



F1

**LASĂ-TE INSPIRAT ȘI
FĂ URMĂTORII PAȘI
PENTRU A ARĂTA ȘI
A TE SIMȚI MAI BINE**

©2014



FOREVER®

EȘTI PREGĂTIT?

**EXISTĂ
MULTE VARIABLE
CARE-ȚI POT AFECTA
CAPACITĂȚEA DE A ARĂȚA
ȘI A TE SIMȚI MAI BINE.**

**SĂ ÎNVEȚI CARE SUNT ACESTE VARIABLE
ȘI CUM SĂ LE FOLOSEȘTI ÎN AVANTAJUL
TĂU ÎNSEAMNĂ CĂ AI FĂCUT DEJA
JUMĂTATE DE DRUM.**



FOREVER F.I.T.1 TE VA ÎNVĂȚA SĂ SCHIMBI MODUL ÎN CARE GÂNDEȘTI...

...despre alimente și exercițiile fizice, oferindu-ți
cunoștințele de care ai nevoie ca să fii inspirat și să-ți
schimbi corpul în bine!

POȚI pierde în greutate, POȚI să arăți și să te simți
mai bine ca niciodată și POȚI face o schimbare permanentă
în bine. Forever F.I.T.1 îți arată cum.†

**Forever
PRO X²™
Batoane cu
conținut proteic
ridicat**
10 batoane

**Forever
Aloe
Vera Gel®**
4 flacoane
x 1 litru

**Forever
Lite Ultra®
Shake Mix**
2x plicuri

**Ce conține
Pachetul F.I.T. 1**

**Forever
Fiber™**
30 de pliculețe

**Forever
Garcinia Plus®**
70 capsule
gelatinoase

**Forever
Therm™**
60 tablete

†Te rugăm să consulți un
medic sau alt profesionist
calificat în domeniul medical
pentru mai multe informații detaliate,
înainte de a începe orice program
de exerciții sau de a folosi
orice supliment
alimentar.



SĂ ÎNCEPEM.

FOREVER F.I.T. 1 ESTE CONCEPUT SPECIAL PENTRU A-ȚI OFERI INSTRUMENTELE NECESARE CA SĂ TRĂIEȘTI MAI SĂNĂTOS, CONDUCÂNDU-TE ASTFEL SPRE SUCCES ÎN LUPTA CU KILOGRAMELE ÎN PLUS. URMEAȚĂ ACESTE SFATURI PENTRU A OBȚINE CELE MAI BUNE REZULTATE.



ÎNREGISTREAZĂ MĂSURĂTORILE.

Înregistrează măsurătorile într-un carnețel. Să ții evidența măsurătorilor este cea mai bună cale de a evalua succesul programului **Forever F.I.T.**



STABILIREA OBIECTIVELOR ESTE FOARTE IMPORTANTĂ.

Stabilește-ți obiective realiste și măsoară-ți progresul de-a lungul programului.



ÎNREGISTREAZĂ CALORIILE

Urmărirea aportului de calorii este importantă pentru a te ajuta să arăți și să te simți mai bine. Înregistrează kaloriile într-un carnețel ori folosește aplicația **MyFitnessPal**.



BEA MULTĂ APĂ.

Să consumi opt pahare (2 l) de apă pe zi te ajută să te simți sătul, să elimini toxinele și să ai o piele sănătoasă și o stare optimă de sănătate.



RENUNȚĂ LA SOLNIȚĂ.

Sarea contribuie la retenția lichidelor. Condimentează mâncărurile cu plante și mirodenii.



EVITĂ RĂCORITOARELE ȘI BĂUTURILE CARBOGAZOASE.

Dioxidul de carbon contribuie la balonare. Băuturile răcoritoare adaugă de asemenea un aport nedorit de calorii și zahăr.

SUPLIMENTELE TALE PENTRU ZILELE 1-30

IA-ȚI ÎN FIECARE ZI SUPLIMENTELE
PENTRU A OBTINE REZULTATE
MAXIME CU PROGRAMUL
FOREVER F.I.T.1
DE LA FOREVER.

Mic dejun

120 ml
Forever
Aloe Vera Gel®

1 măsură
Forever Lite
Ultra®

Mixată cu apă sau lapte
degresat, lapte de
migdale, orez
sau soia

1 tabletă
Forever Therm™

Gustare

1 pliculeț
Forever Fiber™

Mixat cu 240-300 ml de
apă sau altă băutură
preferată

Asigură-te că iei
Forever Fiber™ separat
de suplimentele tale zilnice.
Fibrele se pot lega de unele
substanțe nutritive, cu
impact asupra absorbției
lor de către corpul tău.

Prânz

1 capsulă
gelatinoasă
Forever Garcinia
Plus®

Consumată cu 20 de
minute înainte
de masă

Așteaptă
20 min



1 tabletă
Forever Therm™

Gustare

Forever
PRO X2™, baton
cu conținut
proteic
ridicat



Sau poți
înlocui cu

1 măsură
Forever Lite
Ultra®

Mixată cu apă sau lapte
degresat, lapte de
migdale, orez
sau soia



Cină

1 capsulă
gelatinoasă
Forever Garcinia
Plus®

Consumată cu 20 de
minute înainte
de masă



Așteaptă
20 min



Dacă preferi
să mănânci la
micul dejun și să
optezi pentru un
shake cu proteine făcut
cu Forever Lite Ultra® la
prânz sau cină, nu
ezita să le inversezi!



**O MODALITATE FOARTE BUNĂ DE A BEA
ZILNIC GELUL DE ALOE ESTE DE A-L
AMESTECA CU ARGH+® (VÂNDUT
SEPARAT)! ARGH+® FURNIZEAZĂ 5 GR DE
L-ARGININĂ PER PORȚIE, PLUS UN
COMPLEX DE VITAMINE CARE OFERĂ
CORPULUI TĂU IMPULSUL DE CARE ARE
NEVOIE PENTRU A FI ÎN FORMĂ TOATĂ
ZIUA. AMESTECĂ 60ML DE FOREVER
ALOE VERA GEL®, O MĂSURĂ DE ARGH+®
ȘI APĂ DUPĂ PREFERINȚĂ, APOI ADAUGĂ
GHEAȚĂ PENTRU UN NOU MOD DELICIOS
DE A TE BUCURA DE BENEFICIILE
GELULUI DE ALOE ȘI DE A FI PLIN DE
ENERGIE.**

BENEFICIILE PROTEINEI DIN SOIA.



Soia este o proteină completă, cu un conținut redus de grăsimi și colesterol. Nu conține lactoză. Deși există multă dezinformare cu privire la soia, cercetările arată că proteina din soia:

- + ASIGURĂ O SURSĂ COMPLETĂ DE PROTEINE VEGETALE
- + CONTRIBUIE LA SUSȚINEREA CONSTRUIRII ȘI REPARĂRII ȚESUTULUI MUSCULAR DUPĂ EXERCITII*
- + CONTRIBUIE LA SUSȚINEREA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR*
- + CONTRIBUIE LA SUSȚINEREA SISTEMULUI OSOS*
- + POATE AJUTA LA SUSȚINEREA SISTEMULUI IMUNITAR*

SCHIMBAREA STILULUI DE VIAȚĂ ȘI DĂRUIRE.

Când vine vorba de pierderea în greutate, schimbarea modului de a gândi este la fel de importantă ca și schimbarea corpului tău. Fără a deprinde obiceiuri noi, orice kilogram pierdut poate reveni dacă te întorci la vechile obiceiuri care au cauzat câștigarea în greutate.

MĂNÂNCĂ ASTA, NU CEALALTĂ.

Toată lumea are poftă. Deși este important să mănânci sănătos și să respecti necesarul zilnic de calorii și nutrienți, să-ți refuzi alimentele după care tânjești face, de fapt, mai mult rău decât bine.

Programul Forever F.I.T. este conceput pentru a te ajuta să înveți cum să pierzi kilogramele în plus și să te menții, astfel încât să-ți atingi obiectivele de sănătate mult timp după terminarea programului.

În loc de plăcinte, prăjituri și delicii dulci...

...încearcă un măr feliat cu o linguriță de unt natural de alune ori migdale, sau o smochină proaspătă unsă cu puțină brânză ricotta.

În loc de chipsuri din cartofi ori gustări sărate...

...încearcă floricele de porumb naturale, chipsuri din făină integrală de grâu, chipsuri din varză kale sau o mână plină de nuci în coajă.

În loc de bomboane și biscuiți...

...încearcă o bucată de ciocolată neagră sau un fruct uscat și un amestec de semințe.

De ce?
Să mănânci un fruct îți va satisface pofta de dulce fără a te deturna de la dietă și fără a adăuga calorii nedorite.

De ce?
Aceste gustări îți vor satisface pofta pentru ceva crocant cu mult mai puține grăsimi și conținut redus de sodiu.

De ce?
Ciocolata neagră și fructele uscate furnizează antioxidanți puternici, iar semințele sunt o sursă importantă de grăsimi sănătoase!

În loc de înghețată...

...încearcă un smoothie de fructe proaspete. Amestecă fructele tale preferate împreună cu Forever Lite Ultra®, gheață, suc, iaurt, lapte de soia, migdale sau lapte degresat.

În loc de pâine...

...încearcă biscuiți de ovăz, briose pe bază de ovăz sau lipie săracă în carbohidrați.

În loc de paste...

...încearcă orez brun, quinoa sau spaghete de dovlecel.

De ce?
Smoothie-urile sunt un deliciu dulce și rece fără grăsimile suprasaturate din înghețată.

De ce?
Ovăzul are foarte multe beneficii pentru sănătate și conține multe fibre, menținându-ți sațietatea pentru multă vreme.

De ce?
Aceste alternative mai sănătoase oferă un gust și o textură de paste fără să te facă să te simți moleșit sau balonat.

În loc de băuturi carbogazoase...

...încearcă Forever FAB X, ceai rece neîndulcit, apă carbogazoasă sau apă cu zeamă și coajă de lime, lămâie sau portocală.

De ce?
Aceste băuturi alternative îți vor satisface pofta pentru altceva decât apă plată ferindu-te, totodată, de calorii și zahăr!

Forever PRO X2™, batoane cu conținut proteic ridicat, foarte delicioase, sunt gustări care reduc foamea.

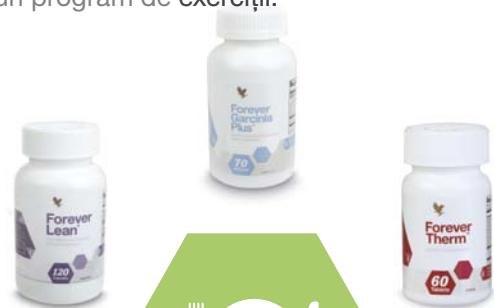
Furnizează cantitatea optimă de dulce și aport de proteine. Mănâncă-le între mese, pentru a combate foamea, sau ca o delicatasă după cină!

CERCETĂRILE AU ARĂTAT CĂ OAMENII CARE ȘI REFUZĂ COMPLET ALIMENTELE DUPĂ CARE TÂNJESC SFÂRȘESC PRIN A DA IAMA PRINTRE ACESTĂ ALIMENTE, UNEORI CHIAR ABANDONÂND COMPLET DIETA.

MODERAȚIA ESTE CHEIA. ÎN LOC DE A ELIMINĂ GUSTĂRILE ȘI DULCIURILE, ALEGE ALTERNATIVE MAI SĂNĂTOASE CARE TE VOR SATISFACE!

ACCELEREAZĂ PROCESUL DE SLĂBIRE.

Forever Lean®, Forever Garcinia Plus® și Forever Therm™ lucrează împreună vizând cele trei variabile pe care știința le-a identificat ca fiind responsabile pentru un management eficient al greutateii, atunci când sunt folosite împreună cu o dietă sănătoasă și un program de exerciții.*



S-a dovedit că ingredientele din **Forever Lean®** se leagă de grăsimi în tractul digestiv și ajută la reducerea absorbției de grăsimi în corp, atunci când sunt consumate înainte de masă.*

Forever Garcinia Plus® conține ingrediente puternice care pot ajuta la reducerea poftei și a foamei, ajutând astfel la limitarea numărului de calorii pe care le consumi.*

Forever Therm™ furnizează extracte vegetale cu beneficii bine documentate și substanțe nutritive dovedite a crește termogeneza și a stimula metabolismul, ajutându-te să arzi mai multe calorii.*

ÎMPREUNĂ CU O DIETĂ ECHILIBRATĂ ȘI EXERCIȚII FIZICE MODERATE, ACESTE PRODUSE POT CONTRIBUI LA SUSȚINEREA UNEI SLĂBIRI SĂNĂTOASE, CONTRIBUIND LA MANAGEMENTUL GREUTĂȚII PE TERMEN LUNG.



**FOREVER GARCINIA PLUS®
ȘI FOREVER THERM™ SUNT
INCLUSE ÎN PACHETUL FOREVER
F.I.T.1. FOREVER LEAN®
POATE FI ACHIZIȚIONAT
SEPARAT PENTRU A
AJUȚA LA ACCELERAREA
SCĂDERII ÎN GREUTATE!**

REȚETE DE SHAKE FOREVER LITE ULTRA®

Aceste rețete savuroase vor adăuga un plus de diversitate la shake-urile Forever Lite Ultra®. Cu un conținut bogat de proteine și antioxidanți, ele sunt concepute special pentru a-ți da pentru mai multe ore senzația de sațietate și de energie. Poți, de asemenea, să folosești aceste idei de shake-uri ca băuturi post-antrenament de-a lungul programului Forever F.I.T. Sunt o cale sănătoasă și delicioasă de a-ți menține senzația de sațietate și de a avea, oricând este nevoie, un impuls de energie cu puține calorii și foarte nutritiv.

CIOCOLATĂ FRAPATĂ

Un shake excelent la culcare pentru a ajuta la recuperarea musculară în timpul somnului.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Chocolate shake mix / 240 ml lapte de migdale / 2 linguri iaurt grecesc simplu / ½ ceașcă brânză degresată / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

221
calorii pe
porție

SHAKE FRAPAT DE PORTOCAL

Acest shake cremos este un deliciu perfect post-antrenament, care te va face să te simți revigorat.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / 240 ml suc de portocale / gheață / ½ ceașcă de iaurt de vanilie degresat / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

185
calorii pe
porție

PIERSICA MECANICĂ

Un shake revigorant care te va ajuta să înlături foamea dintre mese!

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / 240 ml lapte de migdale / ½ ceașcă piersici congelate / ½ ceașcă de ovăz / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

265
calorii pe
porție

MIGDALE CU AMESTEC DE FRUCTE DE PĂDURE

Un shake revigorant plin de proteine și grăsimi sănătoase.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / ½ ceașcă de căpșuni congelate / ¼ ceașcă de fructe de pădure amestecate / 240 ml lapte de migdale / gheață / 2 linguri de fulgi de migdale / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

178
calorii pe
porție

SHAKE BANANĂ CU FULGI DE OVĂZ

Un cocktail delicios pentru a-ți începe ziua și a te ajuta să reduci poftele.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake mix / 2 linguri fulgi de ovăz / 1 banană întregă / 240 ml lapte de migdale neîndulcit / ¼ lingurițe de scorțișoară și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

260
calorii pe
porție

CIREȘE ÎN CIOCOLATĂ

Acest shake va părea o delicată supremă fără nicio calorie.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Chocolate shake mix / 240 ml lapte degresat / 2 linguri de iaurt simplu grecesc / ½ ceașcă de cireșe congelate și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

224
calorii pe
porție

SIMTE-TE LIBER SĂ ÎNLOCUIEȘTI LAPTELE DEGRESAT, LAPTELE DE MIGDALE NEÎNDULCIT, LAPTELE DE COCOS NEÎNDULCIT, LAPTELE DE OREZ SAU LAPTELE DE SOIA NEÎNDULCIT DIN ORICARE DINTRE ACESTE REȚETE. VERIFICĂ ETICHETA PENTRU A TE ASIGURA CĂ LAPTELE PE CARE L-AI ALES ASIGURĂ CCA. 50-60 DE CALORII LA 240 ML.



Amintește-ți, poți folosi rețetele delicioase de shake din programul Clean 9 de-a lungul întregului program Forever F.I.T.!

Poți înlocui Forever Lite Ultra® Chocolate shake mix din orice rețetă sau experimentează și creează una proprie!



**AI O REȚETĂ EXTRAORDINARĂ?
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-O CU NOI PE
WWW.FACEBOOK.COM/FOREVERFAN**

GĂSIREA ECHILIBRULUI.

Găsirea echilibrului corect dintre proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase este esențială pentru orice plan serios de nutriție.



DE CE AI NEVOIE DE PROTEINE?

Proteinele alcătuiesc mușchii. Fără a consuma proteina potrivită, corpului tău îi va fi greu să se recupereze după exercițiile fizice, să reconstruiască musculatura sau chiar va descompune țesutul muscular pentru a obține aminoacizii esențiali.



DE CE AI NEVOIE DE CARBOHIDRAȚI?

Carbohidrații furnizează combustibilul și energia pentru exercițiile fizice și construirea musculaturii. Pentru a avea randament maxim, echilibrul carbohidraților este esențial.



DE CE AI NEVOIE DE GRĂSIMI?

Grăsimile sănătoase sunt esențiale pentru sănătatea corpului și a multor procese care susțin pierderea în greutate și dezvoltarea musculaturii.

REȚETELE FOREVER F.I.T.1 SUNT PERFECT CONCEPTE PENTRU A-ȚI OFERI ECHILIBRUL CORECT DINTRE PROTEINE, CARBOHIDRAȚI ȘI GRĂSIMI PENTRU PERFORMANȚE OPTIME.

Caloriile recomandate în timpul Programului Forever F.I.T.1 pentru bărbați și femei

1,700-1,900 pentru bărbați

1,200-1,400 pentru femei

Atunci când faci antrenamente intense este necesar să crești consumul de proteine, pentru refacerea musculaturii. Alege necesarul de calorii zilnice în intervalul recomandat pe baza nivelului condiției fizice și a intensității exercițiilor.



MICUL DEJUN, PRÂNzul ȘI CINA.

Amestecă și potrivește următoarele rețete în timpul programului Forever F.I.T.1 pentru a atinge necesarul de calorii. Poți stabili care masă va fi cea mai consistentă. Programul Forever F.I.T.1 oferă o varietate de opțiuni pentru a se adapta programului tău.

MICUL DEJUN

OMLETĂ SALSĂ

2 ouă întregi, bătute / 1 linguriță de salsa / ½ ceașcă fulgi de ovăz / 1 ceașcă de căpșuni proaspete
Calorii estimate - 400 / Proteine 21 gr / Grăsimi 17 gr / Carbohidrați 45 gr / Fibre 8 gr

OMLETĂ CU ȘUNCĂ DE CURCAN

6 albușuri de ou, amestecate cu ½ ceașcă șuncă de curcan, prăjite într-o 1 linguriță de ulei de măsline / ½ ceașcă de lapte de migdale cu ½ ceașcă fulgi de ovăz / ½ ceașcă felii de căpșuni
Calorii estimate - 494 / proteine 39 gr / Grăsimi 18 gr / Carbohidrați 46 gr / Fibre 6 gr

PUI LA GRĂȚAR CU AVOCADO

120 gr de pui la grătar / ½ avocado / 1 felie pâine din grâu integral, prăjită, cu 1 lingură de gem de fructe de pădure
Calorii estimate - 465 / proteine 41 gr / Grăsimi 19 gr / Carbohidrați 35 gr / Fibre 9 gr

FRIPTURĂ CU LĂMÂIE ȘI PIPER

180 gr mușchi de vită la grătar condimentat cu lămâie și piper / ½ ceașcă fulgi de ovăz preparată cu apă
Calorii estimate - 525 / proteine 57 gr / Grăsimi 19 gr / Carbohidrați 30 gr / Fibre 4 gr

PUI & OUĂ

120 gr de pui la grătar, mărunțit / 2 albușuri de ou, bătute / ½ ceașcă de broccoli / condimente din plante la alegere
Calorii estimate - 233 / proteine 44 gr / Grăsimi 4 gr / Carbohidrați 6 gr / Fibre 3 gr

Caloriile din programul Forever F.I.T. pot varia ușor în funcție de marca ingredientelor pe care le folosești. Pentru caloriile exacte din fiecare marcă pe care o alegi, folosește o aplicație pentru contabilizarea caloriilor precum MyFitnessPal.

CÂRNAȚI & OUĂ

3 cârnați de pui la grătar / 1 ou întreg, prăjit într-o 1 linguriță de ulei de măsline / ½ ceașcă căpșune, feliate
Calorii estimate - 698 / proteine 41 gr / Grăsimi 47 gr / Carbohidrați 27 gr / Fibre 1.5 gr

ȘUNCĂ DE CURCAN & OUĂ

4 albușuri de ou, amestecate cu rozmarin, arpagic și ulei de măsline / 3 felii de șuncă de curcan / ½ ceașcă granola amestecată cu ½ ceașcă iaurt grecesc
Calorii estimate - 489 / proteine 41 gr / Grăsimi 18 gr / Carbohidrați 39 gr / Fibre 5.5 gr

SFATURI SUPLIMENTARE

Pentru un mod rapid și ușor de a varia micul dejun, încearcă:

2 ouă bătute, prăjite în ulei de măsline cu:

- + Ciuperca tocată / ardei gras / roșii / tarhon
- + Avocado tocat / brânză elvețiană / mărar / pătrunjel
- + Sparanghel tocat / brânză feta / șuncă de curcan

120 gr de tofu ferm amestecat în ulei de măsline cu:

- + Spanac tocat / roșii / ½ linguriță curry sau ardei gras mărunțit / ceapă / roșii / busuioc proaspăt

Amestecă 1 ceașcă iaurt grecesc cu:

- + cantalup sau pepene galben tocat / busuioc proaspăt, mărunțit
- + Mere tocate / scorțișoară / ¼ ceașcă granola
- + zmeură proaspătă / afine / mure / tocate, mentă 14 proaspătă

PRÂNZUL.

PUI AROMAT

210 gr pui la grătar acoperit cu ierburi la alegere / 1 ceașcă de broccoli la aburi / ½ ceașcă quinoa fiartă

Calorii estimate - 466 / Proteine 68 gr / Grăsimi 9 gr / Carbohidrați 27 gr / Fibre 68 gr

FRIPTURĂ CU LĂMÂIE ȘI PIPER

180 gr mușchi de vită la grătar condimentat cu piper și lămâie / ½ ceașcă de orez sălbatic / 6 fire de sparanghel la grătar

Calorii estimate - 461 / Proteine 55 gr / Grăsimi 17 gr / Carbohidrați 21 gr / Fibre 3 gr

VITĂ MARINATĂ

120 gr carne slabă de vită asezonată cu ¼ ceașcă ceapă, piper negru și sare de mare după gust / 1 ceașcă sos de roșii, condimentat după gust cu pătrunjel, oregano, măghiran, cimbru, busuioc, sare de mare și piper / 1 ceașcă de orez brun

Calorii estimate - 514 / Proteine 32 gr / Grăsimi 15 gr / Carbohidrați 64 gr / Fibre 8 gr

LIPIE CU TON ȘI MĂRAR

120 gr ton conservat, clătit și scurs / ¼ ceașcă țelină tocată / ¼ linguriță de mărar / sucul a ½ lime / 2 frunze de salată verde / ¼ ceașcă iaurt simplu / 1 lipie din grâu integral de 20 cm / ½ ceașcă căpșuni, feliate / 1 portocală medie, feliată

Calorii estimate - 407 / Proteine 36 gr / Grăsimi 9 gr / Carbohidrați 47 gr / Fibre 9 gr

TACO CU PUI LA GRĂTAR

120 gr piept de pui la grătar, tocat și asezonat cu suc de lămâie / ½ ceașcă ardei gras și ¼ ceașcă de ceapă galbenă / ½ avocado, feliat / 3 bucăți de taco din porumb

Calorii estimate - 619 / Proteine 40 gr / Grăsimi 36 gr / Carbohidrați 37 gr / Fibre 11 gr

LIPIE CU PUI LA GRĂTAR ȘI PESTO

120 gr de pui la grătar, tocat / 1 lingură sos pesto / 1 lipie din grâu integral de 20 cm / 1 ceașcă salată verde tocată / 2 linguri parmezan ras / 1 ceașcă de căpșuni, feliate

Calorii estimate - 426 / proteine 44 gr / Grăsimi 16 gr / Carbohidrați 26 gr / Fibre 6 gr

CINA.

HAĬIBUT LA GRĂTAR CU LĂMÂIE, PIPER ȘI BROCCOLI

180 gr halibut la grătar, asezonat cu lămâie, piper și 1 linguriță de ulei de măsline / ½ ceașcă quinoa / ½ ceașcă varză de Bruxelles la aburi
Calorii estimate - 587 / proteine 37 gr / Grăsimi 37 gr / Carbohidrați 25 gr / Fibre 5 gr

MUȘCHI FILE LA GRĂTAR

120 gr file mignon la grătar, feliat, cu condimente după gust / 1 ceașcă ciuperi sotate și 1 ceașcă de ceapă sotată în 2 lingurițe de ulei de măsline / ½ ceașcă de mango / ¼ avocado / 2 taco din porumb

Calorii estimate - 846 / proteine 38 gr / Grăsimi 52 gr / Carbohidrați 61 gr / Fibre 13 gr

CURCAN MARINAT CU OREZ

120 gr carne slabă de curcan fiartă / 1 ceașcă de sos de roșii condimentat după gust cu pătrunjel, oregano, măghiran, cimbru, busuioc, sare de mare și piper măcinat / 1 ceașcă de orez brun
Calorii estimate - 455 / proteine 30 gr / Grăsimi 11 gr / Carbohidrați 62 gr / Fibre 7 gr

SOMON COPT CU SOS DE MĂRAR

180 gr somon, copt cu 1 linguriță ulei de măsline / ¼ ceașcă iaurt simplu degresat amestecat cu 1 linguriță de mărar și suc de lime / ½ ceașcă quinoa fiartă / 1 ceașcă broccoli la aburi
Calorii estimate - 592 / proteine 48 gr / Grăsimi 29 gr / Carbohidrați 35 gr / Fibre 8 gr

PUI GLAZURAT CU GHIMBIR ȘI MIERE

180 gr piept de pui fără piele, dezosat, glazurat și copt cu o linguriță de miere, ½ linguriță ghimbir tocat / ½ ceașcă morcov la aburi / ½ ceașcă de orez brun

Calorii estimate - 414 / proteine 55 gr / Grăsimi 6 gr / Carbohidrați 35 gr / Fibre 6 gr

SFATURI SUPLIMENTARE:

Pentru un mod rapid și ușor de a adăuga varietate la mesele tale de prânz și cină, încearcă:

180 gr somon sau alt pește (biban / tilapia / halibut) la grătar sau copt în ulei de măsline și acoperit cu:

+ Brânză de capră / zmeură proaspătă / mărar

+ Mango cuburi / coriandru / suc de lămâie

+ Fenicul prăjit și tocat / arpagic / suc de portocale

Amestec ½ ceașcă ton conservat, clătit și scurs, cu:

+ Roșii tocate / suc de lămâie / măcriș

180 gr piept de pui sau de curcan dezosat, fără piele, la grătar sau copt cu ulei de măsline și:

+ Busuioc proaspăt / roșii tocate / ardei gras verde / usturoi

+ Merișoare tocate / șalotă tocată / ghimbir tocat / suc de portocală

+ Rozmarin / tarhon / cimbru / nuci / brânză de capră

Pentru gustări sănătoase, încearcă:

2 prăjituri de orez, acoperite cu:

+ 4 lingurițe unt de migdale / ½ banană feliată

+ ¼ ceașcă brânză de capră / căpșune feliate

+ ¼ ceașcă brânză de capră / castravete feliat / mărar

1 ceașcă brânză de vaci, servită cu:

+ Portocale feliate / ¼ ceașcă de nuci

+ ½ ceașcă de fructe de pădure proaspete / ¼ ceașcă de migdale

½ ceașcă hummus, servită cu:

+ bastoane de țelină și morcov / mazăre / broccoli

+ Mere / pere feliate

¼ ceașcă migdale / măr feliat / 30 gr. brânză

Forever Lite Ultra® shake (vezi pagina 11)

PRĂJITURELE FOREVER PRO X2™

Ingrediente: 1 baton proteic cu scorțișoară Forever PRO X2™ / 1 linguriță unt de migdale / ¼ banană / scorțișoară

Încălzește batonul Forever PRO X2™ în cuptorul cu microunde timp de 15 secunde / Taie în 3 bucăți și aplatizează / Pune bucățile în tigaia acoperită cu hârtie de pergament / Pune pe bucăți unt de migdale și bucăți de banană / coace la 177°C pentru 10 min / Scoate și pudrează cu scorțișoară

Calorii estimate - 229 / proteine 16 gr / Grăsimi 8 gr / Carbohidrați 27 gr

RUTINA TA ZILNICĂ PENTRU FOREVER F.I.T.1

ÎNCĂLZIREA

De fiecare dată când exersezi, este esențial să acorzi timp pentru încălzire și stretching, ca să-ți asiguri un antrenament eficient și să reduci riscul de rănire. Execută următoarele exerciții pentru a-ți încălzi corect corpul.

- + 30 PAȘI ÎNAPOI CU GENUNCHII SUS
- + 30 PAȘI RIDICÂND CĂLCĂIELE
- + 30 ROTIRI DE BRAȚE ÎNAINTE
- + 30 ROTIRI DE BRAȚE ÎNAPOI
- + 30 ROTIRI DE ȘOLD
- + 30 RIDICĂRI ALTERNATIVE DE PICIOARE DIN POZIȚIE VERTICALĂ

NU UITA DE STRETCHING

După antrenament, stretching-ul este foarte important pentru a crește fluxul de sânge și nutrienți la nivel muscular, reducerea durerilor musculare, creșterea flexibilității și alungirea fibrelor musculare și a țesuturilor. Execută următoarele mișcări de stretching după fiecare antrenament.

- + ÎNTINDE CVADRICEPȘII
- + ÎNTINDE GAMBELE
- + ÎNTINDE TRICEPȘII
- + ÎNTINDE SPATELE
- + ÎNTINDE UMERII
- + ÎNTINDE FLEXORII ȘOLDURILOR
- + ÎNTINDE BICEPȘII FEMURALI
- + ÎNTINDE BICEPȘII
- + ÎNTINDE BANDELETELE ILIOTIBIALE
- + ÎNTINDE PIEPTUL
- + ÎNTINDE ABDOMENUL
- + ÎNTINDE FESIERII



CARDIO

De-a lungul programului Forever F.I.T., ți se va cere să faci **exerciții cardiovasculare**. Cardio se referă la orice mișcare care ajută la creșterea ritmului cardiac și a circulației sângelui. Exercițiile cardio pot ajuta la stimularea metabolismului, contribuie la menținerea sănătății inimii și te ajută să te recuperezi mai repede după un antrenament intens. Cardio include:

- + ALERGARE
- + DRUMETIE
- + AEROBIC
- + BANDĂ DE ALERGARE
- + CICLISM
- + DANS
- + APARAT STEPPER SCĂRI SAU ELIPTIC
- + ÎNOT
- + KICKBOXING



Pentru a fi eficientă...

fiecare întindere trebuie să fie menținută minimum **30 de secunde**. Nu este obligatoriu să ai nevoie de toate mișcările de stretching după fiecare exercițiu de forță.



Te rugăm să **consulti** un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar.



ÎNCĂLZIRE, STRETCHING ȘI FORȚĂ
DIN PROGRAMUL FOREVER F.I.T.,

VIZITEAZĂ WWW.DISCOVERFOREVER.COM

IMPORTANȚA RITMULUI CARDIAC

Monitorizarea ritmului cardiac în timpul antrenamentului te poate ajuta să stabilești dacă faci prea mult sau insuficient efort. Un monitor cardiac îți va monitoriza în mod automat ritmul cardiac sau poți să-l determini singur prin următoarele calcule:

- + PENTRU PROGRAMUL F.I.T., CALCULEAZĂ-ȚI RITMUL CARDIAC SCĂZÂND DIN 180 VÂRSTA TA. DE EXEMPLU, OBIECTIVUL DE RITM CARDIAC PENTRU O PERSOANĂ DE 40 DE ANI VA FI DE 140. $(180-40=140)$
- + IA-ȚI PULSUL PE INTERIORUL ÎNCHEIETURII MÂINII SAU PE LATERALUL GĂTULUI.
- + NUMĂRĂ PULSUL TIMP DE 10 SECUNDE ȘI MULTIPLICĂ-L CU 6 PENTRU A AFLA RITMUL CARDIAC PE MINUT. ACESTA ESTE MODUL ÎN CARE ÎȚI CALCULEZI RITMUL CARDIAC ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI.

ACUM EȘTI
PREGĂTIT PENTRU
EXERCIIII.



Folosește ritmul cardiac stabilit ca obiectiv și pe cel calculat în timpul antrenamentului pentru a determina efortul corect pentru exercițiile tale cardio.

Pur și simplu multiplică ritmul cardiac stabilit ca obiectiv cu procentul afișat în planul exercițiilor și compară-l cu ritmul tău cardiac din timpul exercițiilor. Crește sau descrește intensitatea după nevoie.



PLANUL DE FITNESS FOREVER F.I.T.1 NECESITĂ GANTERE SAU BENZI DE REZISTENȚĂ. UNDE SUNT NECESARE GÂNTERILE SAU BENZILE DE REZISTENȚĂ VEI VEDEA ÎN PLANUL DE FITNESS. ALTE EXERCIIII VOR PUTEA FI MODIFICATE CRESCÂND REZISTENȚA ODATĂ CE PUTEREA CREȘTE, PENTRU A TE AJUTA SĂ DEZVOLȚI O MASĂ MUSCULARĂ SUPLĂ ȘI SĂ ARZI GRĂSIMEA.



ZIUA 1

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/350
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 110-120)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 12 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + 12 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Pedalări la orizontală
- + 15 Genuflexiuni
- + 20 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 20 Flotări
- + 20 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 20 Ridicări pe verticală 
- + 20 Abdomene
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 2

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/250
Bărbat/350

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 110-120)
- + 25 Min Cardio
(90%-105% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 3

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/425
Bărbat/600

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 110-120)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Forfecări (pe fiecare parte)
- + 20 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Pedalare la orizontală
- + 15 Flotări cu săritură
- + 20 Abdomene laterale
- + 20 Flotări
- + 20 Genuflexiuni cu săritură
- + 20 Coatele la genunchi
- + 15 Fandări în spate
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 4 & 5

Fără antrenament. De ce? Să acorzi timp corpului pentru odihnă și recuperare musculară este la fel de important precum antrenamentul regulat.





ZIUA 6

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/425
Bărbat/600

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 110-120)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 30 Forfecări (pe fiecare parte)
- + 30 Pedalări la orizontală
- + 15 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 20 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Sec Forfecări
- + 15 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 7

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/425

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- + 30 Min Cardio
(95%-105% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH



ZIUA 8

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/350
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Flotări
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Sec Scândura
- + 30 Ridicări pe verticală 
- + 30 Sec Genunchii sus
- + 30 Abdomene laterale (pe fiecare parte)
- + 30 Abdomene V
- + 20 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 20 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 20 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 9

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/425

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- + 30 Min Cardio
(95%-105% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH


ZIUA 10

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/325
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Abdomene laterale (pe fiecare parte)
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 30 Abdomene V
- + 20 Genuflexiuni
- + 20 Flotări
- + 10 Flotări Diamant
- + 20 Alpinist
- + 30 Sec Genunchii sus
- + 15 Ridicări biceps 
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 11 & 12

Fără antrenament. De ce? Să acorzi timp corpului pentru odihnă și recuperare musculară este la fel de important precum antrenamentul regulat.



ZIUA 13

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/325
Bărbat/450

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- + 20 Min Cardio
(100%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH



ZIUA 14

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/415
Bărbat/650

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 20 Genuflexiuni
- + 30 Flotări
- + 30 Genuflexiuni cu săritură
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândura
- + 10 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 20 Ridicări pe verticală 
- + 25 Alpinist
- + 30 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 15

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/325
Bărbat/450

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- + 20 Min Cardio (180 - Vârsta)
(100%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH



ZIUA 16

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/375
Bărbat/550

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 20 Genuflexiuni
- + 30 Alpinist
- + 12 Ridicări biceps 
- + 30 Coatele la genunchi
- + 30 Flotări
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândura
- + 15 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Pedalări la orizontală
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Sec Abdomene V
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 17

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/325
Bărbat/450



ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- + 20 Min Cardio (180 - Vârsta)
(100%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 18

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/450
Bărbat/600

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 120-130)
- REPETĂ DE 3 ORI:**
- + 30 Forfecări (pe fiecare parte)
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Pedalări la orizontală
- + 30 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 10 Flotări
- + 10 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 20 Genuflexiuni cu săritură
- + 30 Sec Ridicări pe verticală 
- + 30 Sec Abdomene
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 19

Fără antrenament. De ce? Să acorzi timp corpului pentru odihnă și recuperare musculară este la fel de important precum antrenamentul regulat.



Nu îți face griji,
în viață mai apar
și provocări.

Amintește-ți
să bei multe
lichide pentru a evita
deshidratarea.

Dacă pierzi ritmul
programului de fitness Forever
F.I.T., fă-ți timp să revii la el cât de
repede poți! Cel mai important lucru
de reținut este să ai două zile de
odihnă în fiecare săptămână și să
alternezi cardio cu ridicarea
greutăților și cu exercițiile
de rezistență.

ZIUA 20

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/250
Bărbat/375

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + 15 Min Cardio
(115%-130% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH



ZIUA 21

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/450

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 25 Genuflexiuni
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Coatele la genunchi
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Abdomene
- + 12 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 20 Ridicări biceps 
- + 15 Alpinist
- + 60 Sec Abdomene V
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 22

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/375
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + 40 Min Cardio
(95%-100% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH


ZIUA 23

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + STRETCH
- + 12 Min Cardio (180 - Vârsta)
(110% obiectivul ritmului cardiac)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Genuflexiuni
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Coatele la genunchi
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Abdomene laterale
- + 45 Sec Abdomene laterale
- + 12 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 20 Flotări Diamant
- + 30 Alpinist
- + 30 Sec Abdomene V
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 24

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/200
Bărbat/300

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 3 Min Alergare, 1 min Plimbare (90%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

REȚINE,
DACĂ AI DIFICULTĂȚI
ÎN REALIZAREA ORICĂRUI
EXERCİȚIU, NU RENUNȚA!

VIZITEAZĂ: WWW.DISCOVERFOREVER.COM
PENTRU A VEDEA CLIPURI PENTRU
FIECARE EXERCİȚIU, ÎNVAȚĂ
MODIFICĂRILE ȘI FII MOTIVĂT!



ZIUA 25 & 26

Fără antrenament. De ce? Să acorzi timp corpului pentru odihnă și recuperare musculară este la fel de important precum antrenamentul regulat.



ZIUA 27

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/550

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 20 Genuflexiuni
- + 20 Genuflexiuni cu săritură
- + 20 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Pedalări la orizontală
- + 30 Sec Genunchii sus
- + 30 Sec Patinator pe gheață
- + 25 Forfecări (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Scândura
- + 40 Sărituri Jack
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 28

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/525

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + 40 Min Cardio
(90%-110% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 29

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/600

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + **REPETĂ DE 3 ORI:**
- + 30 Genuflexiuni
- + 30 Genunchii sus
- + 30 Coatele la genunchi
- + 30 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Scândura
- + 15 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + 25 Scufundări
- + 12 Ridicări biceps
- + 15 Alpinist
- + 60 Sec Flotări cu săritură
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 30

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/525

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm cardiac 125-135)
- + 40 Min Cardio
(90%-110% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**



F2

FELICITĂRI PENTRU TERMINAREA PROGRAMULUI FOREVER F.I.T.1! ACUM ESTE MOMENTUL SĂ-ȚI CONTINUI TRANSFORMAREA!

Fără îndoială, modificările pe care le vezi în corpul tău sunt incitante și te inspiră! Acum e timpul să te transformi! **F.I.T. 2** va duce slăbirea ta la nivelul următor, ajutându-te să construiești o musculatură suplă și să te debarasezi de și mai multă grăsime!

FOREVER F.I.T. 2 VA CONSTRUI PE CEEA CE AI ÎNVĂȚAT DEJA FOLOSIND PACHETUL FOREVER F.I.T.1 ȘI TE VA AJUTA SĂ TE MODELEZI, SĂ TE TONIFICI ȘI SĂ TE TRANSFORMI.





FOREVER®

*Afirmațiile din această publicație nu au fost evaluate de Food and Drug Administration (SUA) sau de Food Standards Agency (Marea Britanie). Informațiile conținute în acest document sunt oferite doar în scopuri educaționale, nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli. Te rugăm să consulți un medic sau alt profesionist calificat în domeniul medical pentru mai multe informații detaliate, înainte de a începe orice program de exerciții sau de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă în prezent iei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.

Distribuit exclusiv de:
Forever Living Products România,
Bd. Aviatorilor 3, București.
Tel: 021 222 89 23,
E-mail: office@foreverliving.ro,
www.foreverliving.com