



F2

**CONSTRUIEȘTE MUȘCHI ȘUPLI,
TONIFICĂ ȘI TRANSFORMĂ.**

©2014



FOREVER®

EȘTI GATA SĂ TE TRANSFORMI?

FOREVER F.I.T. 2 TE VA DUCE LA NIVELUL URMĂTOR...

... ajutându-te să-ți tonifici corpul, să arzi mai multe calorii și să te transformi. Musculatura suplă este esențială în slăbire atât pentru bărbați, cât și pentru femei, iar programul **Forever F.I.T. 2** te va ajuta să înveți cum să o construiești și să o susții!

**Tonifică-te, purifică-te și transformă-te
cu Forever F.I.T. 2. Să începem!**

ÎN PRIMELE DOUĂ ETAPE ALE PROGRAMULUI FOREVER F.I.T.

AI ÎNVĂȚAT IMPORTANȚA
DETOXIFIERII, A ALIMENTAȚIEI
CORECTE, A EXERCIȚIILOR FIZICE
ȘI CUM SĂ ARĂȚI ȘI SĂ TE SIMȚI
MAI BINE.



Forever
Aloe
Vera Gel®
4 flacoane
de 1 litru

Forever
PRO X2™,
batoane cu
conținut
proteic ridicat
10 batoane

Forever
Lite Ultra®
Shake Mix
2 plicuri

Ce conține
pachetul
F.I.T. 2:

Forever
Fiber™
30 de plicuri

Forever
Therm™
60 tablete

Forever
Garcinia Plus®
70 capsule
gelatinoase

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.



A SOSIT TIMPUL SĂ-ȚI DESĂVÂRȘEȘTI TRANSFORMAREA.

Forever F.I.T. 2 va duce tot ce ai învățat și corpul tău la nivelul următor prin intensificarea exercițiilor tale fizice de clădire a musculaturii și ajustarea alimentației. Urmează aceste sfaturi pentru a obține cele mai bune rezultate.



ÎNREGISTREAZĂ MĂSURĂTORILE.

Înregistrează măsurătorile într-un carnetel. Să ții evidența măsurătorilor este cea mai bună cale de a evalua succesul programului **Forever F.I.T. 2**.



URMĂREȘTE-ȚI PROGRESUL SPRE OBIECTIVELE TALE.

Rămâi concentrat pe obiectivele pe care le-ai stabilit pentru tine și depune eforturi pentru împlinirea lor.



ÎNREGISTREAZĂ CALORIILE.

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



BEA MULTĂ APĂ.

Consumul a opt pahare de apă (2 l) 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 MĂXIME CU
PROGRAMUL FOREVER F.I.T.2.

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



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



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!



CONSTRUIREA MUSCULATURII NECESITĂ O NUTRIȚIE VĂRIATĂ CARE TE VA AJUTA SĂ TE REFACI MAI REPEDE. DIETA FOEREVER F.I.T. 2 ÎȚI VA OFERI ECHILIBRUL DINTRE PROTEINE, CARBOHIDRAȚI ȘI GRĂSIMI DE CARE AI NEVOIE PENTRU A CONSTRUI O MUSCULATURĂ SĂNĂTOASĂ ȘI SUPLĂ.



PROVOACĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI.

Există multe concepții greșite despre dezvoltarea masei musculare și despre cum se raportează la nutriție și condiția fizică. Construirea unei musculaturi suple este esențială pentru arderea grăsimilor. Pentru a construi și menține musculatura, corpul arde mai multe calorii, ceea ce duce la o mai mare ardere a grăsimilor și la slăbire. Exercițiile

cardiovasculare sunt importante pentru arderea grăsimilor, susținând astfel sănătatea inimii, dar trebuie folosite împreună cu exercițiile de duranță și cu pauze. Este importantă diversificarea exercițiilor tale de rutină pentru a evita stagnările în slăbire.



NU EXISTĂ UN MOMENT MAI BUN DECÂT PREZENTUL. PROVOACĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI PENTRU A FACE MAI MULȚ, A LUCRA MAI MULȚ ȘI A DEVENI MAI PUTERNIC DECÂT AI FI GÂNDIT VREODATĂ CĂ POȚI!






LUPTA CU STAGNĂRILE.

Ai respectat programul Forever F.I.T., dar simiți că slăbirea parcă a încetinit sau chiar stagnează? Nu-ți face griji, acest lucru nu ar trebui să te alarmeze! Stagnarea este un fenomen relativ comun și poate fi depășită cu una (sau câteva) modificări ușoare.



DACĂ MAI AI ÎNCĂ DIFICULTĂȚI ÎN A PIERDE ULTIMELE CÂTEVA KILOGRAME, **FOREVER LEAN® (VÂNDUT SEPARAT) TE POATE AJUTA SĂ DEPĂȘEȘTI STAGNAREA, SĂ ARĂȚI ȘI SĂ TE SIMȚI MAI BINE.**



ÎN PLUS, FOREVER PRO X2™ POATE FI ACHIZIȚIONAT SEPARAT PENTRU A ACCELERA PROGRAMUL TĂU FOREVER F.I.T. 2. BATOANELE CU CONȚINUT PROTEIC RIDICAT FOREVER PRO X2™ SUNT O SURSĂ DELICIOASĂ DE PROTEINE CARE TE VOR ȚINE SĂTUL PÂNĂ LA URMĂTOAREA MASĂ.

SFATURI PENTRU A TE AJUTA SĂ-ȚI RESPECTEȘI DIETA.

Respectarea unei diete stricte poate fi unul dintre cei mai importanți factori în slăbire. Cu toate acestea, ocaziile de socializare, cum ar fi concediul, sărbătorile sau masa în oraș pot face ca acest lucru să fie dificil.

Aici există o regulă ușor de urmat:



MODERAȚIE

Fără îndoială, te vei confrunta cu ispita atât în timpul, cât și după programul Forever F.I.T. Planifică din timp și mănâncă o gustare sănătoasă înainte de a ieși în oraș.

E posibil ca acest lucru să nu te ferească de a gusta alimente nesănătoase, dar probabil nu vei abuza, deoarece nu vei fi flămând.



ATUNCI CÂND MĂNÂNCI ÎN ORAȘ, ÎNCEARCĂ SĂ ALEGI UN RESTAURANT CARE SĂ AIBĂ ÎN MENU OPTIUNI SĂNĂTOASE. DACĂ ACEST LUCRU NU ESTE POSIBIL, NU-ȚI FIE FRICĂ SĂ CERI UN ÎNLOCUIITOR. MULTE RESTAURANTE POT PREPARA PE GRĂȚAR CEVA CARE NORMAL AR FI FOST GĂTIT CU UNT SAU ALTE GRĂSIMI SATURATE SAU SUNT FERICIȚI SĂ ÎNLOCUIASCĂ GARNITURILE DIN CARBOHIDRAȚI CU LEGUME LA ABURI.

CUMPĂRĂTURI SĂNĂTOASE.



Respectarea dietei poate fi dificilă cu alimente rafinate și ingrediente ascunse pe care nu le iei în considerare. Chiar și atunci când crezi că urmezi o dietă, pot exista lucruri din mâncarea ta care să te împiedice să obții succesul cel mare.

Urmează aceste sfaturi atunci când îți planifici dieta:

FII PREGĂTIT

Planifică-ți mesele pentru o săptămână și fă-ți o listă. Oamenii care fac liste înainte de a merge la cumpărături sunt cu 60-70% mai puțin pasibili de a face cumpărături nejustificate.



Mănâncă o gustare. Să nu mergi la magazin flămând! Cumpărăturile făcute atunci când ești flămând au tendința de a crește șansele achiziționării unor gustări ori alimente nesănătoase.



Rămâi doar în perimetrul magazinului alimentar. Deși nu tot ceea ce găsești aici este sănătos (salut, brutărie!), fructe, legume, carne, cereale integrale, fructe de mare și alimente care în general nu au conservanți pot fi găsite aici. Acest lucru nu înseamnă că tot ce găsești pe rafturi este rău - doar bucură-te de aceste alimente cu mare cumpătare.



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.

CUPĂ CU UNT DE ARAHIDE

O delicată și aproape decadentă, o modalitate foarte bună de a te realimenta după antrenament.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Chocolate shake / 1 lingură unt de arahide natural / ½ banană / 240 ml lapte de migdale neîndulcit și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

280
calorii pe
porție

SHAKE CU MANGO & BANANĂ

Această combinație tropicală este perfectă ca să-ți amintești de vară!

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake / 1 ceașcă de spanac conservat / 1 banană / ½ ceașcă mango congelat / 240 ml lapte de migdale neîndulcit și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

317
calorii pe
porție

BANANE CU FRUCTE DE PĂDURE

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

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / ½ banană / 240 ml lapte degresat / ½ ceașcă de fructe de pădure și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

277
calorii pe
porție

PRĂJITURA INGERILOR

Acest shake ușor și delicios te va ajuta să te lupți cu pofta pentru un desert!

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla shake / 240 ml lapte de migdale neîndulcit / ½ linguriță extract de cocos / ½ ceașcă de iaurt cu vanilie și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

220
calorii pe
porție

PIÑA COLADA

Un aport de proteine post-antrenament revigorant și delicios.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Vanilla / 2 linguri nucă de cocos neîndulcită și mărunțită / 120 ml lapte de cocos neîndulcit / 1 ceașcă de ananas congelat și gheață / Amestecă pentru 20-30 secunde și servește-l imediat.

333
calorii pe
porție

SHAKE BANANA SPLIT

Creemos și cu gust de ciocolată, acest shake te va ajuta să reduci poftele.

Combină:
1 măsură de Forever Lite Ultra® Chocolate shake / 1 ceașcă de iaurt cu vanilie / ½ banană / ½ ceașcă căpșuni congelate și gheață / Amestecă pentru 20-30 de secunde și servește-l imediat.

370
calorii pe
porție

MIGDALE CU FRUCTE DE PĂDURE

Un shake revigorant plin de proteine și grăsimi sănătoase.

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

240
calorii pe
porție

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



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

**SIMTE-TE LIBER SĂ ÎNLOCUIEȘTI
LAPTELE DEGRESAT, LAPTELE DE
OREZ, LAPTELE DE MIGDALE
NEÎNDULCIT, LAPTELE DE COCOS
NEÎNDULCIT SAU LAPTELE DE SOIA
NEÎNDULCIT ÎN 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.**

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

CREȘTEREA APORTULUI DE CALORII.

Deși este adevărat că reducerea caloriilor duce la scăderea greutateii, un aport prea scăzut de calorii poate duce în realitate la păstrarea greutateii. Fără o alimentație adecvată, corpul va reține depozitele de grăsime pentru cazul în care ar fi necesare. Dieta **Forever F.I.T. 2** reglează aportul de calorii pentru a răspunde cerințelor programului de exerciții fizice și a te ajuta la construirea musculaturii.

AMEȘTECĂ ȘI POTRIVEȘTE URMĂTOARELE REȚETE ÎN TIMPUL PROGRAMULUI FOREVER F.I.T. PENTRU A ATINGE NECESARUL DE CALORII. POȚI STABILII CARE MASĂ VA FI CEA MAI CONSISTENTĂ. PROGRAMUL FOREVER F.I.T. OFERĂ O VARIETATE DE OPȚIUNI PENTRU A SE ADAPTA PROGRAMULUI TĂU.

MICUL DEJUN.

Micul dejun ar trebui să fie cea mai bogată masă cu carbohidrați a zilei! Pentru că nu ai mâncat de 8-10 ore, au mai rămas puțini carbohidrați depozitați în musculatură. Atunci când mănânci carbohidrați la prima masă a zilei, aceștia cel mai probabil vor fi convertiți în energie în loc de a afecta depozitele de grăsime ale corpului, oferindu-ți impulsul de care ai nevoie pentru un antrenament minunat!

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**.

Caloriile recomandate în timpul Programului Forever F.I.T. 2 pentru bărbați și femei

1,500-1,700 pentru femei

2,000-2,200 pentru bărbați

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.



CURCAN & CIUPERCI

120 gr curcan, sote într-o chiftea cu 2 lingurițe de ulei de măsline / 1 ciupercă Portobello mare, la aburi / ¼ ceașcă brânză de capră / ½ ceașcă fulgi de ovăz

Calorii estimate - 569 / Proteine 43 gr / Grăsimi 28 gr / Carbohidrați 43 gr / Fibre 9 gr

CĂPȘUNI CU FULGI DE OVĂZ

½ ceașcă fulgi de ovăz / ½ ceașcă lapte de migdale / ½ ceașcă de căpșuni, feliate

Calorii estimate - 368 / Proteine 10 gr / Grăsimi 16 gr / Carbohidrați 46 gr / Fibre 8 gr

OMLETĂ ELVEȚIANĂ

6 albușuri de ou, bătute cu 2 lingurițe de ulei de măsline / 2 linguri brânză elvețiană / 2 linguri de semințe de in / 1 ceașcă fulgi de ovăz

Calorii estimate - 683 / Proteine 44 gr / Grăsimi 28 gr / Carbohidrați 69 gr / Fibre 14 gr

OMLETĂ CU CURCAN & BRÂNZĂ

4 albușuri de ou, bătute cu ¼ ceașcă șuncă de curcan și ½ ceașcă brânză elvețiană / ½ ceașcă broccoli la aburi / 1 felie de pâine prăjită din grâu cu 1 lingură gem

Calorii estimate - 368 / Proteine 31 gr / Grăsimi 12 gr / Carbohidrați 35 gr / Fibre 5 gr

CREVEȚI & OUĂ

4 albușuri de ou, bătute cu 4 creveți mari, cu 2 lingurițe ulei de măsline / condimentează cu piper și lămâie / 1 ceașcă broccoli, sote / ½ ceașcă fulgi de ovăz și ¼ ceașcă de lapte de migdale, acoperit cu 2 linguri semințe de in

Calorii estimate - 528 / Proteine 30 gr / Grăsimi 28 gr / Carbohidrați 52 gr / Fibre 15 gr

CÂRNAȚI CU BUSUIOC

3 cârnați de pui, feliți și sotați cu busuioc / ½ ceașcă fulgi de ovăz / ¼ ceașcă lapte de migdale

Calorii estimate - 731 / Proteine 29 gr / Grăsimi 13 gr / Carbohidrați 35 gr / Fibre 7 gr

MIC DEJUN BURRITO

4 albușuri de ou, bătute cu ardei iute verde (sau legume la alegere) / ¼ ceașcă brânză degresată, tocată / 1 lipie 20 cm din cereale integrale, 1 lingură de salsa

Calorii estimate - 358 / Proteine 42 gr / Grăsimi 39 gr / Carbohidrați 55 gr / Fibre 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:

- + Șuncă tocată de curcan / roșii / 2 linguri brânză cheddar / piper negru
- + ceapă tocată / ardei gras / 2 linguri brânză de capră / mărar
- + pui la grătar tocat / roșii / arpagic / măsline sau ardei gras mărunțit

Amestecă 1 ceașcă iaurt grecesc cu:

- + ½ ceașcă fulgi de ovăz / fructe de pădure proaspete
- + ¼ ceașcă migdale tocate / mango proaspăt cuburi
- + 1 linguriță de mentă proaspătă tocată / fructe de pădure proaspete
- + 1 banană feliată / ¼ ceașcă nuci tocate



REȚETĂ PENTRU CLĂTITE FOREVER LITE ULTRA®

Ingrediente: 1 măsură de Forever Lite Ultra Vanilla® mix shake / 2 albușuri de ou / ½ ceașcă de ovăz tradițional / ½ banană / scortșoară / un strop de lapte de migdale

Amestecați bine toate ingredientele / Încingeți tigaia la foc mediu și ungeți cu ulei de cocos / Se toarnă aluatul în tavă pentru a ajunge la dimensiunea dorită / Gătiți 1-2 min pe fiecare parte

Calorii estimate - 330 /

31g Carbohidrați / 4g Grăsimi / 10g Proteine

Cu fructe, 2 linguri de sirop de arțar pur sau miere

PRÂNZ.

LIPIE CU PUI LA GRĂȚAR

180 gr pui la grătar, feliat / salată verde mărunțită / **1** roșie medie, feliată / **2 linguri** iaurt degresat / **1** lipie **20 cm** din grâu integral
Calorii estimate - 437 / Proteine 54 gr / Grăsimi 12 gr / Carbohidrați 28 gr / Fibre 5 gr

CREVEȚI ÎN STIL ITALIAN, LA GRĂȚAR

12 creveți mari, sotați / **1 ceașcă** de orez brun / **2 linguri** parmezan / **¼ ceașcă** ardei gras / **½ ceașcă** broccoli / **2 linguri** de sos italian
Calorii estimate - 485 / Proteine 28 gr / Grăsimi 16 gr / Carbohidrați 57 gr / Fibre 7 gr

PUI CU NUȚĂ DE COCOS ȘI CRUSTĂ DE MIGDALE

180 gr carne de pui la cuptor, dezosată, fără piele, acoperită cu **12** migdale, fin măcinate cu **2 lingurițe** nucă de cocos mărunțită / **2 lingurițe** de ulei de măsline / **1 ceașcă** de spanac la aburi / **½ ceașcă** quinoa gătită
Calorii estimate - 558 / Proteine 60 gr / Grăsimi 16 gr / Carbohidrați 57 gr / Fibre 7 gr

PÂINE PRĂJITĂ CU TON

120 gr ton conservat clătit, scurs / **¼ ceașcă** de țelină tocată / **¼ linguriță** de mărar / suc **½** lime / **2** frunze de salată verde / **2** felii de pâine grâu integral / acoperit cu **2 linguri** semințe de in
Calorii estimate - 409 / Proteine 39 gr / Grăsimi 14 gr / Carbohidrați 32 gr / Fibre 10 gr

LIPIE CU BRÂNZĂ, PUI & CAPRĂ

120 gr pui la grătar / **½ ceașcă** brânză simplă de capră / **¼ ceașcă** rucola / **½** roșie mică, feliată / **½** ceapă roșie, feliată / **1 linguriță** de oțet balsamic / **1** lipie **20 cm** din grâu integral
Calorii estimate - 370 / Proteine 43 gr / Grăsimi 11 gr / Carbohidrați 25 gr / Fibre 5 gr

SOMON LA GRĂȚAR CU SOS DE ANANAS

180 gr somon la grătar / **½ ceașcă** de ananas tocat / **½ ceașcă** roșii tocate / **¼ ceașcă** ardei gras roșu tocat fin / **1 linguriță** de coriandru / suc din **½** lime / **½ ceașcă** de orez basmati / **6** fire sparanghel la grătar
Calorii estimate - 587 / Proteine 44 gr / Grăsimi 25 gr / Carbohidrați 47 gr / Fibre 5 gr

CINĂ.

HAȚIBUT CU LĂMÂIE & MĂRAR

180 gr halibut la grătar, asezonat cu mărar, lămâie și piper / **½ ceașcă** de quinoa / **½ ceașcă** varză de Bruxelles, la aburi și acoperită cu **2 linguri** de șuncă de curcan
Calorii estimate - 586 / Proteine 40 gr / Grăsimi 35 gr / Carbohidrați 26 gr / Fibre 5 gr

SOMON CU LĂMÂIE & PIPER

180 gr somon, la grătar și condimentat cu lămâie, piper și scorțișoară / **½ ceașcă** de orez brun / **1 ceașcă** broccoli, la aburi / suc din **½** lămâie
Calorii estimate - 511 / Proteine 44 gr / Grăsimi 22 gr / Carbohidrați 34 gr / Fibre 7 gr

CURCAN LA CUPTOR ÎN USTUROI & ROZMARIN CU OREZ SĂLBATIC

180 gr piept de curcan dezosat, fără piele, la cuptor cu **1 linguriță** de rozmarin, **2 lingurițe** de ulei de măsline, **1 linguriță** usturoi tocat / **½ ceașcă** orez sălbatic fiert / **½ ceașcă** morcovi la aburi cu suc din **¼** lămâie
Calorii estimate - 405 / Proteine 50 gr / Grăsimi 13 gr / Carbohidrați 24 gr / Fibre 3 gr

CURRY DE PUI CU NUȚĂ DE COCOS

180 gr piept de pui dezosat, fără piele, cuburi și prăjit în **2 lingurițe** ulei de măsline / **¼ ceașcă** morcovi, cuburi / **¼ ceapă** galbenă, cuburi / **¼ ceașcă** lapte de cocos amestecat cu **¼ linguriță** pudră de curry / **1 ceașcă** de orez brun, gătit / sare de mare după gust
Calorii estimate - 709 / Proteine 58 gr / Grăsimi 30 gr / Carbohidrați 52 gr / Fibre 5 gr

BIBAN DE MARE MEDITERANEAN LA GRĂȚAR

180 gr biban de mare, la grătar / **¼ ceașcă** măsline negre, fără sămburi și tocate / **½ roșie**, tocată / **1 lingură** de ulei de măsline / **1 linguriță** de oregano / **1 linguriță** de busuioc / un strop de sare de mare / **½ ceașcă** de orez basmati
Calorii estimate - 429 / Proteine 44 gr / Grăsimi 22 gr / Carbohidrați 36 gr / Fibre 1 gr

SFATURI SUPLIMENTARE

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

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

- + Castravete tocat / roșii / ulei de măsline / mărar
- + Ghimbir mărunțit / lămâiță / sos de soia
- + Avocado tocat / grapefruit / suc de lămâie

Amestecă ½ ceașcă de ton conservat, clătit și scurs cu:

- + Castravete tocat / țelină / struguri / mărar proaspăt / suc de lămâie

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

- + Ghimbir proaspăt tocat / struguri / ceapă roșie
- + Miere / rozmarin / usturoi / măsline negre tocate / roșii tocate
- + Rozmarin / tarhon / cimbru / nuci / brânză de capră

Se umple o lipie întreagă din grâu de 20 cm cu:

- + **½ ceașcă** conservă de somon, clătit și scurs / **1 lingură** iaurt grecesc / **1 linguriță** de mărar proaspăt, tocat / **¼ ceașcă** frunze de țelină tocate / salată verde
- + **120 gr** pui la grătar feliat / **½** ardei gras feliat / **¼** ceapă roșie dulce feliată / **2 linguri** de humus / frunze de salată verde / **½** mango feliat

Pentru gustări sănătoase, **încearcă:**

2 prăjituri de orez, acoperite cu:

- + **4 lingurițe** unt de migdale / **½** banană feliată
- + **¼ ceașcă** brânză de capră / căpsune feliate
- + **¼ ceașcă** brânză de capră / castravete feliat / mărar

1 ceașcă brânză de vaci, servită cu:

- + portocale feliate / **¼ ceașcă** nuci
- + **½ ceașcă** fructe proaspete de pădure / **¼ ceașcă** 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 pag. 13)



RUTINA TA ZILNICĂ PENTRU FOREVER F.I.T. 2

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 CU RIDICAREA CĂLCĂIELOR
- + 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
- + DRUMEȚIE
- + AEROBIC
- + BANDĂ DE ALERGARE
- + CICLISM
- + DANS
- + APARAT STEPPER SCĂRI SAU ELIPTIC
- + ÎNOT
- + KICKBOXING

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.



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.



**PENTRU A VEDEA
FOTOGRAFIILE ȘI
FILMELE TUTUROR
EXERCIȚIILOR DE
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 MĂINII SAU PE LATERALUL GÂTULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI.**
- + **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 EXERCIȚII.



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.2 NECESITĂ GANTERE ȘAU BENZI DE REZISTENȚĂ. UNDE SUNT NECESARE GANTERELE SAU BENZILE DE REZISTENȚĂ (🏋️) VEI VEDEA ÎN PLANUL DE FITNESS. ALTE EXERCIȚII POT FI MODIFICATE PRIN CREȘTEREA REZISTENȚEI ODAȚĂ CU CONSTRUIREA FORȚEI CARE TE AJUTĂ LA CREȘTEREA MASEI MUSCULARE SUPLE ȘI LA ARDEREA GRĂSIMILOR.






ZIUA 1

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/375
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Ridicări pe verticală 
- + 30 Flotări cu mâinile sub umeri
- + 30 Sec Scândură laterală
- + 60 Sec Scândura
- + 15 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 25 Flotări
- + 25 Ridicări pe verticală 
- + 60 Sec Fandări laterale
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 10 Flotări cu săritură
- + 15 Ridicări biceps 
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**



ZIUA 4

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/350
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 2 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 20 Flotări cu săritură
- + 30 Sărituri Jack
- + 30 Abdomene
- + 30 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 15 Ridicări biceps 
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Abdomene laterale
- + 30 Flotări
- + 30 Flotări Diamant
- + 20 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 12 Flotări cu săritură
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 7

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/550
Bărbat/700



ÎNCĂLZIRE:

- + 2 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Genuflexiuni
- + 30 Sărituri Jack
- + 40 Coatele la genunchi

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Flotări
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Ridicări biceps 
- + 15 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Scufundări
- + 20 Alpinist
- + 60 Sec Abdomene laterale
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 12 Flotări cu săritură
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 9

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800


ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 30 Min Cardio (100% obiectivul ritmului cardiac)

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 30 Flotări Diamant
- + 30 Coatele la genunchi

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 60 Sec Scândura
- + 15 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Scufundări
- + 20 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 12 Flotări cu săritură
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 2

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 40 Min Cardio
(80%-90% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 5

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/550

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 35 Min Cardio
(115% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 8

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/550

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 35 Min Cardio (115% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

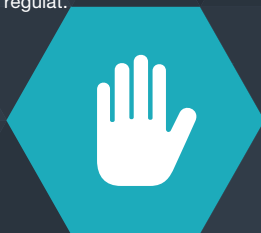
ZIUA 10

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



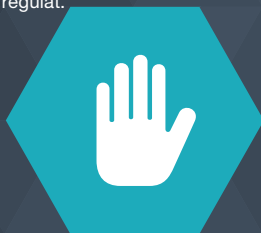
ZIUA 3

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



ZIUA 6

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.

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 11

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 35 Min Cardio (120% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 12

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/550
Bărbat/700



ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 60 Sec Abdomene V
- + 60 Sec Patinator pe gheață
- + 30 Coatele la genunchi
- + 20 Flotări
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 30 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Flotări Diamant
- + 20 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură
- + 15 Ridicări Biceps 
- + 30 Sec Forfecări
- + 30 Sec Forfecări
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 13

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



ZIUA 14

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 35 Min Cardio (120% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 15

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/500
Bărbat/600



ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Sec Forfecări
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Coatele la genunchi
- + 20 Flotări Diamant

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 30 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Ridicări Biceps 
- + 30 Abdomene
- + 20 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură
- + 30 Sec Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 30 Sec Forfecări
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 16

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



ZIUA 17

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/400
Bărbat/300

ÎNCĂLZIRE:

- + 35 Min Cardio (105% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**



ZIUA 18

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 25 Min Cardio (105% obiectivul ritmului cardiac)

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Sec Fandări laterale
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Ridicări biceps 
- + 20 Flotări Diamant
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 30 Sec. Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Scufundări
- + 20 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură
- + 30 Sec Forfecări
- + 30 Sec Forfecări
- + 30 Sec Abdomene
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**



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

ZIUA 19

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800



ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Flotări cu săritură
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Coatele la genunchi
- + 25 Flotări Diamant

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Fandări în spate cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 25 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Ridicări Biceps 
- + 15 Genuflexiuni cu săritură

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 45 Sec Forfecări
- + 45 Sec Forfecări
- + 45 Sec Abdomene laterale
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**

ZIUA 20

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/450
Bărbat/325

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 40 Min Cardio (100%-115% obiectivul ritmului cardiac)
- + **REPAOS 60 SEC**
- + **STRETCH**



ZIUA 21

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/400

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Genuflexiuni
- + 25 Flotări Diamant
- + 20 Fandări în spate (pe fiecare parte)
- + 30 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 15 Ridicări pe verticală 
- + 30 Ridicări Biceps 
- + 25 Alpinist
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 20 Flotări cu săritură
- + 20 Scufundări
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 22

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/325
Bărbat/450

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 40 Min Cardio (100%-115% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH


ZIUA 23

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800

ÎNCĂLZIRE:

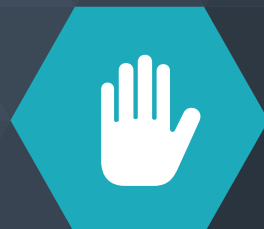
- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 15 Min Cardio (180 - Vârsta) (95%)

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 20 Flotări cu săritură
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Coatele la genunchi
- + 25 Flotări Diamant
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 30 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 25 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 60 Sec Sărituri Jack
- + 60 Sec Flotări cu săritură
- + REST FOR 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 24

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





ZIUA 25

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/600
Bărbat/800

ÎNCĂLZIRE:

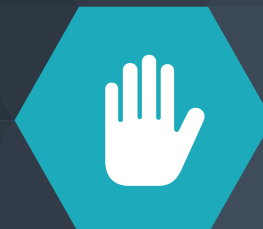
- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 20 Min Cardio (105% ritmul cardiac stabilit ca obiectiv)

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Genuflexiuni cu săritură
- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 30 Coatele la genunchi
- + 25 Flotări Diamant
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 15 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 
- + 25 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură
- + 45 Sec Forfecări
- + 45 Sec Forfecări
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 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/600
Bărbat/800

ÎNCĂLZIRE:

- + 2 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Coatele la genunchi
- + 25 Flotări
- + 30 Abdomene
- + 45 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Fandări laterale (pe fiecare parte)
- + 30 Ridicări pe verticală 
- + 15 Genuflexiuni cu împingerea ganterei deasupra capului 

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 30 Alpinist
- + 60 Sec Scândura
- + 20 Genuflexiuni cu săritură

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură

REPETĂ DE 3 ORI:

- + 60 Sec Forfecări
- + 20 Sec Forfecări
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 28

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/400

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 37 Min Cardio (100%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH



ZIUA 29

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/350
Bărbat/500

ÎNCĂLZIRE:

- + 2 Min Sărituri cu coarda

REPETĂ DE 4 ORI:

- + 30 Patinator pe gheață (pe fiecare parte)
- + 20 Flotări
- + 30 Coatele la genunchi
- + 25 Flotări Diamant
- + 30 Cot la genunchi lateral (pe fiecare parte)
- + 45 Sec Scândură laterală (pe fiecare parte)
- + 15 Fandări înainte cu mâinile ridicate (pe fiecare parte) 
- + 30 Sec Fandări în spate
- + 20 Ridicări pe verticală 
- + 30 Alpinist
- + 60 Scândura
- + 60 Sec Genunchii sus
- + 15 Flotări cu săritură
- + 60 Sec Abdomene laterale
- + 60 Sec Forfecări
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

ZIUA 30

Estimare
Arderi Calorice
Femeie/300
Bărbat/400

ÎNCĂLZIRE:

- + 5 Min Cardio (Ritm Cardiac 130-140)
- + 35 Min Cardio (100%-120% obiectivul ritmului cardiac)
- + REPAOS 60 SEC
- + STRETCH

FELICITĂRI!

TERMINÂND PROGRAMUL FOREVER F.I.T. DEMONSTREZI DEDICĂREA TA PENTRU A ARĂTA ȘI A TE SIMȚI MAI BINE.



Împărtășește rezultatele. Vizitează: www.facebook.com/foreverfan și împărtășește succesul tău cu programul Forever F.I.T., conectează-te cu alții și află mai multe sfaturi utile despre cum să arăți și să te simți mai bine.

CE URMEAZĂ?

Mulțumit de greutatea ta? Fantastic! Alimentația corectă este esențială pentru menținerea rezultatelor obținute. **Vital⁵**™ este un sistem avansat de nutriție bazat pe cinci produse esențiale Forever care formează o autostradă excelentă a nutrienților pentru a sprijini sănătatea și a te ajuta să-ți menții greutatea.*



ACCELEEAZĂ EFECTELE VITAL⁵™ CU ACESTE PRODUSE FOREVER F.I.T. DUPĂ CUM DOREȘTI, PENTRU REZULTATE OPTIME.



Forever Garcinia Plus®

Forever Lean®

Forever Therm™

Forever PRO X2™

Forever Lite Ultra®



DACĂ SIMȚI CĂ NU AI AJUNS LA CAPĂTUL CĂLĂTORIEI TALE DE SLĂBIRE, PROGRAMUL FOREVER F.I.T. ESTE CONCEPUT PENTRU A FI RELUAT PÂNĂ SUNT OBTINUTE REZULTATELE DORITE.

FOLOSEȘTE ETAPELE PROGRAMULUI FOREVER F.I.T. AȘA CUM SE POTRIVESC CEL MAI BINE NEVOILOR TALE. ÎNCEPE DIN NOU CU PROGRAMUL CLEAN 9, APOI CU FOREVER F.I.T. 1 SAU POȚI TRECERE DIRECT LA FOREVER F.I.T. 2. DEPINDE DE TINE.

* Aceste declarații nu au fost evaluate de către Food and Drug Administration. Aceste produse nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării ori prevenirii niciunei boli.



FOREVER®

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

*Afirmățiile 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 lei vreun medicament sau ești sub tratament medical pentru o problemă pre-existentă de sănătate.