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

Shop aziendale: clicca qui

F15™

PRINCIPIANTE 1&2

Approfondimenti: www.FITin69giorni.it

FOREVER®

F15

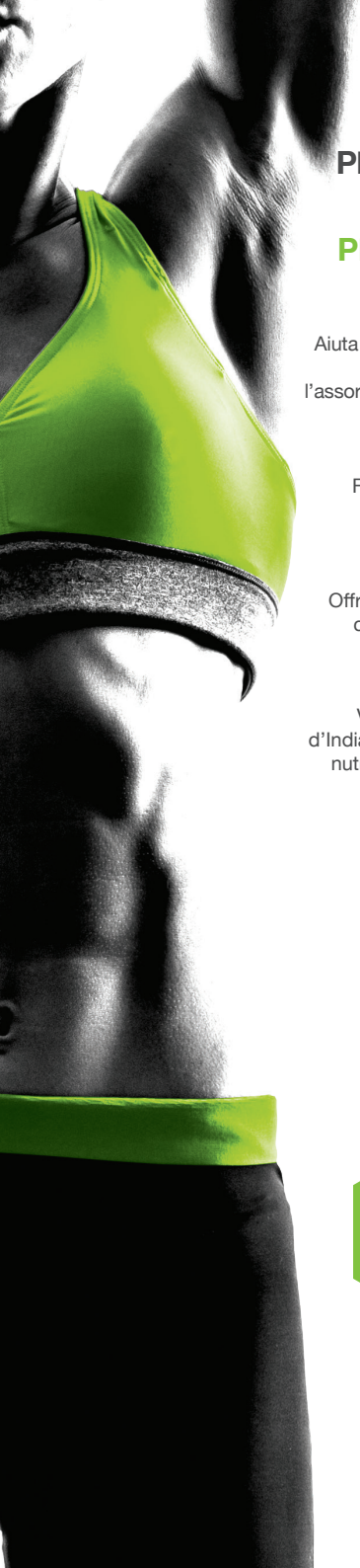
PRINCIPIANTE 1

SEI PRONTO?

È ORA DI INTRAPRENDERE I PROSSIMI PASSI PER VEDERSI E SENTIRSI MEGLIO.

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.

MODIFICA IL TUO MODO DI PENSARE ALL'ALIMENTAZIONE E ALL'ESERCIZIO FISICO. IMPARA COME OTTENERE UN CAMBIAMENTO PER IL MEGLIO.



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 PRINCIPIANTE** e tienili a mente per tutto il programma. Possono essere qualsiasi cosa, dal perdere una taglia di pantaloni al correre due chilometri senza sosta.

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 PRINCIPIANTE 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 PRINCIPIANTE 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 PRINCIPIANTE 2:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

PROGRAMMA F15 PRINCIPIANTE

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 PRINCIPIANTE 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 PRINCIPIANTE 1 PER RAGGIUNGERE I MASSIMI RISULTATI.

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

Colazione	**1 Capsula** 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	**1 Capsula** 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		

1 Misurino di Forever Lite Ultra

secondo le modalità riportate nello 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!

QUANDO SI DESIDERA PERDERE PESO, MODIFICARE IL PROPRIO MODO DI PENSARE È IMPORTANTE QUANTO MODIFICARE IL PROPRIO CORPO.

Senza l'apprendimento di nuove abitudini, il peso perso potrebbe essere acquisito nuovamente se si torna alle vecchie abitudini, le stesse che hanno causato l'aumento del peso in primo luogo. Tutto inizia dalla cucina. Imparare a nutrire il proprio corpo nel modo giusto e conoscere l'importanza delle proteine, dei carboidrati e dei grassi, può fare una grande differenza durante il tuo percorso per vederti e sentirti meglio.

IL POTERE DELLE PROTEINE.

Le proteine giocano un ruolo fondamentale per la nostra salute e per il nostro benessere costituendo gran parte dei muscoli, del cervello, dei nervi, dei capelli e delle unghie. Sono anche le protagoniste nel processo di perdita del peso.

SAPEVI CHE:

+ Una dieta ricca di proteine riduce la fame e migliora le funzioni degli ormoni dell'appetito lasciando una sensazione di sazietà?

L'ideale per porre un posto di blocco al cibo in eccesso!

+ Durante l'attività fisica, una dieta ad alto contenuto proteico può aiutare a formare il muscolo?

Durante la perdita di peso le proteine aiutano a mantenere la massa muscolare così che il metabolismo possa procedere velocemente!

+ I pasti ad alto contenuto proteico aumentano il processo metabolico convertendo più efficientemente il cibo in energia?

Le proteine hanno un effetto termico più elevato (20-35%) rispetto ai carboidrati e ai grassi che si avvicinano al 5-15%.

+ Assumere abbastanza proteine può aiutare a mantenere una forma snella?

Mantenere la perdita di peso è più semplice se disponi di maggiore massa magra. Il muscolo è un organo attivo che brucia calorie anche mentre si dorme.

QUALI CARBOIDRATI PREFERIRE.

Con tutte le informazioni confuse che si sentono al giorno d'oggi sui carboidrati, potresti ritrovarti a pensare di doverli evitare tutti.
In realtà, ci sono dei carboidrati buoni che aiutano a sentirti sazio più a lungo, forniscono una buona risorsa di fibre, mantengono stabili i livelli di glucosio nel sangue e forniscono energia per un tempo più prolungato.

Ci sono poi i carboidrati privati delle loro proprietà nutritive originali e delle fibre. Questi vengono digeriti velocemente e possono causare un incremento degli zuccheri nel sangue lasciando un senso d'appetito e poca energia dopo averli assunti.

Di seguito alcune ottime fonti di carboidrati sani:

+ Frutta
+ Verdura
+ Fagioli neri
+ Ceci
+ Lenticchie
+ Riso integrale
+ Riso basmati
+ Farina d'avena
+ Grano saraceno
+ Frumento integrale
+ Fiocchi d'avena
+ Quinoa
+ Grano integrale
+ Orzo

QUALI GRASSI PREFERIRE.

Negli ultimi anni, la comunità salute e fitness ha largamente unificato i benefici dei grassi mono-insaturi con quelli polinsaturi. Questi grassi possono sostenere il benessere cardiaco e le funzioni cognitive riducendo i rischi di alcune malattie cardiovascolari.

I GRASSI NON SANI SONO I MAGGIORI RESPONSABILI DELL'AUMENTO DI PESO. SPESSO SI TROVANO NEGLI SNACK CONFEZIONATI E NEI CIBI FRITTI.

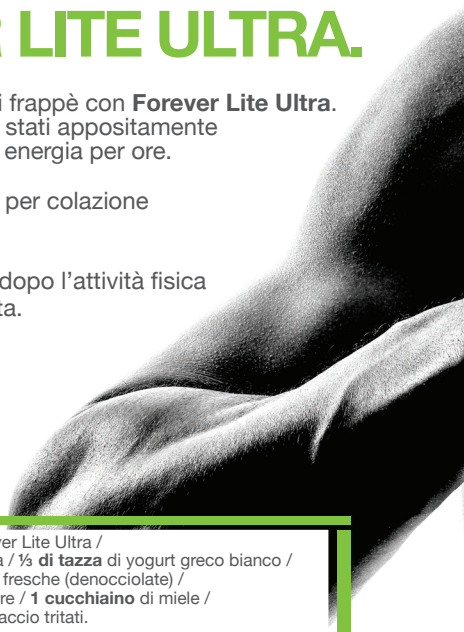
RICETTE FOREVER LITE ULTRA.

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 PRINCIPIANTE 1**, sono ideali per colazione e per iniziare la giornata.

Nel programma **F15 PRINCIPIANTE 2**, sono ideali dopo l'attività fisica o se si necessita di ulteriore energia a metà 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 o con una bevanda non zuccherata di mandorle, di riso o di soia.

Programma ginnastica F15
principiante 1 primi 15 giorni

F15 PRINCIPIANTE 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 PRINCIPIANTE** è costituito da 3 tipologie di esercizio fisico che si possono fare ovunque ed esercizi cardio a proprio ritmo per rimanere in movimento! Nessun materiale da palestra, nessuna attrezzatura, nessuna scusa!

IMPEGNATI CON IL CARDIO.

Per attività cardio s'intende qualsiasi movimento che aiuta a incrementare il battito cardiaco e la circolazione. L'attività cardio può aiutare ad aumentare il metabolismo, sostenere un cuore sano e può aiutare a riprendersi più rapidamente da intensi sforzi fisici.

Impegnati a praticare attività di cardio **2-3 volte** a settimana. Queste sessioni dovrebbero durare **30-60 minuti** e idealmente dovrebbero avvenire senza interruzioni.

Tuttavia, se hai poco tempo a disposizione, puoi praticare sessioni cardio da **15 minuti** ciascuna. Cerca un'intensità pari a 5-7 su una scala da 1 a 10 considerando che il 10 equivale al livello estremamente difficile.

GLI ESERCIZI CARDIO CONSIGLIATI INCLUDONO:

Camminata +
Jogging +
Salire le Scale +
Ellittica +
Canottaggio +
Nuoto +
Yoga +
Bicicletta +
Escursione +
Aerobica +
Danza +
Kickboxing +

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.
È come la prova dell'abito prima dell'evento ufficiale.
Fai il riscaldamento prima di ogni esercizio del programma **F15 PRINCIPIANTE.**

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 SQUATS** 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 OPENERS** 8X
- **SHOULDER CIRCLES** 8X

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

F15 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA UNO

Quest'allenamento introduce 10 esercizi fondamentali che coinvolgono la parte inferiore del corpo, la parte superiore, il baricentro, l'equilibrio e alcuni movimenti unilaterali. Ogni esercizio dovrà essere eseguito per **30 secondi** con **5 secondi** di transizione tra gli esercizi.

Una volta terminati tutti i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** e ricomincia con l'obiettivo di completare 2-3 serie totali!

30 SECONDI CIASCUNO

COMINCIA CON QUALSIASI GAMBA

- + **Alternating Lunges**
- + **Alternating Knee Lifts**
- + **Alternating Butt Kickers**
- + **Squats**
- + **Bird/dog Left**
- + **Bird/dog Right**
- + **Pushups**
- + **Superman**
- + **Reverse Crunches**
- + **Inverted Bike**

Riposa per **60** secondi

Ripeti per **2-3 volte!**

CONSIGLIO F.I.T.

Se sei alle prime armi o è da un po' che non fai attività fisica, concentrati sul portare a termine una serie completa per apprendere il metodo corretto. Una volta appreso, inizia la 2° serie!

F15 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA DUE

Questo allenamento introduce 10 esercizi che coinvolgono la parte superiore del corpo, la parte inferiore e il baricentro. Molti degli esercizi richiedono movimenti di rotazione che attivano il baricentro e l'equilibrio.

Ogni esercizio dovrà essere eseguito per **45 secondi** con una transizione di **10 secondi** tra gli esercizi.Una volta completati tutti i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** e ricomincia con l'obiettivo di completare 2-4 serie totali.

45 secondi ciascuno

- **Squat Reaches**
- **Woodchops High Left to Low Right**
- **Woodchops High Right to Low Left**
- **Alternating Side Lunges**
- **Side-to-Side Squats**
- **Plank to Side Plank Left**
- **Kneeling Tricep Pushups**
- **Plank to Side Plank Right**
- **Glute Bridges**
- **Core Roll Ups**

Riposa per **60** secondi

Ripeti per **2-4 volte!**

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 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA TRE

Questo allenamento comprende 10 esercizi che includono la rotazione dell'anca con un particolare tipo di allenamento in stile yoga. Questi movimenti sono più lenti con maggiore concentrazione sull'equilibrio e sulla stabilizzazione del baricentro.

Ogni esercizio dovrà essere eseguito per **60 secondi** con **10 secondi** di pausa tra un esercizio e l'altro. Una volta completati tutti i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** e inizia nuovamente con l'obiettivo di completare 3 serie totali!

60 secondi ciascuno

- + **Plié Squats**
- + **Downward Dog to Plank**
- + **Balancing Deadlifts Left**
- + **Balancing Deadlifts Right**
- + **Triangle Abs Left**
- + **Triangle Abs Right**
- + **Crescent Lunges Left**
- + **Crescent Lunges Right**
- + **Boat Pose**
- + **Supine Twist**

Riposa per **60** secondi

Ripeti per **3 volte!**

CONSIGLIO F.I.T.

Porta il tuo allenamento al livello successivo per sentire veramente muovere il tuo corpo. L'obiettivo di questo allenamento non dovrebbe essere di aumentarne la ripetizione ma di migliorare la qualità del movimento.

CONGRATULAZIONI HAI COMPLETATO FOREVER F15 PRINCIPIANTE 1!

NON FERMARTI!

F15 PRINCIPIANTE 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™

PRINCIPIANTE 2

FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

Grazie al programma Forever **F15 PRINCIPIANTE 1**, hai appreso come creare nuove e sane abitudini e l'importanza dell'attività fisica e dell'alimentazione per vederti e sentirti meglio.
Applica la conoscenza acquisita al prossimo livello Forever **F15 PRINCIPIANTE 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 PRINCIPIANTE 2**.

TI SENTI MOTIVATO? ANDIAMO AVANTI!

PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE*.

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

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

Colazione	**1 Capsula** 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	**1 Capsula** 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, 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!

SODDISFA LA TUA SETE.

LO SAPEVI CHE BERE ACQUA PUÒ EFFETIVAMENTE AIUTARE A PERDERE PESO?

L'acqua aumenta il tuo ritmo metabolico. Ricerche dimostrano che bevendo mezzo litro di acqua il metabolismo aumenta del 24-30% per massimo 90 minuti. Puoi incrementare il tuo ritmo metabolico ancora di più bevendo acqua fredda. Il corpo brucia ancora più calorie per portare l'acqua alla temperatura corporea.

L'acqua aiuta anche a frenare l'appetito. Bere acqua 20-30 minuti prima di ogni pasto può aiutare a controllare i dosaggi delle porzioni creando un senso di sazietà, impedendoti di mangiare troppo. Prova a bere 240 ml. d'acqua quando avverti la fame tra un pasto e l'altro.

HAI ANCORA FAME 15-20 MINUTI DOPO? GODITI UNO SPUNTINO SALUTARE EQUILIBRATO.

CONSIGLIO F.I.T.

L'acqua potrebbe non sembrare una grande protagonista durante il percorso per la perdita di peso, ma può avere un impatto significativo. Ricordati di bere almeno 2 L. d'acqua al giorno durante il programma **F15**.

MIGLIORA LA TUA COLAZIONE.

Conosciamo tutti la frase “la colazione è il pasto più importante della giornata”. Una colazione sana è la base per iniziare la giornata nel modo giusto e può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi nella perdita di peso. Nel programma **F15 PRINCIPIANTE 1** abbiamo parlato dell’importanza delle proteine, dei carboidrati e dei grassi sani. Goditi una colazione equilibrata includendo ognuno di questi per iniziare la tua giornata correttamente e per evitare di ricorrere a spuntini a metà mattinata.

Il tuo metabolismo rallenta mentre dormi. La colazione può aumentare il metabolismo di prima mattina mettendo in moto il corpo. Se non mangi a colazione, rischi un calo di zuccheri, che può lasciarti debole e affamato. Ancora peggio, il tuo corpo può entrare in modalità di risposta al mal nutrimento rallentando ancora di più il metabolismo.

ALCUNE DELLE PERSONE CHE SALTANO LA COLAZIONE SONO MENO CONCENTRATE E TENDONO A MANGIARE IN ECCESSO SUCCESSIVAMENTE PER COMPENSARE IL FORTE SENSO DI FAME.

Potrebbe sembrare che saltare la colazione sia un modo semplice per diminuire le calorie, ma questo può effettivamente essere un passo verso la direzione sbagliata. E’ molto meglio mangiare una colazione sana e sentirsi energici per l’attività fisica per poi mangiare una cena equilibrata piuttosto che essere troppo stanchi per allenarsi e mangiare troppo a metà mattina perché si è saltata la colazione.

GIORNO 1
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA QUATTRO

GIORNO 2
ATTIVITÀ DI CARDIO SENZA ATTREZZATURA

GIORNO 3
RIPOSO

GIORNO 4
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA CINQUE

GIORNO 5
INTERVALLA CARDIO & INTENSITY

GIORNO 6
RIPOSO

GIORNO 7
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA SEI

GIORNO 8
ATTIVITÀ DI CARDIO SENZA ATTREZZATURA

GIORNO 9
RIPOSO

GIORNO 10
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA QUATTRO

GIORNO 11
INTERVALLA CARDIO & INTENSITY

GIORNO 12
RIPOSO

GIORNO 13
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA CINQUE

GIORNO 14
RIPOSO

GIORNO 15
F15 PRINCIPIANTE
ATTIVITÀ FISICA SEI

QUESTI ESERCIZI POSSONO ESSERE FATTI OVUNQUE SENZA RICORRERE AD ATTREZZATURE PARTICOLARI.

programma ginnastica F15
principiante 2 (16. al 30. giorno)

F15 PRINCIPIANTE 2 PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICA.

PORTA L'ATTIVITÀ FISICA AL PROSSIMO LIVELLO.

Il programma **F15 PRINCIPIANTE 2** è costituito dalle tre tipologie di esercizio fisico che hai già appreso ed introduce nuove ed entusiasmanti attività di cardio per tenerti in movimento!

RISCALDAMENTO.

Con il programma **F15 PRINCIPIANTE 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 PRINCIPIANTE 2**.
Hai bisogno di rinfrescarti la memoria? Rivedi gli esercizi a **pagina 20** o guarda i video su **foreverfit15.com.**

AUMENTA L'ATTIVITÀ CARDIO.

Nonostante vi siano diverse opinioni su quale sia il metodo migliore per la perdita di peso, una cosa è universale: la necessità di praticare attività cardio.
Con **F15 PRINCIPIANTE 2** alzeremo il volume e faremo più esercizi brucia calorie.

Questa attività alterna 5 esercizi da **1 minuto** con **2 minuti** di esercizio stabile per aumentare la frequenza cardiaca e per mantenerti in movimento!

Scegli un esercizio cardio stabile da effettuare tra ogni intervallo. Queste attività possono includere il salto della corda, jogging o camminata veloce. Una volta completati tutti gli esercizi, riposa per **60 secondi** con l'obiettivo di completare 2-3 serie totali.

+ **Steady State Exercise**	**2 minuti**
+ **Jumping Jacks**	**1 minuto**
+ **Steady State Exercise**	**2 minuti**
+ **Running with High Knees**	**1 minuto**
+ **Steady State Exercise**	**2 minuti**
+ **Lateral Side Hops**	**1 minuto**
+ **Steady State Exercise**	**2 minuti**
+ **Mountain Climbers**	**1 minuto**
+ **Steady State Exercise**	**2 minuti**
+ **Jack Squats**	**1 minuto**

Ripeti **2-3 volte!**

NESSUNA ATTREZZATURA NECESSARIA PER L'ALLENAMENTO CARDIO.

INTENSITÀ CARDIO INTERVALLATA

Cerchi un nuovo modo per metterti alla prova? Introdurre intervalli intensivi alla tua attività di cardio è un metodo efficace per incrementare il tuo metabolismo per un breve periodo di tempo. **30-20-10** è un ottimo modo per portare la tua routine al livello successivo. Non importa quale forma di cardio utilizzi, introducendo gli intervalli incrementi l'intensità e i benefici.

30 sec velocità media + **20 sec** alta velocità + **10 sec** alla più alta velocità + **2 min** riposo

1 serie x **5** = **12 min** cardio!

Completa la tua attività di cardio ad una velocità a te comoda per **30 secondi**. Poi scegli una velocità superiore per metterti alla prova per **20 secondi**. Fai lo stesso per altri **10 secondi**, completando l'esercizio alla velocità più alta possibile. Ad esempio, se fai jogging, fallo ad un ritmo leggero per 30 secondi, corri velocemente per 20 secondi e dai lo sprint finale per altri 10 secondi.

Ripeti questa procedura per cinque volte consecutive prima di passare alla fase di recupero camminando lentamente per due minuti. Ecco fatto! In **12 minuti** hai portato a termine un potente allenamento cardio.

CONSIGLIO F.I.T.

Se fai fatica a completare le 5 sessioni in successione, dedica 30 secondi al recupero di energia (es. cammina invece di fare jogging). Se ti gira la testa, siediti. Termina con una passeggiata il tempo avanzato.

F15 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA QUATTRO

Il programma **F15 PRINCIPIANTE 2** si basa sull'evoluzione degli esercizi appresi nel programma **F15 PRINCIPIANTE 1**, con delle sfide maggiori. Ogni esercizio verrà effettuato per **30 secondi** con **5 secondi** di transizione tra esercizi. Una volta completati tutti gli esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare nuovamente con l'obiettivo di completare 2-3 serie!

30 secondi ciascuno

- **Alternating Lunges**
- **Static Lunges (15 secondi per lato)**
- **Alternating Knee Lifts**
- **Knee Lift to Reverse Lunges (15 secondi per lato)**
- **Alternating Butt Kickers**
- **Staggered Hinges (15 secondi per lato)**
- **Squats**
- **Pulsing Squats**
- **Bird/dog Left**
- **Bird/dog Elbow to Knee Left**
- **Bird/dog Right**
- **Bird/dog Elbow to Knee Right**
- **Pushups**
- **Plank**
- **Superman**
- **Side Plank (15 secondi per lato)**
- **Reverse Crunches**
- **Seated Reverse Crunches**
- **Inverted Bike**
- **Mountain Climbers**

Riposa per **60 secondi**

Ripeti **2-3 volte!**

CONSIGLIO F.I.T.

Presta attenzione al modo in cui i nuovi esercizi si evolvono rispetto a quelli già appresi. Continueremo ad implementarli procedendo con il programma **F.I.T.**!

F15 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA CINQUE

Questo allenamento aggiunge **15 secondi** di esercizi dinamici ai movimenti base appresi nel programma **F15 PRINCIPIANTE 1**. Molti di questi esercizi richiedono movimenti rotatori che attivano l'equilibrio e il baricentro.

Ogni esercizio viene effettuato per **45 secondi** ed è immediatamente seguito da **15 secondi** di esercizio supplementare. Dopo aver completato ogni esercizio supplementare, prenditi **10 secondi** di pausa prima di iniziare l'esercizio successivo. Una volta completati tutti gli esercizi, riposa per **60 secondi** e inizia nuovamente con l'obiettivo di portare a termine 4-5 serie!

CONSIGLIO F.I.T.

Le sfide apportano cambiamenti! Hai portato a termine 2 serie l'ultima volta? Fanne tre questa volta per rinforzarti e per compiere un altro passo nel tuo percorso per vederti e sentirti meglio.

15-45 secondi ciascuno

+ Squat Reaches	45 Secondi
+ Pulsing Squats	15 Secondi
+ Woodchops High Left to Low Right	45 Secondi
+ Skaters	15 Secondi
+ Woodchops High Right to Low Left	45 Secondi
+ Skaters	15 Secondi
+ Alternating Side Lunges	45 Secondi
+ Jack Jumps	15 Secondi
+ Side-to-Side Squats	45 Secondi
+ Speed Side-to-Side Squats	15 Secondi
+ Plank to Side Plank Left	45 Secondi
+ Side Plank Hold	15 Secondi
+ Kneeling Tricep Pushups	45 Secondi
+ Mountain Climber Lunges	15 Secondi
+ Plank to Side Plank Right	45 Secondi
+ Side Plank Hold	15 Secondi
+ Glute Bridges	45 Secondi
+ Reverse Crunches	15 Secondi
+ Core Roll Ups	45 Secondi
+ Core Hold	15 Secondi

Riposa per 60 secondi

Ripeti **2-3 volte!**

F15 PRINCIPIANTE ATTIVITÀ FISICA SEI

Questo allenamento è stato introdotto nel programma **F15 PRINCIPIANTE 1** e include movimenti con rotazione dell'anca e esercizi in stile yoga. Questi movimenti sono più lenti con maggiore concentrazione sull'equilibrio e sulla stabilizzazione.

Ogni esercizio dovrà essere effettuato per **60 secondi** con **10 secondi** di transizione tra ogni esercizio. Una volta completati i 10 esercizi, riposa per **60 secondi** e inizia nuovamente con l'obiettivo di completare 3 serie!

60 secondi ciascuno

Ripeti per **3 volte!**

- **Plié Squats**
- **Downward Dog to Plank**
- **Balancing Deadlifts Left**
- **Balancing Deadlifts Right**
- **Triangle Abs Left**
- **Triangle Abs Right**
- **Crescent Lunges Left**
- **Crescent Lunges Right**
- **Boat Pose**
- **Supine Twist**

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.**

COMPLIMENTI! HAI PORTATO A TERMINE IL PROGRAMMA FOREVER F15 PRINCIPIANTE 2!

CE L'HAI FATTA!

COSA SUCCEDE DOPO? METTI INSIEME TUTTO CIO' CHE HAI APPRESO NELLA PRIMA PARTE DEL PROGRAMMA, PROVA LE NUOVE RICETTE E SVILUPPA LA TUA CONOSCENZA CON IL LIVELLO INTERMEDIO.

Non dimenticare di annotare il tuo peso e le tue misure a **pagina 7** per tener monitorato il tuo progresso. 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!

Considera il progresso che stai ottenendo e i cambiamenti che vedi nel tuo corpo e stabilisci un nuovo obiettivo per sfidare te stesso! **Non sei pronto per andare avanti?** Ripeti il programma **F15 PRINCIPIANTE** fino al raggiungimento del massimo dei risultati o fino a quando sarai pronto per una nuova sfida!

F15 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI.

FASCIA A 1200 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 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 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 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza
Pesce g 150
2 uova biologiche
Pesce g 150
Carne 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 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 30 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 20 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI.

FASCIA B 1400 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 basmati, g 60
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
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 240
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 240
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 240

IL PROGRAMMA F15 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne 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 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 30 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 una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 20 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI.

FASCIA C 1600 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 basmati, g 80
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
4°	Pasta di mais g 60 o patate, g 330
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
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 240
9°	Pasta di riso o riso integrale o riso basmati, g 80
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
11°	Pasta di grano duro g 80 o patate, g 330
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 240
13°	Pasta di grano saraceno o riso integrale o 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 240

IL PROGRAMMA F15 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 200

2 uova biologiche

Pesce g 200

Carne g 200

Pesce g 200

Salumi, solo parte magra, g 100 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 120

Pesce g 200

2 uova biologiche

Pesce g 200

Carne g 200

Pesce g 200

Salumi, solo parte magra, g 100 (bresaola, speck, prosciutto crudo)

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 120

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 30 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 60 g di pane semi-integrale o integrale.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 20 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 PRINCIPIANTE,
GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA A 1200 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 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 150

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 150

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 150

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 150

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, 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 20 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 10 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA B 1400 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 60
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
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 240
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 240
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 240

IL PROGRAMMA F15 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO 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 20 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 10 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA C 1600 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 80
3°	Piselli o fave, cotti e sgocciolati, g 240
4°	Pasta di mais g 80 o patate, g 330
5°	Soia o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
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 240
9°	Pasta di riso o riso integrale, g 80
10°	Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 240
11°	Pasta di grano duro g 80 o patate, g 330
12°	Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 240
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 240

IL PROGRAMMA F15 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

Mozzarella g 200, o ricotta g 320, o formaggio stagionato g 100

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 20 g di olio extravergine di oliva.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza una bevanda di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 10 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA A 1200 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 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO PASTI:

CENA / Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 150

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 150

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 150

Burger o spezzatino vegetali, g 150

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 150

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 150

Burger o spezzatino vegetali, g 150

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 150

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, 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 10 g di olio extravergine di oliva.
- 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 PRINCIPIANTE, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA B 1400 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 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO 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 10 g di olio extravergine di oliva.
- 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 PRINCIPIANTE,
GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA C 1600 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 PRINCIPIANTE PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI QUATTRO 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 10 g di olio extravergine di oliva.
- 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 6 *

AGOSTO 2024