Mountain Climbers**
- **Speed Squats**
- **Inverted Bike**

Ripeti 2 volte senza pause per un allenamento completo!

F15 HIIT CARDIO MIX

Questo cardio **HIIT Mix** utilizza il tempo **Tabata**. Questo significa **20 secondi** di esercizi ad alta intensità seguiti da **10 secondi** di ripresa. Quattro serie di ogni esercizio con **1-2 minuti** di recupero prima di svolgere l'esercizio successivo.

20 secondi ciascuno + 10 secondi di recupero + 4x serie + 1-2 minuti di recupero

PROCEDI CON L'ESERCIZIO SUCCESSIVO

+ **Jumping Jacks**
+ **Pushups**
+ **Side to Side Shuffles**
+ **Spiderman Mountain Climbers**
+ **High Knees**
+ **Reverse Crunches**

CONSIGLIO F.I.T.

La chiave per gli esercizi HIIT è l'intensità. Senza la massima intensità non puoi ottenere il massimo dei risultati. **Desideri di più?** Se puoi completare questo allenamento con facilità e cerchi una sfida, raddoppia le serie di ogni esercizio prima di riposare.

F15 INTERMEDIO ATTIVITÀ FISICA TRE

ATTREZZATURA NECESSARIA: MANUBRI, STEP O SEDIA, FASCE DI RESISTENZA

Questo allenamento si basa sugli esercizi del programma **F15 INTERMEDIO 1** con l'aggiunta di pesi e di isolamento di gruppi muscolari. L'utilizzo dei pesi mette alla prova il tuo corpo e aiuta a formare la massa muscolare grazie ai diversi movimenti. La ripetizione di ogni esercizio è necessaria prima di passare all'attività successiva.

Una volta completati i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare nuovamente per completare 2-3 serie totali!

16x ogni esercizio + 2-3 serie + 60 secondi di recupero = PASSA ALL'ESERCIZIO SUCCESSIVO

+ **Lunge to Step Up and Bicep Curls Left**
+ **Lunge to Step Up and Bicep Curls Right**
+ **Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Left**
+ **Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Right**
+ **Split Squats with Mid-Back Row Left**
+ **Split Squats with Mid-Back Row Right**
+ **Squat to Single Arm Overhead Presses Left**
+ **Squat to Single Arm Overhead Presses Right**
+ **Renegade Rows**
+ **Weighted Reverse Crunches**

Riposa **60 secondi**

Ripeti per **2-3 volte!**

CONSIGLIO F.I.T.

Scegli dei manubri che ti consentono di completare gli esercizi affaticandoti prima di fermarti per riprenderti. Se non riesci a portare a termine 2-3 serie di ogni esercizio a causa della fatica, utilizza pesi più leggeri. Se l'esercizio ti sembra troppo semplice alla fine delle 2-3 serie, scegli dei pesi più pesanti per metterti alla prova.

F15 INTERMEDIO ATTIVITÀ FISICA QUATTRO

ATTREZZATURA NECESSARIA: MANUBRI, FASCE DI RESISTENZA

Questo allenamento si basa sugli esercizi del programma **F15 INTERMEDIO 1** con l'aggiunta di pesi e di gruppi isolati di muscoli. L'utilizzo dei pesi mette alla prova il tuo corpo e aiuta a formare la massa muscolare grazie ai diversi movimenti. La ripetizione di ogni esercizio è necessaria prima di passare all'attività successiva.
Una volta completati i 14 esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare nuovamente per completare 2-3 serie totali!

16x ogni esercizio + 2-3 serie + 60 secondi di recupero = PASSA ALL'ESERCIZIO SUCCESSIVO

+ Squat Side Outs Left
+ Lateral Shoulder Raise
+ Squat Side Outs Right
+ Plié Squats with Upright Row
+ Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Left
+ Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Right
+ Lateral Lunge to Knee Balances Left
+ Lateral Lunge to Knee Balances Right
+ Squat and Step Overs
+ Planks with Alternating Hip Drop
+ Table Top Tricep Pushups
+ Glute Bridges with Single Glute Work Left
+ Glute Bridges with Single Glute Work Right
+ Row Boat Core

60 secondi ciascuno — Ripeti per **2-3 volte!**

F15 YOGA DUE

Gli esercizi di **F15 Yoga 2** si basano sulle posizioni introdotte nello yoga per principianti del programma **F15 INTERMEDIO 1**. Nonostante ognuno sia un esercizio a sè, cerca di muoverti in modo fluido per il massimo dei risultati. Invece di concentrarti sul perfetto completamento di ogni posizione, respira profondamente e permetti al tuo corpo di allungarsi e rilassati per aiutare l'aumento di flessibilità. Segui passo passo gli esercizi **Yoga 2** disponibili su **foreverfit15.com.**

+ Sunflower	8x
+ Sun Salutation	5x
+ Warrior Series Right	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Warrior Series Left	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Crescent Lunge Left	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Crescent Lunge Right	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Child's Pose	5x
+ Relaxation Pose	30-60 secondi

FASE DI RECUPERO.

Alla fine di ogni allenamento, dedica un paio di minuti alla fase di recupero. Per rivedere la modalità vai a **pagina 21** o guarda il video su **foreverfit15.com**

CONGRATULAZIONI PER AVER COMPLETATO FOREVER F15 INTERMEDIO 2!

CE L'HAI FATTA!

COSA SUCCEDE DOPO?

METTI INSIEME TUTTO CIO' CHE HAI APPRESO NEL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO, AUMENTA L'INTENSITA' E INTRAPRENDI UN ALTRO PASSO PER SENTIRTI E VEDERTI MEGLIO CON IL PROGRAMMA F15 AVANZATO.

Non dimenticare di annotare il tuo peso e le tue misure a **pagina 7** per monitorare i tuoi progressi. Questo è il momento migliore per valutare nuovamente i tuoi obiettivi e per assicurarti che stai lavorando per ciò che desideri.

HAI GIA' RAGGIUNTO I TUOI OBIETTIVI? OTTIMO LAVORO!

Ora che hai provato alcuni dei cambiamenti nel tuo corpo è il momento giusto per sognare in grande! **Non sei pronto per andare avanti?** Ripeti il programma **F15 INTERMEDIO** fino al raggiungimento del massimo dei risultati o fino a quando sarai pronto per una nuova sfida!

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 200
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 60
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
4°	Pasta di mais g 60 o patate, g 250
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
6°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 60
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
9°	Pasta di riso o riso integrale o riso basmati, g 60
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
11°	Pasta di grano duro g 60 o patate, g 250
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 200
13°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 60
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne qualsiasi tipo, solo parte magra, g 120

Pesce g 150

Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne, qualsiasi tipo, solo parte magra, g 120

Pesce g 150

Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Pesce g 150

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 50 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 50 g di pane semi-integrale o integrale.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 40 g.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 200
2°	Pasta di grano duro o riso integrale o basmati, g 80
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
4°	Pasta di mais g 80 o patate, g 330
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
6°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 80
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
9°	Pasta di riso o riso integrale o riso basmati, g 80
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
11°	Pasta di grano duro g 80 o patate, g 330
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 200
13°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o riso basmati, g 80
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne g 150

Pesce g 150

Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne g 150

Pesce g 150

Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Pesce g 150

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 50 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 50 g di pane semi-integrale o integrale.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 40 g.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
2°	Pasta di grano duro o riso integrale o riso basmati, g 100
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
4°	Pasta di mais g 100 o patate, g 410
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
6°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 100
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
9°	Pasta di riso o riso integrale o riso basmati, g 100
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
11°	Pasta di grano duro g 100 o patate, g 410
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 240
13°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 100
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza
Pesce g 150
2 uova biologiche
Pesce g 200
Carne g 150
Pesce g 200
Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)
Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60
Pesce g 200
2 uova biologiche
Pesce g 200
Carne g 150
Pesce g 200
Salumi, solo parte magra, g 60 (bresaola, speck, prosciutto crudo)
Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60
Pesce g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 50 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 50 g di pane semi-integrale o integrale.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 40 g.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 200
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 60
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
4°	Pasta di mais g 60 o patate, g 250
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 60
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 60
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
11°	Pasta di grano duro g 60 o patate, g 250
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 200
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 60
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 100

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 100

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 100

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 40 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 30 g.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 200
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 80
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
4°	Pasta di mais g 80 o patate, g 330
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 80
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 80
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
11°	Pasta di grano duro g 80 o patate, g 330
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 200
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 80
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 40 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 30 g.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 240
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 100
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
4°	Pasta di mais g 100 o patate, g 410
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 100
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 100
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
11°	Pasta di grano duro g 100 o patate, g 410
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 240
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 100
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 100, o ricotta g 160, o formaggio stagionato g 60

Burger o spezzatino vegetale, g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 40 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 30 g.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 300
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 60
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
4°	Pasta di mais g 60 o patate, g 250
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 60
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 60
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
11°	Pasta di grano duro g 60 o patate, g 250
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 300
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 60
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 30 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 300
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 80
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
4°	Pasta di mais g 80 o patate, g 330
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 80
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 80
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
11°	Pasta di grano duro g 80 o patate, g 330
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 300
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 80
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 80 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 80
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 30 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 INTERMEDIO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- **1 Capsula** di Forever Lean
- **120 ml.** di Forever Aloe Vera Gel Drink secondo le istruzioni riportate sulla confezione

Dopo colazione

- **1 Compressa** di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

- **1 Bustina** di Forever Fiber in un bicchiere d'acqua

Pre-Pranzo

- **1 Capsula** di Forever Lean

Dopo Pranzo

- **1 Compressa** di Forever Therm

Pre-Cena

- **2 Capsule** di Forever Lean

B. PASTO

Colazione

1 Misurino di Forever Lite Ultra con **300 ml.** di bevanda vegetale e 50 g di cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG.	PRANZO / Prima pietanza
1°	Fagioli o ceci, cotti e sgocciolati, g 300
2°	Pasta di grano duro o riso integrale, g 100
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
4°	Pasta di mais g 100 o patate, g 410
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
6°	Pasta di grano saraceno o riso, g 100
7°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
8°	Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 300
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 100
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300
11°	Pasta di grano duro g 100 o patate, g 410
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 300
13°	Pasta di grano saraceno o riso, g 100
14°	Orzo o farro o quinoa o miglio, g 100 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 100
15°	Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 300

IL PROGRAMMA F15 INTERMEDIO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 30 g di olio extra vergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

PESCE

I pesci, freschi o surgelati, indicati nella tabella sottostante possono essere tutti consumati dando preferenza a quelli contrassegnati in grassetto in quanto ricchi di acidi grassi omega 3.

Baccalà, stoccafisso, alici, cefalo, seppie, calamari, triglia, cernia, **salmone,** tonno, pesce spada, **merluzzo,** sarago, **sarda,** polipo, orata, gamberi, dentice, **sgombro.**

CARNE

Le carni da consumare devono essere povere di grassi e sono indicate nella tabella sottostante.

Vitello, manzo magro, capretto, maiale magro, agnello, petto di pollo, vitello, coscia di tacchino, petto di tacchino.

VERDURA

Con la pietanza sopra indicata consumare un contorno di verdura cotta o cruda in quantità desiderata scegliendo nella lista proposta, dando preferenza a quelle fresche di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

Agretti, asparagi, barbabietole, bietola da coste, broccoli, carciofi, cardi, **carote, cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, crescione, erbette, fagiolini, finocchi,** funghi, germogli di soia, **indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio,** rape, **ravanelli, rughetta o rucola, sedano rapa, spinaci,** tarassaco, **valeriana, zucca, zucchine.**

FRUTTA

Nell'arco della giornata consumare un frutto da circa 150 g (parte edibile), dando preferenza a quelle di stagione e/o quelle contrassegnate in grassetto per il loro elevato contenuto di sostanze fitoterapiche.

Amarene, ananas, anguria, arance, **avocado,** banane, cachi, clementine, fichi, fragole, **fragoline di bosco, gelso, kiwi, lamponi,** mandarini, mango, maracuja, **melagrane,** mele, meloni**, mirtilli, more,** nespole, papaya, passiflora, pere, pesche, pomelo, **pompelmi, prugne, ribes bianco nero e rosso,** uva.

NOTE:

FOREVER®

Martina Hahn, naturopata
Cell/WA: +39 340 7012181

www.fitin69giorni.it

Nota: 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.
È sconsigliato effettuare il programma FIT in gravidanza e allattamento.

* 3 5 9 7 *

AGOSTO 2024