

F15

KÖZÉPHALADÓ 1&2



FOREVER®

F15™

KÖZÉPHALADÓ 1

LEGYÜNK F.I.T.-EK!

AKÁR MÁR AKTÍVAK
VAGYUNK, DE MÉG NEM
LÁTJUK AZ EREDMÉNYEKET,
AKÁR A KÖVETKEZŐ
LÉPÉST KERESSÜK
A JOBB ÉLETMINŐSÉG
FELÉ VEZETŐ ÚTON,
AZ F15 KÖZÉPHALADÓ
PROGRAM AZ, AMIRE
SZÜKSÉGÜNK VAN!





**Forever
Aloe Vera Gél®**
2X1 liter
Tetrapak

**Forever
Lite Ultra®**
1X15 adag

**Forever
Garcinia Plus®**
90 lágyzsálatin
kapszula

**Az F15
csomag
tartalma:**

Forever Therm®
30 tableta

Forever Fiber®
15 tasak



FOREVER ALOE VERA GÉL®

Forever Aloe Vera Gél® 99,7% aloe vera tartalmú étrend-kiegészítő ital. A Forever Aloe Vera Gél fogyasztása során kérjük a termék címkéjén lévő használati javaslatban előírt hígítás figyelembe vételét.



FOREVER FIBER®

A Forever Fiber® szabadalmaztatott, tasakonként 5 gramm, vízben oldódó növényi rostot tartalmazó étrend-kiegészítő.



FOREVER THERM®

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



FOREVER GARCINIA PLUS®

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



FOREVER LITE ULTRA®

Speciális gyógyászati célra szánt tápszer az elhízás diétás kezelésének kiegészítésére. Vitaminokat, ásványi anyagokat és adagonként 17 gramm fehérjét tartalmaz.



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

VÁGJUNK BELE!

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

**A LEGJOBB
EREDMÉNYEK
ELÉRÉSE
ÉRDEKÉBEN
KÖVESD
TANÁCSAINKAT!**

**MÉRJÜK MEG
SÚLYUNKAT ÉS TESTÜNK
PARAMÉTEREIT!**

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

**JEGYEZZÜK
FEL A BEVITT
KALÓRIAMENNYISÉGET!**

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



ÜGYELJÜNK A BŐ FOLYADÉKBEVITELRE!

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

FELEJTSÜK EL A SÓTARTÓT!

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

KERÜLJÜK A SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSÁT!

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

TÚZZÜK KI CÉLJAINKAT!

Tűzzünk ki olyan reális célokat, amiket az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program alatt szeretnénk elérni és ezek lebegjenek szemünk előtt! Ez például lehet egy 5 kilométeres táv lefutása annak érdekében, hogy újra beleférjünk az egy mérettel kisebb nadrágjainkba.

**KONKRÉT CÉLOKKAL MEGŐRIZ-
HETJÜK MOTIVÁLTSA GUNKAT
A TELJES PROGRAM ALATT.**

[illegible]

TESTSÚLY ÉS PARAMÉTEREK

HOGYAN MÉRJÜK MEG TESTPARAMÉTEREINKET?

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

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

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

CSÍPŐ / Mérjük meg csípőnk és fenekünk legszélesebb részét!

COMB / Mérjük meg combunk legszélesebb részét!

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

AZ F15 KÖZÉPHALADÓ 1 PROGRAM ELKEZDÉSE ELŐTT MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

AZ F15 KÖZÉPHALADÓ 1 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

AZ F15 KÖZÉPHALADÓ 2 PROGRAM BEFEJEZÉSE UTÁN MÉRT ADATOK:

	MELLKAS		CSÍPŐ
	FELKAR		COMB
	DERÉK		VÁDLI
			TESTSÚLY

ÉTKEZÉSI TÁBLÁZAT

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

Reggeli	 2 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula	 Várjunk 20 percet a Forever Garcinia Plus® elfogyasztása után!	 40 ml Forever Aloe Vera Gél® 240 ml vízben oldva
Tízórai	 1 tasak (6,1 g) Forever Fiber® 2-3 dl vízzel vagy más folyadékkal összekeverve	Fontos, hogy a Forever Fiber® terméket a napi étrend-kiegészítőktől külön fogyasszuk, mivel egyes tápanyagokat megköthet és megnehezítheti felszívódásukat.	100-250 kcal kalóriatartalmú tízórai a hölgyek számára 200-350 kcal kalóriatartalmú tízórai a férfiak számára
Ebéd	 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula	 Várjunk 20 percet a Forever Garcinia Plus® elfogyasztása után!	 40 ml Forever Aloe Vera Gél® 240 ml vízben oldva
Vacsora	 1 db Forever Garcinia Plus® lágyzselatin kapszula	 Várjunk 20 percet a Forever Garcinia Plus® elfogyasztása után!	 40 ml Forever Aloe Vera Gél® 240 ml vízben oldva
Este	 Minimum 2 dl víz		

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



1 db Forever
Therm® tableta

**300 kcal kalóriatartalmú
reggeli** a hölgyek számára

**450 kcal kalóriatartalmú
reggeli** a férfiak számára



1 db
Forever
Therm®
tableta

**450 kcal kalóriatartalmú
étel** a hölgyek számára

**550 kcal kalóriatartalmú
étel** a férfiak számára

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

**450 kcal
kalóriatartalmú étel**
a hölgyek számára

**550 kcal
kalóriatartalmú étel**
a férfiak számára

F.I.T. TIPP

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

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

EGYSZERŰSÍTSD A DIÉTÁD!

Sokszor nehéz nyomon követni az összes tanácsot és trükköt, amivel karbantarthatjuk az egészségünket, különösen akkor, ha épp úton vagyunk. A jó hír viszont az, hogy létezik egy arany szabály, ami segíthet megtalálni a jó irányt. Ez nem más, mint a színes ételek fogyasztása.

A gyümölcsök és zöldségek színei különböző növényi alapú tápanyagok jelenlétére utalnak, amelyek szervezetünk számára hasznosak.

+ A **piros és rózsaszínű** gyümölcsök és zöldségek likopint tartalmaznak. A likopin elősegíti a szív egészséges működését, továbbá antioxidánsokkal látja el szervezetünket.

+ A zöldségek esetében a **narancssárga és citromsárga** szín a béta-karotin jelenlétét jelzi. A test a béta-karotint A-vitaminná alakítja, amely elősegíti az egészséges látást, valamint támogatja immunrendszerünk működését és csontjaink egészségét. A C-vitamin, amely a szervezetre gyakorolt pozitív hatásairól már jól ismert, szintén megtalálható a narancs- és citromsárga gyümölcsökben.

+ A **zöld** színű zöldségek és gyümölcsök tápanyagok és vitaminok gazdag forrásai, amelyek pozitív hatással vannak az egészségre. A **zöld levelek**, mint például a spenót és a kelkáposzta antioxidánsokat, luteint és zeaxantint tartalmaznak, amelyek elősegítik az egészséges látást.

+ A **kék és lila** színű zöldségek és gyümölcsök olyan tápanyagokat tartalmaznak, mint a lutein, a zeaxantin, a rezveratrol és a C-vitamin, amelyek támogatják a szív, az immunrendszer és az agy egészséges működését, továbbá segítik a szervezetet a különböző gyulladásos betegségek legyőzésében.

+ Végül pedig ne feledkezzünk meg a **fehér** gyümölcsökről és zöldségekről sem! Ezek a tápanyagokban gazdag élelmiszerek a kálium, a magnézium, valamint vitaminok és ásványi anyagok forrásai és szervezetünkre nézve számos jótékony hatással bírnak.

AKÁR ELŐRE ELTERVEZZÜK
A HETI ÉTKEZÉSEINKET,
AKÁR ELMEGYÜNK EGY BARÁTTAL
EBÉDELNI, VAGY CSAK BEKAPUNK
VALAMIT, SZÍNES GYÜMÖLCSÖK
ÉS ZÖLDSÉGEK FOGYASZTÁSÁVAL
ÚJRA FELTÖLTHETJÜK
SZERVEZETÜNKET, MIKÖZBEN
A JOBB KÖZÉRZET ÉS A SZEBB
KINÉZET FELÉ VEZETŐ ÚTRÓL
SEM TÉRÜNK LE.



KÉSZÜLJ FEL A SIKERRE!

A különböző életmód-változtató programokban a legnagyobb problémát általában az idő jelenti. A munkahelyi és a családi kötelezettségek mellett olykor nehéz időt szakítani a mozgásra, az egészséges táplálkozásra, vagy magunkra. Kövesd tanácsainkat az étkezések előkészítéséhez, így már előre elkönnyvelheted a sikert!

+ Tervezz előre!

Ha már előre látod, hogy mikor fog szorítani az idő, készíts elő valamilyen egészséges harapnivalót, amit gyorsan a táskádba rakhatsz és már indulhatsz is!

+ Állítsd össze saját étrended!

Dönts el, hogy melyik **F15** receptet fogod elkészíteni a hét folyamán! Vedd figyelembe a különösen sűrű napokat is! A recepteket lásd a 38. oldalon!

+ Vásárolj be!

A heti étrend elkészítéséhez írd listát az ételekhez szükséges hozzávalókról és irány a bolt!

+ Kapj rá a főzésre!

Főzd meg előre a hozzávalókat, mint például a csirkemellet, a zöldségeket vagy bármi mást, amivel időt spórolhatsz magadnak a hét folyamán!

FOREVER LITE ULTRA® SHAKE RECEPTEK

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

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ 1** program alatt italainkat edzés után vagy déli felfrissítőként fogyasszuk!

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

F.I.T. TIPP

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

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

**VAN EGY REMEK RECEPTED?
OSZD MEG VELÜNK IS!**

facebook.com/ForeverHunHQ

AZ ELLENÁLLÁSOS EDZÉS EREDMÉNYRE VEZET

Sokan azt gondolják, hogy a súlyemelés nem áll összefüggésben a testsúlykontrollal, valamint, hogy a súlyzók használata és az ellenállásos edzés hatalmas izmokat eredményez. Az igazság az, hogy a helyesen végrehajtott súlyzós edzések kalóriát égetnek, valamint hatásukra anyagcserénk még az edzés végeztével is felgyorsul.

A maximális eredmények elérésének érdekében az **FIS KÖZÉPHALADÓ** program súlyzóval végzett ellenállásos edzéssel és gumiszalag használatával egészíti ki a már korábban bemutatott alapgyakorlatokat. A gumiszalag ellenállást fejt ki az izmokra, ezzel segítve a szálkás izomzat építését és a kalóriaégetést.

A GUMISZALAG ERŐSSÉGE ELTÉRŐ LEHET, ÍGY, AHOGY EGYRE ERŐSEBB LESZEL, AZ ELLENÁLLÁS MÉRTÉKÉT KÉPESSÉGEIDHEZ IGAZÍTHATOD.

Az **FIS KÖZÉPHALADÓ** programjához gyenge, közepes és erős ellenállású gumikötelet is használunk.

F.I.T. TIPP

Győződj meg arról, hogy valóban kihívás elé állítod magad! Ha úgy érzed, hogy könnyen teljesíteni tudod az edzéseket, vagy nem érzel izomfáradtságot a feladatok végén, az azt jelenti, hogy nem elég az, amit csinálsz. A maximális eredmény elérése érdekében válassz nagyobb ellenállású gumikötelet!





F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM 1

LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!

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

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program kétféle, saját testsúllyal végzett edzéstervet, bárhol elvégezhető jógyakorlatokat és saját tempóban végezhető kardió gyakorlatokat ötvöz, hiszen a lényeg, hogy mozogjunk! Nincsenek bonyolult edzőtermi gépek és nincsenek kifogások!



KAPCSOLJ RÁ A KARDIÓRA!

AJÁNLOTT KARDIÓ EDZÉSEK:

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

A kardió gyakorlatok növelik a pulzust, felgyorsítják az anyagcserét, támogatják az egészséges szív működést és egy megerőltető edzés után elősegítik a gyors regenerálódást.

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program 1 alatt hetente minimum **2-3 nap** végezzünk kardió edzést! Alkalmanként **30-60 percen** át mozogjunk megszakítás nélkül.

AZ INTERVALLUM KARDIÓ ELŐNYEI

Az intervallum kardió bevezetése edzéseinkbe az egyik leg-hatékonyabb módja az anyagcsere felgyorsításának. Ha bizonyos időközönként, rövid időre növeljük az intenzitást, nagymértékben megnöveljük edzésünk hatékonyságát.

Az intervallum kardió teljesítéséhez azt a kardió gyakorlatot válasszuk, amely a legmegfelelőbb számunkra, illetve, amit különböző intenzitással tudunk elvégezni. Minden perc első **30 másodpercében** a számunkra kényelmes sebességben végezzük el az adott gyakorlatot, majd a következő **20 másodpercben** állítsuk magunkat kihívás elé! Végül az utolsó **10 másodpercben** pörögjünk fel és a lehető legnagyobb intenzitással végezzük az edzést!

Ezt ismételjük meg ötször, majd két percen át gyalog-lással vagy kocogással pihenjünk! A pihenő után ismét végezzük el az öt kört! Ez minden! Csupán 12 perc alatt teljesítettünk egy erőteljes kardió edzést.

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program 1 alatt kétszer végezzük el az intervallum kardió edzést!

BEMELEGÍTÉS

A TESTÜNK EGY GÉP.

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

NAGY TERPESZBEN
TÉRDHAJLÍTÁS
ÉS NYÚJTÁS,
KAREMELÉSEL
8X

LÉP – ZÁR
KARLENDÍTÉSEL
OLDALSÓ
KÖZÉPTARTÁSBA
16X

VÁLTOTT
TÉRDEMELES
TÉRDÉRINTÉSEL
16X

VÁLTOTT
SAROKEMELÉS
KARHÚZÁSSAL
16X

KITÖRÉS
TÉRDEMELESEL
16X

TESTSÚLY-
ÁTHELYEZÉS NAGY
TERPESZÁLLÁSBAN
BOKAÉRINTÉSEL
16X

JUMPING JACK
(TERPESZ ZÁR
SZÖKDELÉS,
KARLENDÍTÉSEL
MAGASTARTÁSBA)
20X



LEVEZETÉS

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

LÁTOGASD MEG
A **FOREVERFIT15.COM**
OLDALT, AHOL
BEMELEGÍTÉSEKET
ÉS EDZÉSGYAKOR-
LATOKAT BEMUTATÓ
VIDEÓKAT TEKINT-
HETSZ MEG!

NAGY TERPESZBEN
TÉRDRHAJLÍTÁS –
NYÚJTÁS
8X

NYÚJTÓZKODÁS
TERPESZÁLLÁSBAN
16X

TESTSÚLY-
ÁTHELYEZÉS
TERPESZBEN,
ELLENTÉTES
VÁLLTOLÁSSAL
A TALAJ FELÉ
16X

KITÖRÉS
JOBB LÁBBAL,
BAL CSÍPŐIZOM
NYÚJTÁS
16X

TESTSÚLY-
ÁTHELYEZÉS HÁTRA
A BAL LÁBRA, MAJD
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB
HAJLÍTÓ IZMAINAK
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK
16X

KITÖRÉS
BAL LÁBBAL,
JOBB CSÍPŐIZOM
NYÚJTÁSA
16X

TESTSÚLY-
ÁTHELYEZÉS HÁTRA
A JOBB LÁBRA, MAJD
AZ ELŐL LÉVŐ LÁB
HAJLÍTÓ IZMAINAK
NYÚJTÁSA KÖVETKEZIK
16X

MELLKAS NYÚJTÁS
16X

VÁLLKÖRZÉS
8X



F15

KÖZÉPHALADÓ

EDZÉSTERV 1

Ez az edzésprogram olyan alapgyakorlatokra épül, amelyeket az **F15 KEZDŐ programban** már megismertünk, viszont ezúttal a gyakorlatokat ellenállással végezzük. A gumiszalag használata kihívás elé állítja testünket és segít a szálkás izomzat építésében. Az egyes gyakorlatok ismétlését köredzésben végezzük.

Ha végrehajtottuk a 13 gyakorlatot, pihenjünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra, ezúttal azzal a céllal, hogy további 2-3 kört is teljesítsünk!

A GYAKORLATOKAT GUMISZALAGGAL VÉGEZZÜK!

- | | |
|---|------------|
| + Statikus kitörés karhajlítással előre | 16x / láb |
| + Guggolás közben tricepsz nyújtás hátra | 16x |
| + Kitörés pozíció, karok mellső középtartásban. Térdhajlítás közben kihúzz a gumiszalag oldalsó középtartásba, majd vissza. | 16x / láb |
| + Terpeszállásban vállból nyomás | 16x |
| + Térdelőtámasz. A gumiszalagot a bal lábunkba akasztjuk, majd térd nyújtása hátra és vissza. | 16x |
| + Térdelőtámasz. A gumiszalagot a jobb lábunkba akasztjuk, majd térd nyújtása hátra és vissza. | 16x |
| + Fekvőtámasz | 16x |
| + Plank – támaszhelyzetben lábemelés oldalra, majd vissza | 8x / oldal |
| + Hason fekvésben ellentétes kar és láb egyidejű emelése | 16x |
| + Oldal plank. Csípőejtés és emelés | 8x / oldal |
| + Hasprés ülő pozícióban (a lábszár és a comb derékszöget zár be) | 8x / láb |
| + Gyertyatartásban biciklizés | 32x |
| + Támaszhelyzetben magas térdemeléssel futás | 32x |

Pihenj
60 másod-
percet!

Ismételd
meg
a sorozatot
2-3x!



F15 KÖZÉPHALADÓ EDZÉSTERV 2

Ez az edzésprogram olyan ellenállással végzett gyakorlatokat mutat be, amelyek testünk jobb és bal oldalát is megmozgatják. Az egyes gyakorlatok ismétlését köredzésben végezzük!

Ha végrehajtottuk mind a 10 gyakorlatot, pihenünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra, ezúttal azzal a céllal, hogy további 2-3 kört képesek vagyunk sikeresen teljesíteni!

● A GYAKORLATOKAT GUMISZALAGGAL VÉGEZZÜK!

- | | |
|--|-------------|
| + Guggolás lábemeléssel oldalra | 16x / oldal |
| + Vállhoz húzás | 16x |
| + Lép-zár | 16x |
| + Váll alá húzás, könyök oldalra | 16x |
| + Guggolásból lábemelés hátra | 16x / oldal |
| + Plank - oldaltámasz bal kézen. Jobb kar magastartásban. Törzsfordítás a föld felé | 16x |
| + Tricepsz fekvőtámasz | 16x |
| + Plank - oldaltámasz jobb kézen. Bal kar magastartásban. Törzsfordítás a föld felé | 16x |
| + Hanyattfekvésben csípőemelés lábemeléssel | 16x / láb |
| + Hanyattfekvésből, hajlított térdekkel felülés, majd térd nyújtásával törzshajlítás előre | 16x |

Pihenj
60 másod-
percet!

Ismételd
meg
a sorozatot
2-3x!

F.I.T. TIPP

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

F15 JÓGA 1

Az **F15 Jóga 1** 22 alapozó jógapózt mutat be. Bár mindegyik póz egyben egy különálló gyakorlat, a maximális eredmény elérése érdekében a pózok közötti váltásoknál törekedjünk a folytonosságra!

Ahelyett, hogy arra koncentrálnánk, hogy mindegyik gyakorlatot szabályosan hajtsunk végre, lélegezzünk mélyeket, nyújtsunk és relaxáljunk, így növelhetjük hajlékonyságunkat, miközben testünk és elménk egybefonódik.

Nézd meg a gyakorlatokat bemutató videót a **foreverfit15.com** oldalon!

+ Lazító póz	15 másodperc
+ Térdhúzás mellkashoz	4x
+ Híd	8x
+ Gyertyatartásban biciklizés	16x
+ Macska/Tehén	8x
+ Madár/Kutya	16x
+ Baba póz	5x
+ Lefelé néző kutya póz	16x
+ Hegyállás	1x
+ Napraforgó	8x
+ Napüdvözet	5x
+ Harcos póz 1,2 jobb oldalon	1x
+ Kiterjesztett oldalsó szögtartás	1x
+ Nyújtott háromszögtartás	1x
+ Hegyállás	1x
+ Harcos póz 1,2 bal oldalon	1x
+ Kiterjesztett oldalsó szögtartás	1x
+ Nyújtott háromszögtartás	1x
+ Hegyállás	1x
+ Baba póz	5x
+ Térdhúzás mellkashoz	4x
+ Bódogbaba-póz	15 másodperc
+ Félcsavart póz	15 másodperc
+ Lazító póz	15 másodperc

**GRATULÁLUNK!
SIKERESEN TELJESÍTETTED
A FOREVER F15 KÖZÉPHALADÓ
1 PROGRAMOT!**

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

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

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

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



F15TM

KÖZÉPHALADÓ 2

TEDD MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST!

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ 1 PROGRAM** során tudatosítottuk, hogy a kihívások milyen fontos szerepet játszanak a kellemesebb közérzet és a szebb kinézet kialakításában, valamint céljaink elérésében. Lépünk a következő szintre és vágjunk bele az **F15 KÖZÉPHALADÓ 2 PROGRAMBA!**

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



**MOTIVÁLTNAK
ÉRZED MAGAD?
AKKOR VÁGJUNK
BELE!**

ÉTKEZÉSI TÁBLÁZAT

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

Reggeli



2 db Forever
Garcinia Plus®
lágyszselatin
kapszula



Várjunk
20 percet
a Forever Garcinia Plus®
elfogyasztása után!



40 ml
Forever Aloe
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Tízórai



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

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

**100-250 kcal kalória-
tartalmú tízórai**
a hölgyek számára
**200-350 kcal kalória-
tartalmú tízórai**
a férfiak számára

Ebéd



1 db Forever
Garcinia Plus®
lágyszselatin
kapszula



Várjunk
20 percet
a Forever Garcinia Plus®
elfogyasztása után!



40 ml
Forever Aloe
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Vacsora



1 db Forever
Garcinia Plus®
lágyszselatin
kapszula



Várjunk
20 percet
a Forever Garcinia Plus®
elfogyasztása után!



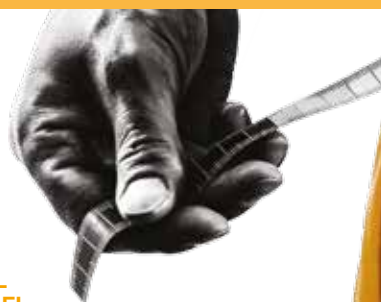
40 ml
Forever Aloe
Vera Gél®

240 ml vízben oldva

Este



Minimum
2 dl víz



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

**A FOREVER LITE® SHAKE-ET FOGYASSZA EDZÉS UTÁN, VAGY A NAP FOLYAMÁN
BÁRMIKOR, NAPI FRISZÍTÓKÉNT, VAGY HA ÚGY ÉRZI, HOGY KEVÉS AZ ENERGÍÁJA,
KIEGÉSZÍTÉSKÉNT!**



**1X Forever
Therm® tabletta**

300 kcal
kalóriatartalmú reggeli
a hölgyek számára

450 kcal
kalóriatartalmú reggeli
a férfiak számára



**1X Forever
Therm® tabletta**

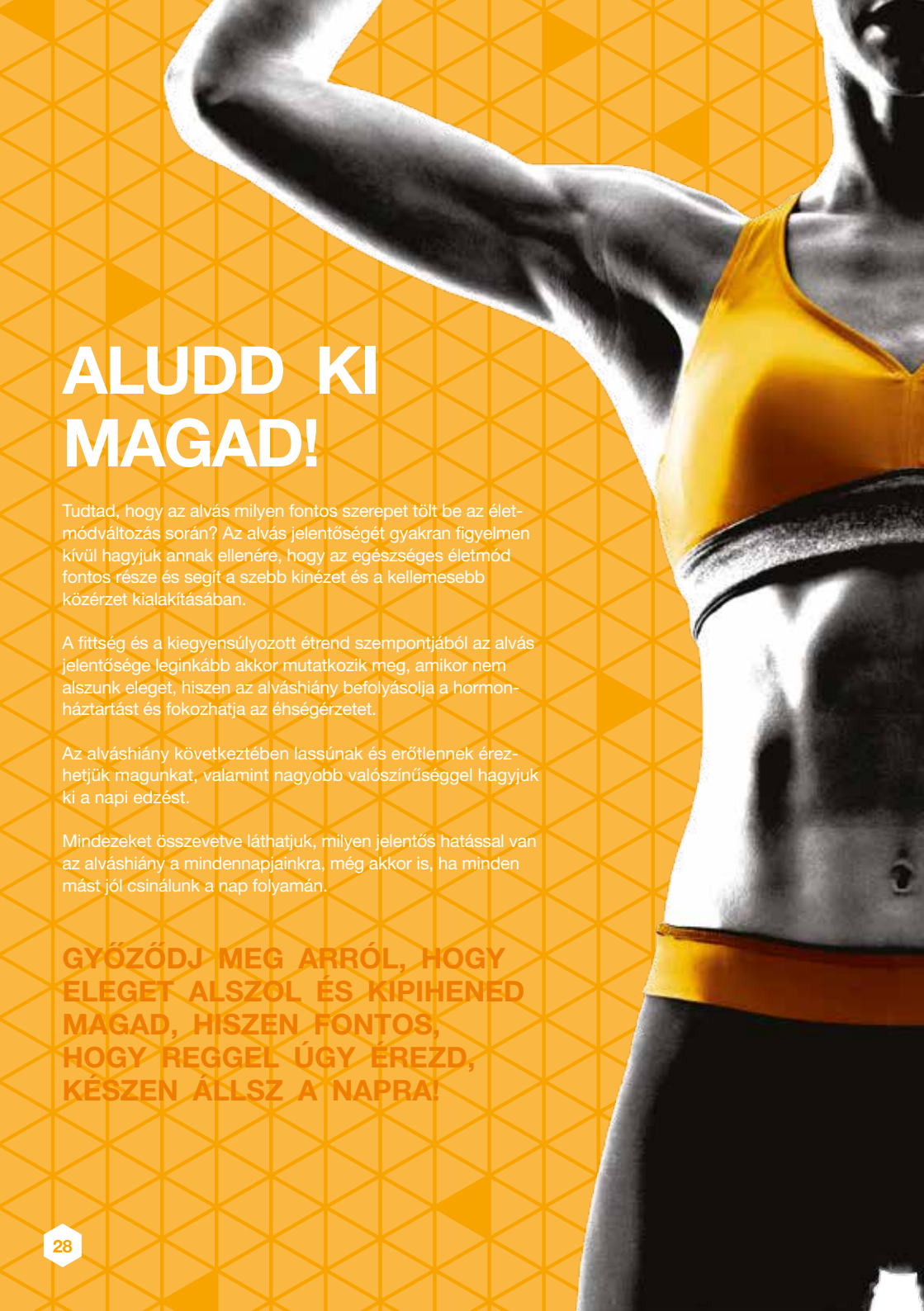
**450 kcal kalóriatartalmú
étel** a hölgyek számára

**550 kcal kalóriatartalmú
étel** a férfiak számára

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

**450 kcal kalória-
tartalmú étel**
a hölgyek számára

**550 kcal kalória-
tartalmú étel**
a férfiak számára



ALUDD KI MAGAD!

Tudtad, hogy az alvás milyen fontos szerepet tölt be az életmódváltás során? Az alvás jelentőségét gyakran figyelmen kívül hagyjuk annak ellenére, hogy az egészséges életmód fontos része és segít a szebb kinézet és a kellemesebb közérzet kialakításában.

A fittség és a kiegyensúlyozott étrend szempontjából az alvás jelentősége leginkább akkor mutatkozik meg, amikor nem alszunk eleget, hiszen az alváshiány befolyásolja a hormonháztartást és fokozhatja az éhségérzetet.

Az alváshiány következtében lassúnak és erőtlennek érezhetjük magunkat, valamint nagyobb valószínűséggel hagyjuk ki a napi edzést.

Mindezeket összevetve láthatjuk, milyen jelentős hatással van az alváshiány a mindennapjainkra, még akkor is, ha minden mást jól csinálunk a nap folyamán.

**GYŐZŐDJ MEG ARRÓL, HOGY
ELEGET ALSZOL ÉS KIPIHENED
MAGAD, HISZEN FONTOS,
HOGY REGGEL ÚGY ÉREZD,
KÉSZEN ÁLLSZ A NAPRA!**



TARTSD KORDÁBAN AZ ÉTVÁGYAD!

Édesszájú vagy? Sokszor kapod magad azon, hogy túlzottan zsíros ételeket kívánsz meg? Nem vagy egyedül! Sokan vágyakozunk egészségtelen ételek után, különösen akkor, ha korábban egészségtelenül táplálkoztunk és hirtelen átalakítjuk étrendünket. Van egy jó hírünk! Megosztjuk azokat a tippeket, amelyek segítségével kordában tarthatjuk étvágyunkat, miközben továbbra sem térünk le az egészségesebb életmódhoz vezető útról.

+ Fogyassz több vizet!

Sokszor, amikor azt érezzük, hogy éhesek vagyunk, igazából testünknek folyadékra van szüksége. Ígyunk 2 dl vizet, amikor éhesnek érezzük magunkat, hiszen a bevitt folyadék enyhíti az éhségérzetet! Ha néhány perc múlva még mindig éhesnek érezzük magunkat, kapjunk be valami egészséges rágcslálnivalót (répát, zellert, karalábét, csemege uborkát, almát) vagy fehérjét (egy főtt tojást, egy szelet sonkát, sajtot, 2-3 kanál túrót)! Az **F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM** további rágcslálnivalóit lásd a **40. oldalon!**

+ Tervezz előre!

Ha tudod, hogy egy adott napszakban általában erőt vesz rajtad az éhség, ennek függvényében tervezd meg az étkezéseidet! Ha a szünetben a kollégáid bekapnak egy fánkot, kapj be valami egészséges harapnivalót, mielőtt csatlakoznál hozzájuk, így kevésbé lesz nehéz ellenállni a cukros ételek csábításának!

+ Tudatosság és mértékletesség

Az egészséges életmód kialakítása közben nem érdemes teljes mértékben megtagadnunk magunktól a korábban fogyasztott egészségtelen ételeket. Tanulmányok arra mutatnak rá, aki egy életmód változtató program során minden olyan ételt megtagad magától, ami után sóvárog, a program befejezése után nagyobb eséllyel eszi tele magát az addig megtagadott ételekkel és az elért testsúlyt sem sikerül megtartania. Ha valamilyen egészségtelen étel után vágyakozol, egy héten egyszer az egészséges ételek mellé fogyassz belőlük kis mennyiségben! Ha bizonyos mértékig engedsz vágyaidnak, könnyebben tudod tartani az étrendet, valamint továbbra is motiválnak és elégedettnek érezheted magad!

F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM 2



EMELD MAGASABB SZINTRE ÁLLÓKÉPESSÉGED!

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ 2** a már korábban bemutatott jóga és saját testsúllyal végzett gyakorlatokra épül, amelyeket új és izgalmas kardió edzésekkel egészít ki.



NAGY INTENZITÁSÚ KARDIÓ EDZÉS

A nagy intenzitású intervallum kardió edzések (HIIT) változatosságot visznek a megszokott kardió gyakorlatokba. Ezek az intenzív mozgásformák fokozzák a szívverést és segítenek abban, hogy kevesebb idő alatt több zsírt és kalóriát égessünk el. De ne csapd be magad! A HIIT edzések a maximális eredmény eléréséhez, maximális erőbedobást igényelnek.

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ 2** kétféle HIIT kardió gyakorlatot mutat be, amelyek felpörgetik a kardió edzésed. Ezek a gyors tempójú gyakorlatok 16 perc alatt bárhol elvégezhetőek és nem igényelnek más felszerelést, mint egy szék.

F.I.T. TIPP

A maximális eredmény elérése érdekében az **F15 HIIT kardió** feladatokat minden héten egészítsük ki „steady state” kardió gyakorlatokkal. A „steady state” kardió edzés legalább 30-60 perc hosszú legyen és egy tízes skálán, ahol a tízes szám jelöli a legintenzívebb fokozatot, 5-7-es intenzitással végezzük. Ha felfrissíteniéd emlékezetedet a „steady state” kardióról, lapozz vissza a **17. oldalra!**

BEMELEGÍTÉS

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ 1 PROGRAM** során már rávilágítottunk arra, hogy milyen fontos szerepet játszik a bemelegítés a minőségi edzésben és a sérülések kockázatának csökkentésében. Végezd el ezeket az alapgyakorlatokat minden **F15 KÖZÉPHALADÓ 2** edzés előtt. Ha felfrissítenéd emlékezetedet, lapozz vissza a **18. oldalra** és nézd át újra a bemelegítő gyakorlatokat vagy nézd meg a videót a **foreverfit15.com** oldalon!

F15 HIIT KARDIÓ



Az egyes gyakorlatokat **45 másodpercig** végezzük, majd tartsunk **15 másodperc** szünetet! Teljesítsük a teljes sorozatot, majd ismételjük meg még egyszer pihenő nélkül! Ezekben a gyakorlatokban a siker titka az intenzitás. A maximális eredmény elérése érdekében állítsd magad kihívás elé!

SZÜKSÉGES FELSZERELÉS: SZÉK

- + Kitörés hátra bal lábbal, majd rúgás előre bal lábbal
- + Váltól tolás
- + Kitörés hátra jobb lábbal, majd rúgás előre jobb lábbal
- + Tricepsz fekvőtámasz széken
- + Plank – támaszhelyzetben terpesz-zár szökdelés
- + Támaszhelyzetben magas térdemeléssel futás
- + Steady-state gyakorlat
- + Támaszhelyzetben magas térdemeléssel futás
- + Dinamikus guggolás
- + Gyertyatartásban biciklizés

Ismételd meg a sorozatot kétszer, pihenés nélkül!



F15 HIIT KARDIÓ MIX

A **HIIT kardió Mix** során **Tabata** időzítőt fogunk használni. Ez azt jelenti, hogy egy **20 másodpercen** át tartó, magas intenzitású gyakorlatot **10 másodperces** pihenő követ. Minden gyakorlatból négy kört teljesítsünk, mielőtt pedig elkezdenénk a következő gyakorlatot, tartsunk **1-2 perces pihenőt!**

20
másodperces
gyakorlatok

+

10
másodperc
pihenő

+

4x
kör

+

1-2
perc pihenő

KEZDD EL A
KÖVETKEZŐ
GYAKOR-
LATOT!

- + **Jumping Jack** (terpesz zár szökdelés, karlendítéssel magastartásba)
- + **Fekvőtámasz**
- + **Oldalra sasszé mély guggoló pozícióban**
- + **Támaszhelyzetben futás magas térdemeléssel** (térdünket a könyök mellé emelve)
- + **Térdemelés**
- + **Hasprés hajlított lábemeléssel**

F.I.T. TIPP

Ne felejtsd el, hogy a HIIT edzések kulcsa az intenzitás! Maximális intenzitás nélkül nincs maximális eredmény.

Még többet szeretnél dolgozni?

Ha úgy érzed, könnyedén teljesítetted az edzéstervet és még több kihívásra vágysz, pihenés előtt duplázd meg a köröket az egyes gyakorlatokból!

F15 KÖZÉPHALADÓ EDZÉSTERV 3

**SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEK: SÚLYZÓK,
STEP PAD VAGY SZÉK, GUMISZALAG**

Ez az edzésprogram az **F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM 1** gyakorlataira épül és izomcsoportot izoláló gyakorlatokkal, valamint gumiszalag használatával egészül ki. A súlyok használata kihívás elé állítja testünket, segít a szálkás izomzat építésében és megmozgatja testünket. Minden gyakorlatot többször fogunk megismételni mielőtt a következő gyakorlatba kezdenénk.

Ha végeztünk mind a 10 gyakorlattal, pihenünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra az edzésprogramot, ezúttal azzal a céllal, hogy gyakorlatonként 2-3 kört is sikeresen teljesítsünk!

16x
minden
gyakorlat

2-3
kör

60
másodperc
pihenő

KEZDD EL
A KÖVETKEZŐ
GYAKORLATOT!

- + Kitörés hátra bal lábbal, majd fellépés a padra bicepsz hajlítással
- + Kitörés hátra jobb lábbal, majd fellépés a padra bicepsz hajlítással
- + Kitörés hátra bal lábbal, tricepsz nyújtása hátra
- + Kitörés hátra jobb lábbal, tricepsz nyújtása hátra
- + Kitörés, bal láb hátul a padon – evezés
- + Kitörés, jobb láb hátul a padon – evezés
- + Guggolás, bal kézben a súlyzó. Felállás közben a súlyzó magastartásba emelése, majd vissza.
- + Guggolás, jobb kézben a súlyzó. Felállás közben a súlyzó magastartásba emelése, majd vissza.
- + Támaszhelyzetben evezőmozdulat, majd fekvőtámasz
- + Hanyattfekvés, lábak a levegőben, súlyzó a kézben. Törzs és csípőemelések közben karok közelítése a lábfejhez.

Pihenj
60 másod-
percet!

Ismételd
meg a teljes
edzéstervet
kétszer vagy
háromszor!

F.I.T. TIPP

Olyan súlyzót válassz, amellyel teljesíteni tudod a gyakorlatokat, és amely egyben kellően igénybe veszi izmaidat! Ha elfáradsz és emiatt nem sikerül teljesítened a következő kört, válassz könnyebb súlyt! Ha a második/ harmadik kör végén könnyűnek érzed a gyakorlatokat, állítsd magad nagyobb kihívás elé és használj nehezebb súlyt!

F15 KÖZÉPHALADÓ EDZÉSTERV 4

◆ SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEK: KÉZI SÚLYZÓK, GUMISZALAG

Ez az edzésterv az **F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM 1** gyakorlataira épül és izomcsoportot izoláló gyakorlatokkal, valamint gumiszalag használatával egészül ki. A súlyok használata kihívás elé állítja testünket, segít a szálkás izomzat építésében és megmozgatja testünket. Minden gyakorlatot többször fogunk megismételni mielőtt a következő gyakorlatba kezdenénk.

Ha végeztünk mind a 14 gyakorlattal, pihenjünk **60 másodpercet**, majd kezdjük újra az edzésprogramot, ezúttal azzal a céllal, hogy gyakorlatonként 2-3 kört is sikeresen teljesítsünk!



- + Guggolásból bal lábemelése oldalra
 - + Oldalemelés gumiszalaggal
- + Guggolásból jobb lábemelése oldalra
- + Plié guggolás, felállás közben vállhoz húzás súlyzóval
 - + Hátra kitörés bal lábbal, keresztlépéssel, bicepsz gyakorlattal
- + Hátra kitörés jobb lábbal, bicepsz gyakorlattal
 - + Súlyzók a kézben, oldalra kitörés bal lábbal, majd vissza egyensúlyhelyzetbe
 - + Súlyzók a kézben, oldalra kitörés jobb lábbal, majd vissza egyensúlyhelyzetbe
 - + Lép-zár magas térdhúzással
- + Plank – támaszhelyzetben, csípőejtés közben a térd felhúzása az ellentétes oldalra, majd vissza. Lábtartáscsere.
- + Hajlított térdrel támaszhelyzet, tricepsz fekvőtámasz
- + Hanyattfekvésben a jobb térdet felhúzzuk, a bal láb kinyújtva marad. A csípő és a bal láb emelése, majd vissza.
- + Hanyattfekvésben a bal térdet felhúzzuk, a jobb láb kinyújtva marad. A csípő és a jobb láb emelése, majd vissza.
- + Ülés hajlított térdekkel, lábak a levegőben. Evezés jobbra, majd balra.

Pihenj
60 másod-
percet!

Ismételd
meg a teljes
edzéstervet
kétszer vagy
háromszor!

F15

JÓGA 2

Az **F15 Jóga 2** a kezdő jógapózokra épül, amelyeket az **F15 KÖZÉPHALADÓ 1** program során már bemutattunk. Bár mindegyik póz egyben egy különálló gyakorlat, a maximális eredmény elérése érdekében a pózok közötti váltásoknál törekedjünk a folytonosságra!

Ahelyett, hogy arra koncentrálunk, hogy mindegyik gyakorlatot szabályosan hajtsunk végre, lélegezzünk mélyeket, nyújtsunk és relaxáljunk, így növelhetjük hajlékonyságunkat, miközben testünk és elménk egybefonódik.

Nézd meg a gyakorlatokat bemutató videót a **foreverfit15.com** oldalon!

+ Napraforgó	8x
+ Napüdvözet	5x
+ Jobb harcos póz	3x
+ Kiterjesztett oldalsó szögtartás	1x
+ Nyújtott háromszögtartás	1x
+ Fa póz	1x
+ Bal harcos póz	3x
+ Kiterjesztett oldalsó szögtartás	1x
+ Nyújtott háromszögtartás	1x
+ Fa póz	1x
+ Félhold kitörés bal lábbal	1x
+ Félcsavart póz	1x
+ Félhold kitörés jobb lábbal	1x
+ Félcsavart póz	1x
+ Babapóz	5x
+ Relaxációs póz	30-60 mp

LEVEZETÉS

Az edzésprogramok végén szánjunk néhány percet a levezetésre! Ha felfrissítenéd az emlékezetedet, lapozz vissza a **19. oldalra** vagy nézd meg a videót a **foreverfit15.com** oldalon!

GRATULÁLUNK! TELJESÍTETTED A FOREVER F15 KÖZÉPHALADÓ 2 PROGRAMOT!

MEGCSINÁLTAD!

MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?
ÉPÍTS MINDENT ARRA, AMIT AZ F15 KÖZÉPHALADÓ PROGRAM
SORÁN ELSAJÁTÍTOTTÁL, KAPCSOLJ RÁ A SEBESSÉGRE
ÉS TEDD MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST A JOBB KÖZÉRZET
ÉS SZEBB KINÉZET FELÉ AZ F15 HALADÓ PROGRAMMAL!

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

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

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

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

További információkért, illetve az **F15 HALADÓ** csomag megvásárlásához látogass el a foreverliving.com oldalra!

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



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



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



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

TESTED TÁPLÁLÁSA

A szebb kinézet és kellemesebb közérzet eléréséhez a konyhán át vezet az út. Az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program teljes ideje alatt kövessük az alábbiakban meghatározott, kalória bevitelre vonatkozó javaslatokat!

**1600-1750 kcal kalóriabevitel
a hölgyek számára**

**1900 kcal kalóriabevitel
a férfiak számára**

REGGELI

Az **F15 KÖZÉPHALADÓ** program során induljon a nap a következő receptekkel, amelyeket kedvünkre variálhatunk egymással!

Áfonyás müzli	
Hölgyek	Férfiak
1/3 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt	2/3 csésze 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt
1/4 csésze nyers zabpehely	1/3 csésze nyers zabpehely
1/2 evőkanál búzacsíra (opcionális)	1 evőkanál búzacsíra (opcionális)
1 evőkanál dió vagy mandula	1 evőkanál dió vagy mandula
1 evőkanál szárított áfonya	1 evőkanál szárított áfonya
1/3 csésze cukrozatlan áfonyalé	2/3 csésze cukrozatlan áfonyalé
1 evőkanál méz, xilit vagy eritrit	1 evőkanál méz, xilit vagy eritrit
1/4 evőkanál vaníliakivonat	1/4 evőkanál vaníliakivonat

Jól keverjük össze az összes hozzávalót. Fedjük le, majd tegyük be a hűtőbe 8 órára vagy éjszakára.

Huevos Rancheros	
Hölgyek	Férfiak
2 db L-es tojás	2 db L-es tojás
1 kukoricás tortilla	2 kukoricás tortilla
1/4 csésze feketebab (opcionális)	1/4 csésze feketebab (opcionális)
1 evőkanál avokádó	1 evőkanál avokádó
1 evőkanál reszelt sajt	2 evőkanál reszelt sajt
1 csésze spenót	1 csésze spenót
2 evőkanál salsa szósz	3 evőkanál salsa szósz
chiliszósz ízlés szerint	chiliszósz ízlés szerint

Egy serpenyőben melegítsük meg a kukoricás tortillát, majd szórjuk rá a sajtot. Miután megolvadt a sajt, tegyük félre a tűzről. Locsoljuk meg a serpenyőt olaj spray-el és hirtelen süssük ki a spenótot. Adjuk hozzá a tojásokat és ízlés szerint süssük. Tegyük rá a tortillára a feketebabokkal együtt. Ízlés szerint adhatunk hozzá chiliszósz is.

Tojásos és lazacos szendvics	
Hölgyek	Férfiak
40 gramm füstölt lazac	60 gramm füstölt lazac
2 db S-M-es tojás	2 db L-es tojás
1 szelet teljes kiőrlésű tönkölykenyér	1 szelet teljes kiőrlésű tönkölykenyér
1/2 teáskanál olívaolaj	1/2 teáskanál olívaolaj
1 szelet paradicsom	1 szelet paradicsom
1 evőkanál felkockázott lilahagyma	1 evőkanál felkockázott lilahagyma
1/2 teáskanál kapribogyó (opcionális)	1/2 teáskanál kapribogyó (opcionális)
	2,5 dl narancslé

Melegítsük fel az olívaolajat egy nem ragadós serpenyőben. Adjuk hozzá a hagymát és egy percig süssük. Ezután jöhet a tojás és addig süssük, amíg el nem készül. Pirítsuk meg a teljes kiőrlésű tönkölykenyert, tegyük rá a tojást, a füstölt lazacot és a paradicsomot. A férfiak narancslévet is fogyaszthatnak mellette.

Reggeli taco	
Hölgyek	Férfiak
2 db L-es tojás	2 db L-es tojás
1 kisebb kukoricás tortilla	1 nagyobb kukoricás tortilla
1 evőkanál alacsony zsírtartalmú cheddar sajt	2 evőkanál alacsony zsírtartalmú cheddar sajt
2 evőkanál salsa szósz	3 evőkanál salsa szósz

Locsoljuk meg a serpenyőt olaj spray-vel és ízlés szerint süssük a tojásokat. Szórjuk meg a tortillát sajttal és melegítsük meg, hogy ráolvadjon a sajt. Tegyük rá a tojásokat és a salsa szószot.

F.I.T. TIPP

Tanulmányok szerint azok, akik kihagyják a reggelit, hajlamosak többet enni napközben vagy engednek a magasabb kalóriatartalmú nassolnivalók csábításának azért, hogy elúazzák éhségérzetüket. Kezdjük a napot helyesen, egy tartalmas reggelivel!

Narancsos zabkorpa

Hölgyek

1 csésze növényi tej
1/4 csésze zabkorpa
1 kisebb hámozott és szeletelt narancs
1 evőkanál narancslekvár

Férfiak

1 1/3 növényi tej
1/3 csésze zabkorpa
1 kisebb hámozott és szeletelt narancs
1 1/4 evőkanál narancslekvár

Egy lábasban keverjük össze a tejet a lekvárral és melegítsük fel közepesen forróra. Adjuk hozzá a zabkorpát és lassú tűzön főzzük 30-60 másodpercig. Vegyük le a tűzről és várjuk meg, amíg kihűl. Adjuk hozzá a narancsszeleteket. Helyettesíthetjük boglyós gyümölccsel és gyümölcslekvárral! Jó étvágyat!

Kókusztejes zabpelyh reggeli útravalónak

Hölgyek

1/3 csésze vaníliás 0% zsírtartalmú görög joghurt
1/2 csésze zabpelyh
1 evőkanál cukrozatlan kókuszpelyh
1/2 evőkanál szeletelt, hántolt mandula
1/4 csésze frissen főtt kávé
1/4 csésze light kókusztej
1/2 teáskanál fahéj

Férfiak

1/3 csésze vaníliás 0% zsírtartalmú görög joghurt
2/3 csésze zabpelyh
1 evőkanál cukrozatlan kókuszpelyh
1 evőkanál szeletelt, hántolt mandula
1/3 csésze frissen főtt kávé
1/3 csésze light kókusztej
1/2 teáskanál fahéj

Tegyük egy tálba az összes hozzávalót a mandula kivételével és keverjük össze. Szórjuk rá a szeletelt, hántolt mandulát.

Tönkölyzsemle sonkával

Hölgyek

1/2 teljes kiőrlésű tönkölyzsemle
1 evőkanál vaj
1/2 paradicsom vagy paprika szeletelve
2 szelet csirkemell sonka

Férfiak

1/2 teljes kiőrlésű tönkölyzsemle
1 1/2 evőkanál vaj
1/2 paradicsom vagy paprika szeletelve
2 szelet csirkemell sonka
2,5 dl növényi tej

Pirítsuk meg a zsemlet, majd kenjük meg a vajjal és tegyük rá a szeletelt sonkát. Férfiak fogyaszthatják növényi tejjel.

VAN EGY JÓ RECEPTÖTLETED? OSZD MEG VELÜNK

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

TÍZÓRAI

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

200 kcal kalóriabevitel a hölgyek számára

Sajtos amaránt

Hölgyek

1 csésze puffasztott amaránt
2 evőkanál reszelt parmezán sajt
1 teáskanál olívaolaj
só ízlés szerinti mennyiségben
cayenne bors (opcionális)

Férfiak

1 1/2 csésze puffasztott amaránt
3 evőkanál reszelt parmezán sajt
1 1/2 teáskanál olívaolaj
só ízlés szerinti mennyiségben
cayenne bors (opcionális)

Melegítsd át a kész puffasztott amarántot, majd locsold meg olívaolajjal, szórd meg parmezán sajttal és cayenne borssal. Ízlés szerint sózzuk.

Túrókocka eperrel

Hölgyek

2 db túrókocka
1 evőkanál mandulavaj (opcionális)
2 nagyobb eper szeletelve

Férfiak

2-3 db túrókocka
1 1/2 evőkanál mandulavaj (opcionális)
2 nagyobb eper szeletelve

Kenjük meg a túrókockákat mandulavajjal és tegyük a tetejére az epreket.

Kókuszos sárgadinnye

Hölgyek

1 kisebb szelet sárgadinnye
1 evőkanál édesítetlen kókuszpehely

Férfiak

1 normál szelet sárgadinnye
1 evőkanál édesítetlen kókuszpehely

Vágjuk fel a sárgadinnyét kockákra és szórjuk rá az édesítetlen kókuszpehelyt vagy mandulát, kesudiót. Meglocsolhatjuk Joost-tal!

Zöldségchips humusszal vagy padlizsánkrémrel

Hölgyek

1 maroknyi zöldségchips
2 evőkanál humusz vagy padlizsánkrém

Férfiak

1 maroknyi zöldségchips
2 evőkanál humusz vagy padlizsánkrém
10 dkg pulyka

Nagyon változatos chipseket készíthetünk például sárgarépából, cukkiniből, retekéből, édesburgonyából, sütőtökből, barackból, tofuból, főzöbanánból, gombából vagy céklából. A zöldségchipseket mártsuk bele a humuszba vagy padlizsánkrémbe. A férfiak 10 dkg pulykával is kiegészíthetik a tízórait. Jó étvágyat!

350 kcal kalóriabevitel a férfiak számára

Földimogyorós és lekváros joghurt

Hölgyek

2 dl 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt
1 evőkanál csökkentett cukortartalmú vagy cukormentes szőlőlekvár
1/4 csésze vörös szőlő
1 evőkanál sótlan, aprított földimogyoró

Férfiak

2,5 dl 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt
1 evőkanál csökkentett cukortartalmú vagy cukormentes szőlőlekvár
1/4 csésze vörös szőlő
1 evőkanál sótlan, aprított földimogyoró

Óvatosan keverjük a joghurtba a lekvárt és a földimogyorót. Vágjuk félbe a szőlőket és szórjuk a tetejére. Jó étvágyat!

Gránátalma görög joghurttal

Hölgyek

1/2 csésze 0% zsírtartalmú görög joghurt
1 evőkanál aprított dió
1 adag stevia vagy eritrit
1/8 evőkanál vaníliakivonat
2 evőkanál gránátalma mag

Férfiak

2/3 csésze 0% zsírtartalmú görög joghurt
1 1/2 evőkanál aprított dió
1 adag stevia vagy eritrit
1/8 evőkanál vaníliakivonat
3 evőkanál gránátalma mag

Keverjük össze az összes hozzávalót és máris fogyaszthatjuk. Jó étvágyat!

Egészséges rizs- vagy kölespuding

Hölgyek

1/4 csésze főtt barna rizs vagy köles
1/4 csésze csökkentett zsírtartalmú, cukormentes kókusztej
1 evőkanál mazsola
1 teáskanál darabolt dió egy csipetnyi fahéj

Férfiak

1/2 csésze főtt barna rizs vagy köles
2/3 csésze csökkentett zsírtartalmú, cukormentes kókusztej
1 evőkanál mazsola
1 teáskanál darabolt dió egy csipetnyi fahéj

Öntsük a főtt rizsre vagy kölesre a kókusztejet addig, hogy ellepje. Melegítsük fel mikrohullámú sütőben egy percre. Szórjunk a tetejére mazsolát, fahéjat és diót.

EBÉD ÉS VACSORA

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

450 kcal kalória bevétel a hölgyek számára

Közép-keleti töltött paprika

Hölgyek

15 dkg darált sovány marhahús
1/4 csésze főtt barna rizs
1 kaliforniai paprika
3 dkg reszelt sajt
1/8 csésze mazsola
1/2 csésze zöldséglé
1 gerezd fokhagyma összezúzva
1/2 teáskanál kömény
1/4 teáskanál fahéj
1/4 teáskanál narancshéj (opcionális)
1/4 teáskanál menta

Férfiak

20 dkg darált sovány marhahús
1/4 csésze főtt barna rizs
1 kaliforniai paprika
3 dkg reszelt sajt
1/8 csésze mazsola
1/2 csésze zöldséglé
1 gerezd fokhagyma összezúzva
1/2 teáskanál kömény
1/4 teáskanál fahéj
1/4 teáskanál narancshéj (opcionális)
1/4 teáskanál menta

Vágjuk le a paprika tetejét és szedjük ki a magokat. Tegyük a tetejét egy hőálló edény aljára, 1 centiliternyi vizet öntsünk rá és fedjük le. Melegítsük a paprikákat a mikrohullámú sütőben magas hőfokon, míg meg nem puhul (3-6 perc). Öntsük le a vizet. Főzzük meg a darált marhát a fokhagymával közepes hőfokon. Keverjük hozzá a mazsolát, köményt, fahéjat, narancshéjat, mentát, rizst és az 1/4 csésze zöldséglevet. Tömjük meg a paprikát ezzel a keverékkel és tegyük vissza a mikróba, a maradék zöldséglevet öntsük a tál aljára. Melegítsük 2-3 percig. Készíthetjük hagyományos módon is.

Thai földimogyorós tofu tekercs

Hölgyek

20 dkg sült tofu
1 nagyobb teljes kiőrlésű tortilla
1 evőkanál Thai mogyorószósz
1 evőkanál földimogyoró aprítva
1/4 csésze szeletelt kaliforniai paprika
fél maroknyi zsenge borsó ehető borsóhévelyben

Férfiak

25 dkg sült tofu
1 nagyobb teljes kiőrlésű tortilla
1 evőkanál Thai mogyorószósz
1 1/2 evőkanál földimogyoró aprítva
1/4 csésze szeletelt kaliforniai paprika
fél maroknyi zsenge borsó ehető borsóhévelyben

Mindegyik tortillára tegyünk Thai mogyorószószot, ezután jöhetnek a paprikák, borsók és a tofu. A tetejét szórjuk meg földimogyoró darabokkal.

550 kcal kalória bevétel a férfiak számára

Halas zöld curry

Hölgyek

20 dkg tilápia vagy egyéb sovány hal
1/2 csésze édesburgonya felkockázva
1/2 csésze light kókusztej
1/2 evőkanál repceolaj (canola olaj)
1/2 csésze kínai kel
1/2 csésze zöldbab
1 mogyoróhagyma felkockázva
1/2 evőkanál curry paszta
1/2 evőkanál halszósz
1 szelet citrom

Férfiak

20 dkg tilápia vagy egyéb sovány hal
3/4 csésze édesburgonya felkockázva
1/2 csésze light kókusztej
1/2 evőkanál repceolaj (canola olaj)
1/2 csésze kínai kel
1/2 csésze zöldbab
1 mogyoróhagyma felkockázva
1/2 evőkanál curry paszta
1/2 evőkanál halszósz
1 szelet citrom

Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben közepes hőfokon. Tegyük bele a tilápiát, vagy egyéb sovány halat és a mogyoróhagymát és süssük 4-5 percen át. Vegyük ki a halat és a mogyoróhagymát a serpenyőből. Helyezzük a serpenyőbe az édesburgonyát és 2 percig süssük. Adjuk hozzá a kókusztejet, curry pasztát, a halszószot, a kínai kelt és a zöldbabot. Lassú tűzön pároljuk, és lefedve süssük még további 7 percig. Helyezzük vissza a halat hogy megmelegítsük, a tetejét pedig spricceljük meg a citrom levével. Jó étvágyat!

Vegetáriánus sült rizs

Hölgyek

2 tojás
1/2 csésze barna rizs
1/2 teáskanál szezámolaj
1 teáskanál repceolaj (canola) olaj
10 dkg spárga feldarabolva
1/2 kaliforniai paprika feldarabolva
2 mogyoróhagyma felvágva
1 zúzott fokhagyma gerezd
1/4 teáskanál gyömbér
2 teáskanál szójaszósz
1 evőkanál rizsecet

Férfiak

3 tojás
3/4 csésze barna rizs
1/2 teáskanál szezámolaj
1 teáskanál repceolaj (canola) olaj
10 dkg spárga feldarabolva
1/2 kaliforniai paprika feldarabolva
2 mogyoróhagyma felvágva
1 zúzott fokhagyma gerezd
1/4 teáskanál gyömbér
2 teáskanál szójaszósz
1 evőkanál rizsecet

Készítsük el a barna rizst a csomagoláson található útmutató alapján. Gyors lángon süssük ki a spárgát, a kaliforniai paprikát, a mogyoróhagymát, a fokhagymát és a gyömbért repceolajjal vagy kókuszírral. Adjuk hozzá a tojásokat és daraboljuk fel a serpenyőben főzés közben. Öntsük rá a rizst, a szójaszószot és a rizsecetet. Addig főzzük, amíg az összes folyadék el nem párolog. Locsoljuk meg szezámolajjal és máris tálalhatjuk.

450 kcal kalória bevitel a hölgyek számára

Quinoa saláta

Hölgyek

1/2 csésze szójabab
1/2 csésze quinoa
150 gramm dió, feldarabolva
1/2 evőkanál olívaolaj
1/4 csésze sült paprika felvágva
1 teáskanál mazsola
1/2 teáskanál citrom leve
1/4 teáskanál citromhéj
1/2 teáskanál tárkony
só és bors ízlés szerint

Férfiak

2/3 csésze szójabab
2/3 csésze quinoa
200 gramm dió, feldarabolva
1/2 evőkanál olívaolaj
1/4 csésze sült paprika felvágva
1 teáskanál mazsola
1/2 teáskanál citrom leve
1/4 teáskanál citromhéj
1/2 teáskanál tárkony
só és bors ízlés szerint

Főzzük meg a quinoát az útmutatója alapján. Keverjük össze a citromlevet a szójababbal, a citromhéjjal, az olívaolajjal, a tárkonyt, a sült paprikát, a mazsolát és a diódarabokat. Ez a recept könnyen elkészíthető előre is, 3 napig tárolható. Szójabab helyett akár jégсалатával, kínai kellel, rukkolával is elkészíthetjük.

Kelbimbós, pulykasonkás röszti

Hölgyek

2 szelet pulykasonka
1 tojás
1 csésze édesburgonya röstli darabolva
1/2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál parmezán sajt
10 dkg kelbimbó vékonyan szeletelve
1 evőkanál hagyma apróra vágva
1/8 teáskanál aprított rozsmaring
só és bors ízlés szerint

Férfiak

3 szelet pulykasonka
1 tojás
1 1/3 csésze édesburgonya röstli darabolva
1/2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál parmezán sajt
10 dkg kelbimbó vékonyan szeletelve
1 evőkanál hagyma apróra vágva
1/8 teáskanál aprított rozsmaring
só és bors ízlés szerint

Melegítsük fel az olívaolajat egy serpenyőben közepes hőfokon. Tegyük bele a hagymát és a rozsmaringot. Süssük 2 percig, ezután adjuk hozzá a kelbimbót, sózzuk és borsozzuk. A röstitket oszlassuk el a serpenyő alján és keverés nélkül, 4 percen át süssük. Keverjük hozzá a kelbimbót és süssük tovább, amíg a röszti aranszínűvé és ropogóssá válnak. Egy másik serpenyőben süssük meg a pulykasonkát. Miután elkészült, daraboljuk fel és tegyük a rösztikre. Ha spórolni akarunk a kalóriákkal, készíthetjük a rösztit cukkiniből is! Süssük meg a tojást, majd tegyük a röszti tetejére. Jó étvágyat!

550 kcal kalória bevitel a férfiak számára

Sült marhahúsos taquitos

Hölgyek

15 dkg darált sovány marhahús
1 nagyobb tortilla
2 evőkanál cheddar sajt
1 teáskanál canola olaj vagy kókuszszír
1 kisebb kukkini
1/2 teáskanál hagymapor
1/2 evőkanál chilipor
1/4 teáskanál kömény
só ízlés szerint

Férfiak

15 dkg darált sovány marhahús
1 nagyobb tortilla
2 evőkanál cheddar sajt
1 teáskanál canola olaj vagy kókuszszír
1 kisebb kukkini
1/2 teáskanál hagymapor
1/2 evőkanál chilipor
1/4 teáskanál kömény
só ízlés szerint

Melegítsük elő a sütőt 220 fokra. Reszeljük le a kukkinit és töröl-gessük meg egy papírtörőben, hogy csökkentjük a nedvességet. Melegítsük fel az olajat vagy kókuszszírt egy nem ragadós serpenyőben közepes-magas hőfokon. Adjuk hozzá a kukkinit, a darált marhahúst, a hagymaport, a chiliport a köményt és a sót. Keverjük meg és addig süssük, amíg a marha teljesen elkészül. Locsoljuk meg a kukoricás tortillát főzőspray-el és helyezzük sütőpapírra. Szórjuk meg sajttal, tekerjük fel és 14 percig süssük.

Tojás és avokádó saláta

Hölgyek

1 főtt tojás
2 evőkanál 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt
1 szelet teljes kiőrlésű pirított kenyér
1/4 avokádó
1 csésze friss ananász
1/2 teáskanál vörösborecet
1 snidling apróra vágva
só ízlés szerint

Férfiak

2 főtt tojás
2 evőkanál 0% zsírtartalmú natúr görög joghurt
1 szelet teljes kiőrlésű pirított kenyér
1/4 avokádó
1 csésze friss ananász
1/2 teáskanál vörösborecet
1 snidling apróra vágva
só ízlés szerint

Nyomkodjuk össze a tojássárgáját, az avokádót és a görög joghurtot. A tojásfehérjét vágjuk apróra és keverjük össze a vörösborecettel és a snidlinggel. Adjuk hozzá a tojássárgás keveréket és kenjük meg vele a teljes kiőrlésű pirított. Kenhetjük paprikaszalátákra vagy abonett kenyérré is. Jó étvágyat!

Cékla és spenót saláta

Hölgyek

20 dkg sült csirkemell
1 főtt tojás
1/2 konzerv cékla
1 evőkanál feta
2 evőkanál vinaigrette-öntet
2 csésze spenót

Férfiak

25 dkg sült csirkemell
1 főtt tojás
1/2 konzerv cékla
1 evőkanál feta
2 evőkanál vinaigrette-öntet
2 csésze spenót

Vágjuk fel a céklát és a tojást. Adjuk hozzá a spenótot és rázzuk össze. Tegyük a tetejére a csirkemellet és locsoljuk meg a vinaigrette-öntettel. Szórjuk meg fetával és már ehetjük is.

Mediterrán tekercs

Hölgyek

15 dkg sült csirkemell
1/3 csésze teljes kiőrlésű kuskusz
 1 spenótos tortilla (opcionális)
1/2 evőkanál olívaolaj
1/4 paradicsom feldarabolva
2 evőkanál uborka feldarabolva
1/4 csésze petrezselyem felaprítva
1/8 csésze menta felaprítva
1/2 teáskanál zúzott fokhagyma
1 evőkanál citromlé
 só és bors ízlés szerint

Férfiak

20 dkg sült csirkemell
1/3 csésze teljes kiőrlésű kuskusz
 1 spenótos tortilla (opcionális)
1/2 evőkanál olívaolaj
1/4 paradicsom feldarabolva
2 evőkanál uborka feldarabolva
1/4 csésze petrezselyem felaprítva
1/8 csésze menta felaprítva
1/2 teáskanál zúzott fokhagyma
1 evőkanál citromlé
 só és bors ízlés szerint

Készítsük el a kuskuszt a csomagoláson található útmutató szerint. Egy táliban keverjük össze a petrezselymet, a mentát, a fokhagymát, olívaolajat, paradicsomot, uborkát, sózzuk és borsozzuk. Adjuk hozzá a kuskuszt és a csirkét, rázzuk össze. A keveréket tegyük rá a spenótos tortillára és máris fogyaszthatjuk! Ha nem akarjuk tortillába tenni, salátaként fogyasztva is kiváló!

Pestós lazac szalagmetélt (fettuccine)

Hölgyek

15 dkg lazac
10 dkg teljes kiőrlésű olasz szalagmetélt tészta (fettuccine)
1 evőkanál előkészített pesto
1 teáskanál olívaolaj
1/2 csésze párolt spárga
 só és bors ízlés szerint

Férfiak

20 dkg lazac
10 dkg teljes kiőrlésű olasz szalagmetélt tészta (fettuccine)
1 evőkanál előkészített pesto
1 teáskanál olívaolaj
1/2 csésze párolt spárga
 só és bors ízlés szerint

Főzzük meg a tésztát a csomagoláson lévő útmutató szerint. A lecsöpögtetett tészta alá tegyünk pestót. Melegítsük fel az olívaolajat egy serpenyőben közepes-magas hőfokon. Ízesítsük a lazacot sóval és borssal, mindkét oldalát süssük meg 3-4 percig, ezután tegyük a tészta tetejére. Tészta helyett ehetjük felcsikozott cukkinivel, tökkel, káposztával vagy zöld-hüvelly egész babbal is. Pároljuk meg a spárgát. Jó étvágyat!

Csirkés és almás hasé

Hölgyek

2 csirke kolbász
1/2 csésze édesburgonya felkockázva
2 teáskanál kókuszolaj
 1 kisebb méretű alma feldarabolva
1/4 csésze hagyma feldarabolva
 egy csipet fahéj
 só és bors ízlés szerint

Férfiak

2 csirke kolbász
3/4 csésze édesburgonya felkockázva
2 teáskanál kókuszolaj
 1 kisebb méretű alma feldarabolva
1/4 csésze hagyma feldarabolva
 egy csipet fahéj
 só és bors ízlés szerint

A sütit melegítsük elő 175 fokra. Olvasszuk fel a kókuszolajat és rázzuk össze az almával, édesburgonyával és hagymával. Szórjuk meg fahéjjal, sózzuk és borsozzuk. A keveréket helyezzük sütőpapírra és fedjük le alufóliával. 30 percen át süssük. Amíg sül a hasé, készítsük el a csirke kolbászt a csomagoláson található útmutatás alapján. Tegyük a csirke kolbászt a haséra és tálalhatjuk. Jó étvágyat!

BBQ disznóhúsos szendvics

Hölgyek

15 dkg disznóhús feldarabolva
 1 teljes kiőrlésű zsemle
 1/4 avokádó
1 evőkanál light ranch öntet vagy más, kedvelt öntet
1 evőkanál BBQ szósz
1-2 csésze római saláta
1/4 csésze paradicsom

Férfiak

20 dkg disznóhús feldarabolva
 1 teljes kiőrlésű zsemle
 1/4 avokádó
1 evőkanál ranch öntet vagy más, kedvelt öntet
2 evőkanál BBQ szósz
1-2 csésze római saláta
1/4 csésze paradicsom

Keverjük össze a sült húst a BBQ szósszal. Melegítsük fel, és tegyük a teljes kiőrlésű zsemle alá a római salátával együtt. A maradék római salátát keverjük össze a paradicsommal, az avokádóval és a választott öntettel. Jó étvágyat!

KÉSZÍTSD EL A SZÁMODRA TÖKÉLETES ÉTELT!

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

SZÉNHYDRÁTOK

Hölgyek 125 kcal kalória		Férfiak 200 kcal kalória	
ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG	
		HÖLGYEK	FÉRFIAK
ZABFÉLÉK	Hengerelt zabpehely (szennyezetlen zabpehely esetén glutén mentes)	1 csésze (főzve) vagy 1/2 csésze (száraz)	1 1/3 csésze (főzve) vagy 2/3 csésze (száraz)
	Zabpehely (szennyezetlen zabpehely esetén glutén mentes)	2/3 csésze (főzve) vagy 1/3 csésze (száraz)	1 csésze (főzve) vagy 1/2 csésze (száraz)
GABONAFÉLÉK	Quinoa (glutén mentes)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Rizs (vad vagy barna)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Tejbegríz	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Árpa	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	Tejberizs (glutén mentes)	1 csésze (főzve)	1 1/2 csésze (főzve)
KENYÉR	Teljes kiőrlésű kenyér	1 szelet (125 kcal / adag)	1,5 szelet (180 kcal / adag)
	Teljes kiőrlésű tortilla	1 nagyobb tortilla (120 kcal / darab)	2 kisebb tortilla (100 kcal / darab)
	kukorica tortilla (glutén mentes)	2 kicsi (60 kcal / adag)	3 kicsi (90 kcal / adag)
	soba hajdina	1 csésze (főzve)	1,5 csésze (főzve)
	teljes kiőrlésű tészta	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
TÉSZTA	hajdina lisztből készült tészta	1 csésze (főzve)	1 1/2 csésze (főzve)
	teljes kiőrlésű tészta	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
	tészta (quinoa, rizs – glutén mentes)	2/3 csésze (főzve)	1 csésze (főzve)
HÜVELYESEK	feketebab, csicseriborsó, pinto bab	2/3 csésze (átmosva, főzve)	1 csésze (átmosva, főzve)
KEMÉNYÍTŐ TARTALMÚ ZÖLDSÉGEK	téli tökfélék (téli tök, makkfők, boglárka tök)	1 1/4 csésze (főzve)	2 csésze (főzve)
	sült újborgonya	2 kicsi	3 kicsi
	sült édesburgonya	1 csésze	1 1/2 csésze

FEHÉRJE

Hölgyek 130-150 kcal kalória		Férfiak 170-200 kcal kalória	
ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG	
		HÖLGYEK	FÉRFIAK
HAL	laposhal, tilápia, tőkehal, tonhal, tükörhal, kardhal	12 dkg	15 dkg
	lazac	10 dkg	12 dkg
PULYKA	pulykaszalonna	3 szelet	5 szelet
	pulykavirsli	4 darab	5 darab
	darált pulykahús	12 dkg	15 dkg
	csemegeáru	12 dkg	15 dkg
CSIRKEHÚS	csirkemell	12 dkg	15 dkg
	darált csirkehús	12 dkg	15 dkg
	csemegeáru	12 dkg	15 dkg
VÖRÖSHÚSOK	95% darált sovány sertéshús	10 dkg	12 dkg
	daráltmarhahús	10 dkg	12 dkg
	sült marhahúsból készült csemegeáru	12 dkg	15 dkg
TOJÁS	tojás	2 L-s tojás	3 L-s tojás
TEJTERMÉKEK	0% zsírtartalmú natúr vagy alacsony cukortartalmú (2 g) görög joghurt	1 csésze	1 1/3 csésze
	2%-os zsírtartalmú túró (cottage cheese)	2/3 csésze	1 csésze
	sovány túró	2/3 csésze	1 csésze
	1 %-os zsírtartalmú tej	3 dl	3,5 dl
	tejsavó fehérje	1 mérőkanál (125 kcal)	1 1/2 mérőkanál (190 kcal)
VEGETÁRIÁNUS ÉLELMISZEREK	lencse	1/2 csésze (főzve)	3/4 csésze (főzve)
	feketebab	2/3 csésze (átmosva és főzve)	3/4 csésze (átmosva és főzve)
	Forever Lite Ultra	1 mérőkanál	1 1/2 mérőkanál
	tofu	25 dkg	30 dkg
	edamame (hántolt zöld szójabab)	3/4 csésze	1 csésze

GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

60-75 kcal kalória		
ÉLELMISZEREK	ÉLELMISZERFAJTA	ADAG
GYÜMÖLCSÖK (friss vagy fagyasztott)	alma	1 közepes méretű
	sárgabarack	3 kicsi
	banán	1 kicsi
	bogyós gyümölcsök (mindegyik fajta)	1 csésze
	sárgadinnye	1 csésze
	grapefruit	1/2 nagyméretű
	szőlő	1 csésze
	narancs	1 közepes méretű vagy 2 mandarin
	őszibarack	1 közepes méretű
	körte	1 közepes méretű
	ananasz	1 csésze
	paradicsom	1 csésze
GYÜMÖLCSÖK (száritott)	mazsola	1/8 csésze
	aszalt szilva	3 nagy
ZÖLDSÉGEK (friss vagy fagyasztott)	articsóka	1 nagy (egész)
	répa	1 csésze
	spárga	15 szál
	főtt kukorica	1 egész
	kelbimbó	10 darab
nyersen vagy párolva	cukkini	
	pritamin paprika	
	brokkoli	
	káposzta	
	zeller	
	uborka	
	zöldbab	
	kelkáposzta	
	saláta (minden fajtája)	
	spenót	
KORLÁTLAN MENNYISÉGBEN FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZEREK	karfiol	

ZSIRADÉKOK

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



FOREVER®

Forever Living Products Magyarország Kft.

1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 34. IV. em.

Tel.: +36 1 269 53 70

www.foreverliving.com

F.I.T.™
C9 F15 V5
Jobb közérzet. Szébb kinézet.

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