



F1



FOREVER®

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



GENNAIO 2015

**LASCIATI ISPIRARE E FAI IL
PROSSIMO PASSO
PER STARE IN FORMA E
PER SENTIRTI MEGLIO**

©2014



FOREVER®

PRONTI?

**CI SONO MOLTE
VARIABILI CHE POSSONO
INFLUENZARE IL MODO DI
VEDERSI E DI SENTIRSI
MEGLIO**

IMPARANDO A CONOSCERE QUESTE
VARIABILI E UTILIZZANDOLE
A PROPRIO VANTAGGIO HAI GIÀ VINTO
METÀ DELLA BATTAGLIA



FOREVER F.I.T. 1 TI INSEGNERÀ A CAMBIARE IL TUO MODO DI PENSARE...

...sull'alimentazione e l'esercizio fisico, per fornirti le
conoscenze necessarie per trarre ispirazione e cambiare
il tuo corpo al meglio!

PUOI perdere peso, **PUOI** migliorare il tuo aspetto
come non hai mai fatto e **PUOI** ottenere un cambiamento
permanente al meglio. **Forever F.I.T. 1** ti mostrerà come fare. +

**Forever
Aloe
Vera Gel**

4 Flaconi da 1 L.

**Forever
PRO X²
Barrette ad
alto contenuto
proteico**
10 Barrette

**Forever
Lite Ultra
Shake Mix**
2 Buste

**Cosa include il
tuo F.I.T. 1 Pak:**

**Forever
Fiber**
30 Bustine

**Forever
Therm**
60 Compresse

**Forever
Garcinia Plus**
70 Softgels

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



INIZIAMO

FOREVER F.I.T. 1 È STATO APPOSITAMENTE CREATO PER FORNIRE GLI STRUMENTI GIUSTI PER UNO STILE DI VITA PIÙ SANO E PER MANTENERSI IN FORMA. SEGUI QUESTI CONSIGLI PER OTTENERE I MIGLIORI RISULTATI.



ANNOTA LE TUE MISURE

Annotare le proprie misure è il modo migliore per tenere traccia dei propri risultati durante il programma **Forever F.I.T.**



STABILIRE DEGLI OBIETTIVI È IMPORTANTE

Fissa degli obiettivi raggiungibili e appunta i tuoi progressi durante il programma.



SEGNA LE TUE CALORIE

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



BEVI MOLTA ACQUA

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



RIDUCI L'APPORTO DI SALE

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



EVITA LE BIBITE GASSATE

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

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

SEGUI LA PROGRAMMAZIONE DEGLI INTEGRATORI QUOTIDIANAMENTE PER OTTENERE I MASSIMI RISULTATI DURANTE IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. 1

Colazione

120 ml. di
Forever
Aloe Vera Gel

1 Misurino di
Forever Lite
Ultra

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

1 Compresa di
Forever Therm

Spuntino

1 Bustina di
Forever Fiber

Sciolta in un
bicchiere
d'acqua o
altra bevanda

Assicurati di assumere
Forever Fiber
separatamente dagli altri
integratori quotidiani. Le
fibre potrebbero legarsi ad
altri nutrienti causando
ripercussioni sul loro
assorbimento nel corpo.*

Pranzo

1 Softgel di
Forever
Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti
prima del pasto



1 Compresa di
Forever Therm

Spuntino

Forever
PRO X²

Barretta ad alto
contenuto proteico



può essere
sostituita con

1 Misurino di
Forever Lite
Ultra

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



Cena

1 Softgel di
Forever
Garcinia Plus

Da assumere 20 minuti
prima del pasto



Se si preferisce
assumere un pasto per la
prima colazione ed un
frullato a base di proteine
preparato con Forever Lite
Ultra per pranzo o cena,
sentiti libero di invertire la
programmazione!



IL METODO IDEALE PER ASSUMERE LA
PROPRIA DOSE GIORNALIERA DI ALOE,
È QUELLO DI MISCELARLA CON ARG1+
(VENDUTO SEPARATAMENTE)!

ARG1+ CONTIENE 2,5 GR DI L-ARGININA
PER DOSE PIÙ LE VITAMINE CHE
LAVORANO IN SINERGIA PER DARE AL
TUO CORPO UNA MARCIA IN PIÙ PER
TUTTO IL GIORNO.

MISCELARE 60 ML DI FOREVER ALOE
VERA GEL, ½ MISURINO DI ARG1+ E
ACQUA E SHAKERARE CON GHIACCIO
PER UN NUOVO E DELIZIOSO MODO DI
BENEFICIARE DELLE QUALITÀ
DELL'ALOE CON UN APPORTO DI
ENERGIA IN PIÙ!

I BENEFICI PROTEICI DELLA SOIA



Le proteine della soia derivano dalla pianta del fagiolo di soia, sono proteine complete con basso contenuto di grasso e colesterolo senza lattosio. Nonostante ci sia molta disinformazione sulla soia, ricerche dimostrano che questa proteina:

- + FORNISCE UNA FONTE COMPLETA DI PROTEINE NON DI ORIGINE ANIMALE
- + AIUTA A SOSTENERE LA CREAZIONE E RIPARAZIONE DEL TESSUTO MUSCOLARE DOPO L'ESERCIZIO FISICO*
- + AIUTA A SOSTENERE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE*
- + AIUTA A SOSTENERE IL SISTEMA SCHELETRICO*
- + PUÒ AIUTARE A SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO*

CAMBIARE STILE DI VITA E DEDIZIONE

Quando si desidera mantenere la propria forma fisica, modificare il proprio modo di pensare è importante quanto modificare il proprio corpo. Se non si cambia il proprio stile di vita, il peso perso si potrebbe acquisire nuovamente se si ricade nelle vecchie abitudini che hanno causato il precedente aumento di peso.

MANGIA QUESTO, NON QUELLO

Tutti hanno delle voglie. È importante mangiare sano e rispettare la dieta giornaliera, rinunciando ai cibi appetitosi che possono fare più male che bene al proprio corpo.

Il **Forever F.I.T.** è stato progettato per raggiungere i propri obiettivi di forma fisica consentendo di mantenere i risultati raggiunti anche dopo il completamento del programma.

Forever PRO X²
Deliziose barrette ad alto contenuto proteico, ideali come snack sfiziosi.

Forniscono la giusta quantità di dolce con una carica di proteine. Possono essere consumate tra un pasto e l'altro per combattere la fame o come una vera delizia dopo cena!

Invece di torte e dolci...

...mangia una mela affettata con un cucchiaino di burro di arachidi o di mandorle, o un fico fresco cosperso con un po' di ricotta.

Invece di patatine e snack salati...

...prova dei pop corn al naturale o delle noci da sgusciare.

Invece di caramelle e biscotti...

...prova un pezzo di cioccolato fondente o della frutta secca.

Perché?

Perché la frutta soddisfa la voglia di dolce senza aggiungere eccessive calorie.

Perché?

Perché il cioccolato fondente e la frutta secca forniscono potenti antiossidanti e la frutta secca è fonte di grassi sani!

Invece del gelato...

...prova un frullato di frutta fresca. Miscela i tuoi frutti preferiti con **Forever Lite Ultra**, ghiaccio, succo, yogurt, soia, mandorle o latte scremato.

Perché?

Perché questi snack sono in grado di soddisfare la voglia di qualcosa di croccante con molti meno grassi e sodio.

Invece della pasta...

...prova del riso integrale.

Invece del pane...

...prova delle focaccine a base di avena o comunque alternative a basso contenuto di carboidrati.

Perché?

Perché i frullati sono freschi e dolci e non contengono elevati grassi saturi come nel gelato.

Perché?

Perché trovando dei cibi alternativi alla pasta come il riso, non si ha la sensazione di stanchezza e gonfiore.

Perché?

Perché l'avena contiene dei benefici per la salute essendo ricca di fibre e lascia una sensazione di sazietà che dura a lungo.

Invece delle bibite...

...bevi **FAB X Forever Active Boost**, tè freddo non zuccherato, o acqua con un po' di limone o arancia spremuta.

Perché?

Perché queste bevande soddisfano la voglia di qualcosa di diverso dalla solita acqua, non eccedendo con zuccheri e calorie.

RICERCHE DIMOSTRANO CHE COLORO CHE SI CONCEDONO DELLE ECCEZIONI APPAGANDO LE PROPRIE VOGLIE, FINISCONO PER ABBANDONARE COMPLETAMENTE IL PROGRAMMA STABILITO.

LA MODERAZIONE È LA CHIAVE. INVECE DI ELIMINARE DOLCI E SFIZI, SCEGLI UN'ALTERNATIVA SANA CHE PUÒ SODDISFARTI.



VELOCIZZA LA TUA PERDITA DEL PESO

Forever Lean, Forever Garcinia Plus e Forever Therm lavorano in sinergia per mantenere la propria forma fisica se utilizzati insieme a un'alimentazione equilibrata e a un programma di esercizio fisico.*



Gli ingredienti di **Forever Lean** si legano ai grassi nel tratto digestivo per aiutare a ridurre l'assorbimento di questi ultimi nel corpo se assunto prima dei pasti.*



Forever Garcinia Plus contiene degli ingredienti utili a frenare le voglie e la fame, aiutando così a limitare il numero di calorie ingerite.*



Forever Therm contiene estratti botanici e nutrienti che, come dimostrato dalle diverse ricerche, aumentano la termogenesi e il metabolismo per aiutare a bruciare più calorie.*

INSIEME A UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E A MODERATO ESERCIZIO FISICO, QUESTI PRODOTTI CONTRIBUISCONO A SOSTENERE UNA SANA PERDITA DEL PESO AIUTANDO A MANTENERE LA FORMA FISICA RAGGIUNTA A LUNGO TERMINE.



**FOREVER GARCINIA PLUS
E FOREVER THERM
SONO INCLUSI NEL FOREVER
FIT.1 PAK. FOREVER LEAN
PUÒ ESSERE ACQUISTATO
SEPARATAMENTE PER AIUTARE
AD ACCELERARE
LA PROPRIA PERDITA
DEL PESO.**

* Queste dichiarazioni non sono state valutate dal Ministero della Salute. Questi prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o a prevenire alcuna malattia.

FOREVER LITE ULTRA RICETTE

Queste ricette gustose sono ideali per variare i preparati con **Forever Lite Ultra**. Ad alto contenuto di antiossidanti e proteine, sono stati appositamente formulati per lasciare una sensazione di sazietà ed energia per ore. Ideali anche come bevanda post esercizio fisico nel programma **Forever F.I.T.**. È un modo salutare e delizioso per sentirsi sazi ogni volta che si necessita di un pasto energetico con poche calorie.

CIOCCOLATA GHIACCIATA

La bevanda ideale prima di coricarsi per aiutare la ripresa dei muscoli durante il sonno.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Cioccolato
240 ml. di latte di mandorle
2 cucchiaini di yogurt greco bianco
½ tazza di ricotta magra
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

221
Kcal
per dose

CREMA ALL'ARANCIA RINFRESCANTE

Questo frullato cremoso è l'ideale per riprendersi dopo l'allenamento con una sensazione di freschezza.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml. di succo d'arancia
ghiaccio
½ tazza di yogurt magro alla vaniglia
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

185
Kcal
per dose

DELIZIA ALLA PESCA

Frullato rinfrescante che ti aiuterà a sconfiggere la fame tra un pasto e l'altro!

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml. di latte di mandorle
½ tazza di pesche surgelate (o fresche)
½ tazza d'avena
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

265
Kcal
per dose

FRUTTI DI BOSCO & MANDORLE

Frullato rinfrescante con proteine e grassi buoni.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
½ tazza di fragole surgelate (o fresche)
¼ di tazza di frutti di bosco
240 ml. di latte di mandorle
ghiaccio
2 cucchiaini di mandorle già sgusciate
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

178
Kcal
per dose

FRULLATO BANANA & AVENA

Delizioso frullato per cominciare la mattinata nel modo giusto aiutando a limitare le voglie.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml. di latte di mandorle
1 banana
2 cucchiaini di fiocchi d'avena
¼ di cucchiaino di cannella in polvere
ghiaccio
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

260
Kcal
per dose

CIOCCOLATO & CILIEGIE

Questo frullato inebrierà ogni senso senza troppe calorie.

Ricetta:
1 misurino di Forever Lite Ultra Cioccolato
240 ml. di latte scremato
2 cucchiaini di yogurt greco bianco
½ tazza di ciliegie surgelate (o fresche)
ghiaccio
Frullare per 20/30 secondi e servire subito.

224
Kcal
per dose

TUTTE QUESTE RICETTE POSSONO ESSERE PREPARETE CON LATTE SCREMATO, LATTE DI COCCO SENZA ZUCCHERI, LATTE DI MANDORLE NON ZUCCHERATO, LATTE DI RISO, LATTE DI SOIA SENZA ZUCCHERI. ASSICURATI DI UTILIZZARE LATTE SCREMATO O PARZIALMENTE SCREMATO CHE APPORTI DALLE 50 ALLE 60 KCAL PER 240 ML.



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

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



TROVARE L'EQUILIBRIO

Trovare il giusto equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi buoni è essenziale in qualsiasi programma nutrizionale valido.



PERCHÈ SERVONO LE PROTEINE?

Le proteine formano i muscoli. Senza il giusto apporto di proteine, il corpo ha difficoltà nel riprendersi dopo l'esercizio fisico, strutturare i muscoli e potrebbe anche attingere dalla massa muscolare per recuperare degli aminoacidi essenziali.



PERCHÈ SERVONO I CARBOIDRATI?

I carboidrati forniscono il combustibile e l'energia necessaria per l'esercizio fisico e la crescita muscolare. Per allenarsi al meglio, il giusto equilibrio di carboidrati è fondamentale.



PERCHÈ SERVONO I GRASSI?

I grassi sani sono importanti per il nostro corpo e per molti meccanismi che sostengono la perdita del peso e lo sviluppo muscolare.

LE RICETTE FOREVER F.I.T. 1 SONO PROGETTATE PERFETTAMENTE PER ASSICURARE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI PER OTTENERE PRESTAZIONI OTTIMALI.

Kcal consigliate durante Forever F.I.T. 1 per uomini e donne

**1.200-1.400
per la donna**

**1.700-1.900
per l'uomo**

Un consumo superiore di proteine è necessario per costruire i muscoli quando si fa molto esercizio fisico. Scegli il tuo apporto calorico giornaliero all'interno della media consigliata in base al livello di intensità



COLAZIONE, PRANZO E CENA

Scambia e abbina le seguenti ricette durante il programma **Forever F.I.T. 1** per soddisfare il tuo fabbisogno calorico. Puoi decidere quale pasto rendere più sostanzioso. Il programma **Forever F.I.T. 1** fornisce una varietà di opzioni che si adattano alla tua routine!

Le calorie di **Forever F.I.T. 1** possono variare leggermente a seconda della marca degli ingredienti che si utilizzano. Per un calcolo esatto delle calorie di ogni marca, utilizza applicazioni come **MyFitnessPal**.

COLAZIONE

UOVA STRAPAZZATE CON SALSICA MESSICANA

2 uova intere, strapazzate / 1 cucchiaino di salsa messicana / ½ tazza di fiocchi d'avena / 1 tazza di fragole fresche (o surgelate)
Stima delle Kcal - 400 / Proteine 21g / Grassi 17g / Carboidrati 45g / Fibre 8g

STRAPAZZATA CON PANCETTA DI TACCHINO

6 albumi strapazzati con ½ di tazza di pancetta di tacchino e 1 cucchiaino di olio d'oliva / ½ tazza di latte di soia con ½ tazza di fiocchi d'avena / ½ tazza di fragole tagliate
Stima delle Kcal - 494 / Proteine 39g / Grassi 18g / Carboidrati 46g / Fibre 6g

POLLO ALLA GRIGLIA & AVOCADO

110 gr. di pollo alla griglia / ½ avocado / 1 fetta di pane tostato integrale con 1 cucchiaino di marmellata di frutti di bosco
Stima delle Kcal - 465 / Proteine 41g / Grassi 19g / Carboidrati 35g / Fibre 9g

BISTECCA CON FIOCCHI D'AVENA

170 gr. di controfiletto alla griglia condito con pepe al limone / ½ tazza di fiocchi d'avena preparata con acqua
Stima delle Kcal - 525 / Proteine 57g / Grassi 19g / Carboidrati 30g / Fibre 4g

POLLO E UOVA

110 gr. di pollo alla griglia tagliato / 2 albumi d'uovo strapazzati / ½ tazza di broccoli / spezie a scelta
Stima delle Kcal - 233 / Proteine 44g / Grassi 4g / Carboidrati 6g / Fibre 3g

UOVA E SALSICCIA

3 salsicce di pollo alla griglia / 1 uovo strapazzato con un cucchiaino di olio d'oliva / ½ tazza di fragole tagliate
Stima delle Kcal - 698 / Proteine 41g / Grassi 47g / Carboidrati 27g / Fibre 1,5g

PANCETTA DI TACCHINO E UOVA

4 albumi strapazzati con rosmarino, erba cipollina e olio d'oliva / 3 fette di pancetta di tacchino / ½ tazza di muesli mescolato con ½ tazza di yogurt greco
Stima delle Kcal - 489 / Proteine 41g / Grassi 18g / Carboidrati 39g / Fibre 5,5g

ALTRI CONSIGLI

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

Strapazzare 2 uova in olio di oliva con:

- + Funghi tritati / peperoni / pomodori / dragoncello
- + Avocado tagliato / formaggio svizzero / aneto (o altra spezia) / prezzemolo
- + Asparagi tritati / feta / pancetta di tacchino

Strapazzare 110 gr. di tofu in olio di oliva con:

- + Spinaci tritati / pomodori / ½ cucchiaino di curry in polvere o peperoni tritati / cipolle / pomodori / basilico fresco

Mescolare 1 tazza di yogurt greco con:

- + Melone tagliato / basilico fresco tritato
- + Mele tagliate / cannella / ¼ di tazza di muesli
- + Lamponi freschi / mirtilli / more / menta fresca tritata

PRANZO

POLLO SPEZIATO

200 gr. di pollo alla griglia condito con spezie a scelta / 1 tazza di broccoli al vapore / ½ tazza di quinoa cotta (o spinaci)
Stima delle Kcal - 466 / Proteine 68g / Grassi 9g / Carboidrati 27g / Fibre 8g

BISTECCA CON RISO INTEGRALE

170 gr. di bistecca di manzo alla griglia condita con pepe al limone / ½ tazza di riso integrale / 6 asparagi alla griglia

Stima delle Kcal - 461 / Proteine 55g / Grassi 17g / Carboidrati 21g / Fibre 3g

MANZO ALLA MARINARA

110 gr. di carne tritata di manzo magra saltata con ¼ di cipolla tritata, pepe nero e sale / 1 tazza di salsa di pomodoro condita a piacere con prezzemolo, origano, maggiorana, timo, basilico, sale e pepe macinato / 1 tazza di riso integrale
Stima delle Kcal - 514 / Proteine 32g / Grassi 15g / Carboidrati 64g / Fibre 8g

ROTOLO DI TONNO E SPEZIE

110 gr. di tonno in scatola al naturale / ¼ di tazza di sedano tritato / ¼ di cucchiaino di aneto (o altra spezia) / succo di ½ limone / 2 foglie di lattuga romana / ¼ di tazza di yogurt bianco magro / 1 piadina integrale / ½ tazza di fragole tagliate (fresche o surgelate) / 1 arancia a fette
Stima delle Kcal - 407 / Proteine 36g / Grassi 9g / Carboidrati 47g / Fibre 9g

PIADINA DI POLLO ALLA GRIGLIA

110 gr. di petto di pollo grigliato e tritato condito con succo di limone / ½ tazza di peperoni e ¼ di tazza di cipolla dorata / ½ avocado a fette / 3 taco di mais
Stima delle Kcal - 619 / Proteine 40g / Grassi 36g / Carboidrati 37g / Fibre 11g

ROTOLO DI POLLO ALLA GRIGLIA E PESTO

110 gr. di pollo alla griglia tritato / 1 cucchiaino di pesto / 1 piadina integrale / 1 tazza di lattuga romana tagliata a striscioline / 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato / 1 tazza di fragole a fette
Stima delle Kcal - 426 / Proteine 44g / Grassi 16g / Carboidrati 26g / Fibre 6g

CENA

MERLUZZO GRIGLIATO CON PEPE AL LIMONE E CAVOLETTI DI BRUXELLES

170 gr. di merluzzo grigliato al forno con pepe al limone e 1 cucchiaino di olio d'oliva / ½ tazza di quinoa (o spinaci) / ½ tazza di cavoletti di Bruxelles al vapore
Stima delle Kcal - 587 / Proteine 37g / Grassi 37g / Carboidrati 25g / Fibre 5g

FILETTO ALLA GRIGLIA

110 gr. di filetto mignon alla griglia con condimento a scelta / 1 tazza di funghi saltati e 1 tazza di cipolle saltate in 2 cucchiaini di olio di oliva / ½ tazza di mango / ¼ di avocado / 2 taco di mais
Stima delle Kcal - 846 / Proteine 38g / Grassi 52g / Carboidrati 61g / Fibre 13g

TACCHINO ALLA MARINARA E RISO

110 gr. di tacchino magro cotto / 1 tazza di salsa di pomodoro, condita a piacere con prezzemolo, origano, maggiorana, timo, basilico, sale e pepe / 1 tazza di riso integrale

Stima delle Kcal - 455 / Proteine 30g / Grassi 11g / Carboidrati 62g / Fibre 7g

SALMONE AL FORNO CON SALSALL'ANETO

170 gr. di salmone al forno con 1 cucchiaino di olio di oliva / ricoprire il salmone con ¼ di tazza di yogurt magro miscelato con 1 cucchiaino di aneto o altra spezia e succo di limone / ½ tazza di quinoa cotta o spinaci o altra verdura / 1 tazza di broccoli al vapore
Stima delle Kcal - 592 / Proteine 48g / Grassi 29g / Carboidrati 35g / Fibre 8g

POLLO CON MIELE E ZENZERO

170 gr. di petto di pollo senza pelle e disossato ricoperto e cotto con 1 cucchiaino di miele / ½ cucchiaino di zenzero tritato / ½ tazza di carote al vapore / ½ tazza di riso integrale
Stima delle Kcal - 414 / Proteine 55g / Grassi 6g / Carboidrati 35g / Fibre 6g

ALTRI CONSIGLI

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

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

+ Formaggio di capra o magro / lamponi freschi / succo d'arancia

+ Dadini di mango / coriandolo / succo di limone

+ Finocchi arrostiti tagliati a pezzi / erba cipollina / succo d'arancia

Unire ½ tazza di tonno in scatola al naturale con:

+ Pomodori tritati / succo di limone / crescione

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

+ Basilico fresco / pomodoro tritato / peperone verde / pepe / aglio

+ Mirtilli / scalogno tritato / zenzero tritato / succo d'arancia

+ Rosmarino / dragoncello / timo / noci / formaggio di capra o magro

Per uno spuntino salutare, prova:

2 gallette di riso condite con:

+ 4 cucchiaini di burro / ½ banana affettata

+ ¼ di tazza di formaggio di capra o magro / fragole a fettine

+ ¼ di tazza di formaggio di capra o magro / cetrioli a fette / aneto o altra spezia

1 tazza di ricotta servita con:

+ Arance a fette / ¼ di tazza di noci

+ ½ tazza di frutti di bosco freschi / ¼ di tazza di mandorle

½ tazza di hummus servito con:

+ Bastoncini di sedano e carote / piselli / broccoli

+ Mele a fette / pere

¼ di tazza di mandorle / mela affettata / 28 gr. di formaggio

Forever Lite Ultra (vedi pag. 11)



FOREVER PRO X2 BISCOTTI

Ingredienti:

1 barretta proteica **Forever PRO X2** alla cannella /
1 cucchiaino di burro / ¼ di banana / cannella

Scaldare una barretta di **Forever PRO X2** nel forno a microonde per 15 secondi

Tagliare in 3 pezzi e appiattire / schiacciare la barretta su carta da forno o teglia anti aderente / ricoprire con pezzi di burro e tagliare la banana

Cuocere in forno a 350° C per 10 min. /
Tirare fuori dal forno e cospargere la cannella in polvere

Stima delle Kcal: 229 / Proteine 16g / Grassi 8g / Carboidrati 27g

LA TUA ROUTINE GIORNALIERA CON FOREVER F.I.T. 1

RISCALDAMENTO

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

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

NON DIMENTICARE DI FARE STRETCHING

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

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

CARDIO

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

- | | | |
|-----------------|-----------------------|--------------|
| + CORSA | + CICLISMO | + NUOTO |
| + SCALATA | + DANZA | + KICKBOXING |
| + AEROBICA | + ELLITTICA O STEPPER | |
| + TAPIS ROULANT | | |



Per essere efficace

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



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



**FOTO E VIDEO PER
OGNI ESERCIZIO
DI RISCALDAMENTO E
STRETCHING SONO
DISPONIBILI
VISITANDO IL SITO:**

WWW.DISCOVERFOREVER.COM



L'IMPORTANZA DELLA FREQUENZA CARDIACA

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

- + **CALCOLA LA TUA FREQUENZA CARDIACA IDEALE SOTTRAENDO LA TUA ETÀ DAL NUMERO 180. AD ESEMPIO, UNA PERSONA DI 40 ANNI DOVREBBE AVERE UNA FREQUENZA CARDIACA DI 140. (180-40 = 140)**
- + **MISURA IL BATTITO CARDIACO DALL'INTERNO DEL POLSO O SUL LATO DEL COLLO.**
- + **CONTA I BATTITI PER 10 SECONDI E MOLTIPLICALI PER 6 PER CALCOLARE I BATTITI CARDIACI AL MINUTO. COSÌ SI CALCOLA LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA DURANTE L'ESERCIZIO FISICO.**



**ORA SIAMO PRONTI
A COMINCIARE GLI
ESERCIZI FISICI**

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



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



**IL PIANO FITNESS DEL
PROGRAMMA FOREVER F.I.T. 1
RICHIEDE DELLE POLSIERE E
IL MANUBRIO FLESSIBILE.
DOVE QUESTI SONO
NECESSARI, NOTERAI
IL SIMBOLO (||-||)
ALTRI ESERCIZI POSSONO
ESSERE MODIFICATI
AGGIUNGENDO RESISTENZA
UNA VOLTA ACQUISITA PIÙ
FORZA PER AIUTARE AD
AUMENTARE LA MASSA
MUSCOLARE E BRUCIARE I
GRASSI.**

GIORNO 1

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/350
Uomo/500

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 110-120)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 12 Backward Lunges (per lato)
- + 12 OH Forward Lunges (per lato) 
- + 30 Bicycle Kicks
- + 15 Squats
- + 20 Side Sit-ups (per lato)
- + 20 Push-ups
- + 20 Sec Side Plank (per lato)
- + 20 Upright Rows 
- + 20 Crunches
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 4 & 5

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



GIORNO 8

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/350
Uomo/500

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Push-ups
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Sec Plank
- + 30 Upright Rows 
- + 30 Sec High Knees
- + 30 Side Crunches (per lato)
- + 30 V Crunches
- + 20 OH Forward Lunges (per lato) 
- + 20 Side Lunges (per lato)
- + 20 Backward Lunges (per lato)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 11 & 12

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



GIORNO 2

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/250
Uomo/350

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 110-120)
- + 25 Min Cardio
(90%-105% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 6

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/425
Uomo/600

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 110-120)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Sec Side Plank (per lato)
- + 30 Flutters (per lato)
- + 30 Bicycle Kicks
- + 15 Squat & Press 
- + 20 OH Backward Lunges (per lato) 
- + 30 Sec Scissors
- + 15 Backward Lunges (per lato)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 3

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/425
Uomo/600

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 110-120)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Flutters (per lato)
- + 20 Ice Skaters (per lato)
- + 45 Sec Bicycle Kicks
- + 15 Burpees
- + 20 Side Crunches
- + 20 Push-ups
- + 20 Squat Jumps
- + 20 Sit-ups
- + 15 Backward Lunges
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 7

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/300
Uomo/425

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)
- + 30 Min Cardio
(95%-105% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 9

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/300
Uomo/425

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)
- + 30 Min Cardio
(95%-105% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 10

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/325
Uomo/500

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Side Crunches (per lato)
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 30 V Crunches
- + 20 Squats
- + 20 Push-ups
- + 10 Diamond Push-ups
- + 20 Mountain Climbers
- + 30 Sec High Knees
- + 15 Bicep Curls 
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 13

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/325
Uomo/450

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)
- + 20 Min Cardio
(100%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 14

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/415
Uomo/650

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 20 Squats
- + 30 Push-ups
- + 30 Squat Jumps
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Plank
- + 10 OH Forward Lunges (per lato) 
- + 20 Upright Rows 
- + 25 Mountain Climbers
- + 30 Sec Side Plank (per lato)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 15

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/325
Uomo/450

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)
- + 20 Min Cardio (180 - Età)
(100%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 16

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/375
Uomo/550

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 20 Squats
- + 30 Mountain Climbers
- + 12 Bicep Curls 
- + 30 Sit-ups
- + 30 Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Plank
- + 15 OH Backward Lunges (per lato) 
- + 30 Bicycle Kicks
- + 30 Ice Skaters (per lato)
- + 30 Sec V Crunches
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 17

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/325
Uomo/450

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)
- + 20 Min Cardio (180 - Età)
(100%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 18

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/450
Uomo/600

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 120-130)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Flutter (per lato)
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Bicycle Kicks
- + 30 Sec Side Plank (per lato)
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 10 Push-ups
- + 10 OH Backward Lunges (per lato) 
- + 20 Squat Jumps
- + 30 Sec Upright Rows 
- + 30 Sec Crunches
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 19

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



Non preoccuparti, le sfide si possono superare

Ricordati di bere molti liquidi per evitare la disidratazione

Se trovi difficoltà durante il programma Forever F.I.T., assicurati di trovare il tempo per recuperare al più presto! La cosa importante da ricordare è quella di fare 2 giorni di pausa alla settimana ed alternare gli esercizi cardio con il sollevamento pesi e con gli esercizi di resistenza.

GIORNO 20

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/250
Uomo/375

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)
- + 15 Min Cardio
(115%-130% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 21

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/300
Uomo/450

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 25 Squats
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Sit-ups
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 45 Sec Crunches
- + 12 OH Forward Lunges (per lato) 
- + 20 Bicep Curls 
- + 15 Mountain Climbers
- + 60 Sec V Crunches
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 22

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/375
Uomo/500

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)
- + 40 Min Cardio
(95%-100% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 23

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/600
Uomo/800

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)

+ STRETCHING

- + 12 Min Cardio (180 - Età)
(110% frequenza cardiaca ideale)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 30 Squats
- + 30 Jumping Jacks
- + 30 Sit-ups
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Side Sit-ups
- + 45 Sec Side Crunches
- + 12 OH Backward Lunges (per lato) 
- + 20 Diamond Push-ups
- + 30 Mountain Climbers
- + 30 Sec V Crunches
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 24

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/200
Uomo/300

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)

RIPETERE 3 VOLTE

- + 3 Min Run, 1 Min Walk
(90%-120% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

RICORDATI, SE HAI DIFFICOLTÀ NEL COMPLETARE QUALUNQUE DI QUESTI ESERCIZI, NON RINUNCIARE! VISITA IL SITO WWW.DISCOVERFOREVER.COM DOVE PUOI TROVARE VIDEO CHE ILLUSTRANO OGNI ESERCIZIO, POTRAI DUNQUE MODIFICARLI NEL MODO CORRETTO E TROVARE ISPIRAZIONE!



GIORNO 25 & 26

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

GIORNO 29

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/400
Uomo/600

RISCALDAMENTO

+ 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)

RIPIETERE 3 VOLTE

- + 30 Squats
- + 30 High Knees
- + 30 Sit-ups
- + 30 Side Lunges (per lato)
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 60 Sec Plank
- + 15 Backward Lunges (per lato)
- + 25 Dips
- + 12 Bicep Curls
- + 15 Mountain Climbers
- + 60 Sec Burpees
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 27

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/400
Uomo/550

RISCALDAMENTO

+ 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)

RIPIETERE 3 VOLTE

- + 20 Squats
- + 20 Squat Jumps
- + 20 Backward Lunges (per lato)
- + 30 Close Grip Push-ups
- + 30 Side Sit-ups (per lato)
- + 60 Sec Bicycle Kicks
- + 30 Sec High Knees
- + 30 Sec Ice Skaters
- + 25 Flutters (per lato)
- + 60 Sec Plank
- + 40 Jumping Jacks
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 30

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/400
Uomo/525

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)
- + 40 Min Cardio
(90%-110% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**

GIORNO 28

Stima delle
Kcal
consumate
Donna/400
Uomo/525

RISCALDAMENTO

- + 5 Min Cardio (Battito Cardiaco 125-135)
- + 40 Min Cardio
(90%-110% frequenza cardiaca ideale)
- + **RIPOSARE PER 60 SEC.**
- + **STRETCHING**



**CONGRATULAZIONI PER AVER
COMPLETATO FOREVER F.I.T.1!
ORA È IL MOMENTO PER
CONTINUARE LA TUA
TRASFORMAZIONE!**

I miglioramenti che vedi sul tuo corpo sono indubbiamente emozionanti e stimolanti! Ora è il momento di cambiare!

Il **F.I.T. 2 Pak** porterà la tua forma fisica al livello successivo, aiutandoti a generare massa muscolare e a perdere più grassi!

**FOREVER F.I.T. 2 PORTERÀ
AVANTI LA CONOSCENZA
ACQUISITA CON IL FOREVER
F.I.T. 1 E TI AIUTERÀ A
TONIFICARTI, RASSODARTI
E A TRASFORMARTI.**



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

Composizione media giornaliera

Protidi 74,54g = 24,35 % delle calorie totali

Glucidi 145,19g = 44,45 % delle calorie totali

Lipidi 42,53g = 31,20 % delle calorie totali

Kcal 1225 = KJ 5125

Menù suggerito

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

Mezzodi: 130g di carne di manzo, vitello, pollame oppure 150g di pesce, confezionati preferibilmente ai ferri, bolliti, arrosto senza sugo e più raramente in umido usando modeste quantità di grassi di condimento (1 cucchiaino di olio); verdure crude o cotte in quantità di 150/200g (50g per le insalate verdi), condite con 1 cucchiaino di olio (limone o aceto a piacere). Una razione di piselli, fagioli o funghi freschi di 200g può sostituire la carne; pane, 1/2 panino oppure 3 grissini; frutta fresca cruda o cotta 150g.

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

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

**Estratto dal Manuale Roversi*



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



FOREVER®

©2014



FOREVER®

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

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

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

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

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

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

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

INFORMAZIONI CONVERSIONE MISURE AMERICANE

Negli USA non è utilizzata la bilancia per determinare le dosi da usare. Esiste un Kit, che è utilizzato al posto della nostra bilancia, composto da tazze (cup) di varia misura e cucchiari (tablespoon, teaspoon, etc). Le conversioni di corrispondenza per le misure USA in misure peso mediterranee sono riportate nelle seguenti tabelle.

TABELLA CONVERSIONE LIQUIDI

1 cup (tazza) = 240ml
1/2 cup (tazza) = 120ml
1/3 cup (tazza) = 80ml
1/4 cup (tazza) = 60ml = 4 cucchiari
1 tablespoon (cucchiaino) = 15ml = 3 cucchiaini
1 teaspoon (cucchiaino) = 5ml
1 fluid ounce = 30ml
1 US quart (quarto) = 1 litro

TABELLA CONVERSIONE SOLIDI (PESO)

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

1 tazza di farina = 150g
1 tazza di zucchero granulato = 225g
1 tazza di zucchero di canna = 175g
1 tazza di uvetta = 200g
1 tazza di riso Basmati non cotto = 180g
1 tazza di formaggio grattugiato = 110g
1 tazza di burro/margarina = 2 stick = 225g
1 tazza di latte = 240ml
1 tazza di yogurt = 250g
1 tazza di gocce di cioccolato = 160g
1 tazza di cacao = 120g
1 tazza di miele = 300g
1 tazza di polenta = 160g

N.B.:

tablespoon (tbsp) = cucchiaino

teaspoon (tsp) = cucchiaino

ESEMPI DI DIETA GIORNALIERA TIPO MEDITERRANEA

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

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

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

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