

F15TM

СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1 и 2



FOREVER[®]

F15™

СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1

ХАЙДЕ ДА ВЛЕЗЕМ ВЪВ ФОРМА!

АКО ВЕЧЕ СЕ ДВИЖИТЕ
АКТИВНО, НО НЕ
ВИЖДАТЕ РЕЗУЛТАТИ,
ИЛИ ПЪК ИСКАТЕ ДА
НАПРАВИТЕ
СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА
В ПЪТЕШЕСТВИЕТО СИ
КЪМ ЕФЕКТИВЕН
КОНТРОЛ НА ТЕГЛОТО,
ПРОГРАМА F15 ЗА
СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ
Е ЗА ВАС!





Гел от
алоэ вера
2 опаковки X
1 литър

Форевър лайт
ултра шейк
1 X плик

Форевър
гарциния плюс
90 меки капсули

Какво
съдържа
вашият пакет
F15:

Форевър терм
30 таблетки

Форевър фибри
15 пакетчета



ГЕЛ ОТ АЛОЕ ВЕРА

Допринася за изчистване на храносмилателната система и за оптимизиране усвояването на нутриенти.



ФОРЕВЪР ФИБРИ

Патентована комбинация от 5 г водноразтворими фибри, които създават усещане за ситост.



ФОРЕВЪР ТЕРМ

Мощно съчетание от растителни екстракти и витамини за активизиране на метаболизма.



ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС

Има силата да съдейства за по-ефективно изгаряне на мазнини в тялото и да потиска апетита, като повишава нивата на серотонина.



ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА

Шейк на прах – богат източник на витамини и минерали със 17 г протеини в една доза.



Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете тази или която и да било фитнес програма, както и преди да приемете която и да е хранителна добавка.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

**ФОРЕВЪР F15
Е СПЕЦИАЛНО РАЗРАБОТЕНА,
ЗА ДА ВИ ПРЕДОСТАВИ
ИНСТРУМЕНТИ ЗА
ПО-ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ
И УСПЕШНО ОТСЛАБВАНЕ.**

**СПАЗВАЙТЕ
СЛЕДНИТЕ
СЪВЕТИ ЗА
НАЙ-ДОБЪР
ЕФЕКТ.**

**ЗАПИШЕТЕ
МЕРКИТЕ СИ.**

Въпреки че кантарът е полезен инструмент, той не дава пълна картина за напредъка ви. Запишете мерките си преди и след програма **F15**, за да разберете наистина как се променя тялото ви.

**ЗАПИСВАЙТЕ
КАЛОРИИТЕ СИ.**

В началото е важно да следите приема си на калории. Записвайте ги в бележник или използвайте приложение, за да започнете да разпознавате оптималните размери на порциите и да усвоявате нови хранителни навици.



ПИЙТЕ МНОГО ВОДА.

Пийте по осем чаши вода на ден (2 л), за да се чувствате по-сити, да изхвърляте токсините и да изглежда добре кожата ви.

ПРИБЕРЕТЕ СОЛНИЦАТА.

Солта води до задържане на течности и ви кара да изпитвате тежест, което ще ви попречи да почувствате напредъка си. Овкусявайте ястията си с подправки и билки.

ИЗБЯГВАЙТЕ ГАЗИРАНИТЕ НАПИТКИ.

Газираните напитки водят до подуване и излишен прием на калории и захар, които се натрупват бързо и ви карат да се чувствате вяли.

ЯСНИТЕ ЦЕЛИ ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА ОСТАНЕТЕ МОТИВИРАНИ, ДОКАТО НАПРЕДВАТЕ.

[illegible]

ТЕГЛО И ИЗМЕРВАНИЯ

КАК ДА ИЗМЕРИТЕ:

ГРЪДНА ОБИКОЛКА / Премерете под мишниците и отпред на нивото на зърната с отпуснати до тялото ръце.

БИЦЕПС / Измерете обиколката на ръката си по средата между мишницата и лакътя с ръка отпусната до тялото.

ТАЛИЯ / Измерете най-тесната обиколка под гръдния кош и над таза.

ХАНШ / Измерете най-широкото място на бедрата и задните части.

БЕДРА / Измерете най-широката част на бедрото, като включите и най-издадената му част от вътрешна страна.

ПРАСЦИ / При отпуснати мускули измерете най-широката част на прасеца, която обикновено е по средата между коляното и глезена.

МЕРКИ ПРЕДИ F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

МЕРКИ СЛЕД F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

МЕРКИ СЛЕД F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2:

	ГЪРДИ		ХАНШ
	БИЦЕПС		БЕДРА
	ТАЛИЯ		ПРАСЦИ
			ТЕГЛО

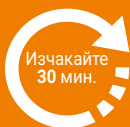
РЕЖИМ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

СПАЗВАЙТЕ ТОЗИ РЕЖИМ ВСЕКИ ДЕН,
ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ
С ПРОГРАМА F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1.

Закуска



2 капс.
Гарциния
плюс



Изчакайте
30 мин.
преди да пиете
гел от алое вера.



120 мл
гел от
алоо вера
+ поне 250 мл вода

Междинна
закуска



1 пак.
Форевър
фибри,
разтворено в
250-300 мл вода
или друга течност

Старайте се да приемате
Форевър фибри отделно от
останалите си всекидневни
хранителни добавки, тъй
като влакнините се
свързват с някои
хранителни вещества и
повлияват усвояването им.

100-250 калории
похапване за жени
200-350 калории
похапване за мъже

Обяд



2 капс.
Гарциния
плюс



1 табл.
Форевър
терм

450 калории обяд
за жени
550 калории обяд
за мъже

Вечеря



2 капс.
Гарциния
плюс

450 калории вечеря
за жени
550 калории вечеря
за мъже

Преди лягане



Поне 250 мл
вода



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ИЗЧАКАТЕ ПОНЕ 30 МИНУТИ МЕЖДУ
ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС И ГЕЛА ОТ АЛОЕ ВЕРА
ИЛИ ХРАНЕНЕТО ЗА МАКСИМАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ
ОТ ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС!



1 табл.
Форевър
терм

300 калории закуска
за жени

450 калории закуска
за мъже

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Чудесна идея е да приемате дневната си доза гел от алое вера с АРГИ+ (продава се отделно)! АРГИ+ осигурява 5 грама L-аргинин в доза плюс синергични витамини, които зареждат тялото с жизнеността, от която се нуждае за целия ден.

Разтворете
едно пакетче АРГИ+
в 120 мл гел от алое вера и
добавете вода, ако желаете.
Разбийте с лед за вкусен
нов начин да се насладите
на полезните свойства на
алоето, придружени от
сериозен прилив на
енергия!

ОПРОСТЕТЕ ХРАНЕНЕТО СИ

Понякога е трудно човек да следи и спазва всички съвети и насоки за здравословно хранене и то най-вече, когато е в движение. Но не се отчайвайте. Има едно златно правило – ако го прилагате, ще продължавате да се движите във върната посока. И то гласи: яжте цветна храна!

Цветовите на плодовете и зеленчуците са знак за специфичните фитонутриенти, които съдържат, а всеки от тях имат различно полезно действие върху организма.

✦ **Розовите и червените** плодове и зеленчуци съдържат мощния антиоксидант ликопен, който допринася за сърдечно-съдовото здраве.

✦ **Оранжевият и жълтият** цвят при зеленчуците показва наличие на бетакаротин, който тялото преобразува във витамин А. Той подкрепя зрението, имунната система и здравето на костите. Витамин С, известен с ползното си действие върху имунната система, също присъства в плодовете от тази цветова категория.

✦ **Зелените** плодове и зеленчуци изобилстват с витамини и хранителни вещества с особено благотворно действие върху здравето.

Листните като спанак доставят антиоксидантите лутеин и зеаксантин, които подпомагат зрението.

✦ **Сините и лилави** плодове и зеленчуци пък са източник на много и различни нутриенти, сред които са отново лутеинът и зеаксантинът, но към тях се добавят и ресвератрол и витамин С, които могат да допринесат за здравето на сърцето и имунитета, подкрепят мозъка и се борят с възпаленията.

✦ Накрая не бива да забравяме **белите** плодове и зеленчуци. Тези богати на полезни вещества храни съдържат калий, магнезий и цял коктейл от витамини и минерали с благотворно действие върху организма.

НЕЗАВИСИМО ДАЛИ
ПЛАНИРАТЕ ЯСТИЯТА СИ
ЗА СЕДМИЦАТА,
ИЗЛИЗАТЕ С ПРИЯТЕЛИ
НА ВЕЧЕРЯ, ИЛИ ТЪРСИТЕ
БЪРЗО ПОХАПВАНЕ В
ДВИЖЕНИЕ, ИЗБИРАЙТЕ
ЦВЕТНИ ПЛОДОВЕ И
ЗЕЛЕНЧУЦИ, ЗА ДА
ЗАРЕЖДАТЕ ТЯЛОТО СИ И
ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ И ДА СЕ
ЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ.



ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА УСПЕХ

Една от клопките на всяка програма за контрол на теглото е времето. Когато се разкъсваме между работни ангажименти и семейни задължения, може да ни е трудно да намерим кога да спортуваме, да си приготвяме здравословна храна или дори да си освободим лично време.

Следвайте съветите по-долу, за да не се отклонявате от пътя към успеха, дори когато сте в движение.

+ Планирайте

Ако предварително определяте кога ще сте притиснати от времето, можете да се подсигурите, че имате нещо здравословно за хапване, готово за грабване в движение.

+ Направете си меню

Решете кои от предложените в този наръчник рецепти ще пригответе през седмицата и предвидете кога програмата ви е особено натоварена. Рецептите започват на **стр. 38**.

+ Идете на пазар

Направете си списък с продуктите, които ще ви трябват, за да подготвите седмичното си меню, и отивайте в магазина.

+ Хайде да ГОТВИМ

Предварително пригответе някои неща от менюто си като пилешки гърди, някои зеленчуци и всичко, което може да ви спести време през седмицата.

РЕЦЕПТИ ЗА ШЕЙКОВЕ С ФОРЕВЪР ЛАЙТ УЛТРА

Тези вкусни рецепти ще разнообразят **Форевър лайт ултра** шейковете ви. Богати на протеини и антиоксиданти, те са специално създадени, за да ви засият и заредят с енергия задълго.

Във **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ** пийте шейка си след тренировка или за тонус по обяд.

	+ Жени 300 калории	+ Мъже 450 калории
С череш и джинджифил	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 100 г кисело мляко 2% / 50 г череш (без костилките) / ½ ч. л. смлян джинджифил (по желание) / 1 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) (311 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 150 г кисело мляко 2% / 75 г череш (без костилките) / ½ ч. л. смлян джинджифил (по желание) / 2 ч. л. мед (по желание) / 4-6 кубчета лед (по желание) (420 кал)
С праскови	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл бадемово мляко / 150 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 15 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) (293 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл бадемово мляко / 250 г праскови от консерва / ½ ч. л. канела (по желание) / 25 г смлени орехови ядки / 4-6 кубчета лед (по желание) (433 кал)
Със спанак	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 150 мл соево мляко / 50 г пресен или замразен спанак / ½ банан / 2 фури (по желание) / ½ ч. л. мляно ленено семе (296 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл соево мляко / 100 г пресен или замразен спанак / 1 банан / 3 фури (по желание) / ¾ ч. л. мляно ленено семе (448 кал)
С боровинки	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл обезмаслено прясно мляко 0.1% / 100 г обезмаслено кисело мляко 0.1% / 100 г пресни или замразени боровинки / 20 г овесени ядки или мюсли / канела (по желание) / ванилия (по желание) (366 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 250 мл обезмаслено прясно мляко 0.1% / 150 г обезмаслено кисело мляко 0.1% / 150 г пресни или замразени боровинки / 30 г овесени ядки или мюсли / канела (по желание) / ванилия (по желание) (462 кал)
С малини и шоколад	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 100 г пресни или замразени малини / ½ с. л. неподсладено какао / 1 с. л. сусамов тахан / 4-6 кубчета лед (по желание) (338 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода / 150 г пресни или замразени малини / 1 с. л. неподсладено какао / 1 и ½ с. л. сусамов тахан / 4-6 кубчета лед (по желание) (417 кал)
С ягоди	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 г кисело мляко 2% / 150 г пресни или замразени ягоди / 20 г овесени ядки или мюсли / ванилия (по желание) (316 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 г кисело мляко 2% / 250 г пресни или замразени ягоди / 30 г овесени ядки или мюсли / ванилия (по желание) (436 кал)
С ябълка	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 200 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 2 фури (по желание) / 1 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание) (337 кал)	1 мерителна лъжица Форевър лайт ултра / 300 мл соево мляко / 100 мл неподсладен ябълков сок / 100 г ябълка, нарязана на ситно / 3 фури (по желание) / 2 ч. л. семена от chia / канела, индийско орехче (по желание) (423 кал)

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Създай своята рецепта за шейк като комбинираш **1 мерителна лъжица** Форевър лайт ултра с **250-300 мл** обезмаслено краве, бадемово, соево или оризово мляко, **½ до 1 чаша** плодове или зеленчуци, **1 супена лъжица** здравословни мазнини като семена от chia, ленено семе, тахан, авокадо или кокосово масло, лед и вода или зелен чай.

По желание ядковите млека могат да бъдат заменени с комбинация от 50 мл кокосово мляко + 150 мл вода и което и да е от тях да бъде използвано във всяка рецепта според вкуса. При покупката на млякото проверявайте етикета и избирайте тези, които съдържат 50-60 калории на 250 мл.

**СПОДЕЛИ СВОЯТА ЛЮБИМА
РЕЦЕПТА С НАС НА**
facebook.com/ForeverBulgariaHQ

СИЛОВИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИ

Много хора си мислят, че вдигането на тежести не е свързано с отслабването или че от силовите упражнения мускулите им ще станат твърде големи. Истината е, че ако се изпълняват правилно, тренировките с тежести горят калории и могат допълнително да активират метаболизма дълго след като сте приключили със самите упражнения.

Двигателният режим в програмата **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ** добавя към базовите упражнения силови елементи с използване на тренировъчни ластиси за оптимални резултати. Ластичите задържат напрежението в мускулите по-дълго и така допринасят за образуване на чиста мускулна маса и за изгаряне на повече калории.

ФИТНЕС ЛАСТИЦИТЕ СА С РАЗЛИЧНА ТВЪРДОСТ, КОЕТО ВИ ПОЗВОЛЯВА ДА ПРОМЕНЯТЕ СЪПРОТИВЛЕНИЕТО С НАРАСТВАНЕТО НА СИЛИТЕ ВИ.

За **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ** препоръчваме комплект от меки, средни и твърди ластиси.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Провокирайте се сами. Ако завършите дадена тренировка без особено усилие или не усещате мускулите си уморени след края ѝ, значи не правите достатъчно. Изберете тренировъчен ластик с по-голямо съпротивление за максимални резултати.



F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1 ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ. ДА СЕ РАЗДВИЖИМ

Трайните промени са резултат от съчетаване на оптимално хранене и добавки, които зареждат тялото с енергия, с упражнения за изгаряне на калории и образуване на чиста мускулна маса.

Програмата **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ** съчетава две тренировки и йога, които може да правите навсякъде, плюс кардио упражнения с вашето собствено темпо, за да се раздвижите! Без специална подготовка, без сложни гимнастически уреди – няма причина за оправдания.



УВЕЛИЧЕТЕ КАРДИОТО.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ:

ходене, бягане, изкачване
на стълби, кростренажор,
гребане, плуване, йога,
колхозене, планински
туризъм, аеробика, танци,
кикбокс.

Кардио упражненията ускоряват пулса, могат да активират метаболизма, да поддържат сърцето здраво и да ви помагат да се възстановявате по-бързо след усилена тренировка.

По време на програма **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1** се ангажирайте да правите кардио упражнения поне по **2-3 дни** в седмицата. Продължителността им трябва е между **30 и 60 минути** и е най-добре да се изпълняват без прекъсване.

ПРЕДИМСТВАТА НА ИНТЕРВАЛ- НОТО КАРДИО.

Включването на интервали в кардио упражненията бързо ще ускори метаболизма ви. Кратките интензивни пориви могат бързо да донесат големи ползи и да увеличат резултатите от тренировките ви.

За интервални тренировки изберете най-подходящото за вас кардио, което може да се прави с различна интензивност. През първите **30 секунди** от всяка минута правете упражнението с комфортна скорост, през следващите **20 секунди** ускорете темпото и се напрегнете. Накрая, през последните **10 секунди**, го изпълнете с най-високата възможна скорост.

Повторете серията пет пъти поред, преди да си дадете двуминутно възстановяване с ходене или леко тичане. Това е! Само за **12 минути** ще сте изпълнили чудесно кардио, което ще стимулира сърцето ви оптимално. Правете интервално кардио в два от дните на програма **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1**.

ЗАГРЯВАНЕ

ТЯЛОТО ВИ Е МАШИНА.

Важно е да се подготвите, преди да започнете с упражнения. Загрявката ще позволи на ставите ви да се движат в пълния си ход, ще допринесе за по-качествено изпълнение на упражненията и ще намали риска от контузии. Загрявайте преди всяка тренировка в програмата **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ**.

СУМО КЛЕКОВЕ
С ПРОТЯГАНЕ
8X

ПРИСТЪПВАНИЯ
16X

КОЛЕНЕ
ГОРЕ
16X

РИТАНЕ
НАЗАД
16X

КОЛЕНЕ ГОРЕ
ДО КЛЕК
НАЗАД
16X

СТРАНИЧНИ
НАПАДИ
16X

ДЖЪМПИНГ
ДЖАК
20X

РАЗПУСКАНЕ

Отделяйте по няколко минути в края на всяка тренировка, за да разпуснете. Така пулсът ви ще се възстанови по-лесно, докато дишането и кръвното ви налягане се нормализират. Също подобрява гъвкавостта и предпазва от контузии.

Разпускането трябва да е по-скоро серия от плавни движения, отколкото специални упражнения.

СУМО
КЛЕКОВЕ
8X

ПРОТЯГАНИЯ
НАГОРЕ
16X

СТРАНИЧНИ
НАПАДИ
16X

НАПАД С
РАЗТЯГАНЕ
ДЯСНО
16X

БЕДРЕНО
РАЗТЯГАНЕ
ЛЯВО
16X

НАПАД С
РАЗТЯГАНЕ
ЛЯВО
16X

БЕДРЕНО
РАЗТЯГАНЕ
ДЯСНО
16X

ОТВАРЯНЕ
НА ГЪРДИ
16X

РАМЕННИ
КРЪГОВЕ
8X



ЗА ДА ГЛЕДАТЕ
ЗАГРЯВКАТА И
УПРАЖНЕНИЯТА,
ПОСЕТЕТЕ:
WWW.FLP.BG/FIT15

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ ТРЕНИРОВКА ПЪРВА

Тази тренировка надгражда върху базовите движения, които научихме във **F15 НАЧИНАЕЩИ** с допълнително съпротивление. Използването на тренировъчни ластичи провокира тялото и помага за образуването на чиста мускулна маса. Повторенията на всяко упражнение се правят последователно.

Щом завършите и 13-те упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ

- | | |
|--|-----|
| + Статични напади напред с бицепс сгъвания (на всяка страна) | 16x |
| + Клякане с трицепс издърпване | 16x |
| + Напад със степер с гръдно разтягане (на всяка страна) | 16x |
| + Клякане към раменна преса | 16x |
| + Четириногло с разтягане на ляв крак | 16x |
| + Четириногло с разтягане на десен крак | 16x |
| + Лицеви опори | 16x |
| + Стъпка в страни от дъска | 16x |
| + Супермен | 16x |
| + Странична дъска (на всяка страна) | 8x |
| + Обратни преси от седеж | 16x |
| + Обърнато колело | 32x |
| + Катерачи | 32x |

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ ТРЕНИРОВКА ВТОРА

Тази тренировка включва редуващи се упражнения с допълнително съпротивление. Повторенията на всяко упражнение се правят последователно.

Щом завършите и десетте, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

● НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ

- + Клякане със странично разтягане (на всяка страна) 16x
- + Дърпания нагоре 16x
- + Пристъпвания встрани 16x
- + Странични дърпания нагоре 16x
- + Клякане с повдигане назад (на всяка страна) 16x
- + Вдвяване на игла от лява странична дъска 16x
- + Лицеви опори за трицепс 16x
- + Вдвяване на игла от дясна странична дъска 16x
- + Повдигане на таза с изпънат крак (на всяка страна) 16x
- + Балансиращи коремни преси 16x

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Трудностите водят до промяна!
Изпълнихте две пълни серии
предишния път?

Нека този път са три, за да заякнете
и да направите следващата крачка
към това да изглеждате и да се
чувствате по-добре.

F15 ИОГА ЕДНО

Първата йога тренировка включва 22 основни йога пози. И макар всяка от тях да е отделно упражнение, опитвайте се да преминавате плавно от една в друга за оптимални резултати.

Вместо да се фокусирате върху идеалното изпълнение на всяка поза, дишайте дълбоко и дайте възможност на тялото си да се издължи, разтегне и отпусне, за да подобрите гъвкавостта му и да изградите връзка между него и съзнанието си. Гледайте първата йога тренировка www.flp.bg/fit15.

➤ Релаксираща поза	15 секунди
➤ Колене към гърди	4х
➤ Полумост	8х
➤ Обърнато колело	16х
➤ Котка/крава	8х
➤ Птица/куче	16х
➤ Детска поза	5х
➤ Гледащо надолу куче	16х
➤ Планина	1х
➤ Слънчоглед	8х
➤ Слънчеви поздравии	5х
➤ Воин 1, 2 и обърнат надясно	1х
➤ Издължен страничен ъгъл	1х
➤ Триъгълник	1х
➤ Планина	1х
➤ Воин 1, 2 и обърнат наляво	1х
➤ Издължен страничен ъгъл	1х
➤ Триъгълник	1х
➤ Планина	1х
➤ Детска поза	5х
➤ Колене към гърди	4х
➤ Щастливо бебе	15 секунди
➤ Крокодилски усуквания	15 секунди
➤ Релаксираща поза	30-60 секунди



ПОЗДРАВЛЕНИЯ! ЗАВЪРШИХТЕ F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1!

ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ НАПРЕД!
F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2
Е СЛЕДВАЩАТА СЪПКА В
ПЪТЕШЕСТВИЕТО ВИ КЪМ
ТОВА ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ
И ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ
ПО-ДОБРЕ.

Не забравяйте да запишете теглото и мерките си на **стр. 7**, за да следите напредъка си. Сега е моментът да преразгледате целите си и да се уверите, че се движите в правилната посока и осъществявате това, което искате.

**ПОСТИГНАХТЕ ЛИ НЯКОЯ ОТ
ЦЕЛИТЕ СИ? СТРАХОТНО!**

Оценете напредъка си и промените, които виждате в тялото си. Поставете си нови цели, за да се провокирате!



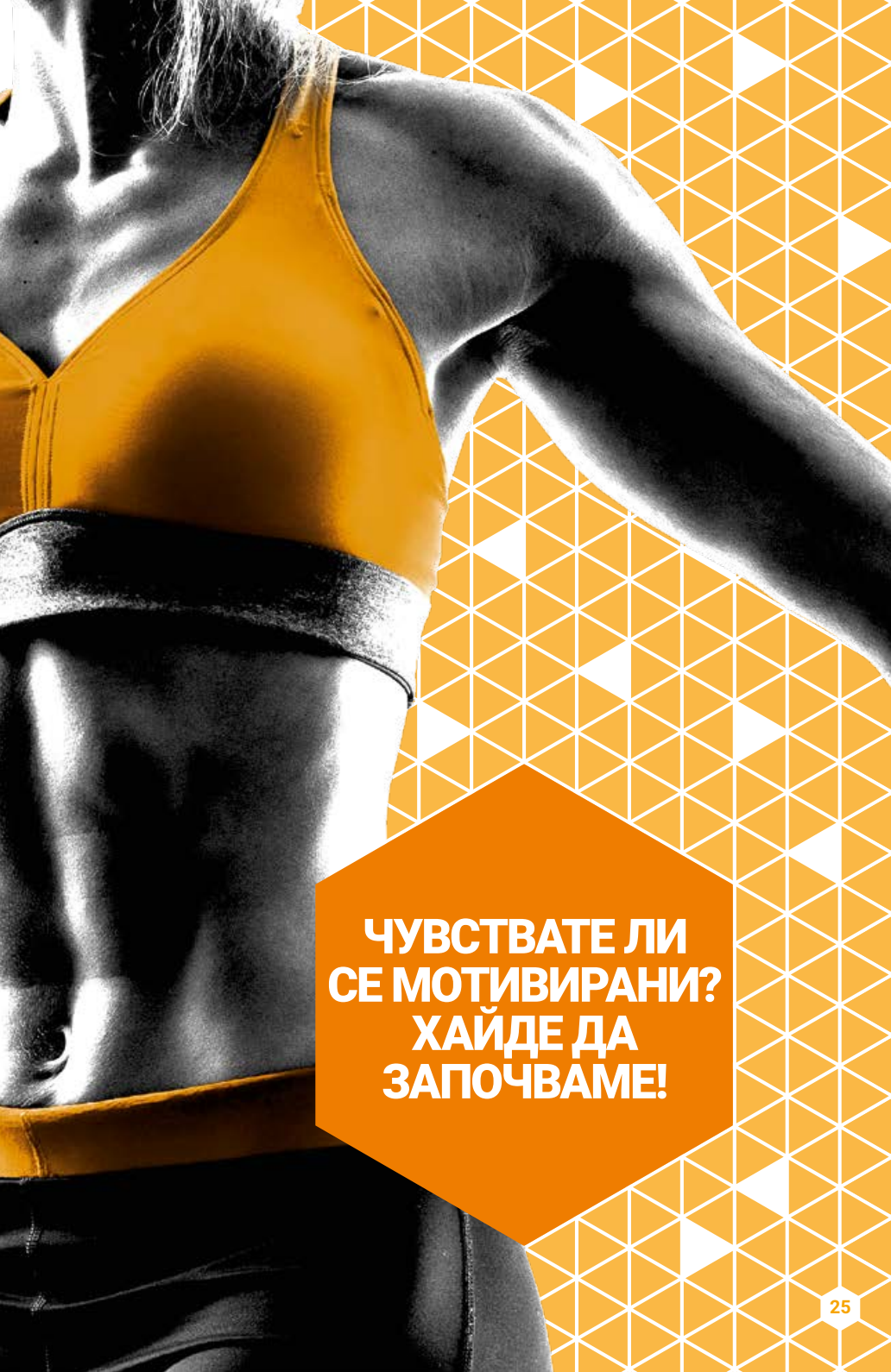
F15TM

СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2

НАПРАВЕТЕ СЛЕДВАЩАТА КРАЧКА.

Форевър **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1** ви показва колко важно е да си поставяте високи цели, за да започнете да се чувствате и да изглеждате по-добре. Използвайте тези познания и преминете към следващия етап с Форевър **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2**.

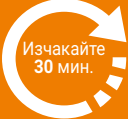
Ако още не сте го направили, запишете теглото и мерките си на стр. 7 и периодично си правете снимки, за да наблюдавате по-добре напредъка си. Припомнете си целите и се фокусирайте върху всичко, което трябва да направите по време на Форевър **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2**, за да ги постигнете.

A close-up photograph of a person's midsection, showing a yellow sports top and a black waistband. The person's skin is dark and muscular. The background is a bright orange color with a white geometric pattern of triangles and diamonds. A large orange hexagon is positioned in the lower right, containing white text.

**ЧУВСТВАТЕ ЛИ
СЕ МОТИВИРАНИ?
ХАЙДЕ ДА
ЗАПОЧВАМЕ!**

РЕЖИМ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

СПАЗВАЙТЕ ТОЗИ РЕЖИМ ВСЕКИ ДЕН, ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ С ПРОГРАМА F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2.

Закуска	 2 капс. Гарциния плюс	 Изчакайте 30 мин. преди да пиете гел от алое вера.	 120 мл гел от алоо вера + поне 250 мл вода
Междинна закуска	 1 пак. Форевър фибри, разтворено в 250-300 мл вода или друга течност	Старайте се да приемате Форевър фибри отделно от останалите си всекидневни хранителни добавки, тъй като влакнините се свързват с някои хранителни вещества и повлияват усвояването им.	100-250 калории похапване за жени 200-350 калории похапване за мъже
Обяд	 2 капс. Гарциния плюс	 1 табл. Форевър терм	450 калории обяд за жени 550 калории обяд за мъже
Вечеря	 2 капс. Гарциния плюс	450 калории вечеря за жени 550 калории вечеря за мъже	
Преди лягане	 Поне 250 мл вода		

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ИЗЧАКАТЕ ПОНЕ 30 МИНУТИ МЕЖДУ
ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС И ГЕЛА ОТ АЛОЕ ВЕРА
ИЛИ ХРАНЕНЕТО ЗА МАКСИМАЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ
ОТ ФОРЕВЪР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС!



1 табл.
Форевър
терм

300 калории закуска
за жени

450 калории закуска
за мъже



СПЕТЕ, ЗА ДА СТЕ ВЪВ ФОРМА

Може да ви звучи странно, че сънят има отношение към добрата физическа форма, но е доказано, че ролята му в отслабването е съществена. Този често пренебрегван елемент от здравословния режим може много да ви помогне да изглеждате и да се чувствате по-добре.

Как се отразява сънят върху фитнес режима и здравословното хранене можем да разберем по-скоро като погледнем какво се случва, когато не си доспиваме. Липсата на сън влияе върху хормоналния отговор на организма и може да увеличи склонността ни към напълняване и преяждане.

Хората, които нощ след нощ не спят достатъчно, може да се чувстват вяли и без енергия, което увеличава вероятността да пропускат тренировки и като цяло да са по-малко активни през деня.

Като съберем всички тези неща, не е трудно да разберем колко сериозно влияние може да окаже недоспиването върху режима ви, дори и да правите всичко останало както трябва.

**СТАРАЙТЕ СЕ ДА СПИТЕ
ДОСТАТЪЧНО ЗА НУЖДИТЕ
НА ОРГАНИЗМА СИ И ЗА
НАЧИНА СИ НА ЖИВОТ,
КАКТО И ДА СЕ СЪБУЖДАТЕ
ОТПОЧИНАЛИ И ГОТОВИ ЗА
ПРЕДСТОЯЩИЯ ДЕН!**



ОВЛАДЕЙТЕ ВЛЕЧЕНИЕТО КЪМ ВРЕДНИ ХРАНИ

Обичате сладкото или все ви се ядат мазни храни? Не сте единствените. Много хора ги влече към вредното похапване, особено ако са свикнали да се хранят редовно така и внезапно преминат към по-здравословен режим. Не се притеснявайте! Приготвили сме ви няколко съвета как да се борите с тези влечения и да се придържате към програмата си!

+ Пийте повече вода

Често се случва да чувстваме глад, а всъщност тялото ни да е жадно. Ако изпивате по една чаша вода, когато усетите глад, може да го уталожите. Ако след няколко минути отново ви пристърже, посегнете към здравословно похапване. Ще откриете идеи и предложения на **стр. 40**.

+ Планирайте

Ако знаете, че има определени моменти през деня, когато гладът ви за по-вредни неща се изостря, планирайте храненията си непосредствено преди тях. Може би с колегите редовно се събирате за междинна закуска с донъти в офиса? Хапвайте по нещо здравословно, преди да се включите в сладката почивка, за да е по-малка вероятността да се изкушите от глад.

+ Осъзнатост и умереност

Да се лишаваме изцяло от нещата, които ни се ядат, може да се окаже дори по-вредно за здравословния ни режим. Според изследванията хората, строго лишаващи се от това, което им се хапва по време на диета, са далеч по-склонни да прекаляват сериозно със същите тези храни след края ѝ и да си връщат килограмите, от които може да са се освободили. Затова, когато много ви се прииска нещо нездравословно, позволете си мъничко – като част от някое ядене веднъж в седмицата, и то в комбинация с полезни храни. Умереното задоволяване на глада за вредно похапване ви помага да се придържате към режима си, да сте по-спокойни и да не губите мотивацията си!

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2 ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ.



ПРЕМИНЕТЕ НА СЛЕДВАЩОТО ФИТНЕС НИВО.

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2 надгражда върху тренировките и комбинациите от йога пози, които вече научихте, и добавя нови вълнуващи кардио занимания, за да се раздвижите още по-добре!



ВИСОКО ИНТЕНЗИВНО КАРДИО.

Високоинтензивните интервални кардио (ВИИК) тренировки могат да разнообразят двигателния ви режим. Те са много енергични, повишават пулса ви и допринасят за изгаряне на повече мазнини и калории за по-кратко време. Но не се заблуждавайте. ВИИК тренировките изискват максимални усилия за максимални резултати.

Програма **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2** включва две ВИИК кардио тренировки, за да раздвижи кардио заниманията ви. Можете да правите тези ускорени тренировки навсякъде за 16 минути, защото не изискват никакво друго оборудване освен вашето тяло и един стол.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

За оптимални резултати всяка седмица съчетавайте ВИИК кардиото с една серия кардио с постоянно умерено темпо (продължителност 30-60 мин. с натоварване около 5-7 по десетобална система, в която 10 е изключително трудно). За да си припомните кардио упражненията с постоянно умерено темпо, вижте **стр. 17**.

ЗАГРЕЙТЕ

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1 научихте колко важно е загряването за качествена тренировка и за намаляване на риска от контузии. Използвайте същите базови движения преди началото на всяка тренировка от **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2**, за да се подготвите. Имате нужда от освежаване на паметта? Припомнете си упражненията за загряване на **стр. 18** или ги гледайте на www.flp.bg/fit15.

F15 ВИИК СИЛОВО КАРДИО

45

сек.
всяко

15

сек.
почивка

Всяко упражнение се изпълнява по **45 секунди** с **15-секундна** почивка. Направете цялата серия и повторете веднага без почивка. Натоварването е ключът към успеха на тази тренировка. Дайте най-доброто от себе си за максимални резултати.

НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: СТОЛ

- + От заден напад до ритане напред – ляво
- + Странична раменна преса
- + От заден напад до ритане напред – дясно
- + Трицепс кофички на стол
- + Тласъци от дъска до клек
- + Катерачи
- + Упражнение с постоянно темпо
- + Катерачи
- + Скоростни клякания
- + Обърнато колело

Повторете 2x без почивка между сериите за пълна тренировка!



F15 ВИИК КАРДИО МИКС

Този ВИИК кардио микс използва метода Табата – 20 секунди високоинтензивни упражнения са следвани от 10 секунди възстановяване. Изпълняват се по четири серии от всяко упражнение и се почива 1-2 минути преди преминаване към следващото.

20
сек.
всяко

+

10
сек.
почивка

+

4x
серии

+

1-2
мин.
почивка

= СЛЕДВАЩО
УПРАЖНЕНИЕ

- + Джъмпинг Джак
- + Лицеви опори
- + Пристъпвания встрани
- + Спайдърмен катерачи
- + Високи колене
- + Обратни преси

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Не забравяйте, че ключът към ВИИК тренировките е натоварването. Без максимално натоварване няма да постигнете максимални резултати. **Искате още?** Ако изпълнявате тази тренировка лесно и търсите нещо повече, удвоете сериите на всяко упражнение, преди да си починете.

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ ТРЕНИРОВКА ТРЕТА

НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ, СТЕПЕР ИЛИ СТОЛ, ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ

Тази тренировка надгражда върху упражненията от **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1**, като добавя тежести и изолира мускулните групи. Тежестите натоварват допълнително, допринасят за образуване на чиста мускулна маса и раздвижват тялото по по-различен начин. Повторенията на всяко упражнение се изпълняват преди преминаване към следващото.

Щом направите и десетте упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.

16x всяко упражнение + **2-3** серии + **60** сек. почивка = **СЛЕДВАЩО УПРАЖНЕНИЕ**

- + Напад от степер на ляв крак + бицепс сгъване с ластик
- + Напад от степер на десен крак + бицепс сгъване с ластик
- + Отпад от степер на ляв крак + двустранно едновременно трицепс разгъване
- + Отпад от степер на десен крак + двустранно едновременно трицепс разгъване
- + Сплит скуот ляв крак + двустранно гребане с тежест
- + Сплит скуот ляв крак + двустранно гребане с тежест
- + От клек до едностранни преси над глава с лява ръка
- + От клек до едностранни преси над глава с дясна ръка
- + Лицеви опори + гребане с гири
- + Обърнати коремни преси с тежест

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Изберете гирички, с които успявате да изпълнявате упражненията, но се чувствате изморени след края на всеки комплекс преди почивката. Ако от умора не можете да изпълните **2-3 серии** от всяко упражнение, значи ви трябва по-леки гири. Ако след завършване на трите серии упражненията ви се струват прекалено лесни, вземете си по-сериозни тежести, за да се натоварите оптимално.

Починете
60 секунди

Направете
2-3 серии
за пълна
тренировка!

F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ ТРЕНИРОВКА ЧЕТВЪРТА

◆ **НЕОБХОДИМИ УРЕДИ: ГИРИЧКИ, ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАСТИЦИ**

Тази тренировка също надгражда върху упражненията от **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1**, като добавя тежести и изолира мускулните групи.

Тежестите натоварват допълнително, допринасят за образуване на чиста мускулна маса и раздвижват тялото по по-различен начин.

Повторенията на всяко упражнение се изпълняват преди преминаване към следващото.

Щом направите всичките 14 упражнения, починете **60 секунди** и започнете отново. Целта е да направите общо 2-3 серии.



- + Клякане със странично разтваряне на ляв крак
 - + Странично повдигане на ръце с ластичи
- + Клякане със странично разтваряне на десен крак
 - + Плие клякания с вертолет
 - + Кръстосан напад с ляв крак с двустранно бицепс сгъване с тежест
- + Кръстосан напад с десен крак с двустранно бицепс сгъване с тежест
 - + Страничен напад на ляв крак с повдигане на коляно
 - + Страничен напад на десен крак с повдигане на коляно
 - + Клякания с пристъпване
- + Вътрешен паяк с повдигане на крак
 - + Лицеви опори със сгнати колена за трицепс
 - + Глутеус мост с изпънат ляв крак
 - + Глутеус мост с изпънат десен крак
 - + Гребане от поза лодка



F15 ЙОГА ДВЕ

Втората йога тренировка надгражда върху начинаещите йога пози, представени във **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 1**. И макар всяка от тях да е отделно упражнение, опитвайте се да преминавате плавно от една в друга за оптимални резултати.

Вместо да се фокусирате върху идеалното изпълнение на всяка поза, дишайте дълбоко и дайте възможност на тялото си да се издължи, разтегне и да се отпусне, за да подобрите гъвкавостта си. Гледайте втората йога тренировка на www.flp.bg/fit15.

+ Слънчоглед	8x
+ Слънчеви поздравя	5x
+ Воини дясна серия	3x
+ Издължен страничен ъгъл	1x
+ Триъгълник	1x
+ Дърво	1x
+ Воини лява серия	3x
+ Издължен страничен ъгъл	1x
+ Триъгълник	1x
+ Дърво	1x
+ Голяма луна ляво	1x
+ Молитвено усукване	1x
+ Голяма луна дясно	1x
+ Молитвено усукване	1x
+ Детска поза	5x
+ Релаксираща поза	30-60 секунди

РАЗПУСКАНЕ.

Не забравяйте да отделите пет минути в края на всяка тренировка за разпускане. Припомнете си движенията на **стр. 19** или ги гледайте на www.flp.bg/fit15.



ПОЗДРАВЛЕНИЯ! ЗАВЪРШИХТЕ ФОРЕВЪР F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ 2! СПРАВИХТЕ СЕ!

КАКВО СЛЕДВА?
СТЪПЕТЕ ВЪРХУ НАУЧЕНОТО В ПРОГРАМАТА ЗА
СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ, УВЕЛИЧЕТЕ
НАТОВАРВАНЕТО И НАПРАВЕТЕ СЛЕДВАЩАТА
КРАЧКА КЪМ ТОВА ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ И ДА СЕ
ЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ С F15 НАПРЕДНАЛИ!

Не забравяйте да запишете теглото и мерките си на **стр. 7**,
за да следите напредъка си. Сега е моментът да преразгледате
целите си и да се уверите, че се движите в правилната посока и
постигате това, което искате.

**ПОСТИГНАХТЕ ЛИ НЯКОЯ ОТ ЦЕЛИТЕ СИ?
СТРАХОТНО!**

Оценете напредъка си и промените, които виждате в тялото
си. Поставете си нови цели, за да предизвикате себе си!

Не сте готови да продължите? Повтаряйте
F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ, докато не постигнете
максимални резултати или не се почувствате готови за
нови предизвикателства. Което се случи най-напред!

За да научите повече за
F15 НАПРЕДНАЛИ, посетете www.flp.bg/fit15!

Споделяйте резултатите си от **F15** в социалните
мрежи с хаштаг **#IAmForeverFIT**. Нямаме търпение
да видим как сте се преобразили и какви
цели сте постигнали.



[facebook.com/
ForeverBulgariaHQ](https://facebook.com/ForeverBulgariaHQ)



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



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

ДА НАХРАНИМ ТЯЛОТО СИ

Пътят към това да изглеждате и да се чувствате по-добре минава право през кухнята ви. Спазвайте описаните по-долу калорийни изисквания по време на програмата **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ**.

+ Жени 1600-1750 калории

+ Мъже 1900 калории

ЗАКУСКА

Използвайте следните рецепти по време на програмата **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ** за начало на деня си.

Плодово мюсли

Жени

100 г кисело мляко 2%
¼ ч. овесени ядки
(около 40 г)
½ с. л. пшеничени трици
1 с. л. сурови
слънчогледови семки
1 с. л. сушени червени
боровинки или стафиди
½ ч. (около 80 мл)
неподсладен ябълков
или портокалов сок
2 ч. л. мед
ванилия по желание

Мъже

200 г кисело мляко 2%
½ ч. овесени ядки
(около 60 г)
1 с. л. пшеничени трици
1 с. л. сурови
слънчогледови семки
1 с. л. сушени червени
боровинки или стафиди
⅔ ч. (около 150 мл)
неподсладен ябълков
или портокалов сок
1 с. л. мед
ванилия по желание

Смесете всички съставки и оставете да престои една нощ в хладилника.

Яйчена закуска

Жени

1 яйце
2 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб (50 г)
1 с. л. настърган
кашкавал
2 с. л. лютеница

Мъже

2 яйца
1 белтък
3 тънки филийки
пълнозърнест хляб (75 г)
2 с. л. настърган
кашкавал
3 с. л. лютеница

В тиган изпържете яйцата както предпочитате. Намажете филийките с лютеницата, добавете яйцата и кашкавала и запечете докато кашкавалът се разтопи.

Сандвич с яйце и сьомга

Жени

30 г пушена сьомга
2 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб (50 г)
½ ч. л. зехтин
1 резен домат
1 с. л. ситно нарязан лук
½ ч. л. каперси (по
желание)

Мъже

60 г пушена сьомга
2 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб (50 г)
½ ч. л. зехтин
1 резен домат
1 с. л. ситно нарязан лук
½ ч. л. каперси (по
желание)
240 мл сок от портокал

В горещ тиган задушете лука в зехтина за около минута. Добавете яйцата и каперсите и гответе докато белтъците станат готови. Поднесете препечения хляб с яйцата, сьомгата и домата. Мъжете консумират допълнително чаша сок.

Мексиканска закуска

Жени

1 яйце
2 белтъка
1 тънка филийка
пълнозърнест хляб (25 г)
¼ ч. сварен боб
1 с. л. авокадо,
намачкано
1 с. л. настърган
кашкавал
1 ч. спанак или ½ ч.
пресен лук
2 с. л. лютеница
табаско по желание

Мъже

2 яйца
2 белтъка
2 тънки филийки
пълнозърнест хляб (50 г)
¼ ч. сварен боб
1 с. л. авокадо,
намачкано
2 с. л. настърган
кашкавал
1 ч. спанак или ½ ч.
пресен лук
3 с. л. лютеница
табаско по желание

Запечете хляба с кашкавала, докато се разтопи. В малко мазнина задушете спанака и добавете яйцата. Гответе до готовност. Сервирайте заедно с боба и лютеницата.

Ф.И.Т. СЪВЕТ

Според проучванията тези, които пропускат закуската, са склонни да я компенсират с по-голямо количество храна през деня или да ядат висококалорични неща за залягване на глада. Насладете се на пълноценна закуска, за да започнете добре деня си.

Портокалови пшеничени трици

Жени

240 мл прясно мляко 1%

1 пълна с. л. пшенични трици

1 малък портокал

1 с. л. сладко или мед

Мъже

320 мл прясно мляко 1%

2 с. л. пшеничени трици

1 малък портокал

4 ч. л. сладко или мед

Загрейте млякото със сладкото и добавете пшеничните трици. Оставете да изстине и поднесете с резенчета портокал. Тази закуска може да се приготви от вечерта и на сутринта да се консумира студена.

Кокосови овесени ядки

Жени

100 г кисело мляко 2%

½ ч. овесени ядки (около 80 г)

1 с. л. неподсладени кокосови стърготини

½ с. л. бадеми – на филийки или настъргани

¼ ч. шварц-кафе

50 мл кокосово мляко

канела по желание

Мъже

100 г кисело мляко 2%

¾ ч. овесени ядки (около 110 г)

1 с. л. неподсладени кокосови стърготини

1 с. л. бадеми – на филийки или настъргани

½ ч. шварц-кафе

75 мл кокосово мляко

канела по желание

Смесете всички продукти освен бадемите в блендер. Оставете да престои една нощ в хладилника. На сутринта поднесете с бадемите.

Бананов хляб

Жени

1 тънка филийка пълнозърнест хляб (25 г)

1 с. л. бадемово или фъстъчено масло

½ банан на резенчета

Мъже

1 тънка филийка пълнозърнест хляб (25 г)

1 ½ с. л. бадемово или фъстъчено масло

½ банан на резенчета

240 мл прясно мляко 1%

Препечете хляба, намажете го с маслото и гарнирайте с банановите резенчета. Мъжете консумират и чаша мляко.

СПОДЕЛИ СВОЯТА ЛЮБИМА РЕЦЕПТА С НАС НА

facebook.com/ForeverBulgariaHQ

МЕЖДИННА ЗАКУСКА

Добре балансираната междинна закуска ви засища, потушава глада и ви дава енергия през деня. Убедете се, че закуската ви съдържа храни от поне две от основните хранителни групи и комбинирайте въглехидрати с белтъчини и/или здравословни мазнини, за да постигнете оптимален баланс.

+ Жени 200 калории

Пуканки с пармезан

Жени

4 ч. пуканки без мазнина
4 с. л. настърган пармезан
1 ч. л. зехтин
сол
лют пипер (по желание)

Мъже

6 ч. пуканки без мазнина
6 с. л. настърган пармезан
1½ ч. л. зехтин
сол
лют пипер (по желание)

Пригответе пуканките и добавете зехтина, пармезана и подправките.

Оризови вафли с бадемово масло

Жени

2 оризови вафли
1 с. л. бадемово масло
50 г ягоди

Мъже

2 оризови вафли
1½ с. л. бадемово масло
50 г ягоди

Намажете вафлите с маслото и гарнирайте с ягодите.

Кокосови банани

Жени

1 малък банан
1 с. л. бадемово масло
1 с. л. неподслани кокосови стърготини

Мъже

1 нормален банан
2 с. л. бадемово масло
1 с. л. неподслани кокосови стърготини

Нарежете банана на няколко парчета. Потопете края на всяко в бадемово масло и после в кокосовите стърготини.

Крекери с хумус и зеленчуци

Жени

14 малки крекера
2 с. л. хумус
1 ч. сурови зеленчуци

Мъже

14 малки крекера
2 с. л. хумус
1 ч. сурови зеленчуци
100 г пуешка шунка

Потопяйте зеленчуците и крекерите в хумуса. Мъжете консумират допълнително и 100 г шунка.

+ Мъже 350 калории

Фъстъчено-плодово кисело мляко

Жени

180 г кисело мляко 2%
1 с. л. плодово желе с намалено съдържание на захар
150 г грозде
1 с. л. фъстъчено масло
1 ч. л. безсолни фъстъци

Мъже

240 г кисело мляко 2%
1 с. л. плодово желе с намалено съдържание на захар
150 г грозде
1½ с. л. фъстъчено масло
1 ч. л. безсолни фъстъци

Смесете киселото мляко с желето и фъстъченото масло. Добавете гроздето и гарнирайте с фъстъците.

Шоколадово кисело мляко

Жени

½ ч. обезмаслено кисело мляко
1 с. л. ядково масло
стевия на вкус
1 с. л. настърган шоколад мин. 70% какао
щипка сол
ванилия на вкус

Мъже

2/3 ч. обезмаслено кисело мляко
1½ с. л. ядково масло
стевия на вкус
1½ с. л. настърган шоколад мин. 70% какао
щипка сол
ванилия на вкус

Смесете всички съставки и се насладете.

Кокосово мляко с ориз

Жени

½ ч. сварен кафяв ориз
½ ч. нискомаслено кокосово мляко
1 с. л. стафиди
1 ч. л. едро смлени орехи
канела на вкус

Мъже

2/3 ч. сварен кафяв ориз
2/3 ч. нискомаслено кокосово мляко
1 с. л. стафиди
1 ч. л. едро смлени орехи
канела на вкус

Смесете ориза с кокосовото мляко и загрейте в микровълновата печка за 60 сек. Сервирайте със стафидите, орехите и канелата.

ОБЯД И ВЕЧЕРЯ

Използвайте следните рецепти по време на програма **F15 СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ**, за да сте сигурни, че спазвате точните препоръки за калориен прием и да се чувствате сити през целия ден.

+ Жени 450 калории

Пълнени чушки по арабски

Жени

100 г телешка кайма
½ ч. кафяв ориз, сварен
1 голяма чушка
30 г настърган кашкавал
1 с. л. тъмни стафиди
(по желание)
½ ч. доматен сок
1 скилидка чесън
½ ч. л. кимион
¼ ч. л. канела
¼ ч. л. настъргана
лимонова кора
¼ ч. л. мента

Мъже

180 г телешка кайма
½ ч. кафяв ориз, сварен
1 голяма чушка
30 г настърган кашкавал
1 с. л. тъмни стафиди
(по желание)
½ ч. доматен сок
1 скилидка чесън
½ ч. л. кимион
¼ ч. л. канела
¼ ч. л. настъргана
лимонова кора
¼ ч. л. мента

Отрежете горната част на чушката и изчистете от семената. Сложете я с отвора надолу в подходящ съд, налейте 1 см вода и похлупете. Задушавайте в микровълновата фурна, докато омекне (3-6 минути). Отцедете. На среден огън задушете месото с чесъна и подправките. Добавете стафидите, ориза и половината от доматения сок. Напълнете чушката и върнете в микровълновата, като добавите останалия доматен сок в съда. Загрейте за 2-3 минути.

+ Мъже 550 калории

Зелено кърпи с тилапия

Жени

180 г тилапия (или друга бяла риба)
100 г сладки картофи
(или обикновени)
½ ч. нискомаслено
кокосово мляко
½ ч. л. рапично олио
½ ч. китайско зеле
½ ч. зелен фасул
1 малка глава лук
½ ч. л. кърпи
½ ч. л. соев сос
1 резен лайм

Мъже

180 г тилапия (или друга бяла риба)
150 г сладки картофи
(или обикновени)
½ ч. нискомаслено
кокосово мляко
½ ч. л. рапично олио
½ ч. китайско зеле
½ ч. зелен фасул
1 малка глава лук
½ ч. л. кърпи
½ ч. л. соев сос
1 резен лайм

Загрейте олиото в тиган и задушете лука и тилапията за 4-5 минути. Извадете ги и запържете картофите за 2 минути. Добавете кокосовото мляко, кърпите, соевия сос, зелето и зеления фасул. Покрийте и задушавайте 7 минути. Върнете лука и тилапията в тигана, разбъркайте и сервирайте с изцедения лайм.

Тортиля с тофу по тайландски

Жени

180 г печено тофу
2 пълнозърнести
тортили
1 с. л. сладко-кисел сос
1 с. л. едро смлени
фъстъци
1 чушка
½ ч. грах

Мъже

240 г печено тофу
2 пълнозърнести
тортили
1 с. л. сладко-кисел сос
1 ½ с. л. едро смлени
фъстъци
1 чушка
½ ч. грах

Намажете тортилите със соса. Добавете чушката, граха и тофуто. Поръсете с фъстъците.

Вегетариански пържен ориз

Жени

2 яйца
½ ч. кафяв ориз
½ ч. л. сусамово олио
1 ч. л. рапично олио
100 г праз лук, нарязан
на ситно
1 чушка
2 малки глави лук
1 скилидка чесън
¼ ч. л. джинджирил
2 ч. л. соев сос
1 с. л. ябълков оцет

Мъже

2 яйца
2 белтъка
¾ ч. кафяв ориз
½ ч. л. сусамово олио
1 ч. л. рапично олио
100 г праз лук, нарязан
на ситно
1 чушка
2 малки глави лук
1 скилидка чесън
¼ ч. л. джинджирил
2 ч. л. соев сос
1 с. л. ябълков оцет

Сварете ориза. Задушете прازа, чушката, лука, чесъна и джинджирила в рапичното олио. Добавете яйцата и пържете до сготвяне. Добавете ориза, соевия сос и оцета и задушавайте, докато се изпари течността. Разбъркайте сусамовото олио и сервирайте.

+ Жени 450 калории**Салата от киноа****Жени**

½ ч. задушен зелен
фасул или грах
½ ч. киноа
15 г едро смлени орехи
½ с. л. зехтин
¼ ч. лютиница
1 с. л. тъмни стафиди
½ с. л. лимонов сок
¼ ч. л. настъргана кора
от лимон
½ ч. л. естрагон
сол и пипер на вкус

Мъже

⅔ ч. задушен зелен
фасул или грах
⅔ ч. киноа
20 г едро смлени орехи
½ с. л. зехтин
¼ ч. лютиница
1 с. л. тъмни стафиди
½ с. л. лимонов сок
¼ ч. л. настъргана кора
от лимон
½ ч. л. естрагон
сол и пипер на вкус

Пригответе киноата. Смесете с останалите съставки.
Рецептата може да бъде приготвена предварително и
издържа до 3 дни.

Брюкселско зеле с пуйка и бекон**Жени**

2 резенчета пуешка
шунка (60 г)
1 яйце
1 ч. настъргани
картофи
½ с. л. зехтин
1 с. л. пармезан
120 г брюкселско зеле
на тънки резенчета
½ малка глава лук,
нарязан на ситно
¼ ч. л. розмарин
сол и пипер на вкус

Мъже

3 резенчета пуешка
шунка (90 г)
1 яйце
1 ½ ч. настъргани
картофи
½ с. л. зехтин
1 с. л. пармезан
120 г брюкселско зеле
на тънки резенчета
½ малка глава лук,
нарязан на ситно
¼ ч. л. розмарин
сол и пипер на вкус

В загрялото олио задушете лука и розмарина за
2 минути. Добавете картофите, сол и пипер. Разстелете
картофите на дъното на тигана и пържете 4 минути,
без да бъркате. Добавете брюкселското зеле и
продължете да пържите, докато картофите станат
златисти и хрупкави. В отделен тиган запечете
шунката, нарежете я на ситно и я добавете към
картофите. Пригответе яйцата както желаете и
сервирайте върху готовите картофи.

+ Мъже 550 калории**Запечено телешко тако****Жени**

100 г телешка кайма
2 царевични тортили
2 с. л. чедър (или
кашкавал)
1 ч. л. рапично олио
1 малка тиквичка
½ ч. л. чесън на прах
½ ч. л. лют червен
пипер
¼ ч. л. кимион
сол на вкус

Мъже

150 г телешка кайма
2 царевични тортили
2 с. л. чедър (или
кашкавал)
1 ч. л. рапично олио
1 малка тиквичка
½ ч. л. чесън на прах
½ ч. л. лют червен
пипер
¼ ч. л. кимион
сол на вкус

Загрейте фурната до 220 градуса. Настъргжете
тиквичката и я изцедете с кухненска хартия. Загрейте
олиото и задушете в него тиквичката, каймата и
подправките. Намажете тортилите с мазина,
разпределете каймата върху тях, поръсете с чедър,
завийте и запечете за 14 минути.

Салата с яйце и авокадо**Жени**

1 твърдо сварено яйце
2 с. л. кисело мляко 2%
1 препечена филийка
пълнозърнест хляб
(50 г)
¼ авокадо
1 ч. ананас
½ ч. л. балсамов оцет
сибирски (или пресен)
лук, нарязан на ситно
сол на вкус

Мъже

2 твърдо сварени яйца
4 с. л. кисело мляко 2%
1 препечена филийка
пълнозърнест хляб
(50 г)
¼ авокадо
1 ч. ананас
½ ч. л. балсамов оцет
сибирски (или пресен)
лук, нарязан на ситно
сол на вкус

Смесете жълтъка на яйцето, авокадото и киселото
мляко и разбъркайте добре. Нарежете белтъка и го
объркайте с лука и оцета. Добавете към жълтъка и с
получената смес намажете филийката. Сервирайте с
ананас като десерт.

Салата с цвекло и спанак**Жени**

100 г пилешки гърди,
пригответи на вкус
1 твърдо сварено яйце
½ консерва червено
цвекло
1 пълнозърнесто
хлебче (ок. 100 г)
1 с. л. сирене
1 с. л. лимон
1 с. л. зехтин
2 ч. спанак

Мъже

180 г пилешки гърди,
пригответи на вкус
1 твърдо сварено яйце
½ консерва червено
цвекло
1 пълнозърнесто
хлебче (ок. 100 г)
1 с. л. сирене
1 с. л. лимон
1 с. л. зехтин
2 ч. спанак

Нарежете на кубчета цвеклото и яйцето. Разбъркайте
със спанака. Добавете пилешките гърди, подправте с
лимоновия сок и зехтина и поднесете със сиренето.

Средиземноморски рап

Жени

120 г пилешки гърди,
пригответи на вкус
1/3 ч. пълнозърнест
кускус, сварен
1 спаначена тортиля
1/2 с. л. зехтин
1/4 голям домат
1/8 средна краставица
2 с. л. магданоз
1 с. л. джоджен
1/2 ч. л. чесън
1 с. л. лимонов сок
сол и пипер на вкус

Мъже

180 г пилешки гърди,
пригответи на вкус
1/3 ч. пълнозърнест
кускус, сварен
1 спаначена тортиля
1/2 с. л. зехтин
1/4 голям домат
1/8 средна краставица
2 с. л. магданоз
1 с. л. джоджен
1/2 ч. л. чесън
1 с. л. лимонов сок
сол и пипер на вкус

Нарежете зеленчуците на ситно. Добавете кускуса, пилето и подправките. Разбъркайте. Със сместа напълнете тортилята.

Фетучини с песто и съомга

Жени

100 г съомга
120 г пълнозърнести
фетучини, сварени
1 с. л. песто
1 ч. л. зехтин
1/2 ч. задушени броколи
сол и пипер на вкус

Мъже

180 г съомга
120 г пълнозърнести
фетучини, сварени
1 с. л. песто
1 ч. л. зехтин
1/2 ч. задушени броколи
сол и пипер на вкус

Подправете съомгата със сол и пипер и я запечете в зехтина по 3-4 минути на страна. Добавете пестото към фетучините и сервирайте със съомгата и броколите като гарнитура

Пилешка наденичка с ябълки и картофи

Жени

1 пилешка наденичка
(около 100 г)
1 ч. сладки картофи,
нарязани на кубчета
2 ч. л. кокосово масло
1 малка ябълка,
нарязана
1/2 глава лук, нарязан на
ситно
щипка канела
сол и пипер на вкус

Мъже

2 пилешки наденички
(около 200 г)
3/4 ч. сладки картофи,
нарязани на кубчета
2 ч. л. кокосово масло
1 малка ябълка,
нарязана
1/2 глава лук, нарязан на
ситно
щипка канела
сол и пипер на вкус

Загрейте фурната до 190 градуса. Разтопете кокосовото масло и го добавете към ябълката, картофите и лука. Подправете с канелата, сол и пипер. Покрийте с алуминиево фолио и печете 30 минути. През това време сгответе наденичката по инструкциите на опаковката. Сервирайте с картофите.

Сандвич с печено свинско

Жени

120 г печено свинско
месо, нарязано на
ленти
1 пълнозърнесто
хлебче (около 100 г)
1/4 авокадо
1 с. л. нискомаслена
майонеза
1 с. л. лютеница
1-2 ч. маруля
1/2 домат

Мъже

180 г печено свинско
месо, нарязано на
ленти
1 пълнозърнесто
хлебче (около 100 г)
1/4 авокадо
1 с. л. нискомаслена
майонеза
1 с. л. лютеница
1-2 ч. маруля
1/2 домат

Подправете месото с лютеницата и с хлебчето направете сандвич. Сервирайте с марулята, към която сте добавили домата, авокадото и майонезата.

СЪЗДАЙТЕ ПЕРФЕКТНОТО БЛЮДО

За да можете бързо и лесно да разнообразявате обедите и вечерите си, комбинирайте по един от следните хранителни продукти. Това ще ви гарантира, че приемате правилния баланс от протеини, въглехидрати и здравословни мазнини и не излизате извън препоръчителните калории.

ВЪГЛЕХИДРАТИ

Жени + 125 калории		Мъже + 200 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ОВЕС	Овесени ядки – сурови (безглутенови, ако са чисти)	½ ч.	⅔ ч.
ЗЪРНЕНИ	Киноа – сварена (безглутенова)	⅔ ч.	1 ч.
	Ориз (пълнозърнест) – сварен	⅔ ч.	1 ч.
	Ечемик – сварен	⅔ ч.	1 ч.
ХЛЕБНИ	Пълнозърнест земел (ок. 100 г)	1	1½
	Пълнозърнест хляб – филийка (ок. 40 г)	1	2
	Пълнозърнеста тортиля	1	2
	Царевично хлебче (ок. 100 г)	1	1½
	Ръжен хляб – филийка (ок. 40 г)	1	2
МАКАРОНИ	Пълнозърнести макарони (всякакви) – сварени	⅔ ч.	1 ч.
	Макарони от елда – сварени	1 ч.	2 ч.
	Оризиви спагети – сварени	⅔ ч.	1 ч.
БОБОВИ	Боб (бял, червен, шарен), нахут – накуснати и сварени	⅔ ч.	1 ч.
ЗЕЛЕНЧУЦИ	Печени картофи	2 малки	2 малки
	Печени сладки картофи	1 ч.	1½ ч.
	Варена тиква	1¼ ч.	2 ч.

ПРОТЕИНИ

Жени + 130 - 150 калории		Мъже + 170 - 200 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
РИБА	Бяла риба, тилапия, треска, риба тон	120 г	150 г
	Сьомга	100 г	120 г
ПУЙКА	Пуешка кайма	120 г	150 г
	Пуешка шунка	120 г	180 г
ПИЛЕ	Пилешки гърди	120 г	150 г
	Пилешка кайма	120 г	150 г
	Пилешко филе – колбас	120 г	180 г
ТЕЛЕШКО	Телешка кайма	90 г	120 г
	Телешко филе – колбас	120 г	180 г
ЯЙЦА	Яйца	1 цяло + 3 белтъка	2 цели
МЛЕЧНИ	Кисело мляко – 2%	1 ч.	1 ½ ч.
	Обезмаслена извара	2/3 ч.	¾ ч.
	Прясно мляко – 1%	300 мл	360 мл
	Суроватъчен протеин	20 г	30 г
ВЕГЕТАРИАНСКИ	Леща – сварена	½ ч.	¾ ч.
	Черен боб – сварен	2/3 ч.	¾ ч.
	Форевър лайт ултра	1 ½ мерителна лъжичка	1 ½ мерителна лъжичка
	Тофу	240 г	300 г

РАСТИТЕЛНИ

Жени + 60 - 75 калории		Мъже + 60 - 75 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ПЛОДОВЕ (сурови или замразени)	Ябълка	1 средна	1 средна
	Кайсии	4 бр.	4 бр.
	Банан	1 малък	1 малък
	Ягоди, малини, къпини, боровинки	1 ч.	1 ч.
	Грейпфрут	½ голям	½ голям
	Грозде	1 ч.	1 ч.
	Портокал	1 среден	1 среден
	Мандарини	2 бр.	2 бр.
	Круша	1 средна	1 средна
	Ананас	1 ч.	1 ч.
	Домати	1 ч.	1 ч.
ПЛОДОВЕ (сушени)	Стафиди	⅓ ч.	⅓ ч.
	Сини сливи	4 бр.	4 бр.
ЗЕЛЕНЧУЦИ (сурови или замразени) (сурови или задушени)	Моркови	1 ч.	1 ч.
	Аспержи	18 бр.	18 бр.
	Варена царевица – кочан	1 бр.	1 бр.
	Брюкселско зеле	12 бр.	12 бр.
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЕ	Тиквички		
	Чушки		
	Броколи		
	Зеле		
	Целина		
	Краставица		
	Зелен боб		
	Зелена салата (всички видове)		
	Спанак		
	Карфиол		

МАЗНИНИ

Жени + 90 - 100 калории		Мъже + 120 калории	
КАТЕГОРИЯ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	
		ЖЕНИ	МЪЖЕ
ЯДКИ	Ядкови масла (фъстъчено, бадемово)	1 с. л.	1½ с. л.
	Бадеми – несолени	12 бр. (15 г)	18 бр. (25 г)
	Ореки – половинки	7 бр. (15 г)	10 бр. (25 г)
	Кашу – несолено	7 бр. (15 г)	10 бр. (25 г)
	Шамфъстък	20 бр.	30 бр.
ПЛОДОВЕ	Авокадо	½ бр. или 4 ч. л.	4 с. л.
	Кокосови стърготини – неподслдени	¼ ч.	3 с. л.
	Маслини	9 бр.	10 бр.
СЕМЕНА	Тиквено семе	1½ с. л.	2 с. л.
	Слънчогледово семе	1½ с. л.	2 с. л.
	Семена от chia	1½ с. л.	2 с. л.
	Ленено семе	1 с. л.	1½ с. л.
ОЛИА	Зехтин	2 ч. л.	1 с. л.
	Кокосово масло	2 ч. л.	1 с. л.
	Слънчогледово олио	2 ч. л.	1 с. л.
МЛЕЧНИ	Моцарела	30 г	30 г
	Нискомаслено сирене (кашкавал)	30 г	45 г
	Пълномаслено сирене (кашкавал)	15 г	25 г
	Черен шоколад (мин. 70% какао)	15 г	25 г



FOREVER®

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

Исклучителен дистрибутор **Форевър Ливинг Продъкте България.**

1408 София, ул. Бурел 41Б

www.flp.bg, foreverliving.com ©2016 Aloe Vera of America, Inc.

2025 (1110)

* Продуктите в настоящата публикация съдържат витамини и минерали, които допринасят за поддържане на общо здраве, като спомагат за компенсирание на дефицити от хранителни вещества в организма. Те са хранителни добавки по смисъла на Наредба 47 на МЗ от 2004 г. за изискванията към добавките към храните. Моля консултирайте се с лекар или друг здравен специалист за по-задълбочена информация, преди да започнете да спазвате тази или която и да било фитнес програма, както и да приемате която и да е хранителна добавка, особено ако в момента взимате някакви лекарства или сте подложени на медицинска терапия за съществуващ здравословен проблем.

