



F.I.T.TM
Look Better. Feel Better.



F15TM

AVANZATO 1 & 2



FOREVER[®]

F15

AVANZATO 1

TORNIAMO IN FORMA!

**SE SEI UN ATLETA O
UNA PERSONA
ESTREMAMENTE
ATTIVA E SEI ALLA
RICERCA DI NUOVE
ATTIVITÀ PER
MIGLIORARE LE TUE
PERFORMANCE, IL
PROGRAMMA F15
AVANZATO OFFRE
TUTTO CIÒ DI CUI
HAI BISOGNO.**

Si consiglia di consultare il proprio medico di base o uno specialista per ricevere informazioni approfondite prima di iniziare qualsiasi programma di attività fisica o prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.



**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!**

FOREVER ALOE VERA GEL

Aiuta a detossinare il tuo organismo, a proteggere il tuo sistema digerente con un'azione lenitiva e a massimizzare l'assorbimento dei nutrienti.



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 GARCINIA PLUS

La Garcinia aiuta il tuo organismo nel metabolismo dei lipidi e nel controllo del senso di fame.



FOREVER LITE ULTRA

Una ricca miscela di vitamine e minerali con 24g di proteine per porzione.



**Forever
Aloe Vera Gel**
2 Confezioni da 1 L.

**Forever
Lite Ultra**
1 Busta -15 porzioni

**Forever
Garcinia Plus**
90 Softgels

**Cosa
include il
tuo F15:**

Forever Therm
30 Compresse

Forever Fiber
15 Bustine



INIZIAMO.

FOREVER F15
È STATO CREATO
APPOSITAMENTE
PER FORNIRTI
GLI STRUMENTI
NECESSARI PER
VIVERE UNA VITA
PIU' SANA E TI
ACCOMPAGNERÀ
CON SUCCESSO
NEL TUO CAMMINO
PER LA PERDITA
DI 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 **F15** è il modo migliore per comprendere come il tuo corpo sta cambiando.

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.



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 AVANZATO** e tienili a mente per tutto il programma. Può essere qualsiasi cosa: alzare un peso più alto o battere il proprio record in una maratona.

**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 AVANZATO 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 AVANZATO 1:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO F15 AVANZATO 2:

	PETTO		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

PROGRAMMA F15 AVANZATO

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 AVANZATO** 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 AVANZATO 1** PER RAGGIUNGERE I MASSIMI RISULTATI.

Colazione	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p>	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p>
Spuntino	 <p>1 Bustina di Forever Fiber Sciolta in 1 bicchiere d'acqua o altra bevanda</p>	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	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>1 Compresa di Forever Therm</p>	Pranzo: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza
Cena	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	Cena: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	
Sera	 <p>Almeno 1 bicchiere d'acqua</p>		

ASSICURATI DI ATTENDERE ALMENO 30 MINUTI TRA FOREVER GARCINIA PLUS E FOREVER ALOE VERA GEL O IL PASTO COSÌ DA OTTENERE I MASSIMI BENEFICI DI FOREVER GARCINIA PLUS!



1 Compresa
di Forever
Therm

Colazione: vedere
schema relativo alla
propria fascia di
appartenenza

In caso di gravidanza,
allattamento o in caso di
patologie e di assunzione di
farmaci è consigliabile consultare
il medico prima di usare il
prodotto

CONSIGLIO F.I.T.

Mangiare dai 30 minuti alle 2 ore
prima dell'attività fisica può darti
una carica di energia e migliorarne
la performance, preservando la
massa muscolare e aiutandone la
ripresa. Prima di andare in palestra,
goditi un piccolo spuntino che
include proteine e carboidrati per
risultati migliori.

LA FASE DI RECUPERO POST ALLENAMENTO.

**QUELLO CHE MANGI
È IMPORTANTE MA A
VOLTE QUANDO LO
MANGI PUÒ ESSERLO
ALTRETTANTO.**

Un errore comune che molte persone commettono incrementando la propria attività fisica è quello di non sostenere nutrizionalmente il proprio corpo.

**L'ALIMENTAZIONE
POST ATTIVITÀ DOVREBBE
INCLUDERE SIA
CARBOIDRATI CHE
PROTEINE.**

Cerca dei carboidrati complessi come la frutta, cereali integrali o verdure che possono apportare un modesto aumento di zuccheri nel sangue, al contrario dei picchi forniti dai carboidrati semplici (raffinati) senza proteine. Le proteine aiutano a mitigare l'incremento di zuccheri nel sangue.



**NUTRIRE IL PROPRIO
CORPO DOPO UN'ATTIVITÀ
È ESSENZIALE PER LA
RIPRESA DEI MUSCOLI E
PER AIUTARTI AD OTTENERE
I MASSIMI RISULTATI.**

Gli esperti consigliano di mangiare 30-45 minuti dopo l'esercizio per sostenere lo sviluppo della massa muscolare e per prevenire l'indolenzimento.

**QUANDO SI ASSUMONO
PROTEINE E CARBOIDRATI
INSIEME, LA RIPARAZIONE
DEL MUSCOLO VIENE
MASSIMIZZATA E QUESTO
AIUTA A RIDURRE
L'INDOLENZIMENTO.**

I cibi come latte, soia, pollo, pesce, quinoa e uova, possono essere una significativa risorsa di proteine per la ripresa post allenamento.

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.

Durante il programma **F15 AVANZATO**, bevi il tuo shake dopo l'attività fisica o per una carica di 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	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 240 ml. di latte di cocco non zuccherato / 1/3 di tazza di yogurt greco bianco / 1/2 tazza di ciliegie surgelate o fresche (denocciolate) / 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere / 1 cucchiaino di miele / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.</p> <p>(274 Kcal)</p>
Pesche & Crema	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 240 ml. di latte di mandorle non zuccherato / 1 tazza di pesche surgelate o fresche (senza zucchero) / 1/2 cucchiaino di cannella in polvere / 15 g di noci a pezzetti / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.</p> <p>(295 Kcal)</p>
Bontà Verde	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 240 ml. di latte di soia non zuccherato / 2 foglie di cavolo / 1/2 tazza di spinaci / 1 banana piccola / 1/2 cucchiaino di semi di lino.</p> <p>(318 Kcal)</p>
Esplosione al Mirtillo	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 240 ml. di latte scremato o alternativa / 1/2 tazza di yogurt greco bianco / 1/2 tazza di mirtilli surgelati / 1/8 di tazza di avena / 1/8 di cucchiaino di cannella / 1/8 di cucchiaino di estratto alla vaniglia / 1 cucchiaino di muesli come topping.</p> <p>(320 Kcal)</p>
Delizia Cioccolato & Lamponi	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia / 240 ml. di latte di cocco senza zucchero / 1 tazza di lamponi surgelati o freschi / 1/2 cucchiaino di cacao in polvere / 1 cucchiaino di burro di mandorle / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.</p> <p>(305 Kcal)</p>
Fragole & Vaniglia	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 125 g. di yogurt greco alla vaniglia / 1 tazza di fragole surgelate o fresche / 1/8 tazza d'avena / 1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.</p> <p>(278 Kcal)</p>
Mela Croccante	<p>1 misurino di Forever Lite Ultra / 240 ml. di latte 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 / 1/2 cucchiaino di cannella / 4-6 cubetti di ghiaccio tritati.</p> <p>(300 Kcal)</p>



CONSIGLIO F.I.T.

Crea la tua ricetta con **1 cucchiaino** di **Forever Lite Ultra**, 240 ml. di latte di mandorle, cocco, soia o di riso senza grassi, $\frac{1}{2}$ - **1 tazza** di frutta o verdura, **1 cucchiaino** 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, latte di mandorle non zuccherato, latte di riso o latte di soia senza zucchero.

F15 AVANZATO 1 PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICA.



INIZIAMO A MUOVERCI.

Un cambiamento duraturo nasce dalla giusta combinazione tra 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 AVANZATO** è costituito da 3 tipologie di esercizi per la gestione del peso e due di cardio per mantenerti in movimento.



AUMENTA IL CARDIO.

A questo punto del tuo percorso, capisci l'importanza dell'esercizio cardiovascolare, indispensabile per una sana gestione del peso.

L'attività di cardio aumenta la frequenza cardiaca, può aiutare ad aumentare il metabolismo, sostenere un cuore sano e può aiutarti a riprenderti più rapidamente dopo un'intensa attività fisica.

Durante il programma **F15 AVANZATO 1**, impegnati a dedicare 3 giorni a settimana agli esercizi cardio. Queste sessioni dovranno essere una sfida per te stesso. Se sono troppo semplici vuol dire che non stai lavorando abbastanza duramente.

GLI ESERCIZI CARDIO CONSIGLIATI INCLUDONO:

Camminata, Jogging,
Salire le scale, Ellittica,
Canottaggio, Nuoto, Yoga,
Bicicletta, Escursione,
Aerobica, Danza
e 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 AVANZATO**.

**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
CON QUAD
STRETCH
RIGHT
16X**

**HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X**

**LUNGE
CON 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 TABATA CARDIO UNO

Questa sfida cardio introduce esercizi Tabata. Questo tipo di esercizi abbinano intervalli brevi e ad alta intensità di attività a brevi periodi di riposo. Questi esercizi verranno praticati in circuito.

Esegui ogni esercizio per **20 secondi** alla massima intensità, poi riposa per **10 secondi**. Una volta portati a termine gli 8 esercizi, riposa per **60 secondi**. Inizia nuovamente con lo scopo di completare 8 serie in totale.

20
secondi
ciascuno

+

10
secondi di
recupero

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank con Jack Legs
- + Front Kick con Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

Riposa per
60 secondi

Ripeti
8 volte!

CONSIGLIO F.I.T.

Gli allenamenti cardio ad alta intensità del programma **F15 AVANZATO** ti permettono di massimizzare i tuoi risultati in tempo minore rispetto a un allenamento cardio tradizionale.

F15 TAPIS ROULANT CARDIO UNO

Questo allenamento cardio consente di migliorare la resistenza, la potenza e la velocità alternando gli intervalli e la pendenza della camminata, dello jogging e della corsa.

Cammina sul tapis roulant con pendenza 1% per **60 secondi** prima di aumentare la velocità. Fai jogging con il 2% di pendenza per **60 secondi**. Infine, aumenta la velocità della corsa per **60 secondi**. Ripeti 6-10 volte senza pausa tra i diversi passaggi.

60

Cammina per **60 secondi** con 1% di pendenza.

60

Jogging per **60 secondi** con il 2% di pendenza.

60

Corri per **60 secondi** con il 2% di pendenza.

CONSIGLIO F.I.T.

Questo esercizio può essere completato anche senza tapis roulant.

Scegli un percorso che puoi completare in 3 minuti per serie, poi sfidati a completarlo ogni volta più velocemente mentre aumenti l'intensità.

Ripeti
6-10 volte!

SCELTA CARDIO.

Il tuo allenamento cardio finale di ogni settimana è a scelta. Se senti che i tuoi muscoli sono rigidi, fai dello yoga rigenerativo. Cerchi qualcosa di nuovo? Prova con lo zumba o con un corso di kickboxing. Le opzioni per gli esercizi cardio sono infinite. Crea e scopri una routine cardio che puoi portare avanti nella tua quotidianità.

Ogni esercizio di cardio a scelta dovrebbe durare almeno **30-60 minuti**, preferibilmente senza interruzioni.

F15 ALLENAMENTO BACKSIDE UNO

ATTREZZATURA NECESSARIA: MANUBRI

Questo allenamento offre una serie di 10 esercizi mirati per sostenere la parte posteriore del corpo come i glutei, i femorali, la schiena e anche i bicipiti.

Esegui due esercizi di seguito. Ripeti per 2-3 volte prima di riposare per **30-60 secondi** per poi passare alla combinazione successiva.

Una volta terminati i 10 esercizi, riposa per **30-60 secondi** per poi iniziare la fase di de-defaticamento.

2
esercizi in
sequenza + 30-60
secondi di recupero × 2-3
volte = PASSA AI 2
ESERCIZI
SUCCESSIVI

+ Deadlifts	16x
+ Mid-Back Rows	16x
+ Riposa	30-60 secondi
+ Swings	16x
+ Bicep Scoop and Squeeze	16x
+ Riposa	30-60 secondi
+ Deep Lunges	16x
+ Lawn Mower Pulls	32x
+ Riposa	30-60 secondi
+ Goblet Squats	16x
+ Lateral Bicep Curls	16x
+ Riposa	30-60 secondi
+ Superman	16x
+ Renegade Rows	16x

Riposa per
30-60
secondi

CONSIGLIO F.I.T.

Inizia con i pesi per stancare i muscoli al termine di ogni ripetizione di ogni serie.

Non riesci a completare una serie di esercizi? Prova nuovamente con pesi più leggeri.

Completi ogni serie con facilità? Sfida te stesso utilizzando pesi più pesanti.

F15 ALLENAMENTO FRONT & SIDELINE UNO

**ATTREZZATURA NECESSARIA:
MANUBRI, ELASTICI, SEDIA**

Questo allenamento offre una serie di 12 esercizi mirati per sostenere la parte frontale e laterale del corpo come il petto, le spalle, i tricipiti e gli obliqui.

Effettua due esercizi di seguito. Ripeti per 2-3 volte prima di riposare per **60 secondi** per poi procedere alla combinazione successiva.

Una volta terminati i 12 esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare la fase di defaticamento.



CONSIGLIO F.I.T.

Ti alleni lontano da casa? Sii creativo! La panchina di un parco o qualsiasi cosa di stabile elevato da terra può essere un valido sostituto durante gli affondi e altri esercizi che richiedono una sedia.

- | | |
|-------------------------|------------|
| + Chest Press | 6x |
| + Core at 45 | 32x |
| + Skull Crushers | 16x |
| + Riposa | 60 Secondi |
| + Pushups | 16x |
| + Triangle Abs | 16x |
| + French Press | 32x |
| + Riposa | 60 Secondi |
| + Lateral Deltoid Lifts | 16x |
| + Hip Drops | 16x |
| + Kickbacks | 16x |
| + Riposa | 60 Secondi |
| + Military Press | 16x |
| + Woodchops | 32x |
| + Dips | 16x |

Riposa per
30-60
secondi

F15 QUADS & CORE ALLENAMENTO UNO

**ATTREZZATURA NECESSARIA:
MANUBRI, ELASTICI, SEDIA**

Questo allenamento offre una serie di 10 esercizi mirati per sostenere i quadricipiti e il tronco. Effettua due esercizi di seguito. Ripeti per 2-3 volte prima di riposare per **30-60 secondi** per poi procedere con la combinazione successiva. Una volta terminati i 10 esercizi, riposa per **30-60 secondi** per poi iniziare la fase di defaticamento.



- + Banded Lunge Step Ups 32x
- + Boat 32x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Prisoner Squats 16x
- + Roll Ups 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Banded 180 Squats 8x
- + Standing Alternating Toe Touch 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Static Slow Lunges (per lato) 8x
- + Spiderman Mountain Climbers 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Pulsing Squats 32x
- + Standing Oblique Crunches 32x

Riposa per
30-60
secondi



**CONGRATULAZIONI
HAI COMPLETATO
FOREVER F15
AVANZATO 1!**

NON FERMARTI!

**F15 AVANZATO 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!




F15TM

AVANZATO 2

FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

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 AVANZATO 2**.



**TI SENTI
MOTIVATO?
ANDIAMO
AVANTI!**

PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE.

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

Colazione	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>Attendi 30 minuti</p> <p>Prima di assumere Forever Aloe Vera Gel</p>	 <p>120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con 1 bicchiere d'acqua</p>
Spuntino	 <p>1 Bustina di Forever Fiber Sciolta in 1 bicchiere d'acqua o altra bevanda</p>	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	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	 <p>1 Compresa di Forever Therm</p>	Pranzo: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza
Cena	 <p>2 Softgels di Forever Garcinia Plus</p>	Cena: vedere schema relativo alla propria fascia di appartenenza	
Sera	 <p>Almeno 1 bicchiere d'acqua</p>		

ASSICURATI DI ATTENDERE ALMENO 30 MINUTI TRA FOREVER GARCINIA PLUS E FOREVER ALOE VERA GEL O IL PASTO COSÌ DA OTTENERE I MASSIMI BENEFICI DI FOREVER GARCINIA PLUS!



1 Compresa
di Forever
Therm

Colazione: vedere
schema relativo alla
propria fascia di
appartenenza

In caso di gravidanza,
allattamento o in caso di
patologie e di assunzione di
farmaci è consigliabile consultare
il medico prima di usare il
prodotto

CONSIGLIO F.I.T.

Mangiare dai 30 minuti alle 2 ore
prima dell'attività fisica può darti
una carica di energia e migliorarne
la performance, preservando la
massa muscolare e aiutandone la
ripresa. Prima di andare in palestra,
goditi un piccolo spuntino che
include proteine e carboidrati per
risultati migliori.

F15 AVANZATO 2 PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICA.



PORTA L'ATTIVITÀ FISICA AL PROSSIMO LIVELLO.

Il programma **F15 AVANZATO 2** è composto da allenamenti mirati per la gestione del peso, esercizi Tabata e allenamento cardio con tapis roulant per tenerti in movimento.



RISCALDAMENTO.

Con il programma **F15 AVANZATO 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 AVANZATO 2**. Hai bisogno di rinfrescarti la memoria? Rivedi gli esercizi a **pagina 18** o guarda i video su **foreverfit15.com**.

CARDIO AL LIVELLO SUCCESSIVO.

Il programma **F15 AVANZATO 2** si basa sugli esercizi cardio Tabata e tapis roulant appresi nel programma **F15 AVANZATO 1**. Durante il programma **F15 AVANZATO 2**, impegnati a dedicare 3 giorni a settimana agli esercizi cardio. Queste sessioni dovrebbero essere una sfida per te stesso. Se sono troppo semplici, non stai lavorando abbastanza duramente.

F15 TABATA CARDIO DUE

Questa sfida cardio si baserà sugli esercizi Tabata appresi nel programma **F15 AVANZATO 1**. Per questo allenamento, gli esercizi verranno ripetuti tradizionalmente nel formato Tabata.

Effettua ogni esercizio per **20 secondi** alla massima intensità e riposa **10 secondi**. Ripeti ogni esercizio 8 volte. Una volta terminate le 8 serie, riposa per **60 secondi** e procedi con l'esercizio successivo.

CONSIGLIO F.I.T.

Se hai difficoltà a completare le 8 serie di fila di un esercizio, prima di passare a quello successivo prova a utilizzare pesi più leggeri, per aumentare la tua resistenza.



+ Air Squats	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Pushups	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Skaters	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Plank con Jack Legs	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Front Kick to Reverse Lunges Left	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Tricep Pushups	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Front Kick to Reverse Lunges Right	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x
+ Riposa	60 Secondi	
+ Plank to Squat Thrust	Max 20 sec / Riposa 10 sec	8x



F15 TAPIS ROULANT CARDIO DUE

Questo allenamento cardio è formato da sequenze in pendenza sul tapis roulant per migliorare la resistenza, aumentare la potenza e i muscoli alternando camminata e corsa con pendenze con inclinazioni diverse.

Scegli una velocità che ti metta alla prova e cerca di aumentarla durante l'allenamento.

+ Camminata	2% pendenza	2 min.
+ Corsa	1% pendenza	2 min.
+ Camminata	0% pendenza	1 min.
+ Camminata	4% pendenza	2 min.
+ Corsa	1% pendenza	2 min.
+ Camminata	0% pendenza	1 min.
+ Camminata	6% pendenza	2 min.
+ Corsa	1% pendenza	2 min.
+ Camminata	0% pendenza	1 min.
+ Camminata	8% pendenza	2 min.
+ Corsa	1% pendenza	2 min.
+ Camminata	0% pendenza	1 min.
+ Camminata	10% pendenza	2 min.
+ Corsa	1% pendenza	2 min.
+ Camminata	0% pendenza	1 min.

CARDIO A SCELTA.

Il tuo allenamento cardio finale di ogni settimana è a scelta. Se senti che i tuoi muscoli sono rigidi, fai dello yoga rigenerativo.

Cerchi qualcosa di nuovo? Prova con lo zumba o con un corso di kickboxing. Le opzioni per gli esercizi cardio sono infinite. Crea e scopri una routine cardio che puoi portare avanti nella tua quotidianità.

Ogni esercizio di cardio a scelta dovrebbe durare almeno **30-60 minuti**, preferibilmente senza interruzioni.

F15 ALLENAMENTO BACKSIDE DUE

ATTREZZATURA NECESSARIA: KETTLEBELL

Questo allenamento offre una serie di 10 esercizi mirati per sostenere la parte posteriore del corpo come i glutei, i femorali, la schiena e anche i bicipiti. Questo esercizio si basa su ripetizioni contate e a tempo. Effettua due esercizi uno dopo l'altro prima di riposare per **30-60 secondi** per poi procedere con la combinazione successiva.

Una volta terminati i 10 esercizi, riposa per **30-60 secondi** per poi iniziare la fase di defaticamento.



- | | |
|--|---------------|
| + Deadlifts | 16x |
| + Upright Rows | 30 secondi |
| + Riposa | 30-60 secondi |
| + Bicep Curls | 16x |
| + Swings | 30 secondi |
| + Riposa | 30-60 secondi |
| + Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Left | 16x |
| + Thread the Lunge Left | 30 secondi |
| + Riposa | 30-60 secondi |
| + Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Right | 16x |
| + Thread the Lunge Right | 30 secondi |
| + Riposa | 30-60 secondi |
| + Goblet Squats to Press | 16x |
| + Alternating Swings | 30 secondi |

Riposa per
30-60
secondi



F15 ALLENAMENTO FRONT & SIDELINE DUE

ATTREZZATURA NECESSARIA: MANUBRI, ELASTICI, SEDIA, FIT BALL

Questo allenamento si basa su ciò che hai appreso nel programma F15 AVANZATO 1, con delle lievi modifiche e l'aggiunta della fit ball. Mettiti alla prova con una serie di 12 esercizi mirati per sostenere la parte frontale e laterale del corpo come il petto, le spalle, i tricipiti e gli obliqui. Effettua tre esercizi di seguito per poi riposare per **60 secondi** per poi procedere al tris di esercizi successivo.

Una volta terminati i 12 esercizi, riposa per **60 secondi** per poi iniziare la fase di defaticamento.



- + Chest Press 16x
- + Core at 45 (per lato) 16x
- + Skull Crushers 16x
- + Riposa 60 Secondi
- + Pushups 16x
- + Triangle Abs (per lato) 8x
- + Core Roll Outs 16x
- + Riposa 60 Secondi
- + Side Planks with Shoulder Raise (per lato) 16x
- + Ball Pass 16x
- + Side Lying Tricep Press (per lato) 16x
- + Riposa 60 Secondi
- + Clean and Press (per lato) 16x
- + Side Plank with Ball (per lato) 16x
- + Dips to Reverse Plank 16x

Riposa per
30-60
secondi

F15 QUADS & CORE ALLENAMENTO DUE

ATTREZZATURA NECESSARIA: MANUBRI, ELASTICI, SEDIA

Questo allenamento offre una serie di 15 esercizi mirati per sostenere i **quads e core** con l'aggiunta di **45 secondi** di intervalli pirometrici. Questo allenamento è formato da ripetizioni contate e a tempo. Effettua tre esercizi di seguito per poi riposare per **30-60 secondi** per poi procedere al tris di esercizi successivo.

Una volta terminati i 15 esercizi, riposa per **30-60 secondi** per poi iniziare la fase di defaticamento.



- + Banded Lunge Step Ups (per lato) 16x
- + Plyometric Lunges 45 secondi
- + Boat 16x
- + Riposa 30-60 secondi
- + Prisoner Squats 16x
- + Tuck Jumps or High Knees 45 secondi
- + Roll Ups 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Banded 180 Squats 16x
- + 180 Jumps 45 secondi
- + Standing Alternating Toe Touch 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Static Slow Lunges (per lato) 8x
- + Sprinter Starts 45 secondi
- + Spiderman Mountain Climbers 16x
- + Riposa 30-60 Secondi
- + Pulsing Squats 32x
- + Jack Stars 45 secondi
- + Standing Oblique Crunches (per lato) 16x

Riposa per
60 secondi



**CONGRATULAZIONI
PER AVER
COMPLETATO
FOREVER F15
AVANZATO 2!**

**CE L'HAI
FATTA!**

QUAL È IL PASSO SUCCESSIVO?

Vital⁵ è un'integrazione avanzata, resa semplice, con 5 prodotti Forever importanti per sostenere il proprio benessere. **Vital⁵** aiuta a mantenere una sana integrazione per le abitudini apprese durante il programma **F15** e altre informazioni utili sullo stile di vita per continuare a vederti e a sentirti meglio!

Non sei pronto per andare avanti? Ripeti il programma **F15 AVANZATO** fino al raggiungimento del massimo dei risultati.

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 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

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compressa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte scremato e 20 g di cereali

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 integrale o basmati, g 60
- 7° Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
- 8° Fagioli o fave, cotti e sgocciolati, g 200
- 9° Pasta di riso o riso integrale o riso basmati, g 60
- 10° Ceci o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200
- 11° Pasta di grano duro g 60 o patate, g 250
- 12° Piselli o soia, cotti e sgocciolati, g 200
- 13° Pasta di grano saraceno o riso integrale o basmati, g 60
- 14° Orzo o farro o quinoa o miglio, g 60 o Zuppa (miscuglio degli stessi) g 60
- 15° Fagioli o lenticchie, cotti e sgocciolati, g 200

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

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne qualsiasi tipo, solo parte magra, g 120

Pesce g 150

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

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

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne, qualsiasi tipo, solo parte magra, g 120

Pesce g 150

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

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

Pesce g 150

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 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

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compressa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciola

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte scremato e 20 g di cereali

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG. PRANZO / Prima pietanza

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

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

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne g 150

Pesce g 150

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

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

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 150

Carne g 150

Pesce g 150

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

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

Pesce g 150

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato e 30 g di cereali

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG. PRANZO / Prima pietanza

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

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

CENA / Seconda pietanza

Pesce g 150

2 uova biologiche

Pesce g 200

Carne g 150

Pesce g 200

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

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

Pesce g 200

2 uova biologiche

Pesce g 200

Carne g 150

Pesce g 200

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

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

Pesce g 200

NOTE:

- I pesi degli alimenti vanno intesi a crudo (tranne che per i legumi), al netto degli scarti.
- Se si desidera cucinare i legumi secchi il peso da considerare è quello riportato nello schema ma ridotto di un terzo.
- Lo schema indicato con la previsione quotidiana degli alimenti è un'indicazione di massima che può essere modificata a seconda delle esigenze, invertendo le giornate alimentari ma rispettando le frequenze.
- Per condire le pietanze utilizzare 50 g di olio extravergine di oliva.
- E' previsto il consumo giornaliero di 100 g di pane semi-integrale o integrale.
- Se per la preparazione del frullato si utilizza latte di soia bisogna ridurre la quantità di olio a 40 g.
- E' vietato saltare un pasto oppure mangiare i cibi in quantità minore rispetto a quanto riportato nello schema.
- Per condire utilizzare olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aglio, cipolla e aromi vari.
- Cuocere i cibi preferibilmente al vapore o alla griglia.
- Le verdure possono essere consumate cotte, crude, singole o miste; oltre che cotte, possono essere preparate al naturale oppure in insalata con succo di limone, sale e pepe; possono essere infine centrifugate.
- Nella preparazione delle pietanze si consiglia l'impiego della curcuma e del pepe ed è consentito l'uso di salse, sughi, verdure, brodo vegetale (preferire dadi senza glutammato monosodico), passata di pomodoro, pomodoro pelato, pomodoro fresco.
- BERE 2L DI ACQUA AL GIORNO.

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 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

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compressa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte scremato e 20 g di cereali

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 AVANZATO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 100

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 100

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 100

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte scremato e 20 g di cereali

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG. PRANZO / Prima pietanza

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

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

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 200

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGETARIANI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato e 30 g di cereali

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG. PRANZO / Prima pietanza

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

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

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 200

2 uova biologiche

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

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

2 uova biologiche

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

Burger o spezzatino vegetale, g 200

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA A 1500 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte vegetale e 20 g di cereali

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 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 AVANZATO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

Burger o spezzatino vegetali, g 100

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 100

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 100

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA B 1700 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 200 ml di latte vegetale e 20 g di cereali

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 AVANZATO PREVEDE L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI E IL CONSUMO DI CINQUE PASTI:

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 100

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 100

Fettine o cotolette vegetali, g 200

NOTE:

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

F15 AVANZATO, GUIDA AI PASTI PER VEGANI.

FASCIA C 1900 Kcal

A. INTEGRATORI:

Pre-Colazione

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 120 ml. di Forever Aloe Vera Gel con un bicchiere d'acqua
- 1 Compresa di Forever Therm e 30 minuti di esercizio fisico

Pre-Spuntino

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

Pre-Pranzo

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus
- 1 Compresa di Forever Therm

Pre-Cena

- 2 Softgels di Forever Garcinia Plus

B. PASTO

Colazione

2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele o una barretta ai cereali

Spuntino Mattutino

30 g di frutta secca: noci, mandorle, nocciole

Pranzo

Prima pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

Spuntino Pomeridiano

1 Misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte vegetale e 30 g di cereali

Cena

Seconda pietanza + Contorno di Verdura + Frutta + Olio

GG. PRANZO / Prima pietanza

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

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

CENA: Seconda pietanza

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

Burger o spezzatino vegetali, g 200

Formaggi vegetali, g 150

Polpettine o salsicce o wurstel vegetali, g 200

Salumi vegetali, g 150

Fettine o cotolette vegetali, g 200

NOTE:

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

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, **sgombrò**.

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**, **crecione**, **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:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



FOREVER®

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.



GIUGNO 2018