

**F.I.T.**<sup>™</sup>  
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

FK/16.1

# F15

KEZDŐ 1 & 2



FOREVER®

# F15™

## KEZDŐ 1

### KÉSZEN ÁLLSZ?

ELJÖTT AZ IDEJE, HOGY  
LENDÜLETET VEGYÜNK ÉS  
MEGTEGYÜK A KÖVETKEZŐ  
LÉPÉSEKET A JOBB  
KÖZÉRZET ÉS A SZEBB  
KINÉZET ELÉRÉSE  
ÉRDEKÉBEN!

\* Kérjük, bármely  
edzésprogram elkezdése  
vagy étrend-kiegészítő  
és speciális gyógyászati célra  
szánt élelmiszer használata előtt  
fordulj szakorvoshoz vagy más  
egészségügyi szakemberhez  
a szélesebb körű tájékoztatás  
érdekében.

VÁLTOZTASSUK MEG  
A TÁPLÁLKOZÁSRÓL  
ÉS A TESTMOZGÁSRÓL  
ALKOTOTT NÉZETEINKET!  
TUDJUK MEG, HOGYAN  
ÉRHETÜNK EL MARADANDÓ  
VÁLTOZÁSOKAT A JOBB  
ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSA  
ÉRDEKÉBEN!



# A GONDOSAN ÖSSZEVÁLOGATOTT F15 CSOMAG TERMÉKEI EGYÜTTESEN FEJTIK KI HATÁSUKAT. A MAXIMÁLIS EREDMÉNY ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN MINDEN TERMÉKET A PROGRAMBAN MEGADOTTAK SZERINT FOGYASSZUNK!

## FOREVER ALOE VERA GÉL®

A Forever Aloe Vera Gél 96% aloe vera tartalmú étrend-kiegészítő ital.



## FOREVER FIBER®

A Forever Fiber szabadalmaztatott, tasakonként 5 gramm, vízben oldódó növényi rostot tartalmaz.



## FOREVER THERM®

A FOREVER THERM® növényi kivonatokban és vitaminokban gazdag termék. A B6 és B12 vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban.



## FOREVER GARCINIA PLUS®

A Garcinia Cambogia kivonat a benne található hidroxí-citromsav (HCA) révén hozzájárulhat a testtömeg csökkentő étrend eredményességéhez, a normál testtömeg fenntartásához, továbbá elősegítheti a zsírok anyagcseréjét.



## FOREVER LITE ULTRA®

A termék az elhízás diétás kezelésének kiegészítésére ajánlott, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer. Vitaminokat, ásványi anyagokat és adagonként 17 gramm fehérjét tartalmaz.



# VÁGJUNK BELE!

A FOREVER F15 PROGRAMOT ÚGY ÉPÍTETTÉK FEL, HOGY MINDEN SZÜKSÉGES ESZKÖZ A RENDELKEZÉSÜNKRE ÁLLJON EGY JOBB ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSÁHOZ.

**A LEGJOBB  
EREDMÉNYEK  
ELÉRÉSE ÉRDE-  
KÉBEN KÖVESD  
TANÁCSAINKAT!**

**MÉRJÜK MEG  
SÚLYUNKAT ÉS TESTÜNK  
PARAMÉTEREIT!**

Bár a mérleg és a mérőszalag segítségünkre lehetnek, nem adnak teljes képet arról, hogy mennyire eredményesen haladunk előre. Jegyezzük fel testsúlyunkat és paramétereinket minden egyes F15 program elkezdése előtt és elvégzése után, így valóban megérthetjük, hogyan alakul át testünk!

**JEGYEZZÜK FEL  
A BEVITT KALÓRIA-  
MENNYISÉGET!**

A bevitt kalóriamennyiség feljegyzése már a program elején nagyon fontos. Használjunk jegyzetfüzetet vagy hívjuk segítségül kedvenc kalóriaszámláló alkalmazásunkat, hiszen így megfigyelhetjük, mekkora adagokat érdemes fogyasztanunk, továbbá új étkezési szokásokat sajátíthatunk el!



### ÜGYELJÜNK A BŐ FOLYADÉKBEVITELRE!

Napi minimum 8 pohár (2 liter) víz fogyasztása teltségérzetet okozhat, átmoshatja a szervezetet, valamint hozzájárulhat a feszesebb bőr és az optimális életminőség kialakulásához.

### FELEJTSÜK EL A SÓTARTÓT!

A só visszatartja a vizet, emellett fogyasztása következtében erőtlennek érezhetjük magunkat és az az érzésünk támadhat, hogy nem haladunk előre a jobb életminőséghez vezető utunkon. Éppen ezért fűszernövényekkel ízesítsük ételünket!

### KERÜLJÜK A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSÁT!

A szénsavas üdítőitalok puffadást okozhatnak, emellett nemkívánatos kalóriát és cukrot tartalmaznak, amelyek gyorsan felpörgetnek, majd kis idő elteltével erőtlennek érezhetjük magunkat.

# TÚZZÜK KI CÉLJAINKAT!

Túzzunk ki olyan reális célokat, amiket az **F15 KEZDŐ** program alatt szeretnénk elérni és ezek lebegjenek szemünk előtt! Gondolhatunk akár egy egy mérettel kisebb nadrágra vagy akár egy 1,5 kilométeren át tartó, folyamatos kocogásra.

**KONKRÉT CÉLOKKAL MEGŐRIZHETJÜK MOTIVÁLTSÁGUNKAT A TELJES PROGRAM ALATT.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# TESTSÚLY ÉS PARAMÉTEREK

## HOGYAN MÉRJÜK MEG TESTPARAMÉTEREINKET?

**MELLKAS** / Mérjük meg mellkasunkat a hónaljunk alatt úgy, hogy közben karjainkat lazán magunk mellett tartjuk!

**FELKAR** / Mérjük körbe felkarunkat a hónaljunktól és a könyökünktől egyenlő távolságban, miközben karjainkat lazán magunk mellett tartjuk!

**DERÉK** / Mérjük meg derekunkat körülbelül 5 cm-rel csípőnk felett!

**CSÍPŐ** / Mérjük meg csípőnk és fenekünk legszélesebb részét!

**COMB** / Mérjük meg combunk legszélesebb részét!

**VÁDLI** / Miközben vádlinkat ellazítjuk, mérjük meg a legvastagabb részét, amely általában a térdtől és a bokától egyenlő távolságban van!

## AZ F15 KEZDŐ 1 PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

## AZ F15 KEZDŐ 1 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

## AZ F15 KEZDŐ 2 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

# ÉTKEZÉSI ÚTMUTATÓ

A KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN  
KÖVESSÜK A MEGADOTT ÉTKEZÉSI TÁBLÁZATOT  
AZ F15 KEZDŐ 1 PROGRAM TELJES IDEJE ALATT!

Reggeli



**2 db** Forever  
Garcinia Plus®  
lágyszselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



**120 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gél®  
minimum **2 dl** vízzel

Tízórai



**1 tasak** (6,1 g)  
Forever Fiber®  
**2-3 dl** vízzel vagy  
más folyadékkal  
összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber®  
terméket a napi étrend-  
kiegészítőként külön fogyasszuk,  
mivel egyes tápanyagokat  
megkötöhet és megnehezítheti  
felszívódásukat.

**200 kcal**  
kalóriatartalmú tízórai  
a hölgyek számára  
**300 kcal**  
kalóriatartalmú tízórai  
a férfiak számára

Ebéd



**1 db** Forever  
Garcinia Plus®  
lágyszselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



**1 db** Forever  
Therm®  
tablettá

Vacsora



**1 db** Forever  
Garcinia Plus®  
lágyszselatin  
kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!

**450 kcal**  
kalóriatartalmú étel  
a hölgyek számára  
**550 kcal**  
kalóriatartalmú étel  
a férfiak számára

Este



Minimum  
**2 dl** víz



**FONTOS, HOGY A FOREVER GARCINIA PLUS®  
ÉS A FOREVER ALOE VERA GÉL® VAGY AZ ADOTT ÉTEL  
ELFOGYASZTÁSA KÖZÖTT LEGALÁBB 20 PERC TELJEN EL,  
HISZEN A FOREVER GARCINIA PLUS® ÍGY TUDJA KIFEJTENI HATÁSÁT.**





**1 mérőkanál** (25 g)  
Forever Lite Ultra®

**3 dl** vízzel, cukormentes  
mandulatejjel, zabtejjel  
vagy kókusztejjel  
összekeverve



**1 db** Forever  
Therm®  
tabletta

**450 kcal kalóriatartalmú  
étel** a hölgyek számára

**550 kcal kalóriatartalmú  
étel** a férfiak számára

(a program **9. napjának** kivételével,  
mivel ez a nap a program tisztítónapja)

## F.I.T. TIPP

A napi Aloe Vera Gél® adagunkat  
a (külön megvásárolható) ARG1+®  
termékkel együtt is fogyaszthatjuk.  
Az ARG1+® L-arginint és vitaminokat  
tartalmazó, különleges táplálkozási  
igényeket kielégítő élelmiszer.

**120 ml** Forever  
Aloe Vera Gélhez adjunk  
hozzá **1 kávéskanállal**  
az ARG1+® termékből, majd  
keverjük össze vízzel és egy  
kis jéggel lehűtve rázzuk fel.  
Az így kapott zamatos shake egy  
kellemes módja annak, hogy  
kiélvezzük az Aloe előnyeit,  
miközben energiával  
töltődünk fel.

# EGY JOBB ÉLETMINŐSÉG KIALAKÍTÁSÁHOZ TESTÜNK ÁTFORMÁLÁSA UGYANANNYIRA FONTOS, MINT GONDOLKODÁSUNK ÁTALAKÍTÁSA.

Új étkezési szokások elsajátítása nélkül testünk átformálása során akadályokba ütközhetünk, különösen akkor, ha kitartunk eddigi helytelen életvitelünk mellett. A legmegfelelőbb hely arra, hogy belevágjunk életmódunk átalakításába, a konyhában van.

A szebb kinézet és a kellemesebb közérzet elérését nagymértékben befolyásolhatja, hogy szervezetünk feltöltésével kapcsolatban mennyi információra teszünk szert, illetve, hogy mennyit tudunk a fehérje, a szénhidrát és a zsír jelentőségéről.

## A FEHÉRJE EREJE

Amellett, hogy izmaink, agyunk, idegeink, hajunk, bőrünk és körmeink építőeleme, a fehérje fontos szerepet játszik egészségünk és kondíciánk megőrzésében, valamint testsúlyunk szabályozásában.

### TUJTAD?

+ A magas proteintartalmú diéták csökkentik az éhséget, miközben javítják az étvágyat szabályozó hormonok működését és teltségérzetet okoznak,

**ebből adódóan pedig gátat szabnak a túlzott ételfogyasztásnak.**

+ Amikor mozgunk, a magas proteintartalmú diéták segítik az izomépítést.

**Testsúlyunk csökkenése közben a fehérjék megakadályozzák az izomvesztést, így felgyorsult anyagcserénk sem lassul vissza.**

+ A magas proteintartalmú diéták gyorsítják az anyagcsere-folyamatokat, ezáltal a bevitt táplálékból könnyebben válik hasznosítható energiaforrás.

**A fehérjék rendelkeznek a legmagasabb termikus hatással (20-35%), ellentétben a szénhidrátokkal és a zsírokkal, amelyek esetében ez az érték 5-15%.**

+ Megfelelő mennyiségű fehérje bevitelével megőrizhetjük karcsúságunkat.

**Testsúlyunk csökkentése könnyebbnek bizonyul, ha sok izomszövettel rendelkezünk, hiszen ezen szövetek akkor is kalóriát égetnek, ha nem végzünk tényleges mozgást.**

### F.I.T. TIPP

**AMENNYIBEN ELKERÜLJÜK A FEHÉR KENYÉR, A SÜLTBURGONYA ÉS MÁS (GYAKRAN FEHÉR VAGY VILÁGOS SZÍNŰ ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ) FELDOLGOZOTT SZÉNHIDRÁTOK FOGYASZTÁSÁT ÉS ÜGYELÜNK ARRRA, HOGY MINÉL VÁLTOZATOSABB ÉS TÁPLÁLÓBB ÉTELEKET VÁLASSZUNK, MEGGYŐZŐDHETÜNK RÓLA, HOGY TÁPANYAGOKBAN GAZDAG, INYCSIKLANDÓ FALATOK KERÜLNEK AZ ASZTALRA.**



# A SZÉNHIDRÁTOK ÚJRAÉRTELMEZÉSE

A szénhidrátokról szóló, sokszor zavaros információk következtében azt gondolhatjuk, hogy teljes mértékben le kell mondanunk a szénhidrát-fogyasztásról. Valójában vannak jótékony hatású szénhidrátok, amelyek segítenek abban, hogy hosszabb ideig legyen teltségérzetünk. Emellett rostokkal töltik fel szervezetünket, szinten tartják vércukorszintünket és huzamosabb időre töltenek fel energiával.

Ezzel ellentétben vannak olyan szénhidrátok, amelyek tápanyag- és rost-tartalma elenyésző. Ezeket szervezetünk gyorsan megemészti, miközben vércukorszintünk megemelkedik, ennek következtében étkezés után továbbra is éhesnek és kevésbé energikusnak érezzük magunkat.

**Nézzünk néhány példát a jótékony hatású szénhidrátokra!**


- + gyümölcsök
- + zöldségek
- + fekete bab
- + csicseriborsó
- + lencse
- + barna rizs
- + vadrizs
- + zabliszt
- + hajdina
- + bulgur
- + zabpehely
- + quinoa
- + teljes kiőrlésű liszt
- + teljes kiőrlésű árpa

## A F.I.T. ZSÍROK NYOMÁBAN

A szénhidrátokhoz hasonlóan nagyon sok zavaros információ áll rendelkezésre a zsiradékokról, illetve a zsiradékok és az étrendek kapcsolatáról. Az elmúlt néhány évben az egészséggel foglalkozó szakemberek nagy része egyetértett az egyszerűen telítetlen és a többszörösen telítetlen zsírok jótékony hatásaival kapcsolatban.

Ezek a zsírfajták hozzájárulhatnak a szív egészségéhez és a kognitív funkciók működéséhez, továbbá csökkenthetik bizonyos szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.





## A KÖVETKEZŐ ZSÍROKAT BIZONYOS MÉRTÉKIG BEÉPÍTHETJÜK ÉTRENDÜNKBE:

### Egyszeresen telítetlen zsírok

- + avokádó
- + olíva
- + mogyoró- és diófélék (mandula, földimogyoró, makadámdió, mogyoró, pekándió, kesudió)
- + földimogyoróvaj vagy mandulavaj (amely csak az adott mogyoró- vagy diófélék és só tartalmaz)

### Többszörösen telítetlen zsírok

- + dió
- + magvak (szezámmag, tökmag, lenmag, chia mag)
- + zsíros halfélék (lazac, makréla, tonhal, hering, pisztráng, szardínia)
- + bio szója

**AZ EGÉSZSÉGTelen  
TRANSZSZÍROK A HELYTELEN  
TÁPLÁLKOZÁS LEHŰSÉ-  
GESEBB SZÖVETSÉGESEI,  
AMELYEK KÜLÖNBÖZŐ  
PÉKÁRUKBAN, HARAPNI-  
VALÓKBAN ÉS ZSÍRBA SÜLT  
ÉTELEKBEN GYAKRAN  
MEGTALÁLHATÓAK.**

## F.I.T. TIPP

A jótékony hatású zsírok esetében is ügyelnünk kell a mértékletességre. Törekedjünk rá, hogy a napi étkezéseinkben a zsír tartalmazó adagok számát egyre vagy kétfőre csökkentsük.

# FOREVER LITE ULTRA® SHAKE RECEPTEK

A következő ízetes receptekkel szint vihetünk **Forever Lite Ultra®** italainkba. Magas fehérje és antioxidáns tartalmuknak köszönhetően energiával tölthetnek fel.

Az **F15** kezdő 1 program alatt kezdjük a napot egy reggelire elkészített **Forever Lite Ultra®** itallal! Amennyiben az **F15** kezdő 2 programot végezzük, italainkat edzés után vagy a nap folyamán bármikor, kiegészítésként vagy frissítőként fogyasszuk!

	+ HÖLGYEK 300 kcal kalória	+ FÉRFIAK 450 kcal kalória
<b>Cseresznyés álom gyömbérral</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes kókusztej / 1/3 csésze, 2% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 1/2 csésze fagyasztott cseresznye / 1/2 teáskanál aprított gyömbér / 1 teáskanál méz / 4-6 db jégkocka <b>(274 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes kókusztej / 2/3 csésze 2% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 3/4 csésze fagyasztott cseresznye / 1/2 teáskanál aprított gyömbér / 1/2 evőkanál méz / 4-6 db jégkocka <b>(447 kcal)</b>
<b>Barackos krémes</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes mandulatej / 1 csésze fagyasztott, cukormentes barack / 1/2 teáskanál fahéj / 15 gramm dió / 4-6 db jégkocka <b>(295 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes mandulatej / 1,5 csésze fagyasztott, cukormentes barack / 1/2 teáskanál fahéj / 20 gramm dió / 4-6 db jégkocka <b>(452 kcal)</b>
<b>Zöld mámor</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes zabtej / 2 levél fodros kelkáposzta / 1/2 csésze spenót / 1 kisméretű, fagyasztott banán / 2 datolya / 1/2 evőkanál lenmag <b>(318 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes zabtej / 3 levél fodros kelkáposzta / 1 csésze spenót / 1 nagy fagyasztott banán / 3 datolya / 3/4 evőkanál lenmag <b>(476 kcal)</b>
<b>Áfonyás muffin</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl zsírszegény tej vagy azt helyettesítő folyadék / 1/3 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 1/2 csésze fagyasztott áfonya / 1/8 csésze zabpehely / 1/8 teáskanál fahéj / 1/8 teáskanál vanília kivonat <b>(320 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl zsírszegény tej vagy azt helyettesítő folyadék / 1/2 csésze, 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt / 3/4 csésze fagyasztott áfonya / 1/4 csésze zabpehely / 1/8 teáskanál fahéj / 1/8 teáskanál vanília kivonat <b>(489 kcal)</b>
<b>Csokis málnás mennycsörgő</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes kókusztej / 1 csésze friss vagy fagyasztott málna / 1/2 evőkanál kakaópor / 1 evőkanál mandula / 1 evőkanál kakaóbab (opcionálisan a shake tetejére) / 4-6 db jégkocka <b>(305 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes kókusztej / 1,5 csésze friss vagy fagyasztott málna / 1 evőkanál kakaópor / 1,5 evőkanál mandula / 1 evőkanál kakaóbab (opcionálisan a shake tetejére) / 4-6 db jégkocka <b>(470 kcal)</b>
<b>Epres torta</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 100 kcal kalóriatartalmú vaníliás görög joghurt / 1 csésze eper / 1/8 csésze zabpehely / 1/4 teáskanál vanília kivonat / 4-6 db jégkocka <b>(278 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 200 kcal kalóriatartalmú vaníliás görög joghurt / 1,5 csésze eper / 1/4 csésze zabpehely / 1/4 teáskanál vanília kivonat / 4-6 db jégkocka <b>(440 kcal)</b>
<b>Almás varázs</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2-2,5 dl cukormentes zabtej / 1,5 dl cukrozatlan almakompót / 1 kisméretű, szeletelt alma / 1/8 teáskanál fahéj és szerecsendió / 2 kisméretű datolya / 1 teáskanál chia mag / 4-6 db jégkocka <b>(300 kcal)</b>	1 mérőkanál Forever Lite Ultra® / 2,5-3 dl cukormentes zabtej / 1,5 dl cukrozatlan almakompót / 1 kisméretű, szeletelt alma / 1/8 teáskanál fahéj és szerecsendió / 3 kisméretű datolya / 2 teáskanál chia mag / 4-6 db jégkocka <b>(461 kcal)</b>

## F.I.T. TIPP

Készíts shake-et saját ízlésed szerint!  
Hozzávalók: **1 mérőkanál Forever Lite Ultra<sup>®</sup>**, 2,5-3 dl cukormentes mandula-, kókusz-, zab- vagy rizstej, **1/2-1 csésze** gyümölcs és zöldség, **egy evőkanál** egészséges, telítetlen zsírsavakat tartalmazó magvak, vagy egyéb élelmiszerek (például chia mag, lenmag, dió, mandula, dió, avokádó vagy kókuszolaj), víz vagy zöldtea, teakeverék

Bármelyik receptben nyugodtan helyettesítsük a rizstejet, a cukormentes mandula-, kókusz- vagy zabtejet! A választott alternatív tej címkéjét ellenőrizve győződjünk meg arról, hogy az általunk választott tejfajta 2,5 deciliterenként körülbelül 50-60 kcal kalóriatartalommal rendelkezik.

**VAN EGY REMEK RECEPTED?  
OSZD MEG VELÜNK IS!**  
[facebook.com/ForeverHunHQ](https://facebook.com/ForeverHunHQ)

# F15 KEZDŐ 1 EDZÉSPROGRAM

## LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!

Tartós változást akkor érhetünk el, ha a megfelelő tápanyagokat és testünket energizáló étrend-kiegészítőket olyan mozgásformákkal párosítjuk, amelyek segíthetik a kalóriaégetést és izomzatunk szálkásítását.

Az **F15 kezdő** program háromféle, bárhol, saját testsúllyal végrehajtható gyakorlatsort és saját tempóban elvégezhető kardió edzést ötvöz annak érdekében, hogy mozgásba lendüljünk. Nincsenek edzőtermi gépek és nincs kifogás!







# KARDIÓRA FEL!

A kardió minden olyan mozgásformát magába foglal, amely megemeli a pulzusszámot és fokozza a vérkeringést. A kardió edzések serkentik az anyagcserét, hozzájárulnak a szív egészségéhez, valamint egy-egy megterhelő edzés után segítik testünk regenerálódását.

Hetente **kettő-három** alkalommal végezzünk kardió edzést! Ideális esetben az edzés különböző fázisai **30-60 percig** tartanak anélkül, hogy szünetet tartanánk.

Ha szorít minket az idő, 15 perces részekre bonthatjuk edzésünket. Találjuk meg azt az intenzitást, amit egy tízes skálán, ahol a tízes szám jelöli a legintenzívebb fokozatot, 5-7 közötti értékre becsülnénk.

## AJÁNLOTT KARDIÓ EDZÉSEK:

- séta +
- kocogás +
- lépcsőzés +
- elliptikus gépeken végzett edzés +
- evezés +
- úszás +
- jóga +
- kerékpározás +
- túrázás +
- aerobic +
- tánc +
- kickbox +

# BEMELEGÍTÉS

## A TESTÜNK EGY GÉP.

Fontos, hogy kellőképpen felkészüljünk, mielőtt belevágunk az edzésbe. A bemelegítés lehetővé teszi az ízületek számára, hogy mozgáshatáraikon túl is képesek legyenek mozogni, továbbá emeli az edzés minőségét, mialatt csökkenti a sérülések kockázatát. Alkalmazzuk a következő bemelegítési gyakorlatokat az **F15 kezdő** program minden edzése előtt:

NAGY TERPEZBEN  
TÉRDHAJLÍTÁS  
ÉS NYÚJTÁS  
KAREMELÉSEL

**8X**

LÉP – ZÁR  
KARLENDÍTÉSEL  
OLDALSÓ  
KÖZÉPTARTÁSBA

**16X**

VÁLTOTT  
TÉRDEMELES  
TÉRDÉRINTÉSEL

**16X**

VÁLTOTT  
SAROKEMELÉS  
KARHÚZÁSSAL

**16X**

KITÖRÉS  
TÉRDEMELESEL

**16X**  
(LÁBANKÉNT)

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS NAGY  
TERPEZÁLLÁSBAN,  
BOKAÉRINTÉSEL

**16X**

JUMPING JACK  
(terpez-zár szökdelés,  
karlendítéssel  
magastartásba)

**20X**

# LEVEZETÉS

Minden edzés végén szánjunk időt a levezetésre! Ilyenkor pulzusunk visszaáll a nyugalmi szintre, mialatt légzésünk megnyugszik és vérnyomásunk is csökken. Emellett abban is segít, hogy minél hajlékonyabbak legyünk, illetve hozzájárul a sérülések megelőzéséhez. Érdemes ilyenkor egymás után folyamatosan végrehajtható mozgásformákat választani, mintsem különálló gyakorlatokra koncentrálni.

LÁTOGASD MEG A  
[FOREVERFIT15.COM](http://FOREVERFIT15.COM)  
OLDALT, AHOL  
BEMELEGÍTÉSEKET  
ÉS EDZÉSGYAKOR-  
LATOKAT BEMUTATÓ  
VIDEÓKAT TEKINT-  
HETSZ MEG!

NAGY TERPESZBEN  
TÉRDRHAJLÍTÁS –  
NYÚJTÁS

8X

NYÚJTÓZKODÁS  
TERPESZÁLLÁSBAN

16X

TESTSÚLYÁTHE-  
LYEZÉS TERPESZBEN,  
ELLENTÉTES VÁLTO-  
LÁSSAL A TALAJ FELÉ

16X

KITÖRÉS JOBB  
LÁBBAL, BAL  
CSÍPŐIZOM NYÚJTÁS

16X

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS HÁTRA  
A BAL LÁBRA, MAJD  
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB  
HAJLÍTÓ IZMAINAK  
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK

16X

KITÖRÉS BAL LÁBBAL,  
JOBB CSÍPŐIZOM  
NYÚJTÁSA

16X

TESTSÚLY-  
ÁTHELYEZÉS HÁTRA  
A JOBB LÁBRA, MAJD  
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB  
HAJLÍTÓ IZMAINAK  
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK

16X

MELLKAS NYÚJTÁS

8X

VÁLLKÖRZÉS

8X



# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 1

Ez az edzésterv 10 alapgyakorlatot mutat be, amelyek a törzset, valamint a felső- és alsótestet mozgatják meg, továbbá egyensúlyi és egyoldali gyakorlatokból áll. Minden gyakorlatot **30 másodpercig** végezzünk **5 másodperces** átmenetekkel!

Amikor mind a 10 gyakorlatot végrehajtottuk, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy kétszer vagy akár háromszor is végigcsináljuk a sorozatot!

30

másodpercen  
át tartó  
gyakorlatok

BÁRMELYIK  
LÁBBAL  
KEZDHE-  
TÜNK!

- + Kitörés váltott lábbal
- + Váltott térdemelés terpeszállásból, térdérintéssel
- + Váltott sarokemelés terpeszállásból, karhúzással
- + Guggolás
- + Térdelőtámaszban a bal kar és a jobb láb emelése
- + Térdelőtámaszban a jobb kar és a bal láb emelése
- + Fekvőtámasz
- + Hason fekvésben törzs és lábemelés egy időben
- + Hasprés csípőemeléssel (kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábemelés hajlított térddel. A gyakorlat alatt a törzs végig a talajon, csak a csípő mozog!)
- + Hasprés, ellentétes könyök és térd érintéssel (másik láb a talaj felett nyújtva)

Pihenj  
60 másod-  
percet!

Ismételd meg  
a sorozatot  
kétszer vagy  
háromszor!

## F.I.T. TIPP

Ha még nemrég vágta bele az edzésbe vagy a legutóbbi edzés óta csak kis idő telt el, az edzéstervben meghatározott mozgássorozatokat csak egyszer hajtsd végre és törekedj arra, hogy szabályosan végezd el a gyakorlatokat! Amikor már belejöttél, a második vagy harmadik edzés során egymás után kétszer végezd el a sorozatot!

# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 2

Ez az edzésterv 10 mozgásgyakorlatot mutat be, amelyek egyszerre mozgatják meg a törzset, valamint a felső- és alsótestet. A gyakorlatok egy része rotációs mozgásformákból áll, amelyek a törzset dolgoztatják meg, illetve fejlesztik egyensúlyérzékünket.

Minden gyakorlatot **45 másodpercig** végezzünk **10 másodperces** átmenetekkel!

Amikor mind a 10 gyakorlatot végrehajtottuk, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy kétszer - négyszer is elvégezzük a sorozatot!

45  
másodper-  
cen át tartó  
gyakor-  
latok

- + Guggolásból karlendítés magastartásba
- + Terpeszállás, mindkét kar rézsútos magastartásban balra. Karlendítés rézsútos mélytartásba jobbra, törzsfordítással
- + Terpeszállás, mindkét kar rézsútos magastartásban jobbra. Karlendítés rézsútos mélytartásba balra, törzsfordítással
- + Kitérés oldalra váltott lábbal
- + Guggolás kilépéssel oldalra
- + Plank – támaszhelyzetből törzsfordítás jobbra, jobb karmeléssel
- + Fekvőtámasz, karok szűken a törzs mellett
- + Plank – támaszhelyzetből törzsfordítás balra, bal karmeléssel
- + Csípőemelés hanyattfekvésben
- + Felülés hanyattfekvésből, majd vissza

Pihenj  
60 másod-  
percet!

Ismételd meg  
a sorozatot  
kétszer –  
négyyszer!

## F.I.T. TIPP

A kihívások változásokat hoznak az életünkbe. Legutóbb kétszer végeztél el a mozgássorozatot? A következő edzésnél a harmadik menetbe is vágj bele, így erősebbé válhatsz, miközben a kellemesebb közérzet és a szebb kinézet felé vezető úton megteheted a következő lépést!

# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 3

Ez az edzésterv 10 mozgásgyakorlatot mutat be, amelyek a csípőkörzést néhány, a jószágyakorlatokhoz hasonló erőgyakorlattal ötvözik.

Minden gyakorlatot **60 másodpercig** végezzünk **10 másodperces** átmenetekkel! Amikor mind a 10 gyakorlatot végrehajtottuk, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy háromszor csináljuk végig a sorozatot!

60  
másodpercen  
át tartó  
gyakorlatok

- + Nagy terpeszben légzőgyakorlatokat végzünk térdrugózással
- + Fekvőtámaszból testsúlytolás hátra
- + Törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra, mérleg pozícióba
- + Törzsdöntés előre jobb lábemeléssel hátra, mérleg pozícióba
- + Terpeszállás, bal lábfej kifordítva. Bal bokaérintés bal kézzel, törzsdöntéssel oldalra, jobb kéz magastartásba
- + Terpeszállás, jobb lábfej kifordítva. Jobb bokaérintés jobb kézzel, törzsdöntéssel oldalra, bal kéz magastartásba
- + Kitérés bal lábbal, karok magastartásban. Előre hajlás közben kilégzés, karok hátsó mélytartásban, belégzéssel vissza kiinduló helyzetbe
- + Kitérés jobb lábbal, karok magastartásban. Előrehajlás közben kilégzés, karok hátsó mélytartásban, belégzéssel vissza a kiinduló helyzetbe
- + Csónakpóz – ülésben saroktámasz a talajon, hajlított lábemelés 10 másodperces megtartással, kartámasz hátul a talajon
- + Hanyattfekvés, hajlított lábak 90 fokban a levegőben. Karok oldalt a talajon. Talaj érintés a lábakkal, csípőfordítással jobbra és balra

## F.I.T. TIPP

Figyelj tested mozgására, így edzésed hatékonysága egy következő szintre léphet! Az **F15** kezdő edzésterv 3 lényege nem abban rejlik, hogy minél többször végezzük el a mozgássorozatot, hanem abban, hogy edzésünk minél hatékonyabb legyen!

Pihenj  
60 másod-  
percet!

Ismételd meg  
a sorozatot  
háromszor!



# GRATULÁLUNK! SIKERESEN TELJESÍTETTED AZ F15 KEZDŐ 1 PROGRAMOT!

**NE HAGYD ABBA A MOZGÁST!  
AZ F15 KEZDŐ 2 PROGRAM  
A KELLEMESEBB KÖZÉRZET  
ÉS A SZEBB KINÉZET FELÉ  
VEZETŐ ÚT KÖVETKEZŐ  
LÉPÉSE.**

Ne felejtjük el lejegyezni súlyunkat és testparamétereinket a **7. oldalon**, hiszen így tudjuk nyomon követni programunk sikerességét! Ez mindig remek alkalom arra, hogy újraértékeljük kitűzött céljainkat és meggyőződjünk arról, hogy valóban végig tudjuk csinálni!

## **MÁR ELÉRTED AZ EGYIK KITŰZÖTT CÉLT? NAGYSZERŰ MUNKA!**

Figyeld meg fejlődésedet és a testeden tapasztalható változásokat, majd tedd próbára magad újra és tűzz ki egy újabb célt!

# F15™

## KEZDŐ 2

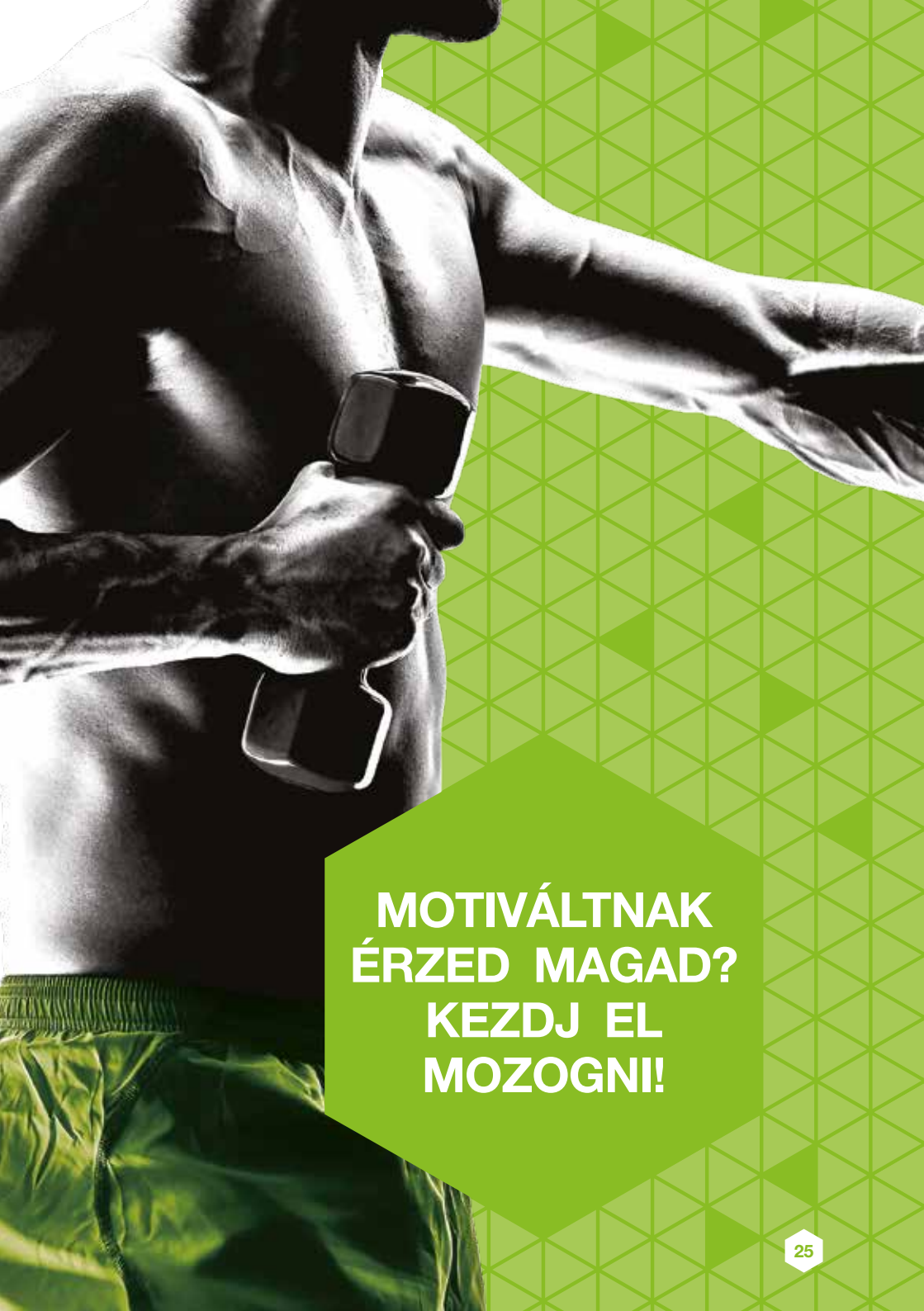
# TEGYÜK MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

Az **F15 KEZDŐ 1** program során megtudtuk, hogyan alakíthatunk ki egészséges étkezési szokásokat és edzésterveket, valamint tudatosítottuk, hogy a szebb kinézet és a jobb közérzet elérésében fontos szerepet játszik a fittség és a táplálkozás. Gyarapítsuk tovább tudásunkat a Forever **F15 KEZDŐ 2** programmal!

Győződjünk meg arról, hogy a **7. oldalon** lejegyeztük testsúlyunkat és testparamétereinket, valamint folyamatosan készítsünk magunkról képeket, így nyomon követhetjük, milyen eredményeket érünk el a program alatt! Gondoljuk át újra céljainkat és koncentráljunk arra, amit az **F15 KEZDŐ 2** program alatt tennünk kell annak érdekében, hogy elérjük őket!







**MOTIVÁLTNAK  
ÉRZED MAGAD?  
KEZDJ EL  
MOZOGNI!**

# ÉTKEZÉSI ÚTMUTATÓ

A KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN  
KÖVESSÜK A MEGADOTT ÉTKEZÉSI TÁBLÁZATOT  
AZ F15 KEZDŐ 2 PROGRAM TELJES IDEJE ALATT!

Reggeli



**2 db** Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



**120 ml**  
Forever Aloe Vera Gél®  
minimum  
2 dl vízzel

Tízórai



**1 tasak** (6,1 g)  
Forever Fiber®  
2-3 dl vízzel vagy  
más folyadékkal  
összekeverve

Fontos, hogy a Forever Fiber®  
terméket a napi étrend-  
kiegészítőtől külön fogyasszuk,  
mivel egyes tápanyagokat  
megkötöhet és megnehezítheti  
felszívódásukat.

Ebéd



**1 db** Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!



**1 db** Forever Therm®  
tabletta

Vacsora



**1 db** Forever Garcinia Plus®  
lágyszselatin kapszula



a Forever Garcinia Plus®  
elfogyasztása után!

**450 kcal**  
kalóriatartalmú étel  
a hölgyek számára  
**550 kcal**  
kalóriatartalmú étel  
a férfiak számára

Este



Minimum  
2 dl víz

**FONTOS, HOGY A FOREVER GARCINIA PLUS®  
ÉS A FOREVER ALOE VERA GÉL® VAGY AZ ADOTT  
ÉTEL ELFOGYASZTÁSA KÖZÖTT LEGALÁBB 20 PERC TELJEN EL,  
HISZEN A FOREVER GARCINIA PLUS® ÍGY TUDJA KIFEJTENI HATÁSÁT.  
A FOREVER LITE SHAKE®-ET FOGYASSZA EDZÉS UTÁN, VAGY A NAP  
FOLYAMÁN BÁRMIKOR, NAPI FRISSÍTŐKÉNT, VAGY HA ÚGY ÉRZI,  
HOGY KEVÉS AZ ENERGIÁJA, KIEGÉSZÍTÉSKÉNT!**



**1 db Forever  
Therm®  
tabletta**

**300 kcal  
kalóriatartalmú reggeli  
a hölgyek számára**

**450 kcal  
kalóriatartalmú reggeli  
a férfiak számára**

**450 kcal kalóriatartalmú  
étel a hölgyek számára**

**550 kcal kalóriatartalmú  
étel a férfiak számára**

(a program **9. napjának** kivételével,  
mivel ez a nap a program tisztítónapja)



# ÜGYELJÜNK A BŐ FOLYADÉKBEVITELRE!

## TUDDAD, HOGY A VÍZ SEGÍTI A SÚLYCSÖKKENÉST?

A víz felgyorsítja az anyagcserét. Tanulmányok szerint fél liter víz 24-30%-kal, akár 90 percen át is fokozhatja anyagcsere-folyamatainkat, amelyeket tovább serkenthetünk, ha hideg vizet iszunk, hiszen mialatt a víz testhőmérsékletűvé válik, még több kalóriát égetünk el.

A víz az éhségérzet enyhítésében is segítséget nyújthat. Ha étkezés előtt 20-30 perccel iszunk, a víz teltségérzetet ad és segít megakadályozni, hogy a kellenénél többet együnk. Ha az étkezések között éhesnek érzed magad, igyál 2 dl vizet!

**15-20 PERC MÚLVA IS ÉHES VAGY? KAPJ BE VALAMILYEN EGÉSZSÉGES RÁGCSÁLNIVALÓT!**

### F.I.T. TIPP

Talán úgy tűnik, hogy egy jobb életminőség kialakítása során nem a víz a legfontosabb tényező, azonban ne felejtjük el, hogy jelentős szerepe van. Minden nap legalább 2 liter vizet igyunk az **F15** program alatt!



# INDÍTSUK A NAPOT TÁPANYAGOKBAN GAZDAG REGGELIVEL!

Mindannyian hallottuk már azt a mondást, hogy a reggeli a nap legfontosabb étkezése. Egy egészséges reggelivel megalapozzuk napunk többi részét és elősegítjük életmódváltásunkat. Az **F15 KEZDŐ PROGRAM 1** során beszélünk a fehérjék, a szénhidrátok és az egészséges zsíradékok (telítetlen zsírsavak) fontosságáról. Kezdjük jól a napot és építsük be e tápanyagokat reggelinkbe, továbbá figyeljünk arra, hogy a kelleténél ne együnk többet és kerüljük a délelőtti falatozgatást!

Míg anyagcsere-folyamataink alvás közben lelassulnak, a reggeli során azonnal felgyorsulhatnak és testünk is felélénkülhet. Ha nem reggelizünk, vércukorszintünk lecsökkenhet, ebből adódóan pedig éhesnek és erőtlennek érezhetjük magunkat. Ennél is rosszabb, hogy testünk éhező üzemmódba kapcsolhat, ami tovább lassítja az anyagcserét.

## AZOK, AKIK KIHAGYJÁK A REGGELIT, KEVÉSBÉ KÉPESEK KONCENTRÁLNI ÉS A TÚLZOTT ÉHSÉGÉRZET MIATT HAJLAMOSAK A KELLETÉNÉL TÖBBET ENNI.

Úgy tűnhet, hogy a reggeli kihagyásával könnyedén csökkenthetjük a bevitt kalória mennyiségét, azonban ha ezt gondoljuk, rossz úton járunk! Ha túl erőtlennek érezzük magunkat ahhoz, hogy mozogjunk, majd később a kelleténél többet eszünk, magunk ellen dolgozunk. Kezdjük a napot egy egészséges reggeli elfogyasztásával, hiszen így lesz energiánk lesz edzeni, valamint ügyeljünk arra, hogy vacsorára tápanyagokban gazdag ételek kerüljenek az asztalra!

## 1. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 4

## 2. NAP

SEGÉDESZKÖZ  
NÉLKÜLI KARDIÓ  
EDZÉS



## 3. NAP

PIHENŐ NAP



## 4. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 5

## 5. NAP

KARDIÓ  
INTERVALLUM  
EDZÉS



## 6. NAP

PIHENŐ NAP



## 7. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 6

## 8. NAP

SEGÉDESZKÖZ  
NÉLKÜLI KARDIÓ  
EDZÉS



## 9. NAP

PIHENŐ NAP



## 10. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 4

## 11. NAP

KARDIÓ  
INTERVALLUM  
EDZÉS



## 12. NAP

PIHENŐ NAP



## 13. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 5

## 15. NAP

PIHENŐ NAP



## 16. NAP

F15 KEZDŐ  
EDZÉSTERV 6

EZEK A SZUPERHATÉKONY  
EDZÉSTERVEK MINDEN SPECIÁLIS  
FELSZERELÉS NÉLKÜL, SZINTE  
BÁRHOL ELVÉGEZHEŐEK.



# F15 KEZDŐ 2 EDZÉSPROGRAM

## LÉPJÜNK A FITTSÉG KÖVETKEZŐ SZINTJÉRE!

Az **F15 KEZDŐ 2** program olyan edzéstípusokra épül, amelyekből hármat már elsajátítottunk, emellett olyan új és izgalmas kardió edzéseket ígér, amelyek mozgásba hoznak!

# BEMELEGÍTÉS

Az **F15 KEZDŐ 1** program során láthattuk, hogy a bemelegítés milyen fontos ahhoz, hogy edzéseink során a legjobbat hozzuk ki magunkból és a sérülések esélyét a minimálisra csökkentjük. Az **F15 KEZDŐ 2** edzésprogramja előtt alkalmazzuk az alapgyakorlatokat! Felfrissítenéd emlékezetedet? Nézd át a bemelegítő gyakorlatokat a 18. oldalon vagy nézd meg az ehhez kapcsolódó videót a **foreverfit15.com** oldalon!

## KAPCSOLJ RÁ A KARDIÓRA!

Bár a vélemények megoszlanak arra vonatkozóan, hogy mi az életmódváltás legjobb módja, egy dolog biztos: kardió edzésekre mindenkinek szüksége van. Az **F15 KEZDŐ 2** programmal feltekerjük a hangerőt és az edzésterveket saját kalóriaégető gyakorlatainkkal fűszerezzük meg.

A következő edzés során öt **1 perces** gyakorlatot végzünk el, amelyeket **2 perces** „steady state” gyakorlatok követnek. Az edzés során megemelkedik pulzusszámunk és máris mozgásba lendülünk!

**Válasszunk egy „steady state” kardió gyakorlatot**, amelyet az 1 perces gyakorlatok között fogunk elvégezni! Ez lehet például ugrálókötelezés, kocogás, egy lendületes séta vagy helyben futás a magad leggyorsabb tempójában. Amikor elvégeztük a gyakorlatokat, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy kétszer vagy akár háromszor is végigcsináljuk a sorozatot!

- |   |        |
|---|--------|
| + Steady state gyakorlat  | 2 perc |
| + Jumping Jack (terpesz-zár szökdelés karlendítéssel magastartásba) | 1 perc |
| + Steady state gyakorlat  | 2 perc |
| + Futás magas térdemeléssel   | 1 perc |
| + Steady state gyakorlat  | 2 perc |
| + Páros lábú oldalra ugrás  | 1 perc |
| + Steady state gyakorlat  | 2 perc |
| + Támaszhelyzetben, magas térdemeléssel futás                       | 1 perc |
| + Steady state gyakorlat  | 2 perc |
| + Széles guggolás   | 1 perc |

**KARDIÓ  
EDZÉS SE-  
GÉDESZKÖZ  
NÉLKÜL**

Ismételd meg  
a sorozatot  
kétszer vagy  
háromszor!



# KARDIÓ INTERVALLUM EDZÉS

Új kihívást keresel? Intervallum gyakorlatokkal szintet vihetsz a kardió edzésbe. A **30-20-10** másodperces gyakorlatok már rövid időn belül fokozhatják anyagcserénket, valamint segítségükkel a kardió következő szintjére léphetünk. Nem számít, hogy a kardió melyik fajtáját részesíted előnyben, az intervallum edzéssel mindenképpen növeled az intenzitást és kardió edzésed hatékonyságát.

**30 másodperc** közepes sebesség + **20 másodperc** nagy sebesség + **10 másodperc** legnagyobb sebesség = **1 kör**

**5 kör** + **2 perc** pihenő + **5 kör** = **12 perc** kardió!

Az első **30 másodpercben** kényelmes tempóban végezd a kardió gyakorlatokat, majd próbáld gyorsítani a tempót és a következő **20 másodpercben** méretted meg magad! Végül, az utolsó **10 másodpercben** a lehető leggyorsabb tempóban folytasd az edzést! Példaként nézzük a futást! 30 másodpercig kocogj, 20 másodperc erejéig növeld a tempót, majd az utolsó 10 másodpercben sprintelj!

Ezt ismételd meg ötször, majd tarts egy 2 perces pihenőt, miközben gyalogolsz vagy kocogsz. Ez minden! Csupán **12 perc** alatt teljesítettél egy erőteljes kardió edzést!

## F.I.T. TIPP

Ha nehéznek talárod az edzést, használd fel a 30 másodpercet aktív regenerálódásra (pl. kocogás helyett sétálj)!

Ha erőtlennek érzed magad, ülj le egy kicsit! A hátralévő időben nyugodtan sétálj!

# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 4

Az **F15 KEZDŐ 2** program az **F15 KEZDŐ 1** program gyakorlataira épül és minden egyes gyakorlatnál újabb kihívás elé állít. Minden gyakorlatot **30 másodperc** alatt kell teljesítened **5 másodperces** átmenetekkel!

Ha mindegyik gyakorlatot végrehajtottuk, pihenjünk **60 másodpercet**, majd vágjunk bele újra, ezúttal azzal a céllal, hogy kétszer vagy akár háromszor is végigcsináljuk a sorozatot!

30

másodperces  
gyakorlatok

- + Kitérés váltott lábbal
- + Kitérésben térdhajlítás – nyújtás (oldalanként 15 másodperc)
- + Váltott térdemelés terpeszállásból, térdérintéssel
- + Térdfelhúzásból kitérés hátra (oldalanként 15 másodperc)
- + Váltott sarokemelés terpeszállásból, karhúzással
- + Bal lábon állunk, jobb lábat helyezzük előre, törzsdöntés közben combfeszítő izom nyújtása
- + Guggolás
- + Térdrugózás, mély guggoló pozícióban
- + Térdelőtámaszban a bal kar és a jobb láb emelése
- + Térdelőtámaszban a bal kar és a jobb láb emelése – ebben a pozícióban egyszerre behúz a kar és a láb, majd vissza.
- + Térdelőtámaszban a jobb kar és a bal láb emelése
- + Térdelőtámaszban a jobb kar és a bal láb emelése – ebben a pozícióban egyszerre behúz a kar és a láb, majd vissza.
- + Fekvőtámasz
- + Plank – statikus támaszhelyzet
- + Hason fekvésben törzs és lábemelés egy időben
- + Statikus oldal plank pozíció (oldalanként 15 másodperc)
- + Hasprés csípőemeléssel (kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábemelés hajlított térdel. A gyakorlat alatt a törzs végig a talajon, csak a csípő mozog!)
- + Felülés hanyattfekvésből és vissza
- + Hasprés az ellentétes könyök és térd érintésével (másik láb a talaj felett, nyújtva)
- + Támaszhelyzetben térdhúzás a mellkashoz

## F.I.T. TIPP

Figyeljünk meg, az új gyakorlatok hogyan illeszkednek a már eddig megismert gyakorlatok közé. Ahogy haladunk előre a **F.I.T.** programban, további gyakorlatokkal fogjuk színesíteni a palettát.

Pihenj  
60 másod-  
percet!

Ismételd  
meg a sorozat-  
ot kétszer-  
háromszor!

# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 5

Ez az edzésterv 15 másodperces dinamikus gyakorlatokkal egészíti ki az **F15 KEZDŐ 1 program** során alkalmazott alapgyakorlatokat. Sok esetben a gyakorlatok elvégzése közben körkörös mozdulatokat hajtunk végre, amelyek megmozgatják a törzset és fejlesztik egyensúlyérzékünket.

Minden gyakorlat **45 másodpercet** vesz igénybe és egy **15 másodperc** kiegészítő gyakorlat követi. Miután elvégeztük az egyes kiegészítő gyakorlatokat, tartunk **10 másodperc** szünetet, majd vágunk bele a következő gyakorlatba! Miután mindegyik gyakorlatot elvégeztük, pihenjünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra a gyakorlatsort, ezúttal azzal a céllal, hogy kétszer-négyszer is teljesítsük a sorozatot!

45-15  
másodperces  
gyakorlatok

## F.I.T. TIPP

A kihívás változásokhoz vezet!  
Legutóbb kétszer hajtottad végre a mozgássorozatot? Ezúttal vágj bele a harmadik körbe is, hiszen így erősebbé válhatsz és megteheted a következő lépést a szebb kinézet és a kellemesebb közérzet felé vezető úton.

Pihenj  
**60 másod-  
percet!**

Ismételd  
meg a sorozat-  
ot **kétszer-  
négyszer!**

- + Guggolásból karlendítés magastartásba **45 mp**
- + Térdrugózás guggolópozícióban **15 mp**
- + Terpeszállás, mindkét kar rézsútos magastartásban balra. Karlendítés rézsútos mélytartásba jobbra, törzsfordítással **45 mp**
- + Korcsolyázó mozdulat **15 mp**
- + Terpeszállás, mindkét kar rézsútos magastartásban jobbra, karlendítés rézsútos mélytartásba balra, törzsfordítással **45 mp**
- + Korcsolyázó mozdulat **15 mp**
- + Kitérés oldalra váltott lábbal **45 mp**
- + Terpesz-zár szökdelés, karlendítéssel magastartásban **15 mp**
- + Guggolás kilépéssel oldalra **45 mp**
- + Guggolás szökkenéssel oldalra **15 mp**
- + Plank – támaszhelyzetből törzsfordítás jobbra, jobb karemeléssel **45 mp**
- + Plank – statikus oldaltámaszhelyzet jobb, majd bal karemeléssel **15-15 mp**
- + Térdelő fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás szűken a törzs mellett **45 mp**
- + Támaszhelyzet, szökdelés lábtartáscserével **15 mp**
- + Támaszhelyzetből törzsfordítás balra, bal karemeléssel, majd vissza **45 mp**
- + Plank – statikus oldaltámaszhelyzet kitartása bal karemeléssel **15 mp**
- + Csípőemelés **45 mp**
- + Hasprés emelt lábakkal (a lábszár és a comb derékszöget zár be) **15 mp**
- + Felülés hanyattfekvésből, majd vissza **45 mp**
- + Felülés megtartása (lábak is megemelve, 90 fokban szögben zárnak be) **15 mp**

# F15 KEZDŐ EDZÉSTERV 6

Az **F15 KEZDŐ** program 1 során már találkoztunk ezzel az edzéstervvel, ami csípőkörzést és a jógához hasonló, erősítő gyakorlatokat foglal magába. A mozdulatok lassabbak és nagyobb hangsúlyt helyeznek az egyensúlyra, valamint a törzs stabilizálására.

Minden gyakorlatot **60 másodperc** alatt kell teljesíteni **10 másodperces** átmenetekkel! Ha mind a 10 gyakorlatot teljesítettük, pihenjünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra, ezúttal azzal a céllal, hogy a sorozatot háromszor csináljuk végig!

60

másodperces  
gyakorlatok

Ismételd meg  
a sorozatot  
háromszor!

- + Nagy terpeszben, térdrúgózás közben légzőgyakorlatokat végzünk
- + Térdelőtámaszból testsúlytolás hátra
- + Törzsdöntés előre, bal láb emelése hátra mérleg pozícióba
- + Törzsdöntés előre, jobb láb emelése hátra mérleg pozícióba
- + Terpeszállás, bal lábfej kifordítva. Bal bokaérintés bal kézzel, törzsdöntéssel oldalra, jobb kéz magastartásba
- + Terpeszállás, jobb lábfej kifordítva. Jobb bokaérintés jobb kézzel, törzsdöntéssel oldalra, bal kéz magastartásba
- + Kitérés bal lábbal, karok magastartásban. Előre hajlás közben kilégzés, karok hátsó mélytartásban, belégzéssel vissza a kiinduló helyzetbe.
- + Kitérés jobb lábbal előre, karok magastartásban. Előre hajlás közben kilégzés, karok hátsó mélytartásban, belégzéssel vissza a kiinduló helyzetbe.
- + Csónakpóz – ülésben saroktámasz a talajon, hajlított lábemelés, 10 másodperces megtartással, kartámasz hátul a talajon
- + Gerinccsavarás – hanyattfekvés, hajlított lábak 90 fokban a levegőben, karok oldalt a talajon. Letesszük mindkét lábat először jobbra, majd balra.

## LEVEZETÉS

Ne felejs el minden edzés végén időt szakítani a levezetésre! Emlékeztetőként lapozz vissza a **19. oldalra** vagy látogass el a **foreverfit15.com** oldalra és nézd meg videónkat!

# GRATULÁLUNK! TELJESÍTETTED A FOREVER F15 KEZDŐ 2 PROGRAMOT!

## MEGCSINÁLTAD!

**MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?  
TÁMASZKODJ A PROGRAM ELSŐ RÉSZÉBEN TANUL-  
TAKRA, PRÓBÁLJ KI ÚJ RECEPTEKET ÉS MÉLYÍTSD EL  
TUDÁSODAT AZ F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAMMAL!**

Ne felejtsd el feljegyezni súlyodat és testparamétereidet a 7. oldalon, így nyomon követheted, milyen eredményeket érsz el a program alatt! Ez mindig egy remek alkalom arra, hogy újra átgondold céljaidat és megbizonyosodj arról, hogy jó irányba haladsz afelé, amit el szeretnél érni.

**MÁR EGY CÉLT SIKERÜLT ELÉRNE?  
NAGYSZERŰ MUNKA!**

Figyeld meg fejlődésed és a változásokat, amiket a testeden tapasztalsz, majd tűzz ki újabb célokat és állítsd magad újabb kihívás elé!

Úgy érzed, nem állsz készen a következő lépésre? Ismételd meg az **F15 KEZDŐ** programot mindaddig, amíg úgy nem érzed, elérted a maximális eredményt vagy készen állsz egy újabb kihívásra!

További információkért, illetve az **F15 KÖZÉPHALADÓ** csomag megvásárlásához látogass el a [foreverliving.com](http://foreverliving.com) oldalra!

Oszd meg az **F15** programokkal elért sikereid az **#IAmForeverFIT** hastag használatával! Alig várjuk, hogy értesüljünk átalakulásodról és elért céljaidról!



[facebook.com/  
ForeverHunHQ](https://www.facebook.com/ForeverHunHQ)



[@ForeverHunHQ](https://twitter.com/ForeverHunHQ)



[@ForeverHunHQ](https://www.instagram.com/ForeverHunHQ)

# F15 KEZDŐ ÉTREND

A szebb kinézet és a kellemesebb közérzet eléréséhez nem kerülhetjük ki a konyhát. Az **F15 KEZDŐ program** teljes ideje alatt kövessük az alábbiakban meghatározott, kalória bevételre vonatkozó javaslatokat!

## F15 KEZDŐ 1

**1400 kcal kalória bevétel  
a hölgyek számára**

**1900 kcal kalória bevétel  
a férfiak számára**

## F15 KEZDŐ 2

**1500 kcal kalória bevétel  
a hölgyek számára**

**2000 kcal kalória bevétel  
a férfiak számára**

## REGGELI

Az **F15 KEZDŐ 2 program** során induljon a nap a következő receptekkel, amelyeket kedvünkre variálhatunk egymással.

### Zabpelyhely gyümölcscsel

#### *hölgyek*

1/2 csésze zabpelyhely  
1/2 csésze fekete áfonya  
4 db aprított mandula  
vagy dió  
csipetnyi fahéj

#### *férfiak*

1/2 csésze zabpelyhely  
1/2 csésze fekete áfonya  
6 db aprított mandula  
vagy dió  
csipetnyi fahéj

Készítsük el a zabpelyhelyt vízzel, a csomagoláson olvasható elkészítési javaslat alapján. Adjunk hozzá fekete áfonyát, fahéjat és mandulát vagy diót.

### Bacon szalonnás és tojásos szendvics

#### *hölgyek*

2 szelet pulykasonka  
2 tojás  
1 teljes kiőrlésű  
tönkölykenyér / csökkentett  
szénhidráttartalmú kenyér  
1 evőkanál sajt  
VAGY 30 gramm avokádó  
1 szelet paradicsom  
1 maroknyi spenót  
1,2 dl narancslé vagy  
grapefruitlé

#### *férfiak*

2 szelet pulykasonka  
3 tojás  
1 teljes kiőrlésű  
tönkölykenyér / csökkentett  
szénhidráttartalmú kenyér  
1 evőkanál sajt  
VAGY 30 gramm avokádó  
1 szelet paradicsom  
1 maroknyi spenót  
2,5 dl narancslé vagy  
grapefruitlé

Süssük meg a pulykasonkát, majd tegyük félre. Ízés szerint süssünk tojást. Pírtsuk meg a kenyeret, vágjuk félbe és az egyik részét hintsük meg sajttal. A másik részére tegyük rá az elkészített tojást, a pulykasonkát, valamint a paradicsomot és a spenót. Fordítsuk egybe és fogyasszuk gyümölcslével.

### Tojásrántotta baconnel

#### *hölgyek*

2 tojás  
1 szelet bacon  
1 csésze zöldség:  
rettek, uborka, 3-4  
kockélparadicsom, jégsaláta

#### *férfiak*

3 tojás  
1 szelet bacon  
1 csésze zöldség:  
rettek, uborka, 3-4  
kockélparadicsom, jégsaláta

Egy serpenyőben, ízés szerint süssünk tojást, hintsük meg sóval és borssal, valamint bolondítsuk meg chilis vagy salsa szósszal.

### Joghurt parfé

#### *hölgyek*

½ csésze 0% zsírtartalmú  
natúr görög joghurt  
1/2 mérőkanál vaníliás  
Forever Lite Ultra®  
1 evőkanál müzli  
1 teáskanál chia mag  
1/2 csésze bogyós  
gyümölcs

#### *férfiak*

1 csésze 0% zsírtartalmú  
natúr görög joghurt  
1 mérőkanál vaníliás  
Forever Lite Ultra®  
1 evőkanál müzli  
1 teáskanál chia mag  
1 csésze bogyós gyümölcs

Görög joghurtunkat keverjük össze Forever Lite Ultrával, a tetejére pedig tegyük bogyós gyümölcsöt, chia magot és müzlit.

### Magvas quinoakása gyümölcscsel

#### *hölgyek*

1 mérőkanál vaníliás  
Forever Lite Ultra®  
1/2 csésze quinoa  
(megfőzve)  
1 teáskanál kókuszolaj,  
lenmag, chia mag vagy  
kendermag  
1 evőkanálnyi szárított  
gyümölcs VAGY 1/2 csésze  
bogyós gyümölcs  
1/8 vanília kivonat  
2 dl cukormentes  
mandulatej  
egy csipetnyi fahéj

#### *férfiak*

1 mérőkanál vaníliás  
Forever Lite Ultra  
3/4 csésze quinoa  
(megfőzve)  
2 teáskanál kókuszolaj,  
lenmag, chia mag vagy  
kendermag  
2 evőkanálnyi szárított  
gyümölcs VAGY 3/4 csésze  
bogyós gyümölcs  
1/8 vanília kivonat  
2,5 dl cukormentes  
mandulatej  
egy csipetnyi fahéj

Tegyük a megfőzött quinoát egy tálba és keverjük össze kókuszolajjal vagy a hozzávalók között felsorolt magvakkal, Forever Lite Ultrával, vaníliával és mandulatejjel. Diszítsuk a gyümölcsökkel és hintsük meg fahéjjal.

## F.I.T. TIPP

Nem reggelizel, mert nincs időd összedobni valamit? Készítsd elő a hozzávalókat este, például a zabpehelyhez vagy a joghurt parféhoz szükséges élelmiszereket, így reggel gyorsan elkészítheted a reggelit és már viheted is!

### Almás fahéjas zabpehely reggeli útravalónak

#### *hölgyek*

1,2 dl cukormentes mandulatej  
1/2 csésze zabpehely  
1/4 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
1 evőkanál őrölt földimogyoró, mandula vagy kesudió  
1/4 csésze almászós egy csipetnyi fahéj

#### *férfiak*

2 dl cukormentes mandulatej  
2/3 csésze zabpehely  
1/2 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
1,5 evőkanál őrölt földimogyoró, mandula vagy kesudió  
1/2 csésze almászós egy csipetnyi fahéj

Készítsd el előző este vagy 3-4 nappal előre. Add hozzá a cukormentes mandulatejet, majd az almászózt, a görög joghurtot és a fahéjat. Fedd le és tedd be estére a hűtőbe. Reggel megeleghitheted vagy hidegen is elfogyaszthatod.

### Spenóttal megbolondított gyümölcsös palacsinta

#### *hölgyek*

1 db L-s tojás  
1/4 csésze 2% zsírtartalmú túró (cottage cheese)  
1/4 csésze zabpehely  
1/2 csésze spenót fél banán  
1/4 csésze fekete áfonya  
1 evőkanálnyi agavé vagy juharszirup

#### *férfiak*

2 db L-s tojás  
1/3 csésze 2% zsírtartalmú túró (cottage cheese)  
1/3 csésze zabpehely  
1/2 csésze spenót fél banán  
1/4 csésze fekete áfonya  
2 evőkanálnyi agavé vagy juharszirup

Melegítsük fel a palacsintasütőt közepes hőmérsékletre. A fekete áfonya és a juharszirup kivételével keverjük simára a hozzávalókat. Öntsük bele a palacsintasütőbe és amikor már a palacsinta széle bugyogni kezd, fordítsuk meg. Fekete áfonyával és sziruppal tálaljuk. Jó étvágyat!

### Ínycsiklandó omlettegofri

#### *hölgyek*

2 db L-s tojás  
1/2 csésze reszelt édesburgonya  
2 evőkanál mozzarella  
1/4 csésze felkockázott piros pirítámpaprika  
2 felkockázott mogorórhagyma  
2 evőkanálnyi salsa szósz só ízlés szerinti mennyiségben

#### *férfiak*

3 db L-s tojás  
3/4 csésze reszelt édesburgonya  
2 evőkanál mozzarella  
1/4 csésze felkockázott piros pirítámpaprika  
2 felkockázott mogorórhagyma  
4 evőkanálnyi salsa szósz só ízlés szerinti mennyiségben

Melegítsük fel a gofrisütőt és kenjük meg kókuszszirral. Verjük fel a tojásokat és sózzuk meg. Adjuk hozzá a reszelt édesburgonyát és a zöldségeket, majd a fele mennyiséget öntsük bele a gofrisütőbe. Hagyjuk, hogy a tojás megsüljön, majd kenjük meg újra a sütőt és öntsük bele a második adagot. Az elkészült omlettegofri-ra tegyünk salsa szószt és mozzarellát.

**VAN EGY JÓ  
RECEPTÖTLETED?  
OSZD MEG VELÜNK**

a [facebook.com/ForeverHUNHQ](https://www.facebook.com/ForeverHUNHQ)  
oldalunkon!

# TÍZÓRAI

Kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag tízórai teltségérzetet okozhat, segíthet a kínzó éhségérzet leküzdésében és egész napra energiával tölthet fel. Győződjünk meg arról, hogy a napi tízóraink a következőkben felsorolt élelmiszerek közül legalább kettőt tartalmaz, valamint nem csak szénhidrátban, de fehérjében és/vagy egészséges zsírokban is gazdag!

## 200 kcal kalória bevitel a hölgyek számára

### Fahéjas körte túróval (cottage cheese)

#### *hölgyek*

1/2 csésze 2% zsirtartalmú túró (cottage cheese)  
1 apróra vágott körte  
2 apróra vágott dióbél

#### *férfiak*

3/4 csésze 2% zsirtartalmú túró (cottage cheese)  
1 apróra vágott körte  
1 evőkanál apróra vágott dióbél

Keverjük össze a túró (cottage cheese-t) a körte darabokkal, a tetejére szórunk diót.

### Forever PRO X<sup>20</sup> növényi tejjel

#### *hölgyek*

1 Forever PRO X<sup>20</sup> (fehérjében gazdag szelet – külön megvásárolható)  
2 dl növényi tej

#### *férfiak*

1 Forever PRO X<sup>20</sup> (fehérjében gazdag szelet – külön megvásárolható)  
3 dl növényi tej

A Forever Pro X<sup>20</sup> szelet növényi tejjel tökéletes kiegészítés önmagában! Bármikor, bárhol fogyasztható fehérjebomba!

### Útravaló fehérjebomba

#### *hölgyek*

10 dkg pulykamellsonka  
3-5 dkg mozzarella  
1 alma

#### *férfiak*

15 dkg pulykamellsonka  
7 dkg mozzarella  
1 alma

### Edamame (zöld szójabab) vaníliás zabtejjel

#### *hölgyek*

2/3 csésze edamame (zöld szójabab)  
1 csésze vaníliás zabtej tengeri só ízlés szerinti mennyiségben

#### *férfiak*

1 1/3 csésze edamame (zöld szójabab)  
1 csésze vaníliás zabtej tengeri só ízlés szerinti mennyiségben

Az edamamét melegsítük meg mikrohullámú sütőben vagy fűzzük meg. Enyhén sózzuk meg és vaníliás zabtejjel fogyasztjuk.

## 350 kcal kalória bevitel a férfiak számára

### Pírtós avokádoval és tojással

#### *hölgyek*

1 szelet teljes kiőrlésű kenyér  
1/4 avokádó összepürésítve  
1 főtt tojás

#### *férfiak*

1 szelet teljes kiőrlésű kenyér  
1/4 avokádó összepürésítve  
2 főtt tojás

Pírtuk meg a teljes kiőrlésű kenyérszeletet és kenjük rá az összepürésített avokádót. Szeleteljük fel, majd helyezzük a főtt tojást a pírtoásra vagy egyszerűen fogyasszuk a pírtoás mellé.

### Zöldségtál humusszal

#### *hölgyek*

zöldségek: apróra vágott répa, pitámin paprika, zeller, uborka, brokkoli, kockétparadicsom  
1 evőkanál humusz

#### *férfiak*

zöldségek: apróra vágott répa, pitámin paprika, zeller, uborka, brokkoli, kockétparadicsom  
2 evőkanál humusz

### Mogyoróvajás energialek

#### *hölgyek*

1/2 csésze mogyoróvaj (amely csak az adott mogyoró- vagy diófélét és só-t tartalmaz)  
1/4 csésze méz  
1 mérőkanál vaníliás Forever Lite Ultra®  
3/4 csésze zabpehely  
1/2 teáskanál vanília kivonat  
1/4 teáskanál só

#### *férfiak*

1/2 csésze mogyoróvaj (amely csak az adott mogyoró- vagy diófélét és só-t tartalmaz)  
1/4 csésze méz  
1 mérőkanál vaníliás Forever Lite Ultra®  
3/4 csésze zabpehely  
1/2 teáskanál vanília kivonat  
1/4 teáskanál só

Keverjük össze a mogyoróvaját mézzel, vanília kivonattal és sóval. Az így kapott masszát forgassuk bele a Forever Lite Ultra® porba, majd zabpehelybe és készítsünk belőle 14 golyót. Tegyük hűtőbe vagy fagyasztóba. A hölgyek részére 2 golyót, a férfiak részére 3 golyót tálalunk.

### Mozzarellagolyók paradicsommal

#### *hölgyek*

10 db light mozzarellagolyó  
10 db kockétparadicsom  
1 teáskanál citromlé  
1 teáskanál olívaolaj  
fűszer

#### *férfiak*

15 db light mozzarellagolyó  
15 db kockétparadicsom  
1 teáskanál citromlé  
1 teáskanál olívaolaj  
fűszer



# EBÉD ÉS VACSORA

Az **F15 KEZDŐ** program során a következő recepteket kedvünkre variálhatjuk egymással, így biztosíthatjuk a megfelelő mennyiségű kalória bevittét és egész napra energiával telinek érezhetjük magunkat.

## 450 kcal kalória bevétel a hölgyek számára

### Pulykatekercs

#### *hölgyek*

1 teljes kiőrlésű lisztből készült tortilla  
1 **evőkanál** humusz  
1/2 - 1 **csésze** spenót  
10 **dkg** pulyka  
3 **dkg** mozzarella  
Ráadás képp: 1 körte, 1 alma  
VAGY 1/2 **csésze** boglyós gyümölcs

#### *férfiak*

2 teljes kiőrlésű lisztből készült tortilla  
2 **evőkanál** humusz  
1 **csésze** spenót  
15 **dkg** pulyka  
5 **dkg** mozzarella  
Ráadás képp: 1 körte, 1 alma  
VAGY 1/2 **csésze** boglyós gyümölcs

Szórjunk egy evőkanálnyi humuszt a teljes kiőrlésű lisztből készült tortilla lapra, majd töltsük meg pulykával, spenóttal és sajttal. Tekerjük fel a tortilla lapot. Jó étvágyat!

### Tonhalas szendvics

#### *hölgyek*

10 **dkg** előre elkészített tonhal  
1 **evőkanál** light majonéz  
1/2 **csésze** felkockázott zeller  
1 **szelet** teljes kiőrlésű kenyér  
1/4 **csésze** saláta vagy leveles zöldség  
1 **evőkanál** humusz  
1 kisebb méretű narancs  
vagy 1/2 **csésze** szőlő

#### *férfiak*

15 **dkg** előre elkészített tonhal  
1 **evőkanál** light majonéz  
1/2 **csésze** felkockázott zeller  
2 **szelet** teljes kiőrlésű kenyér  
1/4 **csésze** saláta vagy leveles zöldség  
2 kisebb méretű narancs  
vagy 3/4 **csésze** szőlő

Keverjük össze a tonhalat a light majonézzal és a felkockázott zellel. Az így kapott masszát kenjük rá a teljes kiőrlésű kenyérré és helyezünk rá salátát vagy leveles zöldségeket. A hölgyek humusszal és gyümölcssel is nyugodtan fogyaszthatják, a férfiak pedig szintén fogyaszthatnak mellé gyümölcset.

### Paradicsomleves sajttal

#### *hölgyek*

1 1/2 **csésze** paradicsomleves  
1/8 **csésze** reszelt cheddar sajt  
1 **evőkanál** betűtészta vagy levesgolyó  
1 főtt tojás  
2 **dkg** tökmag

#### *férfiak*

2 **csésze** paradicsomleves  
1/8 **csésze** reszelt cheddar sajt  
1 **evőkanál** betűtészta vagy levesgolyó  
2 főtt tojás  
2 **dkg** tökmag

Készítsük el a levest, tegyük bele a leves betétet, majd szórjuk meg reszelt sajttal, esetleg pirtott tökmaggal. Fogyaszthatjuk főtt tojással.

## 550 kcal kalória bevétel a férfiak számára

### Tex-Mex csirke salsa szósszal

#### *hölgyek*

2 **csésze** spenót  
1-2 **csésze** római saláta vagy más leveles zöldség  
1/3 **csésze** apróra vágott paradicsom  
1/2 **csésze** szárított fekete bab  
10 **dkg** szeletelt csirkemell  
1/2 apróra vágott pritamin paprika  
2 apróra vágott zöldhagyma  
3 **evőkanál** salsa szósz  
3 **evőkanál** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
1/4 **teáskanál** taco fűszerkeverék  
3 **dkg** avokádó  
VAGY 1 1/2 **evőkanál** sajt

#### *férfiak*

2 **csésze** spenót  
2 **csésze** római saláta vagy más leveles zöldség  
1/2 **csésze** apróra vágott paradicsom  
1/2 **csésze** szárított fekete bab  
15 **dkg** szeletelt csirkemell  
1/2 apróra vágott pritamin paprika  
2 apróra vágott zöldhagyma  
4 **evőkanál** salsa szósz  
4 **evőkanál** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
1/3 **teáskanál** taco fűszerkeverék  
5 **dkg** avokádó  
VAGY 2 1/2 **evőkanál** sajt

Keverd össze a spenótot és a leveles zöldségeket, majd add hozzá a paradicsomot, a pritamin paprikát, a zöldhagymát és a fekete babot. Helyezd a tetejére a csirkemellet. Készítsünk alacsony kalóriatartalmú öntetet a salsa, a 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt és a taco fűszerkeverék összekeverésével. Öntsük rá a zöldségekre, majd helyezünk a tetejére avokádót vagy hintsük meg sajttal.

### Hagymás szendvics túróval

#### *hölgyek*

2 **szelet** teljes kiőrlésű kenyér / abonett  
metélőhagyma  
2/3 **csésze** túró

#### *férfiak*

2 **szelet** teljes kiőrlésű kenyér / abonett  
metélőhagyma  
1 **csésze** túró

A teljes kiőrlésű kenyeret kenjük meg ízlés szerint ízesített túróval és tegyük rá metélőhagymát. Férfiak tejjel is fogyaszthatják.

## 450 kcal kalória bevitel a hölgyek számára

### Szezámós tonhal rizzsel

#### *hölgyek*

10 dkg tonhal  
**1 teáskanál** olívaolaj  
**1/2 csésze** előre elkészített vadrizs  
**1/2 csésze** párolt cukkini  
**1 evőkanál** gyömbéres szezámagos salátaöntet gyömbér, fokhagyma, só és bors ízlés szerinti mennyiségben

#### *férfiak*

15 dkg tonhal  
**1 teáskanál** olívaolaj  
**1 csésze** előre elkészített vadrizs  
**1/2 csésze** párolt cukkini  
**1 evőkanál** gyömbéres szezámagos salátaöntet gyömbér, fokhagyma, só és bors ízlés szerinti mennyiségben

A tonhalat locsoljuk meg olívaolajjal, adjuk hozzá a gyömbért és a fokhagymát, majd sózzuk és borsozzuk. Süssük meg a halat közepes lángon, minimum 2 percen át. Vegyük le a tűzről és tegyük a halat a rizsre. Adjuk hozzá a cukkinit, majd öntsük rá a szezámaggal és gyömbérel ízesített salátaöntetet.

### Chilis pulyka

#### *hölgyek*

10 dkg darált pulykahús  
**1 teáskanál** chilipor  
**1/4 csésze** apróra vágott hagyma  
**1/4 csésze** felkockázott paradicsom vagy paradicsomkonzerv  
**1/2 csésze** szárított fekete bab  
**1/4 csésze** szárított pinto bab  
**1/4 csésze** salsa szósz  
**30 dkg** apróra vágott avokádó  
 VAGY **1/8 csésze** reszelt sajt

#### *férfiak*

15 dkg darált pulykahús  
**1 teáskanál** chilipor  
**1/3 csésze** apróra vágott hagyma  
**1/2 csésze** felkockázott paradicsom vagy paradicsomkonzerv  
**1/2 csésze** szárított fekete bab  
**1/2 csésze** szárított pinto bab  
**1/3 csésze** salsa szósz  
**1/4 avokádó**  
**1 evőkanál** reszelt sajt

Pirítsuk meg az apróra vágott hagymát és a darált pulykahúst. Adjuk hozzá a chiliport, a paradicsomot, a fekete babot, a pinto babot és a salsát. Lassú tűzön főzzük. A hölgyek a tetejére tehetnek avokádót vagy reszelhetnek rá sajtot, a férfiak mindkettőt fogyaszthatják.

## 550 kcal kalória bevitel a férfiak számára

### Csirke curry

#### *hölgyek*

10 dkg csirkemell  
**1 teáskanál** kókuszolaj  
**1/2 csésze** kuszkusz  
**1/4 csésze** csicseriborsó  
**1 evőkanál** mazsola  
**1 evőkanál** fenyőmag  
**1 csésze** apróra vágott spenót  
**1/2 csésze** alaplé  
**3/4 teáskanál** curry por  
**1/8 teáskanál** római kömény  
**1/4 teáskanál** fahéj  
 só és bors ízlés szerint

#### *férfiak*

20 dkg csirkemell  
**1 teáskanál** kókuszolaj  
**2/3 csésze** kuszkusz  
**1/3 csésze** csicseriborsó  
**1 evőkanál** mazsola  
**1 evőkanál** fenyőmag  
**1 csésze** apróra vágott spenót  
**2/3 csésze** alaplé  
**1 teáskanál** curry por  
**1/8 teáskanál** római kömény  
**1/4 teáskanál** fahéj  
 só és bors ízlés szerint

Locsoljuk meg a csirkemellet kókuszolajjal, szórjunk rá fél teáskanálnyi curry port, majd sózzuk és borsozzuk. 350 fokon, 25-30 percen át süssük. Az alapléhez adjuk hozzá a kusksuzt, majd fedjük le és hagyjuk állni egy percre. Adjuk hozzá a spenótot, a csicseriborsót, a fenyőmagot és a mazsolt. Adjuk hozzá a maradék curry port, a római köményt, a fahéjat, majd ízlés szerint szórjunk rá borsot.

### Szuvláki sertéshús

#### *hölgyek*

10 dkg sertéshús  
**1/4 csésze** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
**1 teáskanál** olívaolaj  
**1 teljes** kiőrlésű pita  
**1 teáskanál** feta  
**1/4** kisméretű, kockára vágott hagyma  
**1/2** szeletelt uborka  
**1 evőkanál** citromlé  
 csipetnyi fokhagymapor  
 csipetnyi kapor  
 csipetnyi só  
 csipetnyi szurokfű (oregánó)  
 csipetnyi bors

#### *férfiak*

20 dkg sertéshús  
**1/4 csésze** 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt  
**1 teáskanál** olívaolaj  
**1 teljes** kiőrlésű pita  
**1 teáskanál** feta  
**1/4** kisméretű, kockára vágott hagyma  
**1/2** szeletelt uborka  
**1 evőkanál** citromlé  
 csipetnyi fokhagymapor  
 csipetnyi kapor  
 csipetnyi só  
 csipetnyi szurokfű (oregánó)  
 csipetnyi bors

Keverjük össze a citromlevet, az olívaolajat és a szurokfűvet, majd sózzuk és borsozzuk. A sertéshúst és a kockára vágott hagymát keverjük össze a paccal és hagyjuk állni legalább egy óráig, legfeljebb egy napig. A bepácolt húst 8-12 percen át grillezzük vagy süssük. A görög joghurt, a fokhagymapor és a citromlé összekeverésével készítsünk tatziki mártást. A sertéshúst pitában tálaljuk a tatziki mártással és a fetával. A pitába még tehetünk uborkát is vagy belemáthatjuk a maradék tatziki mártásba.

## F.I.T. TIPP

A vegetáriánus hölgyek a darált pulykahúst nyugodtan helyettesíthetik **20 dkg** extra kemény tofuval, a férfiak pedig **25 dkg** extra kemény tofuval.

## Mézes mustáros csirkehús fahéjas burgonyával

### *hölgyek*

10 dkg csirkemell  
1/2 evőkanál méz  
1/2 evőkanál mustár  
1 közepes méretű sült édesburgonya  
csipetnyi fahéj  
2 csésze rukkola  
vagy madársaláta  
1 evőkanál gránátalma  
1 evőkanál feldarabolt pisztácia  
1/2 csésze málna  
1 evőkanál málnaecet

### *férfiak*

20 dkg csirkemell  
1/2 evőkanál méz  
1/2 evőkanál mustár  
1 nagyméretű sült édesburgonya  
csipetnyi fahéj  
2 csésze rukkola  
vagy madársaláta  
1 evőkanál gránátalma  
1 evőkanál feldarabolt pisztácia  
1/2 csésze málna  
1 evőkanál málnaecet

Keverjük össze a mézet a mustárral és az így kapott masszát kenjük rá a csirkemellre, amit ezután 350 fokon 25 percen át süssünk. Süssük meg az édesburgonyát a sütőben vagy a mikrohullámú sütőben. Az édesburgonya akkor jó, ha a villánkat könnyedén bele tudjuk nyomni. A tetejét szórjuk meg fahéjjal. Keverjük össze a rukkolát, a gránátalmát, a pisztáciát és a málnát, majd öntsük rá a málnaecetet. A málnaecet helyett Joost-tal is izesíthetjük!

## Grillezett csirke cézársaláta

### *hölgyek*

10 dkg csirkemell  
1 spenótlevél  
1/2 evőkanál olívaolaj  
1/2 evőkanál alacsony zsírtartalmú majonéz  
1 evőkanál parmezán sajt  
3/4 evőkanál citromlé  
1/4 evőkanál apróra vágott fokhagyma  
római saláta  
só és bors ízlés szerinti mennyiségben  
1 alma

### *férfiak*

20 dkg csirkemell  
1 spenótlevél  
1/2 evőkanál olívaolaj  
1/2 evőkanál alacsony zsírtartalmú majonéz  
1 evőkanál parmezán sajt  
3/4 evőkanál citromlé  
1/4 evőkanál apróra vágott fokhagyma  
római saláta  
só és bors ízlés szerinti mennyiségben  
1 alma

Az öntet elkészítéséhez egy tálban keverjük össze a citromlevet, az olívaolajat, az alacsony zsírtartalmú majonézt és a fokhagymát. A csirkemellet enyhén sózzuk és mindkét oldalát 4-6 percen át grillezük. Amikor a csirke kihűlt, vágjuk fel apró darabokra. Keverjük össze a salátát, az öntetet, a parmezán sajtot és a csirkemell darabokat, majd töltsük meg vele az összetekert spenótlevelet. Fogyaszthatunk mellé almát is.

## Marinara spagetti tők

### *hölgyek*

10 dkg darált pulykahús  
1 1/2 csésze spagetti tők  
1 evőkanál olívaolaj  
1/3 csésze marinara szósz  
1 evőkanál parmezán sajt  
1 csésze párolt zöldbab  
1 csésze apróra vágott sárgadinnye

### *férfiak*

20 dkg darált pulykahús  
2 csésze spagetti tők  
1 evőkanál olívaolaj  
1/2 csésze marinara szósz  
2 evőkanál parmezán sajt  
1 csésze párolt zöldbab  
1 csésze apróra vágott sárgadinnye

Melegítsük elő a sütőt 425 fokra és a spagetti tőkre csepegtessünk olívaolajat. Helyezzük rá egy sütőpapíra úgy, hogy a belseje nézzen lefelé, majd süssük puhára mindaddig, amíg a villánkkal már könnyedén át tudjuk szúrni. Amikor megsült, kaparjuk ki a tőket és egy adagot tálalunk, a maradékot pedig tegyük el későbbre. Pirítsuk meg a darált pulykahúst és adjuk hozzá a marinara szószot. Amikor már felmelegedett, helyezzük rá a spagetti tőkre és szórjuk rá parmezán sajtot.

## Cobb saláta

### *hölgyek*

1 szelet apróra vágott pulykasonka  
1 felszeletelt főtt tojás  
1 szelet teljes kiőrlésű pirítós  
1 evőkanál kéksajt  
2 evőkanál light balzsamecet  
1 evőkanál avokádó  
1/3 kockára vágott paradicsom  
2-3 csésze római saláta

### *férfiak*

2 szelet apróra vágott pulykasonka  
1 felszeletelt főtt tojás  
1 szelet teljes kiőrlésű pirítós  
1 evőkanál kéksajt  
2 evőkanál light balzsamecet  
1/4 avokádó  
1/3 kockára vágott paradicsom  
2-3 csésze római saláta

Helyezzük a salátát egy tálba, majd adjuk hozzá a főtt tojást, a pulykasonkát, a paradicsomot, az avokádót, a kéksajtot és öntsük rá a light balzsamecetet. Fogyasszuk pirítóssal.

## Parmezános csirke

### *hölgyek*

10 dkg csirkemell  
1 evőkanál olívaolaj  
2 csésze jégsaláta  
vagy kínai kel  
4 evőkanál marinara szósz  
1 evőkanál parmezán sajt  
1 csésze párolt karfiol  
olaszos fűszerkeverék

### *férfiak*

20 dkg csirkemell  
1 evőkanál olívaolaj  
2 1/2 csésze jégsaláta  
vagy kínai kel  
5 evőkanál marinara szósz  
1 evőkanál parmezán sajt  
1 csésze párolt karfiol  
olaszos fűszerkeverék

Csepegtessünk fél teáskanál olívaolajat a csirkemellre, majd szórjuk rá olaszos fűszerkeveréket, 1 teáskanál parmezán sajtot és öntsük rá 1 evőkanál marinara szószot. 350 fokon, 25-30 percen át süssük. Készítsük el a salátát és öntsük rá a maradék olívaolajat, valamint szórjuk rá a parmezán sajtot. Pároljuk meg a karfiolt, ízlés szerint fűszerezzük sóval és borsal és fogyasszuk a parmezános csirkével.

# KÉSZÍTSD EL A SZÁMODRA TÖKÉLETES ÉTELT!

Ahhoz, hogy egyszerűen és gyorsan változatosságot vigyél az ebédedre és vacsorára fogyasztott ételeidbe, válassz ki egyet a következő élelmiszerek közül! Az alábbi élelmiszertáblázatokat követve biztosak lehetünk abban, hogy megfelelő mennyiségű fehérjét, szénhidrátot és egészséges zsiradékot (telítetlen zsírsavakat) viszunk be és nem lépünk túl az ajánlott kalóriamennyiséget.

## SZÉNHIDRÁTOK

**HÖLGYEK 125 kcal kalória**

**FÉRFIAK 200 kcal kalória**

ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG	
		HÖLGYEK	FÉRFIAK
ZABFÉLÉK	Hengerelt zabpehely (szennyezetlen zabpehely esetén glutén mentes)	1 csésze (főzve) vagy 1/2 csésze (száraz)	1 1/3 csésze (főzve) vagy 2/3 csésze (száraz)
	Zabpehely – (szennyezetlen zabpehely esetén glutén mentes)	2/3 csésze (főzve) vagy 1/3 csésze (száraz)	1 csésze (főzve) vagy 1/2 csésze (száraz)
GABONAFÉLÉK	Quinoa (glutén mentes)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Rizs (vad vagy barna)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Tejbe rizs	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Árpa	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Tejbe rizs (glutén mentes)	1 csésze (főzve)	1 1/2 csésze (főzve)
KENYÉR	Teljes kiőrlésű kenyér	1 szelet (125 kcal / adag)	1,5 szelet (180 kcal / adag)
	Teljes kiőrlésű tortilla	1 nagyobb tortilla (120 kcal / adag)	2 kisebb tortilla (100 kcal / darab)
	kukorica tortilla (glutén mentes)	2 kicsi (120 kcal / adag)	3 kicsi (18 kcal / adag)
TÉSZTA	hajdina lisztből készült tészta	1 csésze (főzve)	1 1/2 csésze (főzve)
	teljes kiőrlésű tészta	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	tészta (quinoa, rizs – glutén mentes)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
HÜVELYESEK	feketebab, csicseriborsó, pinto bab	2/3 csésze (átmosva, főzve)	1 csésze (átmosva, főzve)
KEMÉNYÍTŐ TARTALMÚ ZÖLDSÉGEK	sült újborgonya	2 kicsi	3 kicsi
	sült édesborsó	1 csésze	1 1/2 csésze
	téli tökfélék (téli tök, makkfókák, boglárka tök)	1 1/4 csésze (főzve)	2 csésze (főzve)

# FEHÉRJE

**HÖLGYEK 130-150 kcal kalória**

**FÉRFIAK 170-200 kcal kalória**

ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG	
		HÖLGYEK	FÉRFIAK
HAL	laposhal, tilápia, tőkehal, tonhal, tükörhal, kardhal	12 dkg	15 dkg
	lazac	10 dkg	12 dkg
PULYKA	pulykaszalonna	3 szelet	5 szelet
	pulykavirsli	4 darab	5 darab
	darált pulykahús	12 dkg	15 dkg
	csemegeáru	12 dkg	15 dkg
CSIRKEHÚS	csirkemell	12 dkg	15 dkg
	darált csirkehús	12 dkg	15 dkg
	csemegeáru	12 dkg	15 dkg
VÖRÖSHÚSOK	95% darált sovány sertéshús	10 dkg	12 dkg
	darált marhahús	10 dkg	12 dkg
	sült marhahúsból készült csemegeáru	12 dkg	15 dkg
TOJÁS	tojás	2 M-s tojás	2 L-s tojás
TEJTERMÉKEK	0% zsírtartalmú natúr vagy alacsony cukortartalmú (2 g) görög joghurt	1 csésze	1 1/3 csésze
	2%-os zsírtartalmú túró (cottage cheese)	2/3 csésze	1 csésze
	sovány túró	2/3 csésze	1 csésze
	1 %-os zsírtartalmú tej	3 dl	3,5 dl
	tejsavó fehérje	1 mérőkanál	1 1/2 mérőkanál
VEGETÁRIÁNUS ÉLELMISZEREK	lencse	1/2 csésze (főzve)	3/4 csésze (főzve)
	feketebab	2/3 csésze (átmosva és főzve)	3/4 csésze (átmosva és főzve)
	Forever Lite Ultra	1 mérőkanál	1 1/2 mérőkanál
	tofu	25 dkg	30 dkg
	edamame (hántolt zöld szójabab)	3/4 csésze	1 csésze

# GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

60-75 kcal kalória

ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG
GYÜMÖLCSÖK (friss vagy fagyasztott)	alma	1 közepes méretű
	sárgabarack	3 kicsi
	banán	1 kicsi
	bogyós gyümölcsök (mindegyik fajta)	1 csésze
	sárgadinnye	1 csésze
	grapefruit	1/2 nagyméretű
	szőlő	1 csésze
	narancs	1 közepes méretű vagy 2 mandarin
	ószi barack	1 közepes méretű
	körte	1 közepes méretű
	ananasz	1 csésze
	paradicsom	1 csésze
GYÜMÖLCSÖK (száritott)	mazsola	1/8 csésze
	aszalt szilva	3 nagy
ZÖLDSÉGEK (friss vagy fagyasztott) nyersen vagy párolva	articsóka	1 nagy (egész)
	répa	1 csésze
	spárga	15 szál
	főtt kukorica	1 egész
	kelbimbó	10 darab
KORLÁTLAN MENNYISÉGBEN FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK	cukkini	
	pirítámin paprika	
	brokkoli	
	káposzta	
	zeller	
	uborka	
	zöldbab	
	kelkáposzta	
	saláta (minden fajtája)	
	spenót	
karfiol		

# ZSIRADÉKOK

HÖLGYEK 90-100 kcal kalória		FÉRFIAK 120 kcal kalória	
ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG	
		HÖLGYEK	FÉRFIAK
CSONT- HÉJASOK	mandula (egész és sóltan)	12 mandula (1,5 dkg)	16 mandula (2 dkg)
	dióbél	7 db (1,5 dkg)	10 db (2 dkg)
	kesudió (egész és sóltan)	7 kesudió (1,5 dkg)	10 kesudió (2 dkg)
	pisztáciabél	20 db	30 db
GYÜMÖLCSÖK	avokádó	1/3 avokádó vagy 4 evőkanál	5 evőkanál
	olívabogyó	8 egész	10 egész
MAGVAK	tökmag	1 1/2 evőkanál	2 evőkanál
	napraforgómag	1 1/2 evőkanál	2 evőkanál
	chia mag	1 1/2 evőkanál	2 evőkanál
	lenmag	1 evőkanál	1 1/2 evőkanál
OLAJ	olívaolaj	2 teáskanál	3 teáskanál
	kókuszoilaj	2 teáskanál	3 teáskanál
	napraforgóolaj	2 teáskanál	3 teáskanál
TEJTERMÉKEK	mozzarella sajt	3 dkg	4,5 dkg
	csökkentett zsírtartalmú sajt	3 dkg	4,5 dkg
	zsíros sajt	1,5 dkg	2 dkg



FOREVER®

F.I.T.™



Jobb közérzet. Szébb kinézet.

**Forever Living Products Magyarország Kft.**

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11.

Tel.: +36 1 269 53 70

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

A termékek nem szolgálnak betegségek kezelésére, gyógyítására. A tápanyag-összetételre és az egészségre vonatkozó állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza. Az étrend elkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa tanácsát, valamint az étrend követése során fontos a megfelelő mennyiségű (napi minimum 2 liter) folyadékbevitel. A rendszeres mozgás, torna, séta támogatja a súlycsökkenést és a kívánt súly megtartását.