

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



F15TM

INTERMEDIATE 1 & 2



FOREVER[®]

F15™

INTERMEDIATE 1

ΑΣ ΓΙΝΟΥΜΕ F.I.T.!

ΕΙΣΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ,
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΔΕΙ
ΑΚΟΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;
ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΤΟ
ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ
ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ
ΕΛΕΓΧΟ ΒΑΡΟΥΣ;
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
F15 INTERMEDIATE ΘΑ
ΣΑΣ ΚΑΛΥΨΕΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ.





**Forever
Aloe Vera Gel®**
2X 1lt
Μπουκάλια

**Forever™
Lite Ultra™**
1X 15 Μερίδες

**Forever
Garcinia Plus®**
90 Μαλακές
Κάψουλες

**Τι περιέχει
το F15 πακέτο
σας:**

Forever Therm™
30 Ταμπλέτες

Forever Fiber™
15 Φακελάκια



FOREVER ALOE VERA GEL®

Βοηθάει στο να έχετε καθαρό πεπτικό σύστημα και αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.



FOREVER FIBER™

Παρέχει ένα προηγμένο μείγμα από 5gr υδατοδιαλυτών φυτικών ινών βοηθώντας στο αίσθημα της πληρότητας.



FOREVER THERM™

Προσφέρει μια ισχυρή υποστηρικτική φόρμουλα βοτάνων και βιταμινών υποστηρίζοντας τη λειτουργία του μεταβολισμού.



FOREVER GARCINIA PLUS®

Μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, και βοηθάει ως κατασταλτικό όρεξης αυξάνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης.



FOREVER LITE ULTRA™

Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων με 24gr πρωτεΐνης ανά μερίδα.



Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα διαίτας ή άσκησης.

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

ΤΟ FOREVER F15 ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΝΑ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.**

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ
ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΣ.**

Ενώ η ζυγαριά είναι ένας εύκολος τρόπος να καταγράψετε τις μετρήσεις σας, δεν σας δίνει την πλήρη εικόνα της προόδου σας. Καταγράψτε τις μετρήσεις σας πριν και μετά την ολοκλήρωση του **F15** για να καταλάβετε καλύτερα την αλλαγή στο σώμα σας.

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΑΣ.**

Είναι πολύ σημαντικό να καταγράψετε τις θερμίδες που λαμβάνετε στην αρχή του προγράμματος. Τώρα που έχετε μάθει να αναγνωρίζετε τις ποσότητες που πρέπει να τρώτε και έχετε αλλάξει τις διατροφικές σας συνήθειες, καταγράψτε τις θερμίδες σε ένα σημειωματάριο ή χρησιμοποιήστε την αγαπημένη σας εφαρμογή μέτρησης θερμίδων.



ΠΙΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.

Καταναλώνοντας τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό (περίπου 2 lt) την ημέρα θα έχετε το αίσθημα της πληρότητας, θα αποβάλλετε τις τοξίνες και θα αποκτήσετε υγιές δέρμα.

ΑΦΗΣΤΕ ΚΑΤΩ ΤΗΝ ΑΛΑΤΙΕΡΑ.

Το αλάτι ευνοεί την κατακράτηση υγρών και μπορεί να σας κάνει να αισθανστείτε αδυναμία και να σας δώσει την εντύπωση ότι δεν έχετε καμία βελτίωση στη φυσική σας κατάσταση. Αντικαταστήστε και δώστε γεύση στα τρόφιμα με βότανα ή μπαχαρικά.

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.

Το ανθρακικό προκαλεί φούσκωμα. Τα ανθρακούχα ποτά προσθέτουν άχρηστες θερμίδες και ζάχαρη που προστίθενται γρήγορα και μπορούν να σας κάνουν να αισθανστείτε αδυναμία.

ΘΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.

Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους κατά τη διάρκεια του **F15 INTERMEDIATE** και κρατήστε τους στο μυαλό σας μέχρι την ολοκλήρωσή του. Μπορεί να είναι στιδήποτε, από το να προετοιμαστείτε για έναν αγώνα 5K μέχρι να φορέσετε το αγαπημένο σας κολλητό τζιν.

**ΞΕΚΑΘΑΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ
ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ
ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΠΙΣΤΟΙ
ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΑΣ ΚΑΘΩΣ
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ.**



ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΝΤΩΝ.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΗΘΕΙΤΕ:

ΣΤΗΘΟΣ / Μετρηθείτε κάτω από τις μασχάλες γύρω από το μπροστινό μέρος του στήθους σας με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ / Μετρηθείτε στη μέση απόσταση ανάμεσα στις μασχάλες και τους αγκώνες με τους βραχίονες χαλαρούς στην κάθε πλευρά.

ΜΕΣΗ / Μετρήστε τη μέση σας – περίπου 5εκ. πάνω από τους γοφούς.

ΓΟΦΟΙ / Μετρηθείτε γύρω από το μεγαλύτερο σημείο των γοφών και των γλουτών.

ΜΗΡΟΙ / Μετρηθείτε στο μεγαλύτερο σημείο των μηρών συμπεριλαμβανομένου του υψηλότερου σημείου στο εσωτερικό των μηρών

ΓΑΜΠΕΣ / Μετρήστε το παχύτερο σημείο της γάμπας, ανάμεσα στο γόνατο και στον αστράγαλο, ενώ οι γάμπες είναι χαλαρές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ F15 INTERMEDIATE 1:

<input type="text"/>	ΣΤΗΘΟΣ	<input type="text"/>	ΓΟΦΟΙ
<input type="text"/>	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ	<input type="text"/>	ΜΗΡΟΙ
<input type="text"/>	ΜΕΣΗ	<input type="text"/>	ΓΑΜΠΕΣ
<input type="text"/>		<input type="text"/>	ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 INTERMEDIATE 1:

<input type="text"/>	ΣΤΗΘΟΣ	<input type="text"/>	ΓΟΦΟΙ
<input type="text"/>	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ	<input type="text"/>	ΜΗΡΟΙ
<input type="text"/>	ΜΕΣΗ	<input type="text"/>	ΓΑΜΠΕΣ
<input type="text"/>		<input type="text"/>	ΒΑΡΟΣ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ F15 INTERMEDIATE 2:

<input type="text"/>	ΣΤΗΘΟΣ	<input type="text"/>	ΓΟΦΟΙ
<input type="text"/>	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ	<input type="text"/>	ΜΗΡΟΙ
<input type="text"/>	ΜΕΣΗ	<input type="text"/>	ΓΑΜΠΕΣ
<input type="text"/>		<input type="text"/>	ΒΑΡΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 INTERMEDIATE 1.

Πρωινό	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>Περιμένετε 30 λεπτά</p> <p>Πριν λάβετε το Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>120ml Forever Aloe Vera Gel®</p> <p>Με το λιγότερο 240ml νερό</p>
Σνακ	 <p>1X Φακελάκι Forever Fiber™</p> <p>Αναμειγμένο με 240 – 300ml νερού ή άλλου ροφήματος</p>	<p>Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber™ ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.</p>	<p>Σνακ 100-250 θερμίδων για Γυναίκες</p> <p>Σνακ 200-350 θερμίδων για Άντρες</p>
Γεύμα	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>1X Forever Therm™ Ταμπλέτα</p>	<p>Γεύμα 450 θερμίδων για Γυναίκες</p> <p>Γεύμα 550 θερμίδων για Άντρες</p>
Βραδινό	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	<p>Βραδινό 450 θερμίδων για Γυναίκες</p> <p>Βραδινό 550 θερμίδων για Άντρες</p>	
Πριν τον ύπνο	 <p>Το λιγότερο 240ml νερό</p>		

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL® Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!



1X Forever
Therm™
Ταμπλέτα

Πρωινό 300 θερμίδων
για Γυναίκες

Πρωινό 450 θερμίδων
για Άντρες

F.I.T. TIP

Ένας καταπληκτικός τρόπος να πίνετε την Αλόη σας καθημερινά είναι να την αναμείξετε μαζί με το ARG1+™ (διατίθεται ξεχωριστά). Το ARG1+™ παρέχει 5gr L-Αργινίνης ανά μερίδα και επιπλέον βιταμίνες για να δώσει στον οργανισμό σας την ενέργεια που χρειάζεται για να συνεχίσετε την ημέρα σας.

Αναμείξτε το Forever Aloe Vera Gel®, 1 δόση ARG1+™ και νερό, ανακινήστε με πάγο για να απολαύσετε τα οφέλη της Αλόης σε ένα ρόφημα που θα ενισχύσει τα επίπεδα ενέργειάς σας!

ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να τηρείτε όλες τις συμβουλές και τα μυστικά για να διατηρήσετε μια υγιεινή διατροφή, ειδικά αν βρίσκεστε εν κινήσει. Τα καλά νέα; Υπάρχει ένας χρυσός κανόνας να ακολουθήσετε για να βρίσκεστε προς τη σωστή κατεύθυνση: Να τρώτε πολύχρωμες τροφές.

Τα διαφορετικά χρώματα των φρούτων και λαχανικών αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά φυτοθρεπτικά συστατικά που περιέχουν και παρέχουν πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό.

+ Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι **ροζ ή κόκκινα** περιέχουν λυκοπένιο, το οποίο παρέχει πλούσια αντιοξειδωτικά και προάγει την υγεία της καρδιάς.

+ Το **πορτοκαλί και το κίτρινο** χρώμα στα λαχανικά σηματοδοτεί την παρουσία της βήτα-καροτίνης. Ο οργανισμός μετατρέπει τη βήτα-καροτίνη σε βιταμίνη Α, η οποία υποστηρίζει την υγιή όραση, το ανοσοποιητικό σύστημα και την υγεία των οστών. Η βιταμίνη C, γνωστή για τα οφέλη της στο ανοσοποιητικό σύστημα, είναι διαθέσιμη σε αυτήν την κατηγορία φρούτων.

+ Τα **πράσινα** φρούτα και λαχανικά είναι γεμάτα με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που έχουν τεράστια οφέλη για την υγεία σας. Τα **πράσινα φυλλώδη** λαχανικά, όπως το σπανάκι και το λάχανο παρέχουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν την υγιή όραση.

+ **Μπλε και μωβ** φρούτα και λαχανικά παρέχουν πολλά διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της λουτεΐνης, της ζεαξανθίνης, της ρεσβερατρόλης και της βιταμίνης C, που μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της υγείας της καρδιάς και του ανοσοποιητικού συστήματος, προάγουν την υγεία του εγκεφάλου και καταπολεμούν τις φλεγμονές.

+ Τέλος, μην ξεχνάτε τα **λευκά** φρούτα και λαχανικά. Αυτά είναι εμπλουτισμένα με θρεπτικά συστατικά όπως κάλιο, μαγνήσιο και πλήθος βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων παρέχοντας απεριόριστα οφέλη.

ΕΙΤΕ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΕΙΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΕΤΕ ΕΝΑ ΔΕΙΠΝΟ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΕΝΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΝΑΚ, ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΦΟΔΙΑΖΕΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΣΤΕ ΣΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

Μία από τις παγίδες σε κάθε πρόγραμμα διαχείρισης βάρους είναι ο χρόνος. Μεταξύ των ευθυνών της εργασίας και των οικογενειακών υποχρεώσεων μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για άσκηση, να προετοιμάσετε ένα υγιεινό γεύμα ή ακόμη και να βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για την προετοιμασία γεύματος, έτσι ώστε ακόμη και όταν είστε εν κινήσει να έχετε επιτυχία!

+ Προγραμματίστε

Όταν είστε προετοιμασμένοι, όταν θα υπάρχει πίεση χρόνου, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι έχετε κάτι υγιεινό ανά πάσα στιγμή έτοιμο για να το αρπάξετε για τον δρόμο.

+ Δημιουργήστε ένα μενού

Καθορίστε ποιες συνταγές από το **F15** θα έχετε την ευκαιρία να προετοιμάσετε για την εβδομάδα, λαμβάνοντας υπόψη το πότε θα είστε ιδιαίτερα απασχολημένοι. Αναζητήστε τις συνταγές στη **σελίδα 38**.

+ Για ψώνια

Κάντε μια λίστα με τα συστατικά που χρειάζεστε για να προετοιμάσετε το εβδομαδιαίο μενού και κατευθυνθείτε στο μανάβικο.

+ Μαγειρέψτε

Μαγειρέψτε εκ των προτέρων κάποια συστατικά όπως στήθος κοτόπουλου, μερικά λαχανικά και οτιδήποτε μπορεί να σας εξοικονομήσει χρόνο για την εβδομάδα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΜΕ FOREVER LITE ULTRA™.

Αυτές οι γευστικές συνταγές θα δώσουν ποικιλία στα ροφήματά σας με το **Forever Lite Ultra™**. Πλούσια σε πρωτεΐνες και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, έχουν αποκλειστικά δημιουργηθεί να σας κάνουν να αισθάνεστε πλήρεις και με ενέργεια για ώρες.

Στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE**, πιείτε το ρόφημά σας μετά την προπόνηση ή για τόνωση μέσα στην ημέρα.

	+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 300 Θερμίδες	+ ΑΝΔΡΕΣ 450 Θερμίδες
Κεράσι Τζίντζερ	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπα γιαούρτι 2% ½ κούπα κεράσια / ½ κ.γ. τζίντζερ λιωμένο 1 κ.γ. μέλι / 4-6 παγάκια (274 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / ½ κούπα γιαούρτι 2% ¾ κούπας κεράσια / ½ κ.γ. τζίντζερ λιωμένο ½ κ.σ. μέλι / 4-6 παγάκια (447 θερμίδες)
Ροδάκινα και Κρέμα	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα ροδάκινα / ½ κ.γ. κανέλα 15 gr καρύδια / 4-6 παγάκια (295 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη / 1½ κούπα ροδάκινα ½ κ.γ. κανέλα / 20 gr καρύδια / 4-6 παγάκια (452 θερμίδες)
Πράσινη Πανδesia	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 120-180ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 2 φύλλα kale / ½ κούπα σπανάκι 1 μικρή παγωμένη μπανάνα / 2 χουρμάδες ½ κ.σ. λιναρόσπορο (318 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 3 φύλλα λάχανο / 1 κούπα σπανάκι 1 μεγάλη παγωμένη μπανάνα / 3 χουρμάδες ¾ κ.σ. λιναρόσπορο (476 θερμίδες)
Muffin από Μύρτιλα	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπας γιαούρτι 0% / ½ κούπα παγωμένα μύρτιλα / ½ κούπας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα / ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα (320 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml άπαχο γάλα ή κάποια άλλη επιλογή εναλλακτικά / ½ κούπα γιαούρτι 0% / ¾ κούπας παγωμένα μύρτιλα ¾ κούπας νιφάδες βρώμης / ½ κ.γ. κανέλα 1½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας / 1 κ.σ. ποικιλία δημητριακών (granola) για γαρνιτούρα (489 θερμίδες)
Γλύκισμα από Σοκολάτα και Βατόμουρο	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1 κούπα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα / ½ κ.σ. σκόνη κακάο 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια (305 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη / 1½ κούπα φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα / 1 κ.σ. σκόνη κακάο 1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου / 1 κ.γ. σκόνη κακάο (προαιρετική γαρνιτούρα) / 4-6 παγάκια (470 θερμίδες)
Φρουτοπίτα Φράουλας	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 100 θερμιδών στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια / 1 κούπα φράουλες / ½ κούπας νιφάδες βρώμης / ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια (278 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 200 θερμιδών στραγγιστό γιαούρτι με γεύση βανίλια 1½ κούπα φράουλες / ½ κούπα νιφάδες βρώμης / ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας 4-6 παγάκια (440 θερμίδες)
Τραγανό Μήλο	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 180-240ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 2 μικρούς χουρμάδες / 1 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια (300 θερμίδες)	1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ / 240-300ml γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη / 120 ml τριμμένο μήλο 1 μικρό μήλο, σε κομμάτια / ½ κ.γ. κανέλα και μοσχοκάρυδο / 3 μικρούς χουρμάδες / 2 κ.γ. σπόροι Chia / 4-6 παγάκια (461 θερμίδες)

F.I.T. TIP

Δημιουργήστε το δικό σας ρόφημα συνδυάζοντας 1 μεζούρα Forever Lite Ultra™ με 240 – 300 ml άπαχο, γάλα αμυγδάλου, καρύδας, σόγιας ή γάλα ρυζιού, ½-1 κούπα φρούτων και λαχανικών, 1 κ.σ. καλών λιπαρών, όπως σπόροι chia, λιναρόσποροι, βούτυρο ξηρών καρπών, αβοκάντο ή λάδι καρύδας και πάγο, νερό ή πράσινο τσάι και ανακατέψτε.

Αντικαταστήστε ελεύθερα με γάλα ρυζιού, γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη, γάλα καρύδας χωρίς ζάχαρη, γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη σε οποιαδήποτε από αυτές τις συνταγές. Ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι το γάλα που επιλέγετε ως εναλλακτική λύση σας παρέχει περίπου 50 με 60 θερμίδες ανά 240ml.

**ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ
ΣΥΝΤΑΓΗ; ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ
ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ**
facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΦΕΡΝΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η άρση βαρών δεν σχετίζεται με την απώλεια βάρους ή ότι προσθέτοντας βάρη ή αντίσταση στις προπονήσεις τους, θα δημιουργήσουν ογκώδεις μυς. Η πραγματικότητα είναι ότι, όταν γίνεται σωστά το πρόγραμμα με βάρη, σας βοηθάει να κάψετε θερμίδες και να συνεχίσετε να τονώνετε τον μεταβολισμό αρκετή ώρα μετά το τέλος της προπόνησης.

Οι ασκήσεις στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** έχουν σχεδιαστεί για να εισάγουν την αντίσταση βάρους στις βασικές κινήσεις για μέγιστα αποτελέσματα χρησιμοποιώντας λάστιχα αντίστασης. Τα λάστιχα διατηρούν την ένταση στους μυς για μεγάλο χρονικό διάστημα και βοηθούν στο χτίσιμο σφιχτών μυών προκειμένου να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

ΤΑ ΛΑΣΤΙΧΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ, ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΣΑΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΟΣΟ ΓΙΝΕΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ.

Για το **F15 INTERMEDIATE**, προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε ένα συνδυασμό από τρεις τύπους: Ελαφριά, μεσαία, έντονη αντίσταση.

F.I.T. TIP

Σιγουρευτείτε ότι προκαλείτε τον εαυτό σας. Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε μια προπόνηση εύκολα ή δεν αισθάνεστε κάποια κόπωση των μυών στο τέλος της άσκησης σας, δεν καταφέρνετε πολλά. Επιλέξτε ένα συνδυασμό ασκήσεων με περισσότερη αντίσταση για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.



F15 INTERMEDIATE 1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ. ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

Η μόνιμη αλλαγή έρχεται από τον συνδυασμό της καλής διατροφής και των συμπληρωμάτων που έχουν σχεδιαστεί αποκλειστικά για να εφοδιάζουν τον οργανισμό την ώρα της άθλησης και βοηθούν να καίτε θερμίδες και να χτίζετε σφιχτούς μύες.

Το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** συνδυάζει δύο προγράμματα προπονήσεων που χρησιμοποιούν το σωματικό σας βάρος με yoga που μπορείτε να κάνετε παντού και αερόβιες ασκήσεις στον δικό σας ρυθμό! Δεν χρειάζεστε ειδικό χώρο και κανένα εξοπλισμό γυμναστηρίου, άρα δεν έχετε καμία δικαιολογία.



ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

Οι αερόβιες ασκήσεις αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση του μεταβολισμού, να υποστηρίξουν την υγεία της καρδιάς και να σας βοηθήσουν στη γρηγορότερη αποκατάσταση μετά από εντατική άσκηση.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE 1**, δεσμευτείτε να κάνετε τουλάχιστον **2-3 ημέρες** την εβδομάδα αερόβιες ασκήσεις.

Αυτά τα προγράμματα ασκήσεων θα πρέπει να διάρκοyn **30-60 λεπτά** και ιδανικά να εκτελούνται χωρίς διακοπή.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

Περπάτημα, Τζόκινγκ, Ανέβασμα σκάλας, Ελλειπτικό, Κωπηλασία, Κολύμπι, Γιόγκα, Ποδηλασία, Πεζοπορία, Αερόμπικ, Χορός και Kickboxing

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

Προσθέτοντας διαλείμματα στην καθημερινή αερόβια άσκηση μπορείτε να επιταχύνετε τον μεταβολισμό με αποτελεσματικό τρόπο. Σύντομες εκρήξεις έντασης μπορούν να προσθέσουν τεράστια οφέλη στην προπόνησή σας σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Για να ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση, επιλέξτε την αερόβια άσκηση που λειτουργεί καλύτερα για εσάς και μπορεί να γίνει σε διαφορετικά επίπεδα έντασης. Για τα πρώτα **30 δευτερόλεπτα** κάθε λεπτού, ολοκληρώστε την αερόβια άσκηση με έναν άνετο ρυθμό και μετά προκαλέστε τον εαυτό σας για τα επόμενα **20 δευτερόλεπτα**. Τέλος, για τα τελευταία **10 δευτερόλεπτα**, εντείνετε τον ρυθμό για να πετύχετε την υψηλότερη ένταση που μπορείτε.

Επαναλάβετε αυτό πέντε φορές στη σειρά και χαλαρώστε για **2 λεπτά** περπατώντας αργά ή κάνοντας τζόκινγκ. Αυτό είναι! Σε **15 λεπτά** θα έχετε ολοκληρώσει μια δυναμική αεροβική προπόνηση.

Ολοκληρώστε τη διαλειμματική αερόβια προπόνηση δύο φορές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE 1**.

ΖΕΣΤΑΜΑ.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ.

Είναι σημαντικό να προετοιμάζεστε πριν την άθληση. Η προθέρμανση επιτρέπει στις αρθρώσεις σας να κινούνται στο πλήρες εύρος τους, μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα της προπόνησής σας και να μειώσετε τις πιθανότητες τραυματισμού. Σκεφτείτε το σαν να είναι η πρόβα του ρούχου σας πριν την εκδήλωση. Κάντε το ζέσταμά σας πριν από κάθε άσκηση στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE**.

ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΣΟΥΜΟ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ
8Χ

ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΓΓΙΓΜΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ
16Χ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΓΟΝΑΤΟΥ
16Χ

ΟΠΙΣΘΙΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ (ΦΤΕΡΝΑ ΣΤΟ ΓΛΟΥΤΟ)
16Χ

ΑΡΣΕΙΣ ΓΟΝΑΤΟΥ ΣΕ ΑΝΑΠΟΔΗ ΠΡΟΒΟΛΗ
16Χ

ΠΛΑΪΝΕΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ
16Χ

ΕΚΤΑΣΕΙΣ / ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ
20Χ

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Αφιερώστε λίγα λεπτά στο τέλος κάθε προπόνησης για αποθεραπεία. Αυτό σας επιτρέπει να γίνει πιο ομαλά η επαναφορά του καρδιακού σας ρυθμού, ενώ η αναπνοή και η πίεσή σας θα επανέρχονται στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Επίσης, βοηθάει στο να βελτιώσετε την ευλυγισία σας και να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς. Κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν ροή σαν μία αλληλουχία κινήσεων και όχι σαν μεμονωμένες ασκήσεις.

ΒΑΘΥ
ΚΑΘΙΣΜΑ
ΣΟΥΜΟ
8X

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΕ
ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
16X

ΠΛΑΪΝΕΣ
ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ
16X

ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΔΕΞΙΑ
16X

ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΑΡΙΣΤΕΡΑ
16X

ΠΡΟΒΟΛΕΣ
ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΑΡΙΣΤΕΡΑ
16X

ΤΕΝΤΩΜΑ
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
ΔΕΞΙΑ
16X

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ
ΣΤΗΘΟΥΣ
16X

ΚΥΚΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ
ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ
8X



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΒΙΝΤΕΟ
ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ,
ΣΤΟ: [FOREVERFIT15.COM](https://foreverfit15.com)

F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΑ

Αυτό το πρόγραμμα προπόνησης βασίζεται σε θεμελιώδεις κινήσεις που έχετε μάθει από το πρόγραμμα **F15 BEGINNER** με πρόσθετη αντίσταση. Χρησιμοποιώντας λάστιχα αντίστασης προκαλείτε το σώμα σας και σας βοηθούν στο χτίσιμο σφιχτών μυών. Οι επαναλήψεις κάθε άσκησης θα πραγματοποιούνται κυκλικά.

Μόλις έχετε ολοκληρώσει όλες τις 13 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε και πάλι με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά!

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΛΑΣΤΙΧΑ

- + Στατικές προβολές με πλάγια έκταση δικεφάλου (ανά πλευρά) 16x
- + Βαθύ κάθισμα με οπίσθια έκταση τρικέφαλου 16x
- + Καθίσματα στο ένα πόδι με άνοιγμα πλάτης (ανά πλευρά) 16x
- + Βαθύ κάθισμα σε ανάταση χεριών 16x
- + Γονατιστή στάση ισορροπίας με έκταση αριστερού ποδιού 16x
- + Γονατιστή στάση ισορροπίας με έκταση δεξιού ποδιού 16x
- + Κάμψεις 16x
- + Σανίδα με εναλλακτικές εκτάσεις ποδιού 16x
- + Άρση χεριών-ποδιών σε πρόσθια θέση 16x
- + Πλαϊνή σανίδα (ανά πλευρά) 8x
- + Κοιλιακοί με στήριξη στους γλουτούς (γόνατα στο στήθος) 16x
- + Ανάποδο ποδήλατο 32x
- + Αναρριχητής (mountain climber) 32x

Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε 2-3 φορές για μια πλήρη προπόνηση!

F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΟ

Αυτή η προπόνηση εισάγει εναλλακτικές ασκήσεις με επιπλέον αντίσταση. Επαναλήψεις από κάθε άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιηθούν κυκλικά.

Μόλις έχετε ολοκληρώσει όλες τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε και πάλι με στόχο να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους συνολικά!

● ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΛΑΣΤΙΧΑ

➤ Πλευρικά καθίσματα εναλλάξ (ανά πλευρά)	16x
➤ Όρθια κωπηλατική	16x
➤ Στρέψη μέσης και άγγιγμα αντίθετου αστραγάλου εναλλασσόμενα	16x
➤ Πλαϊνή όρθια κωπηλατική	16x
➤ Βαθύ κάθισμα με άρση γλουτού (ανά πλευρά)	16x
➤ Πλαϊνή σανίδα με στρέψη κορμού αριστερά (thread the needle)	16x
➤ Κάμψεις τρικέφαλων σε σανίδα	16x
➤ Πλαϊνή σανίδα με στρέψη κορμού δεξιά (thread the needle)	16x
➤ Άρση γλουτών με έκταση ποδιού (ανά πλευρά)	16x
➤ Ρολαρίσματα πυρήνα	16x

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επανάλαβετε
2-3 φορές για
για μία πλήρη
προπόνηση!

F.I.T. TIP

Η πρόκληση φέρνει αλλαγές!
Ολοκληρώσατε δυο γύρους την τελευταία φορά; Δοκιμάστε τρεις αυτή τη φορά για να αποκτήσετε ακόμα περισσότερη δύναμη και να οδηγηθείτε στο επόμενο βήμα για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

F15 YOGA ENA

Το πρόγραμμα **F15 Yoga 1** εισάγει 22 βασικές στάσεις της γιόγκα. Ενώ η καθεμία συνιστά από μόνη της μια ολοκληρωμένη άσκηση, προσπαθήστε να μεταβείτε ομαλά από τη μια στάση στην άλλη για μέγιστα αποτελέσματα.

Αντί να εστιάσετε στην τέλεια ολοκλήρωση κάθε στάσης, αναπνεύστε βαθιά, τεντώστε και χαλαρώστε το σώμα σας για ακόμα μεγαλύτερη ευελιξία προκειμένου να χτίσετε μια σχέση μυαλού-σώματος.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα **Yoga ENA** στο foreverfit15.com

+ Στάση ηρεμίας	15 δευτερόλεπτα
+ Γόνατα στο στήθος	4x
+ Γέφυρα	8x
+ Ανάποδο ποδηλάτο	16x
+ Στάση γάτας	8x
+ Στάση του σκύλου (διαγώνιες εκτάσεις)	16x
+ Στάση του παιδιού (εκτεταμένου)	5x
+ Κάτω σκύλος	16x
+ Στάση βουνού	1x
+ Ηλιοτρόπιο	8x
+ Χαιρετισμός στον ήλιο	5x
+ Στάση του πολεμιστή 1, 2, δεξιά	1x
+ Πλάγια εκτεταμένη γωνία	1x
+ Στάση του τριγώνου	1x
+ Στάση βουνού	1x
+ Στάση του πολεμιστή 1, 2, αριστερά	1x
+ Πλάγια εκτεταμένη γωνία	1x
+ Στάση του τριγώνου	1x
+ Στάση βουνού	1x
+ Στάση του παιδιού (εκτεταμένου)	5x
+ Γόνατα στο στήθος	4x
+ Η στάση του μωρού (Happy Baby)	15 δευτερόλεπτα
+ Spinal Twist (για έκταση σπονδυλικής στήλης)	15 δευτερόλεπτα
+ Στάση ηρεμίας	30-60 δευτερόλεπτα



ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 INTERMEDIATE 1!

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ!
ΤΟ F15 INTERMEDIATE 2
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ
ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

Μην ξεχνάτε να καταγράφετε το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στη **σελίδα 7** για να παρακολουθείτε την πρόδό σας. Αυτή είναι πάντα η καλύτερη στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και για να βεβαιωθείτε ότι κοπιάζετε γι' αυτά που επιθυμείτε.

**ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑΝ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ;
ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!**

Σκεφτείτε την πρόοδο που κάνετε και τις αλλαγές που βλέπετε στο σώμα σας και θέστε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!



F15TM

INTERMEDIATE 2

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Στο **F15 INTERMEDIATE 1**, ανακαλύψατε τη σημασία να προκαλείτε τον εαυτό σας προκειμένου να πετύχετε τους στόχους σας ώστε να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα. Οδηγηθείτε στο επόμενο επίπεδο στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 2**.

Εάν δεν το έχετε κάνει ήδη, βεβαιωθείτε ότι έχετε καταγράψει το βάρος σας και τις μετρήσεις σας στη **σελίδα 7** και βγάλτε φωτογραφίες με την πρόοδό σας για να έχετε τον πλήρη έλεγχο των αποτελεσμάτων σας. Αναθεωρήστε τους στόχους σας και εστιάστε σε αυτό που θα χρειαστεί να κάνετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE 2** ώστε να τους πετύχετε.



**ΕΙΣΤΕ
ΕΤΟΙΜΟΙ;
ΞΕΚΙΝΑΜΕ
ΛΟΙΠΟΝ!**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΕΓΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 INTERMEDIATE 2.

Πρωινό	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>Περιμένετε 30 λεπτά</p> <p>Πριν λάβετε το Forever Aloe Vera Gel®</p>	 <p>120ml Forever Aloe Vera Gel® Με το λιγότερο 240ml νερό</p>
Σνακ	 <p>1X Φακελάκι Forever Fiber™ Αναμειγμένο με 240 – 300ml νερού ή άλλου ροφήματος</p>	<p>Σιγουρευτείτε ότι λαμβάνετε το Forever Fiber™ ξεχωριστά από τα άλλα συμπληρώματα. Οι φυτικές ίνες μπορεί να δεσμεύσουν κάποια θρεπτικά συστατικά και να επηρεαστεί η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.</p>	<p>Σνακ 100-250 θερμίδων για Γυναίκες Σνακ 200-350 θερμίδων για Άντρες</p>
Γεύμα	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	 <p>1X Forever Therm™ Ταμπλέτα</p>	<p>Γεύμα 450 θερμίδων για Γυναίκες Γεύμα 550 θερμίδων για Άντρες</p>
Βραδινό	 <p>2X Forever Garcinia Plus® Μαλακές κάψουλες</p>	<p>Βραδινό 450 θερμίδων για Γυναίκες Βραδινό 550 θερμίδων για Άντρες</p>	
Πριν τον ύπνο	 <p>Το λιγότερο 240ml νερό</p>		

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ FOREVER GARCINIA PLUS® ΚΑΙ ΤΟΥ FOREVER ALOE VERA GEL® Ή ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ FOREVER GARCINIA PLUS®!



**1X Forever
Therm™
Ταμπλέτα**

**Πρωινό 300 θερμίδων
για Γυναίκες**

**Πρωινό 450 θερμίδων
για Άντρες**



Ο ΥΠΝΟΣ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ FIT.

Εντάξει, δεν είναι δυνατόν να μην κάνετε κάτι και να περιμένετε να αδυνατίσετε, αλλά γνωρίζετε ότι ο ύπνος μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προσπάθειά σας για απώλεια βάρους; Αυτή η συχνή παράλειψη μιας υγιούς ρουτίνας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην προσπάθειά σας να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα.

Η σημασία του ύπνου για τη φυσική σας κατάσταση και μια υγιεινή διατροφή αφορά περισσότερο το τι συμβαίνει όταν δεν κοιμάστε αρκετά απ' ό,τι όταν το κάνετε. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την ορμονική αντίδραση του οργανισμού και μπορεί να σας κάνει πιο επιρρεπείς στην αύξηση του σωματικού βάρους και στην υπερφαγία.

Εκείνοι που κοιμούνται λιγότερο απ' όσο πρέπει κάθε νύχτα μπορεί επίσης να αισθάνονται υποτονικοί και λιγότερο ενεργητικοί και είναι πιο πιθανό να παραλείψουν μια προπόνηση και γενικά να είναι λιγότερο δραστήριοι καθ' όλη τη μέρα.

Όταν λαμβάνουμε υπόψη όλα αυτά, είναι εύκολο να δούμε τι σημαντική επίδραση θα μπορούσε να έχει στη ρουτίνα μας η έλλειψη ύπνου, ακόμα και όταν κάνετε όλα τα άλλα όπως πρέπει.

**ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΟΙΜΑΣΤΕ
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΙ ΟΤΙ ΞΥΠΝΑΤΕ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟΙ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΔΡΑΞΕΤΕ ΤΗ ΜΕΡΑ!**



ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΛΙΓΟΥΡΕΣ.

Πιάνετε συχνά τον εαυτό σας να λαχτάρα γλυκά ή λιπαρά φαγητά; Δεν είστε μόνοι. Πολλοί άνθρωποι λαχταρούν ανθυγιεινά τρόφιμα, ειδικά εάν συνηθίζουν να τα τρώνε τακτικά και βρίσκονται ξαφνικά σε μια υγιεινή διατροφή. Καλά νέα! Εδώ θα βρείτε μερικούς τρόπους για να καταπολεμήσετε αυτές τις λιγούρες και να παραμείνετε πιστοί στη ρουτίνα σας!

+ Πιείτε περισσότερο νερό

Πολλές φορές αισθανόμαστε πεινασμένοι, αλλά στην πραγματικότητα το σώμα μας διψάει. Πίνοντας 240 ml νερό, όταν ξεκινάτε να νιώθετε πείνα, το σώμα σας θα την καταπολεμήσει. Ακόμα νιώθετε πεινασμένοι μετά από μερικά λεπτά; Αρπάξτε ένα υγιεινό σνακ. Ανατρέξτε στη **σελίδα 40** για τα σνακ του **F15 INTERMEDIATE**.

+ Προγραμματίστε

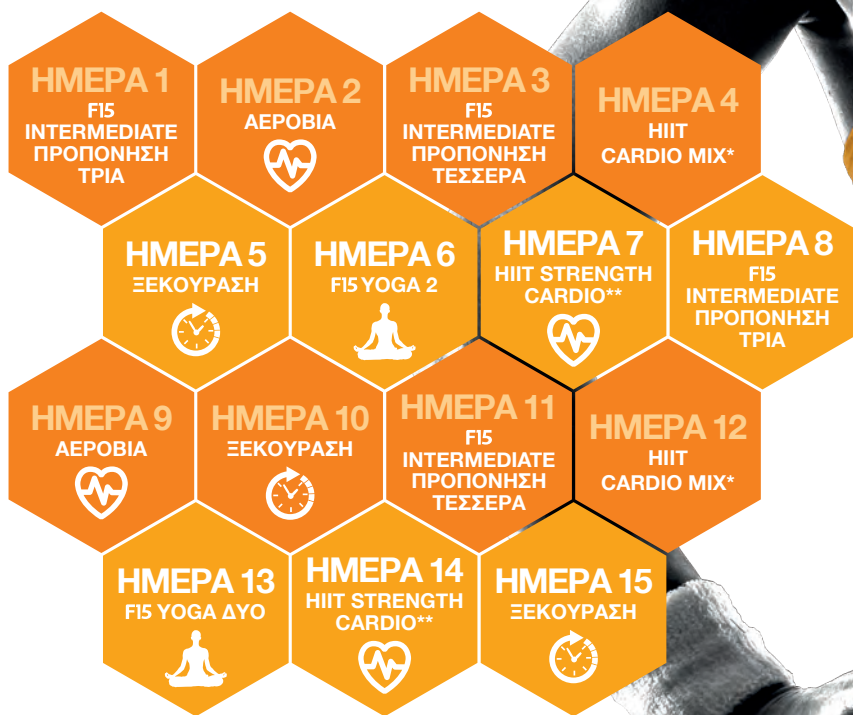
Εάν γνωρίζετε ότι υπάρχει μια στιγμή της ημέρας που έχετε την τάση για λιγούρες, τότε προγραμματίστε τα γεύματά σας γύρω από αυτό. Αν κάποιος που συναντάτε στο γραφείο κάνει ένα διάλειμμα για ντόνατ, τότε φάτε κάτι υγιεινό πριν τον συναντήσετε ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να ενδώσετε σε γλυκούς πειρασμούς μόνο και μόνο επειδή πεινάτε.

+ Παν μέτρον άριστον

Αν αρνείστε στον εαυτό σας κάθε λαχτάρα για φαγητό, αυτό μπορεί να είναι επιζήμιο για την υγιεινή διατροφή σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι εκείνοι που αρνούνται στον εαυτό τους τα τρόφιμα που λαχταρούν κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος είναι πιο πιθανό να οδηγηθούν σε ατασθαλίες μόλις τελειώσει το πρόγραμμα και να ξαναπάρουν πίσω το βάρος που έχει χαθεί.

Αντ' αυτού, εάν λαχταράτε κάτι ανθυγιεινό, μπορείτε να απολαύσετε μια μικρή ποσότητα από αυτό ως μέρος ενός γεύματος μία φορά την εβδομάδα. Εάν "κακομάθετε" τον εαυτό σας με μέτρο, θα παραμείνετε πιστοί στο πρόγραμμα, θα νιώθετε ικανοποιημένοι και θα έχετε κίνητρο να συνεχίσετε!

F15 INTERMEDIATE 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.



ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ.

Το **F15 INTERMEDIATE 2** βασίζεται σε ασκήσεις που χρησιμοποιούν το σωματικό σας βάρος και στη γιόγκα που έχετε ήδη μάθει, ενώ παράλληλα εισάγει νέες συναρπαστικές αερόβιες προπονήσεις.



ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ.

Η υψηλής έντασης αερόβια άσκηση με διαλείμματα (HIIT –High Intensity Interval Training) θα προσθέσει ποικιλία στην προπονητική σας ρουτίνα. Αυτές οι προπονήσεις αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό σας και σας βοηθούν να κάψετε περισσότερο λίπος και θερμίδες σε λιγότερο χρόνο. Αλλά μην ξεγελιάστε! Η υψηλής έντασης αερόβια άσκηση με διαλείμματα (HIIT –High Intensity Interval Training) απαιτεί μέγιστη προσπάθεια για αποτελέσματα στο μέγιστο.

Το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 2** εισάγει δύο προπονήσεις HIIT για να αλλάξει την αθλητική σας ρουτίνα σε σχέση με τις αερόβιες ασκήσεις. Αυτές οι προπονήσεις με γρήγορο ρυθμό μπορούν να γίνουν οπουδήποτε σε 16 λεπτά και δεν απαιτούν κάποιο αθλητικό εξοπλισμό εκτός από το σώμα σας και μια καρέκλα.

F.I.T. TIP

Ενσωματώστε το **F15 HIIT Cardio** σε μία σταθερού ρυθμού αερόβια προπόνηση κάθε εβδομάδα για μέγιστα αποτελέσματα. Η σταθερού ρυθμού αερόβια προπόνηση θα πρέπει να διαρκεί **30-60 λεπτά** και να έχει ένα βαθμό δυσκολίας 5-7 με το 10 ως εξαιρετικά δύσκολο. Για να θυμηθείτε και πάλι τις ασκήσεις ενός σταθερού ρυθμού αερόβιας προπόνησης ανατρέξτε στη **σελίδα 17**.

ΖΕΣΤΑΜΑ.

Στο **F15 INTERMEDIATE 1**, μάθατε τη σημασία της προθέρμανσης ώστε να έχετε καλύτερη ποιότητα προπόνησης και να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού. Χρησιμοποιήστε αυτές τις θεμελιώδεις κινήσεις πριν από κάθε προπόνηση **F15 INTERMEDIATE 2** για να ξεκινήσετε. Για να θυμηθείτε και πάλι τις ασκήσεις για ζέσταμα ανατρέξτε στη **σελίδα 18** ή δείτε το βίντεο στο foreverfit15.com

F15 HIIT STRENGTH CARDIO

45

δευτερόλεπτα
κάθε άσκηση

15

δευτερόλεπτα
αποκατάσταση

Κάθε άσκηση θα πραγματοποιηθεί για **45 δευτερόλεπτα** με αποκατάσταση **15 δευτερόλεπτα**. Ολοκληρώστε το σύνολο των ασκήσεων κυκλικά και επαναλάβετε χωρίς να μεσολαβήσει χρόνος αποκατάστασης. Προκαλέστε τον εαυτό σας για να φτάσετε στο πιο υψηλό σημείο των δυνατοτήτων σας για μέγιστα αποτελέσματα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΚΑΡΕΚΛΑ

- + Ανάποδες προβολές σε μπροστινό λάκτισμα αριστερά
- + Κάμψεις με τα πόδια σε ψηλότερο σημείο
- + Ανάποδες προβολές σε μπροστινό λάκτισμα δεξιά
- + Βαθύ κάθισμα με στήριξη χεριών σε καρέκλα
- + Σανίδα σε βαθύ κάθισμα
- + Αναρριχητής (mountain climber)
- + Στατική άσκηση
- + Αναρριχητής (mountain climber)
- + Γρήγορα βαθιά καθίσματα
- + Ανάποδο ποδήλατο

Επαναλάβετε 2 φορές χωρίς διακοπή για ένα πλήρες πρόγραμμα προπόνησης!

F15 HIIT CARDIO MIX

Αυτές οι ασκήσεις **HIIT Mix** ακολουθούν τους χρόνους της **Tabata**. Αυτό σημαίνει **20 δευτερόλεπτα** υψηλής έντασης άσκηση που ακολουθείται από **10 δευτερόλεπτα** ξεκούραση. Τέσσερις γύροι από κάθε τέτοια άσκηση θα ολοκληρωθούν με **1-2 λεπτά** ξεκούρασης ανάμεσά τους πριν περάσετε στην επόμενη άσκηση.

20
δευτερά
κάθε άσκηση

+

10
δευτερά
ξεκούραση

+

4x
γύρους

+

1-2
λεπτά
ξεκούραση

=

ΠΕΡΑΣΤΕ
ΣΤΗΝ
ΕΠΟΜΕΝΗ
ΑΣΚΗΣΗ

- + Εκτάσεις και ανατάσεις χεριών με άλμα
 - + Pushups (κάμψεις)
- + Βαθύ κάθισμα με πλαϊνά βήματα
- + Spiderman Mountain Climbers (Τρέξιμο με χέρια στο έδαφος)
 - + Τρέξιμο με γόνατα ψηλά
- + Ανάποδα ροκανίσματα κοιλιακών

F.I.T. TIP

Θυμηθείτε, το κλειδί για τις ασκήσεις HIIT είναι η ένταση. Χωρίς μέγιστη ένταση δεν θα επιτευχθούν μέγιστα αποτελέσματα. **Θέλετε ακόμα περισσότερα;** Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτήν την προπόνηση εύκολα και αναζητάτε την πρόκληση, διπλασιάστε τους γύρους κάθε άσκησης πριν από την ανάπαυση.

F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΡΙΑ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ, ΣΤΕΠ Ή ΚΑΡΕΚΛΑ, ΛΑΣΤΙΧΑ

Αυτή η προπόνηση βασίζεται στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 1** προσθέτοντας αντιστάσεις βάρους και απομονώνοντας συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες. Χρησιμοποιώντας βάρη προκαλείτε το σώμα μας, βοηθάτε στο χτίσιμο σφικτών μυών και το σώμα σας μαθαίνει να κινείται με διαφορετικούς τρόπους. Επαναλήψεις από κάθε άσκηση θα πραγματοποιούνται πριν από τη μετάβαση στην επόμενη άσκηση.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 10 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε πάλι ολοκληρώνοντας 2-3 γύρους συνολικά!

16x
δευτέρα
κάθε άσκηση

2-3
γύρους

60
δευτέρα
ξεκούραση

ΠΕΡΑΣΤΕ
ΣΤΗΝ
ΕΠΟΜΕΝΗ
ΑΣΚΗΣΗ

- + Προβολή σε στεπε με το αριστερό και κάμψεις δικεφάλων
- + Προβολή σε στεπε με το δεξί και κάμψεις δικεφάλων
- + Ανάποδες προβολές με το αριστερό και οπίσθια έκταση τρικέφαλων
- + Ανάποδες προβολές με το δεξί και οπίσθια έκταση τρικέφαλων
- + Προβολή με το αριστερό και κωπηλατική
- + Προβολή με το δεξί και κωπηλατική
- + Βαθύ κάθισμα και επαναφορά με έκταση δεξιού χεριού πάνω από το κεφάλι
- + Βαθύ κάθισμα και επαναφορά με έκταση αριστερού χεριού πάνω από το κεφάλι
- + Σανίδα και κωπηλατική (renegade rows)
- + Αντίστροφα ροκανίσματα

Ξεκουραστείτε
για 60
δευτερόλεπτα

Επαναλάβετε
2-3 φορές για
μία πλήρη
προπόνηση!

F.I.T. TIP

Επιλέξτε αλτήρες που σας επιτρέπουν να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις, αλλά αισθάνεστε κουρασμένοι στο τέλος κάθε σετ ασκήσεων. Εάν δεν είστε σε θέση να ολοκληρώσετε 2-3 γύρους κάθε άσκησης λόγω κόπωσης, χρειάζεστε λιγότερο βάρος. Αν οι ασκήσεις μοιάζουν πάρα πολύ εύκολες κατά το τέλος των 2-3 γύρων, προσθέστε βάρος και προκαλέστε τον εαυτό σας.

F15 INTERMEDIATE ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΣΣΕΡΑ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΑΛΤΗΡΕΣ, ΛΑΣΤΙΚΑ

Αυτή η προπόνηση βασίζεται στο πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE 1** προσθέτοντας αντιστάσεις βάρους και απομονώνοντας συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες. Χρησιμοποιώντας βάρη προκαλείτε το σώμα σας, βοηθάτε στο χτίσιμο σφικτών μυών και το σώμα σας μαθαίνει να κινείται με διαφορετικούς τρόπους. Επαναλήψτε από κάθε άσκηση τα πραγματοποιούνται πριν από τη μετάβαση στην επόμενη άσκηση.

Μόλις ολοκληρώσετε τις 14 ασκήσεις, ξεκουραστείτε για **60 δευτερόλεπτα** και ξεκινήστε πάλι ολοκληρώνοντας 2-3 γύρους συνολικά!



- + Πλευρικά καθίσματα αριστερά
- + Πλαϊνές εκτάσεις ώμου με εκτεταμένους βραχιόνες
- + Πλευρικά καθίσματα δεξιά
- + Πλιέ βαθιά καθίσματα με κωπηλατική
- + Προβολές υπόκλισης αριστερά με πλαϊνή κάμψη δικεφάλου
- + Προβολές υπόκλισης δεξιά με πλαϊνή κάμψη δικεφάλου
- + Πλαϊνές προβολές σε άρσεις γονάτου ισορροπία αριστερά
- + Πλαϊνές προβολές σε άρσεις γονάτου ισορροπία δεξιά
- + Βαθύ κάθισμα με πλαϊνό άλμα
- + Σανίδα με εναλλασσόμενη βύθιση γλουτών
- + Άρση λεκάνης με στήριξη στους τρικεφάλους (table top tricep pushups)
- + Γέφυρα γλουτών με το βάρος στο αριστερό πόδι
- + Γέφυρα γλουτών με το βάρος στο δεξί πόδι
- + Κωπηλατική πυρήνα



F15 YOGA ΔΥΟ

Το πρόγραμμα **F15 Yoga 2** βασίζεται στις βασικές στάσεις γιόγκα για αρχάριους που αναφέρθηκαν στο **F15 INTERMEDIATE 1**. Ενώ η καθημία συνιστά από μόνη της μια ολοκληρωμένη άσκηση, προσπαθήστε να μεταβείτε ομαλά από τη μια στην άλλη στάση για μέγιστα αποτελέσματα.

Αντί να εστιάσετε στην τέλεια ολοκλήρωση κάθε στάσης, αναπνεύστε βαθιά, τεντώστε και χαλαρώστε το σώμα σας για ακόμα μεγαλύτερη ευελιξία.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα **Yoga ΔΥΟ** στο foreverfit15.com

- + Ηλιοτρόπιο 8x
- + Χαιρετισμός στον ήλιο 5x
- + Στάση του πολεμιστή δεξιά 3x
- + Πλάγια εκτεταμένη γωνία 1x
- + Στάση του τριγώνου 1x
- + Στάση του δέντρου 1x
- + Στάση του πολεμιστή αριστερά 3x
- + Πλάγια εκτεταμένη γωνία 1x
- + Στάση του τριγώνου 1x
- + Στάση του δέντρου 1x
- + Στάση μισοφέγγαρο αριστερά 1x
- + Στρέψη μέσης σε γοναπιστή θέση 1x
- + Στάση μισοφέγγαρο δεξιά 1x
- + Στρέψη μέσης σε γοναπιστή θέση 1x
- + Στάση του παιδιού (εκτεταμένου) 5x
- + Στάση ηρεμίας 30-60 δευτερόλεπτα

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε μερικά λεπτά στο τέλος κάθε προπόνησης για να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε τις ασκήσεις αποθεραπείας, ανατρέχοντας στη **σελίδα 19** ή παρακολουθήστε τις στο foreverfit15.com

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΟ FOREVER F15 INTERMEDIATE 2!

ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΤΕ!

**ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ;
ΔΕΙΞΤΕ ΟΣΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΘΕΙ ΣΤΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ F15 INTERMEDIATE, ΑΥΞΗΣΤΕ
ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ
ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΣΤΟ F15 ADVANCED!**

Μην ξεχάσετε να καταγράψετε το βάρος και τις μετρήσεις σας στη σελίδα 7 για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυτή είναι πάντα μια καλή στιγμή για να επανεκτιμήσετε τους στόχους σας και βεβαιωθείτε ότι οδηγείστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

ΕΧΕΤΕ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ; ΤΕΛΕΙΑ!

Τώρα που νιώθετε κάποιες αλλαγές στο σώμα σας, είναι μια καλή στιγμή να ονειρευτείτε περισσότερο! Αναλογιστείτε την πρόοδό σας και θέστε ένα νέο στόχο για να προκαλέσετε τον εαυτό σας!

Δεν είστε έτοιμοι για να προχωρήσετε; Επαναλάβετε το πρόγραμμα **F15 INTERMEDIATE** μέχρι να επιτευχθούν τα μέγιστα αποτελέσματα ή είστε έτοιμοι για μια νέα πρόκληση, όποιο από τα δύο συμβεί πρώτο!

Για να μάθετε περισσότερα και να ξεκινήσετε το **F15 ADVANCED**, επισκεφθείτε το foreverliving.com!

Μοιραστείτε την επιτυχία σας με το **F15** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας το hashtag **#IAmForeverFIT**. Ανυπομονούμε να ακούσουμε για τη μεταμόρφωσή σας και την επίτευξη των στόχων σας.



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



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

ΕΦΟΔΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ.

Ο δρόμος για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα περνάει από την κουζίνα σας. Ακολουθήστε το παρακάτω πρόγραμμα θερμίδων στο πρόγραμμα **FIS INTERMEDIATE**.

+ Γυναίκες 1,600-1,750 Θερμίδες

+ Άντρες 1,900 Θερμίδες

ΠΡΩΙΝΟ.

Συνδυάστε τις ακόλουθες συνταγές κατά τη διάρκεια του **FIS INTERMEDIATE** και ξεκινήστε την ημέρα σας.

Μούσλι με Cranberry

Γυναίκες

½ κούπας άπαχο γιαούρτι
¼ κούπας νιφάδες βρώμης (άψητες)
½ κ.σ. φύτρο σιταριού
1 κ.σ. ηλιόσποροι
1 κ.σ. αποξηραμένα cranberries
½ κούπας χυμός cranberry χωρίς ζάχαρη
2 κ.γ. μέλι
¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Άντρες

¾ κούπας άπαχο γιαούρτι
½ κούπας νιφάδες βρώμης (άψητες)
1 κ.σ. φύτρο σιταριού
1 κ.σ. ηλιόσποροι
1 κ.σ. αποξηραμένα cranberries
¾ κούπας χυμός cranberry χωρίς ζάχαρη
1 κ.σ. μέλι
¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Συνδυάστε όλα τα συστατικά. Ανακατέψτε καλά, σκεπάστε και τοποθετήστε στο ψυγείο για οκτώ ώρες ή όλη τη νύχτα.

Πρωινό Taco

Γυναίκες

1 αυγό
2 ασπράδια αυγών
2 tortίγιες καλαμποκιού
1 κ.σ. τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών
2 κ.σ. σάλτσα

Άντρες

2 αυγά
1 ασπράδι αυγού
3 tortίγιες καλαμποκιού
2 κ.σ. τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών
3 κ.σ. σάλτσα

Ψεκάστε το ταψί με το σπρέι μαγειρέματος και μαγειρέψτε τα αυγά και τα ασπράδια αυγών όπως επιθυμείτε. Πασπαλίστε τις tortίγιες με το τυρί και ζεσάνετε μέχρι να λιώσει. Προσθέστε από πάνω τα αυγά και τη σάλτσα.

Σάντουιτς με αυγό και σολομό

Γυναίκες

30gr καπνιστού σολομού
2 ασπράδια αυγών
1 muffin ολικής αλέσεως
½ κ.γ. ελαιόλαδο
1 φέτα ντομάτας
1 κ.σ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ κ.γ. κάρπαρ (προαιρετικά)

Άντρες

60gr καπνιστού σολομού
2 ασπράδια αυγών
1 muffin ολικής αλέσεως
½ κ.γ. ελαιόλαδο
1 φέτα ντομάτας
1 κ.σ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ κ.γ. κάρπαρ (προαιρετικά)
240ml χυμό πορτοκαλιού

Ζεσάνετε το ελαιόλαδο σε ένα αντικολητικό τηγάνι. Προσθέστε τα ασπράδια αυγών και την κάρπαρ και μαγειρέψτε μέχρι τα αυγά να είναι έτοιμα. Φρυγανίστε το muffin, προσθέστε τα αυγά, τον καπνιστό σολομό και την ντομάτα. Οι άνδρες μπορούν να απολαύσουν με χυμό πορτοκαλιού ως συνοδευτικό.

Huevos Rancheros

Γυναίκες

1 αυγό
60ml ασπράδια αυγών
1 tortίγια καλαμποκιού
¼ κούπας μαύρα φασόλια
1 κ.σ. αβokάντο
1 κ.σ. τριμμένο τυρί
1 κούπα σπανάκι
2 κ.σ. σάλτσα
Καυτερή σάλτσα για γεύση

Άντρες

2 αυγά
60ml ασπράδια αυγών
3 tortίγιες καλαμποκιού
¼ κούπας μαύρα φασόλια
1 κ.σ. αβokάντο
2 κ.σ. τριμμένο τυρί
1 κούπα σπανάκι
3 κ.σ. σάλτσα
Καυτερή σάλτσα για γεύση

Ζεσάνετε την tortίγια καλαμποκιού σε ένα τηγάνι, πασπαλίστε το τυρί και ζεσάνετε μέχρι να λιώσει. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε στην άκρη. Ψεκάστε το ταψί με σπρέι μαγειρέματος και σοτάρετε το σπανάκι. Προσθέστε το αυγό, τα ασπράδια και μαγειρέψτε τα όπως επιθυμείτε. Τοποθετήστε το μείγμα σε tortίγια μαζί με τα μαύρα φασόλια και τη σάλτσα. Προσθέστε καυτερή σάλτσα, αν θέλετε.

F.I.T. TIP

Μελέτες έχουν δείξει ότι εκείνοι που παραλείπουν το πρωινό έχουν την τάση να καταναλώνουν περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας ή σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας για να καταπολεμήσουν την πείνα τους. Απολαύστε ένα χορταστικό πρωινό για να ξεκινήσετε τη μέρα σας με τον σωστό τρόπο.

Κρέμα σιταριού με πορτοκάλι

Γυναίκες

1 κούπα γάλα 1%
¼ κούπας κρέμα σιταριού
1 μικρό πορτοκάλι, χωρίς τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
1 κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι

Άντρες

1½ κούπας γάλα 1%
½ κούπας κρέμα σιταριού
1 μικρό πορτοκάλι, χωρίς τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
1¼ κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι

Προσθέστε το γάλα και τη μαρμελάδα σε μια κασαρόλα και θερμάνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Έπειτα προσθέστε την κρέμα σιταριού και σιγοβράστε για 30-60 δευτερόλεπτα. Απομακρύνετε από τη φωτιά και περιμένετε να κρυώσει ελαφρά. Σερβίρετε με φέτες πορτοκαλιού και απολαύστε!

Latte καρύδας με βρώμη

Γυναίκες

½ κούπας άπαχο γιαούρτι βανίλια
½ κούπα νιφάδες βρώμης
1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη
½ κ.σ. τεμαχισμένα αμύγδαλα
¼ κούπας έτοιμου καφέ
¼ κούπας γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.γ. κανέλα

Άντρες

¾ κούπας άπαχο γιαούρτι βανίλια
¾ κούπας νιφάδες βρώμης
1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη
1 κ.σ. τεμαχισμένα αμύγδαλα
¼ κούπας έτοιμου καφέ
¼ κούπας γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.γ. κανέλα

Τοποθετήστε όλα τα υλικά εκτός από τα αμύγδαλα σε ένα δοχείο και ανακατέψτε. Αφήστε τα στο ψυγείο για όλη τη νύχτα. Πασπαλίστε από πάνω με τα αμύγδαλα.

Bagel με βούτυρο αμυγδάλου

Γυναίκες

½ bagel ολικής άλεσης
1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
½ μπανάνα, κομμένη

Άντρες

½ bagel ολικής άλεσης
1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
½ μπανάνα, κομμένη
240ml γάλα 1%

Φρυγανίστε το bagel, αλείψτε με βούτυρο αμυγδάλου και προσθέστε τις φέτες μπανάνας. Οι άνδρες, μπορείτε να απολαύσετε με γάλα ως συνοδευτικό.

**ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΩΡΑΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ;
ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ.**

facebook.com/ForeverGreeceCyprusHQ

ΣΝΑΚ.

Ένα καλά ισορροπημένο σνακ μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πλήρεις και να είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Βεβαιωθείτε ότι το σνακ περιλαμβάνει τουλάχιστον δυο είδη τροφών και συνδυάζει υδατάνθρακες με πρωτεΐνη και / ή καλά λιπαρά για ισορροπία.

+ Γυναίκες 200 Θερμίδες

Ποπ κορν με τυρί

Γυναίκες

4 κούπες ποπ κορν
4 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
1 κ.γ ελαιόλαδο
Αλάτι για γεύση
Πιπέρι καγιέν (προαιρετικό)

Άντρες

6 κούπες ποπ κορν
6 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
1½ κ.γ ελαιόλαδο
Αλάτι για γεύση
Πιπέρι καγιέν (προαιρετικό)

Ψήστε τα ποπ κορν με θερμό αέρα και ανακατέψτε με ελαιόλαδο, τυρί παρμεζάνα και πιπέρι καγιέν. Προσθέστε λίγο αλάτι για γεύση.

Ρυζοκοφρέτες με βούτυρο αμυγδάλου

Γυναίκες

2 ρυζοκοφρέτες ολικής
1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
2 μεγάλες φράουλες, κομμένες σε φέτες

Άντρες

2 ρυζοκοφρέτες ολικής
1½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
2 μεγάλες φράουλες, κομμένες σε φέτες

Απλώστε το βούτυρο αμυγδάλου σε κάθε ρυζοκοφρέτα και προσθέστε από πάνω τις φράουλες.

Μπανάνες με καρύδα

Γυναίκες

1 μικρή μπανάνα
1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη

Άντρες

1 κανονική μπανάνα
2 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
1 κ.σ. νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη

Ψιλοκόψτε τις μπανάνες. Αλειψτε κάθε κομμάτι με βούτυρο αμυγδάλου και πασπαλίστε με νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη.

Pita Chips με χούμους και λαχανικά

Γυναίκες

14 pita chips
2 κ.σ. χούμους
1 κούπα ωμά λαχανικά

Άντρες

14 pita chips
2 κ.σ. χούμους
1 κούπα ωμά λαχανικά
90gr γαλοπούλα

Βουτήξτε τα λαχανικά και τα pita chips στο χούμους. Οι άνδρες μπορούν να προσθέσουν 90gr γαλοπούλας στο σνακ και να το απολαύσουν!

+ Άντρες 350 Θερμίδες

Φυστικοβούτυρο με ζελέ γιαουρτιού

Γυναίκες

180gr άπαχο στραγγιστό γιαούρτι
1 κ.σ. ζελέ σταφύλι χωρίς ζάχαρη
¼ κούπας κόκκινα σταφύλια
1 κ.σ. φυστικοβούτυρο
1 κ.γ. ανάλατα φυστίκια, ψιλοκομμένα

Άντρες

240gr άπαχο στραγγιστό γιαούρτι
1 κ.σ. ζελέ σταφύλι χωρίς ζάχαρη
¼ κούπας κόκκινα σταφύλια
1½ κ.σ. φυστικοβούτυρο
1 κ.γ. ανάλατα φυστίκια, ψιλοκομμένα

Ανακατέψτε ελαφρά το ζελέ σταφύλι με το φυστικοβούτυρο και το γιαούρτι. Κόψτε τα σταφύλια στη μέση και πασπαλίστε από πάνω. Προσθέστε ψιλοκομμένα φυστίκια και απολαύστε!

Επιδόρπιο γιαουρτιού

Γυναίκες

½ κούπα άπαχο στραγγιστό γιαούρτι
1 κ.σ. βούτυρο ξηρών καρπών
1 στικ στέβια
1 κ.σ. μίνι κομματάκια σοκολάτας
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 πρέζα αλάτι

Άντρες

¾ κούπας άπαχο στραγγιστό γιαούρτι
1½ κ.σ. βούτυρο ξηρών καρπών
1 στικ στέβια
1½ κ.σ. μίνι κομματάκια σοκολάτας
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 πρέζα αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και απολαύστε!

Ρυζόγαλο

Γυναίκες

½ κούπα μαγειρεμένο καστανό ρύζι
½ κούπα γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά
1 κ.σ. σταφίδες
1 κ.γ. ψιλοκομμένα καρύδια
1 πρέζα κανέλα

Άντρες

¾ κούπας μαγειρεμένο καστανό ρύζι
¾ κούπας γάλα καρύδας με λίγα λιπαρά
1 κ.σ. σταφίδες
1 κ.γ. ψιλοκομμένα καρύδια
1 πρέζα κανέλα

Καλύψτε το μαγειρεμένο ρύζι με γάλα καρύδας. Ζεστάνετε στο φούρνο μικροκυμάτων για 60 δευτερόλεπτα. Προσθέστε τις σταφίδες, την κανέλα και τα καρύδια.

ΓΕΥΜΑ & ΒΡΑΔΙΝΟ.

Συνδυάστε τις ακόλουθες συνταγές κατά τη διάρκεια του προγράμματος **F15 INTERMEDIATE** και βεβαιωθείτε ότι ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις των θερμίδων και έχετε την απαραίτητη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας!

+ Γυναίκες 450 Θερμίδες

Γεμιστές πιπεριές από τη Μέση Ανατολή

Γυναίκες

90gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά
½ **κούπα** καστανό ρύζι, μαγειρεμένο
1 πιπεριά
30gr τριμμένο τυρί
¼ **κούπας** αποξηραμένες σταφίδες
½ **κούπα** ζωμό λαχανικών
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
¼ κ.γ. ξύσμα πορτοκαλιού
¼ κ.γ. μέντα

Άντρες

180gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά
½ **κούπα** καστανό ρύζι, μαγειρεμένο
1 πιπεριά
30gr τριμμένο τυρί
¼ **κούπας** αποξηραμένες σταφίδες
½ **κούπα** ζωμό λαχανικών
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
½ κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. κανέλα
¼ κ.γ. ξύσμα πορτοκαλιού
¼ κ.γ. μέντα

Κόψτε την πιπεριά από πάνω και αφαιρέστε τους σπόρους. Τοποθετήστε την με το πάνω μέρος προς τα κάτω σε ένα πιάτο στο φούνο μικροκυμάτων, προσθέστε 8ml νερό και καλύψτε τη. Αφήστε την πιπεριά στον φούνο μικροκυμάτων σε υψηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει (3-6 λεπτά). Στραγγίστε. Μαγειρέψτε το μοσχαρίσιο κιμά με το σκόρδο σε μέτρια φωτιά. Ανακατέψτε με τη σταφίδα, το κύμινο, την κανέλα, το ξύσμα πορτοκαλιού, τη μέντα, το ρύζι και το ¼ **κούπας** ζωμό λαχανικών. Προσθέστε τυπέρι και γεμίστε την πιπεριά βάζοντας τον υπόλοιπο ζωμό λαχανικών στη βάση του πιάτου. Ψήστε στον φούνο μικροκυμάτων για 2-3 λεπτά.

Τορτίγιες με tofu και Ταϊλανδέζικη σάλτσα

Γυναίκες

180gr ψητό tofu
2 τορτίγιες ολικής αλέσεως
1 κ.σ. Ταϊλανδέζικη σάλτσα φυσιτικών
1 κ.σ. φυστίκια, ψιλοκομμένα
¼ **κούπας** πιπεριές σε φέτες
14 μπιζέλια

Άντρες

240gr ψητό tofu
2 τορτίγιες ολικής αλέσεως
1 κ.σ. Ταϊλανδέζικη σάλτσα φυσιτικών
1½ κ.σ. φυστίκια, ψιλοκομμένα
¼ **κούπας** πιπεριές σε φέτες
14 μπιζέλια

Αλείψτε τις τορτίγιες με τη σάλτσα φυστίκι. Προσθέστε τις πιπεριές, τα μπιζέλια και το tofu σε κάθε τορτίγια. Ολοκληρώστε το πιάτο με ψιλοκομμένα φυστίκια.

+ Άντρες 550 Θερμίδες

Λαυράκι με πράσινο κάρυ

Γυναίκες

180gr λαυράκι
½ **κούπα** γλυκοπατάτα, σε κύβους
½ **κούπα** γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.σ. λάδι κανόλα
½ **κούπα** κινέζικο λάχανο
½ **κούπα** φρέσκα φασολάκια
1 φρέσκο κρεμμύδι, κομμένο σε κύβους
½ κ.σ. πάστα κάρυ
½ κ.γ. σάλτσα ψαριού
1 φέτα λάιμ

Άντρες

180gr λαυράκι
¾ **κούπας** γλυκοπατάτα, σε κύβους
½ **κούπα** γάλα καρύδας ελαφρύ
½ κ.σ. λάδι κανόλα
½ **κούπα** κινέζικο λάχανο
½ **κούπα** φρέσκα φασολάκια
1 φρέσκο κρεμμύδι, κομμένο σε κύβους
½ κ.σ. πάστα κάρυ
½ κ.γ. σάλτσα ψαριού
1 φέτα λάιμ

Ζεσάνετε το λάδι κανόλα σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το λαυράκι και τα κρεμμυδάκια και μαγειρέψτε για 4-5 λεπτά. Αφαιρέστε το λαυράκι και τα κρεμμυδάκια από το τηγάνι. Τοποθετήστε την γλυκοπατάτα στο τηγάνι και μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Προσθέστε το γάλα καρύδας, την πάστα κάρυ, τη σάλτσα ψαριού, το λάχανο και τα πράσινα φασολάκια. Αφήστε τα να αγοβράσουν για 7 λεπτά. Προσθέστε το λαυράκι πίσω στην κατσαρόλα για να ζεσταθεί. Τέλος προσθέστε από πάνω λίγο φρέσκο χυμό λάιμ και απολαύστε!

Τηγανητό ρύζι λαχανικών

Γυναίκες

2 αυγά
½ **κούπα** καστανό ρύζι
½ κ.γ. σησαμέλαιο
1 κ.γ. λάδι κανόλα
90gr σπαράγγια, ψιλοκομμένα
½ πιπεριά, ψιλοκομμένη
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
¼ κ.γ. τζίντζερ
2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ρύζι ξύδι

Άντρες

2 αυγά
2 ασπράδια αυγών
¾ **κούπας** καστανό ρύζι
½ κ.γ. σησαμέλαιο
1 κ.γ. λάδι κανόλα
90gr σπαράγγια, ψιλοκομμένα
½ πιπεριά, ψιλοκομμένη
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
¼ κ.γ. τζίντζερ
2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ρύζι ξύδι

Ετοιμάστε το καστανό ρύζι με βάση τις οδηγίες του πακέτου. Σοτάρετε τα σπαράγγια, τις πιπεριές, τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και το τζίντζερ με λάδι κανόλα. Προσθέστε τα αυγά σπάζοντάς τα από πάνω, καθώς ψήνεται το μείγμα. Ανακατέψτε το ρύζι, τη σάλτσα σόγιας και το ξύδι. Μαγειρέψτε μέχρι το νερό να απορροφηθεί. Ανακατέψτε με σησαμέλαιο και σεβρίστε.

+ Γυναίκες 450 Θερμίδες

Σαλάτα κινόα

Γυναίκες

½ **κούπα** φασόλια edamame, μαγειρεμένα και καθαρισμένα
 ½ **κούπα** κινόα
 15gr καρύδια, ψιλοκομμένα
 ½ **κ.σ.** ελαιόλαδο
 ¼ **κούπας** ψητές κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες
 1 **κ.σ.** σταφίδες
 ½ **κ.σ.** χυμός λεμονιού
 ¼ **κ.γ.** ξύσμα λεμονιού
 ½ **κ.γ.** εστραγκόν
 Αλάτι και πιπέρι

Άντρες

¾ **κούπας** φασόλια edamame, μαγειρεμένα και καθαρισμένα
 ¾ **κούπας** κινόα
 20gr καρύδια, ψιλοκομμένα
 ½ **κ.σ.** ελαιόλαδο
 ¼ **κούπας** ψητές κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες
 1 **κ.σ.** σταφίδες
 ½ **κ.σ.** χυμός λεμονιού
 ¼ **κ.γ.** ξύσμα λεμονιού
 ½ **κ.γ.** εστραγκόν
 Αλάτι και πιπέρι

Μαγειρέψτε το κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες. Συνδυάστε το με edamame, χυμό λεμονιού, ξύσμα λεμονιού, ελαιόλαδο, εστραγκόν, ψητές κόκκινες πιπεριές, σταφίδες και ψιλοκομμένα καρύδια. Αυτή η συνταγή μπορεί να παρασκευαστεί γρήγορα και να διατηρηθεί μέχρι 3 ημέρες.

Λαχανάκια Βρυξελλών με μπέικον γαλοπούλας

Γυναίκες

2 φέτες μπέικον γαλοπούλας
 1 αυγό
 1 **κούπα** τριμμένο χας μπράουν (ξεροτηγανίδια)
 ½ **κ.σ.** ελαιόλαδο
 1 **κ.σ.** τυρί παρμεζάνα
 120gr λαχανάκια Βρυξελλών, κομμένα σε λεπτές φέτες
 1 **κ.σ.** κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 ½ **κ.γ.** δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
 Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Άντρες

3 φέτες μπέικον γαλοπούλας
 1 αυγό
 1½ **κούπας** τριμμένο χας μπράουν (ξεροτηγανίδια)
 ½ **κ.σ.** ελαιόλαδο
 1 **κ.σ.** τυρί παρμεζάνα
 120gr λαχανάκια Βρυξελλών, κομμένα σε λεπτές φέτες
 1 **κ.σ.** κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 ½ **κ.γ.** δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
 Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε κρεμμύδι και δεντρολίβανο. Μαγειρεύετε για 2 λεπτά. Προσθέτετε τα χας μπράουν (ξεροτηγανίδια), αλάτι και πιπέρι. Απλώστε τα χας μπράουν (ξεροτηγανίδια) στον πάτο του τηγανιού και μαγειρέψτε για 4 λεπτά χωρίς να ανακατεύετε. Ανακατέψτε τις λεπτές φέτες από τα λαχανάκια Βρυξελλών και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τα χας μπράουν (ξεροτηγανίδια) να πάρουν χρώμα και να είναι τραγανιστά. Σε ένα άλλο τηγάνι, μαγειρέψτε το μπέικον γαλοπούλας. Μόλις ψηθεί το κόβουμε και το προσθέτουμε στα χας μπράουν. Μαγειρέψτε το αυγό όπως επιθυμείτε, προσθέστε το και αυτό και απολαύστε!

+ Άνδρες 550 Θερμίδες

Ψημένα taquitos με βοδινό

Γυναίκες

90gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά
 2 tortίγιες καλαμποκιού
 2 **κ.σ.** τυρί τσένταρ
 1 **κ.γ.** λάδι κανόλα
 1 μικρό κολοκύθι
 ½ **κ.γ.** κρεμμύδι σε σκόνη
 ½ **κ.σ.** τσίλι σε σκόνη
 ¼ **κ.γ.** κύμινο
 Αλάτι για γεύση

Άντρες

150gr άπαχου μοσχαρίσιου κιμά
 2 tortίγιες καλαμποκιού
 2 **κ.σ.** τυρί τσένταρ
 1 **κ.γ.** λάδι κανόλα
 1 μικρό κολοκύθι
 ½ **κ.γ.** κρεμμύδι σε σκόνη
 ½ **κ.σ.** τσίλι σε σκόνη
 ¼ **κ.γ.** κύμινο
 Αλάτι για γεύση

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°. Τρίψτε τα κολοκυθάκια και τα τοποθετήστε σε πετσέτα για να στραγγίσουν. Ζεσταίνετε το λάδι κανόλα σε ένα αντικαλλητικό τηγάνι σε μέτρια-δυνατή φωτιά. Προσθέστε τα κολοκυθάκια, τον μοσχαρίσιο κιμά, το κρεμμύδι σε σκόνη, το τσίλι, το κύμινο και το αλάτι. Ανακατέψτε και μαγειρέψτε μέχρι το κρέας να είναι πλήρως μαγειρεμένο. Ραντίστε τις tortίγιες καλαμποκιού με σπρέι μαγειρέματος και τοποθετήστε τις σε ένα ταψί. Μοιράστε το κρέας στις tortίγιες. Πασπαλίστε με τυρί, τυλίξτε και ψήστε για 14 λεπτά.

Σαλάτα με αυγό και αβοκάντο

Γυναίκες

1 καλά βρασμένο αυγό
 2 **κ.σ.** γιαούρτι
 1 φέτα ολικής αλέσεως, φρυγανισμένη
 ¼ αβοκάντο
 1 **κούπα** φρέσκο ανανά
 ½ **κ.γ.** ξύδι από κόκκινο κρασί
 1 κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
 Αλάτι για γεύση

Άντρες

2 καλά βρασμένα αυγά
 4 **κ.σ.** γιαούρτι
 1 φέτα ολικής αλέσεως, φρυγανισμένη
 ¼ αβοκάντο
 1 **κούπα** φρέσκο ανανά
 ½ **κ.γ.** ξύδι από κόκκινο κρασί
 1 κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
 Αλάτι για γεύση

Αλέστε τον κρόκο του αυγού, το αβοκάντο και το γιαούρτι μαζί. Τεμαχίστε το σπράδι του αυγού και ανακατέψτε με το ξύδι από κόκκινο κρασί και το φρέσκο κρεμμύδι. Προσθέστε το μείγμα αυγού πάνω σε 1 φέτα ολικής αλέσεως φρυγανισμένη. Σερβίρετε με φρέσκο ανανά ως συνοδευτικό και απολαύστε!

Σαλάτα με σπανάκι και παντζάρια

Γυναίκες

90gr μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου
 1 βραστό αυγό
 250gr παντζάρια
 1 πίτα ολικής άλεσης
 1 **κ.σ.** φέτα
 2 **κ.σ.** βινεγκρέτ
 2 **κούπες** σπανάκι

Άντρες

180gr μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλο
 1 βραστό αυγό
 250gr παντζάρια
 1 πίτα ολικής άλεσης
 1 **κ.σ.** φέτα
 2 **κ.σ.** βινεγκρέτ
 2 **κούπες** σπανάκι

Τεμαχίστε τα παντζάρια και το βραστό αυγό. Προσθέστε το σπανάκι και ανακατέψτε. Προσθέστε από πάνω το στήθος κοτόπουλο και περιχύστε με βινεγκρέτ. Πασπαλίστε με φέτα και απολαύστε με πίτα ως συνοδευτικό.

Μεσογειακή αραβική πίτα

Γυναίκες

120gr μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου
½ κούπας κουσκούς ολικής αλέσεως
1 τортίγια με σπανάκι
½ κ.σ. ελαιόλαδο
¼ ντομάτας, ψιλοκομμένη
2 κ.σ. ψιλοκομμένο αγγούρι
¼ κούπας μαϊντανό, ψιλοκομμένο
½ κούπας μέντα, ψιλοκομμένη
½ κ.γ. σκόρδο ψιλοκομμένο
1 κ.σ. χυμός λεμόνι
Αλάτι και πιπέρι

Άντρες

180gr μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου
½ κούπας κουσκούς ολικής αλέσεως
1 τортίγια με σπανάκι
½ κ.σ. ελαιόλαδο
¼ ντομάτας, ψιλοκομμένη
2 κ.σ. ψιλοκομμένο αγγούρι
¼ κούπας μαϊντανό, ψιλοκομμένο
½ κούπας μέντα, ψιλοκομμένη
½ κ.γ. σκόρδο ψιλοκομμένο
1 κ.σ. χυμός λεμόνι
Αλάτι και πιπέρι

Ετοιμάστε το κουσκούς σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σε μπολ προσθέστε μαζί τον μαϊντανό, τη μέντα, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τη ντομάτα, το αγγούρι και αλατοπίπερο. Προσθέστε το κουσκούς και το κοτόπουλο και ανακατέψτε. Τοποθετήστε το μείγμα σε μια τортίγια σπανάκι, τυλίξτε και απολαύστε!

Fettuccine πέστο με σολομό

Γυναίκες

90gr σολομός
120gr fettuccine noodles ολικής αλέσεως
1 κ.σ. σάλτσα πέστο
1 κ.γ. ελαιόλαδο
½ κούπα σπαράγγια, στον ατμό
Αλάτι και πιπέρι

Άντρες

180gr σολομός
120gr fettuccine noodles ολικής αλέσεως
1 κ.σ. σάλτσα πέστο
1 κ.γ. ελαιόλαδο
½ κούπα σπαράγγια, στον ατμό
Αλάτι και πιπέρι

Μαγειρέψτε τα noodles σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέστε το πέστο και στραγγίστε τα noodles. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε στον σολομό αλάτι και πιπέρι, μαγειρέψτε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά και τοποθετήστε τον πάνω από τα ζυμαρικά. Ετοιμάστε τα σπαράγγια στον ατμό, σερβίρετε ως συνοδευτικό και απολαύστε!

Κοτόπουλο με μήλο

Γυναίκες

1 λουκάνικο κοτόπουλου
1 κούπα γλυκοπατάτα, σε κύβους
2 κ.γ. λάδι καρύδας
1 μικρό μήλο, ψιλοκομμένο
¼ κούπας κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 πρέζα κανέλα
Αλάτι και πιπέρι

Άντρες

2 λουκάνικα κοτόπουλου
¾ κούπας γλυκοπατάτα, σε κύβους
2 κ.γ. λάδι καρύδας
1 μικρό μήλο, ψιλοκομμένο
¼ κούπας κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 πρέζα κανέλα
Αλάτι και πιπέρι

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190°. Ζεσταίνετε το λάδι καρύδας και ανακατέψτε με τα μήλα, τις γλυκοπατάτες και το κρεμμύδι. Πασπαλίστε με κανέλα, αλάτι και πιπέρι. Βάλτε το μείγμα σε ένα ταψί καλυμμένο με αλουμινόχαρτο και ψήστε για 30 λεπτά. Όσο το μείγμα ψήνεται, μαγειρέψτε το λουκάνικο κοτόπουλο σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέστε το λουκάνικο στα υπόλοιπα υλικά, σερβίρετε και απολαύστε!

BBQ Σάντουιτς με χοιρινό

Γυναίκες

120gr χοιρινό κρέας, ψιλοκομμένο
1 ψωμάκι ολικής αλέσεως
¼ αβοκάντο
1 κ.σ. σάλτσα light
1 κ.σ. σάλτσα μπάρμπεκιου
1-2 κούπες μαρούλι
¼ κούπας ντομάτα

Άντρες

180gr χοιρινό κρέας, ψιλοκομμένο
1 ψωμάκι ολικής αλέσεως
¼ αβοκάντο
1 κ.σ. σάλτσα light
2 κ.σ. σάλτσα μπάρμπεκιου
1-2 κούπες μαρούλι
¼ κούπας ντομάτα

Συνδυάστε το χοιρινό με τη σάλτσα μπάρμπεκιου. Ζεσταίνετε και τοποθετήστε το σε ψωμάκι μαζί με μαρούλι. Σερβίρετε με το υπόλοιπο μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο και σάλτσα και απολαύστε!

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΓΕΥΜΑ.

Προσθέστε εύκολα και γρήγορα ποικιλία στο γεύμα ή στο δείπνο σας, διαλέγοντας ένα από τα παρακάτω. Ακολουθώντας τους παρακάτω διατροφικούς πίνακες θα είσαστε σίγουροι ότι λαμβάνετε μία ισορροπημένη ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων και καλών λιπαρών, χωρίς να ξεπεράσετε την προτεινόμενη ημερήσια λήψη θερμίδων.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 125 Θερμίδες		ΑΝΤΡΕΣ + 200 Θερμίδες	
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΒΡΩΜΗ	Νιφάδες Βρώμης	1 κούπα (μαγειρεμένες) ή ½ κούπα (ωμές)	1½ κούπας (μαγειρεμένες) ή ¾ κούπας (ωμές)
	Αλεσμένη Βρώμη	¾ κούπας (μαγειρεμένη) ή ½ κούπας (ωμή)	1 κούπα (μαγειρεμένη) ή ½ κούπα (ωμή)
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Κινόα	¾ κούπας	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Ρύζι (άγριο ή καστανό)	¾ κούπας	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Σπάλευρο	1 (δόση) ή ¾ κούπας (μαγειρεμένο)	2 (δόσεις) ή 1½ κούπας (μαγειρεμένο)
	Κριθάρι	¾ κούπας (μαγειρεμένο)	1 κούπα (μαγειρεμένο)
	Ρυζάλευρο	1 κούπα (μαγειρεμένο)	1½ κούπα (μαγειρεμένο)
ΑΡΤΟΠΟΙΗΜΑΤΑ	Muffin με αλεύρι ολικής άλεσης	1 μικρό muffin (125 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110 - 120 θερμίδες)
	Ψωμί ολικής άλεσης	1 φέτα (125 θερμίδες)	2 φέτες (100 θερμίδες)
	Τορτίγια ολικής αλέσεως	1 Τορτίγια (120 θερμίδες)	2 Τορτίγιες (100 θερμίδες)
	Τορτίγια από καλαμπόκι	2 μικρές (60 θερμίδες/τεμάχιο)	4 μικρές (50-60 θερμίδες/τεμάχιο)
	Κέικ με λευκό αλεύρι	1 μικρό muffin (120 θερμίδες)	1½ μικρό muffin (110-120 θερμίδες)
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	Noodles από φαγόπυρο	1 κούπα (μαγειρεμένα)	2 κούπες (μαγειρεμένα)
	Ζυμαρικά ολικής άλεσης	¾ κούπας (μαγειρεμένα)	1 κούπα (μαγειρεμένα)
	Ζυμαρικά από ρύζι ή Κινόα	¾ κούπας (μαγειρεμένα)	1 κούπα (μαγειρεμένα)
ΟΣΠΡΙΑ	Μαυρομάτικα, ρεβίθια, φασόλια μπαμπούνα	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)	1 κούπα (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)
ΑΜΥΛΟΥΧΑ	Βραστάς κόκκινες πατάτες	2 μικρές	2 μικρές
	Ψητές γλυκοπατάτες	1 κούπα	1½ κούπα
	Κολοκύθα κίτρινη	1¼ κούπας (μαγειρεμένη)	2 κούπες (μαγειρεμένη)

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 130-150 Θερμίδες

ΑΝΤΡΕΣ + 170-200 Θερμίδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΨΑΡΙΑ	Γλώσσα, λαυράκι, τσιπούρα, μπακαλιάρος, τόνος, ξιφίας	120gr	150gr
	Σολομός	90gr	120gr
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	Μπέικον γαλοπούλας	3 φέτες (130 θερμίδες)	5 φέτες (215 θερμίδες)
	Λουκάνικα γαλοπούλας	4 τεμάχια(130 θερμίδες)	5 τεμάχια (215θερμίδες)
	Κιμάς γαλοπούλας	120gr	150gr
	Φιλέτο γαλοπούλας/φέτες	120gr	180gr
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	Στήθος κοτόπουλου	120gr	150gr
	Κιμάς κοτόπουλου	120gr	150gr
	Φιλέτο κοτόπουλο/φέτες	120gr	180gr.
ΜΟΣΧΑΡΙ	95% Άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς	90gr	120gr
	Κιμάς βουβαλίσσιος	90gr	120gr
	Roast beef σε φέτες	120gr	180gr
ΑΥΓΑ	Αυγό	1 ολόκληρο + 3 ασπράδια	2 ολόκληρα
	Υποκατάστατα αυγού	240gr	350gr
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ	Άπαχο γιαούρτι ή με λίγη ζάχαρη (λιγότερο από 10gr)	1 κούπα	1½ κούπας
	Τυρί τύπου cottage 2% λιπαρά	¾ κούπας	¾ κούπας
	Γάλα 1% λιπαρά	300ml	350ml
	Πρωτεΐνη ορού γάλακτος	1 μεζούρα (125 θερμίδες)	1½ μεζούρα (125-185 θερμίδες)
ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	Φακές	½ κούπα (μαγειρεμένες)	¾ κούπας (μαγειρεμένες)
	Μαυρομάτικα φασόλια	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)	¾ κούπας (ξεβγαλμένα & μαγειρεμένα)
	Forever Lite Ultra™	1½ μεζούρα	1½ μεζούρα
	Tofu	240gr	300gr
	Φασόλια Edamame	¾ κούπας	1 κούπα
	Μπιφτέκι λαχανικών	1 τεμάχιο (125 θερμίδες)	1½ τεμάχια (125-185 θερμίδες)

ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 60-75 Θερμίδες | ΑΝΤΡΕΣ + 50-60 Θερμίδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΦΡΟΥΤΑ (φρέσκα ή κατεψυγμένα)	Μήλο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Βερούκοκο	4 μικρά	3 μικρά
	Μπανάνα	1 μικρή	1 μικρή
	Φρούτα του Δάσους	1 κούπα	1 κούπα
	Πεπόνι	1 κούπα	1 κούπα
	Γκρέιπφρουτ	½ μεγάλο	½ μεγάλο
	Σταφύλια	1 κούπα	1 κούπα
	Πορτοκάλι	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια	1 μεσαίο ή 2 μανταρίνια
	Ροδάκινο	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Αχλάδι	1 μεσαίο	1 μεσαίο
	Ανανάς	1 κούπα	1 κούπα
Ντομάτες	1 κούπα	1 κούπα	
ΦΡΟΥΤΑ (αποξηραμένα)	Σταφίδες	¼ κούπας	¼ κούπας
	Δαμάσκηνα	4 μεγάλα	3 μεγάλα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ (φρέσκα ή κατεψυγμένα) Ωμά ή στον ατμό	Αγκινάρα	1 μεγάλη (ολόκληρη)	1 μεγάλη (ολόκληρη)
	Καρότα	1 κούπα	1 κούπα
	Σπαράγγια	18 τεμάχια	15 τεμάχια
	Καλαμπόκι ολόκληρο	1 ολόκληρο	1 ολόκληρο
	Λαχανάκια Βρυξελλών	12 τεμάχια	10 τεμάχια
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ	Κολοκύθι		
	Πιπεριά		
	Μπρόκολο		
	Λάχανο		
	Σέλερι		
	Αγγούρι		
	Φρέσκα Φασολάκια		
	Kale		
	Μαρούλι (όλα τα είδη)		
	Σπανάκι		
Κουνουπίδι			

ΛΙΠΑΡΑ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ + 90-100 Θερμίδες

ΑΝΤΡΕΣ + 120 Θερμίδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	
		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Φυστικοβούτυρο (από φυστίκι, αμύγδαλο, κάσιους)	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
	Αμύγδαλα (ολόκληρα, ανάλατα)	12 αμύγδαλα (15gr)	18 αμύγδαλα (20gr)
	Καρύδια	7 καρύδια (15gr)	10 καρύδια (20gr)
	Κάσιους (ολόκληρα, ανάλατα)	7 κάσιους (15gr)	10 κάσιους (20gr)
	Φυστίκια Αιγίνης	20 φυστίκια	30 φυστίκια
ΦΡΟΥΤΑ	Αβοκάντο	½ αβοκάντο ή 4 κ.γ.	4 κ.σ.
	Νιφάδες καρύδας (χωρίς ζάχαρη)	¼ κούπας	3 κ.σ.
	Ελιές	9 ολόκληρες	10 ολόκληρες
ΣΠΟΡΟΙ	Κολοκυθόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Ηλιόσπορος	1½ κ.σ.	2 κ.σ.
	Σπόροι Chia	1½ κ.σ.	2 κ.γ.
	Λιναρόσπορος	1 κ.σ.	1½ κ.σ.
ΕΛΑΙΑ	Ελαιόλαδο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Έλαιο καρύδας	2 κ.γ.	1 κ.γ.
	Ηλιέλαιο	2 κ.γ.	1 κ.γ.
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ	Μοτσαρέλα	30gr	30gr
	Τυρί με μειωμένα λιπαρά	30gr	45gr
	Τυρί με κανονικά λιπαρά	15gr	20gr
	Μαύρη Σοκολάτα (>70% κακάο)	15gr	20gr



FOREVER®

F.I.T.[™]
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

*Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται να διαγνώσει, κατευνάσει, θεραπεύσει ή αναστείλει μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Να θυμάστε ότι πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή άσκησης καθώς και σε περίπτωση που τηρείτε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε.