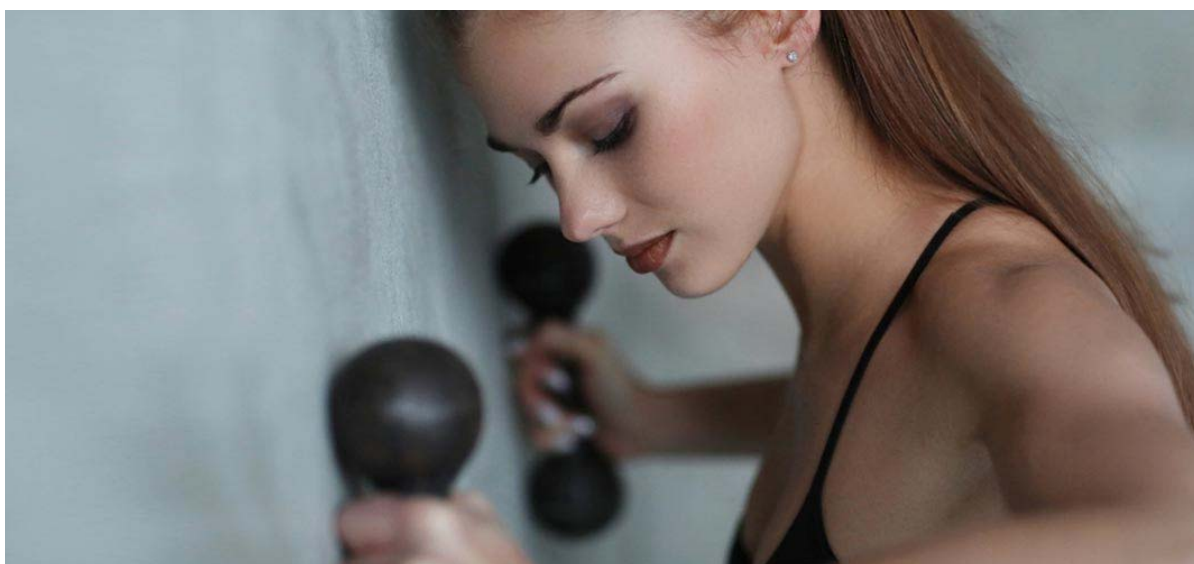


# MANTENERSI IN FORMA, MA CON TESTA

Mantenersi in forma praticando più sport, mangiando più sano e con la meravigliosa sensazione di entrare ancora nei tuoi jeans preferiti: tutti conoscono i buoni propositi per ottenere la forma fisica desiderata, gli stessi che spesso vengono gettati nel dimenticatoio dopo una settimana. Detto questo, per la tua silhouette ti serve solo la combinazione giusta di un'alimentazione comprendente preziosi componenti, così come un piano d'allenamento intelligente, che si lascia applicare facilmente nella tua quotidianità.

Mantenere la silhouette? Si può con i programmi **Forever F.I.T. e F15™**.



## Gestire il peso con un'alimentazione intelligente e un programma sportivo

Regimi alimentari a senso unico, polveri alimentari chimiche o allenamenti esagerati: queste diete non mantengono quello che promettono. Quasi un tedesco su due è in sovrappeso e, a causa di queste direttive alimentari ha già avuto brutte esperienze con l'effetto jojo e problemi di circolazione. E anche chi riesce a resistere alla tortura di un'alimentazione unilaterale, rischia comunque di danneggiare la propria salute. Il concetto **F.I.T. F15™** di Forever, al contrario, si basa sugli effetti sinergici. **Quello che fa bene al corpo è la combinazione corretta tra movimento e vitamine e minerali di alta qualità.** Questi requisiti li hanno, meglio di tutti, i prodotti naturali, finemente combinati e adattati al nostro corpo. Più benessere e un atteggiamento totalmente diverso riguardo al tema alimentazione e movimento, ti aspettano alla fine del programma F15™ prodotto da Forever.

## Utilizzare al massimo gli effetti sinergici e raggiungere i migliori risultati

Per stabilire una gestione del peso a lungo termine nella tua vita, è importante che tutti i componenti del tuo piano alimentare siano combinati al meglio. I prodotti di **Forever F15™** ti sostengono in modo ottimale, proprio quando ne hai bisogno. Il piano giornaliero per il massimo successo è tanto facile quanto benefico.

La mattina il tuo corpo ha bisogno di slancio ed energia per affrontare la giornata. Quindi il pacchetto F15™ ti offre tutta la forza con **GARCINIA PLUS™**, capsule contenenti un morbido gel, capaci di farti evitare gli attacchi di fame e di sollecitare il bruciare dei grassi. Dopodiché, la colazione viene completata da una porzione di **FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX** ricca di proteine, così come la fresca **FOREVER ALOE VERA GEL™**, che aiuta a depurare il sistema digestivo e ad assumere meglio le sostanze nutritive. Sostieni due volte al giorno il metabolismo con le capsule **FOREVER THERM™** - integratore termogenico - e la loro efficiente combinazione di estratti vegetali e vitamine e come snack di tanto in tanto prendi **FOREVER FIBER™**, che aiuta a darti un senso di sazietà. Concludi il tutto con pasti ipocalorici, che in pochi semplici passi possono essere preparati secondo il proprio gusto. Questo pacchetto-power ti aiuta a vivere in modo sano ogni giorno e non solo a breve scadenza, bensì a lungo termine per trovare uno stile di vita più sano.



## Semplicemente F.I.T.: da principiante a professionista

Il secondo importante componente per la tua nuova alimentazione te lo dà il **programma di allenamento F15™**. Gli allenamenti elaborati comprendono il meglio di quello che la scienza sportiva moderna ha da offrire. **Suddiviso in 6 livelli di difficoltà, sia i principianti che i professionisti trovano un piano intelligente con esercizi provenienti da diverse discipline.** Facili esercizi di stretching, allenamenti in palestra, yoga, ginnastica e danza: ogni esercizio e livello di difficoltà incentiva il tuo corpo in modi diversi. Senti i tuoi muscoli come non li hai mai sentiti prima e scopri il tuo potenziale. Così definisci le parti del corpo che desideri e costruisci massa muscolare nei punti giusti.

E per chi vuole concentrare il suo corpo in modo ottimale sul programma F15™ a lungo termine, F.I.T. ti offre l'inizio perfetto con **CLEAN9 (programma C9)**. In 9 giorni il tuo organismo verrà scaricato e messo di fronte a un processo di depurazione interno. In questo modo rompi la solita routine e ti crei una quotidianità più sana e in forma.

**Alla fine ti vedrai sotto una nuova luce e avrai completamente una nuova percezione del tuo corpo, promesso!**