



F1



FOREVER®

Эксклюзивный Дистрибьютор в
России: ООО «Форевер Ливинг
Продуктс Си Ай Эс», 115093,
Москва, ул. Б. Серпуховская, д.25,
строение 1, телефон 8 800 100 25 63,
www.foreverliving.ru

*Указанные в брошюре заявления не проверялись Управлением по контролю за пищевыми и лекарственными препаратами США и Агентством по пищевым стандартам Великобритании. Содержащаяся информация предназначена только для образовательных целей и не может служить основой для диагностирования, лечения и предотвращения какого-либо заболевания. Перед началом приема БАД или выполнения предложенного комплекса упражнений проконсультируйтесь с терапевтом или квалифицированным специалистом для получения более подробной информации, особенно если Вы в настоящий момент принимаете медикаменты или проходите курс лечения от определенного заболевания.

**НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И
СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ
К ЛУЧШЕМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ
И САМОЧУВСТВИЮ.**



FOREVER®

ВЫ ГОТОВЫ?

ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1 ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ...

...о еде и об упражнениях и даст необходимые знания о том, как настроиться и изменить свое тело к лучшему!

Вы **СМОЖЕТЕ** потерять лишние килограммы, Вы **СМОЖЕТЕ** лучше выглядеть и чувствовать себя лучше, чем когда-либо в прошлом. Фореввер Ф.И.Т. 1 подскажет Вам, как этого добиться.*

СТЕПЕНЬ ВАШЕЙ СПОСОБНОСТИ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕСКОЛЬКИМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ.

ЗНАНИЕ ЭТИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ И УМЕНИЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СВОИХ ЦЕЛЯХ – ЭТО УЖЕ ПОЛОВИНА ПОБЕДЫ.



* Перед началом приема БАД и выполнения упражнений проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом для получения более подробной информации.



ИТАК, ПРИСТУПАЕМ!

ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1 – ЭТО СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЙ НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВАШИХ ШАНСОВ НА УСПЕХ НА ПУТИ К ПОТЕРЕ ВЕСА. СЛЕДУЙТЕ НАШИМ СОВЕТАМ И ДОСТИГНЕТЕ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ!



ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ.

Вносите данные о своих показателях в записную книжку. Отслеживание изменений в показателях – это лучший способ измерения Вашего успеха в выполнении программы **Фореввер Ф.И.Т. 1**



ВАЖНО ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ.

Ставьте себе реалистичные цели и измеряйте свой прогресс по мере выполнения программы.



ЗАПИСЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ.

Отслеживание калорийности потребляемых блюд важно для того, чтобы Вы выглядели и чувствовали себя лучше. Ведите учет калорийности всех потребляемых продуктов в записной книжке или используйте специальное приложение для контроля калорийности, например, **MyFitnessPal**.



ПЕЙТЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.

8 стаканов воды в день помогут поддержать чувство сытости, очистить организм от токсинов и поддержать здоровье кожи и всего организма.



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ.

Соль способствует задержке жидкости в организме. Вместо нее добавляйте в блюда травы и специи.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ.

Газированная вода способствует вздутию живота, а также в ней содержатся нежелательные калории и сахар.

ПЛАН ПРИЕМА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК С 1 ПО 30 ДЕНЬ

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
МАКСИМАЛЬНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПО
ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР
Ф.И.Т. 1 СЛЕДУЙТЕ
ЕЖЕДНЕВНОМУ ПЛАНУ
ПРИЕМА БАД.

Завтрак

118 мл
Фореввер
Геля Алоэ
Вера®

1 мерная
ложка
Фореввер Ультра
Лайт®,

Смешанная с водой,
обезжиренным
миндальным,
рисовым, или
соевым
молоком

1 таблетка
Фореввер
Терм™

Перекус

1 пакетик
Фореввер
Файбер™,

Смешанный с
250-300 мл воды
или другого
напитка

Принимайте
Фореввер Файбер™
отдельно от других
биологически активных
добавок, поскольку
Файбер может
взаимодействовать с
некоторыми
питательными
веществами, влияя
на их усвоение
организмом.

Обед

1 капсула
Фореввер
Гарцинии Плюс®
за 20 минут
до еды



1 таблетка
Фореввер
Терм™

Перекус

Высоко-
протеиновый
батончик
Про X2™



Или замените
его на

1 Мерную
ложку
Фореввер Ультра
Лайт®,

смешанную с водой,
обезжиренным,
миндальным,
рисовым или
соевым
молоком



Ужин

1 капсула
Фореввер
Гарцинии Плюс®
за 20 минут
до еды



При желании
можно полноценно
позавтракать,
протеиновый коктейль с
Фореввер Ультра Лайт®
выпить в обед или
ужин.



ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ЕЖЕДНЕВНОГО
УПОТРЕБЛЕНИЯ ГЕЛЯ АЛОЭ ВЕРА – ЭТО
СОЧЕТАНИЕ ЕГО С АРДЖИ+® (ПРОДАЕТСЯ
ОТДЕЛЬНО), 1 ПОРЦИЯ АРДЖИ+® СОДЕРЖИТ 5
ГРАММОВ L-АРГИНИНА ПЛЮС
СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА ВСЕМ
НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ЭНЕРГИИ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.
СМЕШАЙТЕ 60 МЛ ГЕЛЯ АЛОЭ ВЕРА® И ОДНУ
МЕРНУЮ ЛОЖЕЧКУ АРДЖИ+® С ВОДОЙ ПО
ВКУСУ, ДОБАВЬТЕ ЛЕД, ХОРОШО ВСТРЯХНИТЕ
И ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ
НАСЛАДИТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ
АЛОЭ И ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШОЙ ЗАРЯД
ЭНЕРГИИ!

ПОЛЬЗА СОЕОВОГО ПРОТЕИНА.



Соя, полученная из соевых бобов, — это полноценный белок с пониженным содержанием холестерина и жиров без лактозы. И хотя сейчас много противоречивой информации о сое, ученые доказали, что соевый белок:

- + СОДЕРЖИТ ПОЛНОЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ
- + СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
- + ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- + ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПОДДЕРЖКУ КОСТНОЙ ТКАНИ
- + ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЫРАБОТАТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Когда речь идет о потере веса, изменение мышления так же важно, как и изменение собственного тела. Без приобретения новых привычек любые потерянные объемы вернутся назад, если Вы вернетесь к старым привычкам питания, которые привели к набору веса.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ.

Все мы делаем перекусы. Важно питаться правильно и придерживаться определенного суточного калоража и рациона питания, однако полный отказ от перекусов может принести больше вреда, чем пользы.

Программа **Форевер Ф.И.Т. 1** разработана, чтобы помочь Вам нормализовать вес для достижения поставленных целей после завершения выполнения программы.

Высоко-протеиновые батончики Форевер Про Х₂™ —

это вкусные перекусы, которые способствуют уменьшению чувства голода.

Они содержат только необходимое количество сахара и богаты белком. Ешьте их между едой для подавления аппетита или в качестве десерта после ужина.

Вместо пирогов, тортов и сладостей...

...попробуйте нарезать на кусочки яблоко и добавить к нему столовую ложку арахисового или миндального масла или спред из свежего инжира и немного рикотты.

Почему?

Фрукты помогут удовлетворить потребность организма в сладком, не нарушая диету и не добавляя нежелательных калорий.

Вместо мороженого...

...попробуйте смузи из свежих фруктов. Смешайте любимые фрукты с коктейлем **Форевер Ультра Лайт**®, льдом, соком, йогуртом, соевым, миндальным или обезжиренным молоком.

Почему?

Смузи - это прохладный, сладкий десерт без насыщенных жиров, которые содержатся в мороженом.

Вместо газировки...

...попробуйте **ФАБ Х, Форевер Актив Буст**™, несладкий чай со льдом, содовую воду или воду с соком и цедрой лайма, лимона или апельсина.

Почему?

Эти напитки помогут разнообразить включающий воду рацион питания, не добавляя к нему калории и сахар!

Вместо картофельных чипсов и соленых перекусов...

...попробуйте натуральный полкорм, печеные цельнозерновые чипсы, чипсы из капусты кале или горсть орехов в скорлупе.

Почему?

Эти перекусы удовлетворяют потребность в хрустящем десерте с гораздо меньшим количеством жиров и пониженным содержанием соли.

Вместо хлеба...

...попробуйте продукты из овсяной крупы, овсяные маффины или низкоуглеводные рулеты.

Почему?

Овсяные хлопья очень полезны для здоровья и богаты клетчаткой, которой свойственно надолго поддерживать чувство сытости.

Вместо конфет и печенья...

...попробуйте плитку темного шоколада или смеси сухофруктов и семечек.

Почему?

Темный шоколад и сухофрукты богаты сильными антиоксидантами, а семечки являются отличным источником здоровых жиров!

Вместо пасты...

...попробуйте коричневый рис, киноа или спагетти сквош.

Почему?

Это здоровая альтернатива привычной пасте, которая похожа на нее текстурой и вкусом, но которая не способствует вздутию живота и тяжести в желудке.



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАЮТ ТЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ ОНИ ИСПЫТЫВАЮТ ПОТРЕБНОСТЬ, МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ НАВЯЗЧИВАЯ ИДЕЯ, ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ ДИЕТЫ. КЛЮЧ К УСПЕХУ – В УМЕРЕННОСТИ. ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ВЫБИРАЙТЕ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ, КОТОРЫЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ ПОТРЕБНОСТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ПРОДУКТЕ!

УСКОРЯЙТЕ ПОТЕРЮ ВЕСА.

ФорEVER Лин®, ФорEVER Гарциния Плюс® и ФорEVER Терм™ работают комплексно, помогая достичь 3 целей, которые, согласно научным данным, приводят к эффективному контролю веса при использовании в сочетании со здоровой диетой и программой упражнений.*



Исследования показали, что ингредиенты **ФорEVER Лин®** связывают жиры в пищеварительном тракте и способствуют снижению усвоения жиров в организме при приеме перед едой.*



ФорEVER Гарциния Плюс® содержит мощные ингредиенты, которые помогут контролировать чувство голода и предотвращать перекусы, способствуя уменьшению количества потребляемых калорий.*



ФорEVER Терм™ Содержит хорошо изученные растительные экстракты и питательные вещества, свойства которых к увеличению термогенеза и усилению метаболизма доказаны учеными, помогая Вам сжигать больше калорий.*

ВМЕСТЕ СО СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТОЙ И РАЗУМНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ДАННЫЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ПРОЦЕСС ЗДОРОВОЙ ПОТЕРИ ВЕСА И СПОСОБСТВОВАТЬ ДОЛГОСРОЧНОМУ КОНТРОЛЮ ВЕСА*.



ФОРEVER ГАРЦИНИЯ ПЛЮС® И ФОРEVER ТЕРМ™ ВКЛЮЧЕНЫ В НАБОР ФОРEVER Ф.И.Т. 1. ФОРEVER ЛИН® МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ОТДЕЛЬНО, ЧТОБЫ СПОСОБСТВОВАТЬ УСКОРЕНИЮ ПОТЕРИ ВЕСА!

* Данные заявления не оценивались Управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США. Указанные продукты не предназначены для диагностирования, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.

РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФОРЕВЕР УЛЬТРА ЛАЙТ®.

Эти интересные рецепты добавят разнообразия вашим коктейлям Фореввер Ультра Лайт®. Богатая белками и антиоксидантами формула специально разработана для поддержания уровня энергии и сытости в течение нескольких часов. Вы можете также использовать идеи этих коктейлей для приготовления напитков после физических упражнений во время выполнения программы Фореввер Ф.И.Т. Это здоровый и вкусный способ поддержания сытости и легкого и питательного перекуса в любое время дня.

КАКАО-ГЛАСЕ

Прекрасный коктейль, который полезно выпить перед сном для восстановления мышц во время сна.

Смешать:
1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Шоколадного®, 250 мл миндального молока, 2 чайных ложки греческого йогурта без добавок, 1/2 чашки низкокалорийного творога. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

221
калория на порцию

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЩЕРБЕТ

Этот кремный коктейль отлично освежает и восстанавливает после тренировок.

Смешать:
1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильного®, 250 мл апельсинового сока, лед, 1/2 чашки обезжиренного ванильного йогурта. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

185
калорий на порцию

ПЕРСИКОВАЯ ФАНТАЗИЯ

Освежающий коктейль, который поможет Вам победить голод между приемами пищи!

Смешать:
1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильного®, 250 мл миндального молочка, 1/2 чашки мороженых персиков, 1/2 чашки овсяных хлопьев. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

265
калорий на порцию

ОРЕХОВО-ЯГОДНЫЙ МИКС

Освежающий коктейль, насыщенный белками и полезными жирами.

Смешать:
1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильного®, 1/2 чашки мороженой клубники, 1/4 чашки ягодной смеси, 250 мл миндального молока, лед, 2 столовых ложки ломтиков натурального миндаля. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

178
калорий на порцию

БАНАНОВО-ОВСЯНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Отличный смузи для прекрасного начала дня и уменьшения количества перекусов.

Смешать:
1 мерную ложечку Фореввер Ультра Лайт Ванильного®, 2 столовые ложки геркулесовых хлопьев, 1 целый банан, 250 мл несладкого миндального молока, 1/4 чайной ложки корицы и лед. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

260
калорий на порцию

ШОКОЛАД С ВИШНЕВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Этот коктейль покажется Вам роскошным лакомством и при этом не содержит калорий.

Смешать:
1 мерная ложечка Фореввер Ультра Лайт Шоколадный®, 250 мл обезжиренного молока, 2 столовых ложки греческого йогурта без добавок, 1/2 чашки мороженой вишни и лед. Перемешать в течение 20-30 секунд и сразу подавайте.

224
калорий на порцию

ВЫ МОЖЕТЕ ЧЕРЕДОВАТЬ ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО, НЕСЛАДКОЕ МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО, НЕСЛАДКОЕ КОКОСОВОЕ МОЛОКО, РИСОВОЕ МОЛОКО И НЕСЛАДКОЕ СОЕВОЕ МОЛОКО ВО ВСЕХ ЭТИХ РЕЦЕПТАХ. ПРОВЕРЬТЕ ЭТИКЕТКУ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ВЫБРАННАЯ ВАМИ АЛЬТЕРНАТИВА МОЛОКУ СОДЕРЖИТ ПРИМЕРНО 50-60 КАЛОРИЙ НА 250 МЛ.



Помните, что Вы можете использовать отличные рецепты коктейлей из программы «Очищение 9» во время прохождения программы «Фореввер Ф.И.Т.»!

Фореввер Ультра Лайт Шоколадный® можно заменить в любом коктейле или поэкспериментировать и создать собственный рецепт!



**У ВАС ЕСТЬ ОТЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ?
ПОДЕЛИТЕСЬ ИМ С НАМИ В
ФЕЙСБУКЕ, ПРОИДЯ ПО ССЫЛКЕ:
WWW.FACEBOOK.COM/FOREVERFAN**

КАК НАЙТИ РАВНОВЕСИЕ.

Самое важное в любом серьезном плане питания – это найти правильное равновесие между белками, углеводами и правильными жирами.



ЗАЧЕМ НУЖЕН БЕЛОК?

Белок участвует в построении мышц. Без потребления необходимого количества белка организм будет долго восстанавливаться после физических нагрузок и наращивания мышц и может даже расщеплять мышечную ткань, чтобы получить необходимые аминокислоты.



ЗАЧЕМ НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ?

Углеводы обеспечивают топливо и энергию для физических нагрузок и наращивания мышц. Для максимальной работоспособности очень важен правильный баланс углеводов.



ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЖИРЫ?

Правильные жиры крайне важны для поддержания здоровья организма и многих процессов, которые способствуют потере веса и наращиванию мышц.

РЕЦЕПТЫ ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1 РАЗРАБОТАНЫ С ЦЕЛЬЮ ИДЕАЛЬНОГО ОБЪЕМА ПОСТУПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Рекомендованный калораж во время выполнения программы Фореввер Ф.И.Т. 1 для мужчин и женщин.

1200-1400 калорий для женщин

1700-1900 калорий для мужчин

Для наращивания мышц при интенсивных нагрузках необходимо увеличить количество потребляемых белков. Выберите необходимый ежедневный калораж в указанном диапазоне в зависимости от уровня нагрузок и интенсивности упражнений.

ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН.

Для индивидуального подбора калоража во время выполнения программы Фореввер Ф.И.Т. 1 смешайте и выберите следующие рецепты. Какой прием пищи будет самым калорийным, Вы можете решить самостоятельно. Программа Фореввер Ф.И.Т. 1 обеспечивает разнообразие выбора рецептов для адаптации к вашему графику!

ЗАВТРАК.

ОМЛЕТ С СОУСОМ САЛЬСА

2 целых взбитых яйца, 1 столовая ложка соуса сальса, ½ чашки овсяных хлопьев, 1 чашка свежей клубники.
Примерная калорийность – 400 калорий, белки – 21 г, жиры – 17 г, углеводы – 45 г, клетчатка – 8 г.

ОМЛЕТ С КОПЧЕНОЙ ИНДЕЙКОЙ

6 белков яиц, взбитых с ½ чашки копченой индейки с 1 чайной ложкой оливкового масла, ½ чашки миндального молока, ½ чашки овсяных хлопьев и ½ чашки ломтиков клубники.
Примерная калорийность – 494 калории, белки – 39 г, жиры – 18 г, углеводы – 46 г, клетчатка – 6 г.

ЦЫПЛЕНОК НА ГРИЛЕ С АВОКАДО

113 г цыпленка на гриле, ½ авокадо, 1 кусочек цельнозернового хлеба с 1 столовой ложкой ягодного джема.
Примерная калорийность – 465 калорий, белки – 41 г, жиры – 19 г, углеводы – 35 г, клетчатка – 9 г.

СТЕЙК С ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170 г филейного стейка, приготовленного на гриле и приправленного лимонным перцем, ½ чашки овсяных хлопьев на воде.
Примерная калорийность – 525 калорий, белки – 57 г, жиры – 19 г, углеводы – 30 г, клетчатка – 4 г.

ОМЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ

113 г ломтиков цыпленка на гриле, 2 взбитых яичных белка, ½ чашки брокколи, травы на выбор.
Примерная калорийность – 233 калории, белки – 44 г, жиры – 4 г, углеводы – 6 г, клетчатка – 3 г.

Калорийность программы Фореввер Ф.И.Т. может варьироваться в зависимости от марки используемых ингредиентов. Для точного подсчета калорийности продуктов потребляемых марок используйте приложение для подсчета калорий, например, MyFitnessPal.

ЯИЧНИЦА С СОСИСКАМИ

3 копченых куриных сосиски, 1 целое яйцо, взбитое с 1 чайной ложкой оливкового масла, ½ чашки клубники, нарезанной плоскими ломтиками.
Примерная калорийность – 698 калорий, белки – 41 г, жиры – 47 г, углеводы – 27 г, клетчатка – 1,5 г.

ОМЛЕТ С ИНДЕЙКОЙ

4 яичных белка, взбитых с розмарином, шнитт-луком и оливковым маслом, 3 ломтика индюшачьей грудки, ½ чашки мюслей с греческим йогуртом без добавок.
Примерная калорийность – 489 калорий, белки – 41 г, жиры – 18 г, углеводы – 39 г, клетчатка – 5,5 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Разнообразить меню завтрака – это просто. Для этого можно воспользоваться следующими советами:

Взбить 2 яйца можно в оливковом масле с:

- + грибной нарезкой, болгарским перцем, помидорами, эстрагоном
- + нарезкой авокадо, швейцарским сыром, укропом, петрушкой
- + нарезкой из спаржи, сыром фета, копченой индейкой

Взбить 113 г твердого сыра тофу в оливковом масле с:

- + нарезкой из шпината и помидоров с ½ чайной ложки порошка карри или нарезки из болгарского перца, репчатого лука, помидоров и свежего базилика

Смешать чашку греческого йогурта без добавок с:

- + нарезкой мускусной дыни или зимней дыни, порубленным свежим базиликом
- + яблочной нарезкой, корицей, ¼ чашки мюслей
- + свежей малиной, черникой, голубикой, порубленной свежей мятой.

ОБЕД.

ЦЫПЛЕНОК С ТРАВАМИ

198 г цыпленка-гриль с травами на выбор, **1** чашка брокколи на пару, $\frac{1}{2}$ чашки вареной киноа. Примерная калорийность – 466 калорий, белки – 68 г, жиры – 9 г, углеводы – 27 г, клетчатка – 8 г.

СТЕЙК С ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170 г филейного стейка, приготовленного на гриле и приправленного лимонным перцем, $\frac{1}{2}$ чашки дикого риса, 6 ростков спаржи на гриле. Примерная калорийность – 461 калория, белки – 55 г, жиры – 17 г, углеводы – 21 г, клетчатка – 3 г.

ГОВЯДИНА В СОУСЕ МАРИНАРА

113 г постного говяжьего фарша, пассерованного с $\frac{1}{4}$ чашки луковой нарезки, черный перец и морская соль по вкусу, **1** чашка томатного соуса, приправленного по вкусу петрушкой, орегано, майораном, тимьяном, базиликом, морской солью и перцем, **1** чашка коричневого риса. Примерная калорийность – 514 калорий, белки – 32 г, жиры – 15 г, углеводы – 64 г, клетчатка – 8 г.

РУЛЕТ С ТУНЦОМ И УКРОПОМ

113 г консервированного тунца, промытого и высушенного, $\frac{1}{4}$ чашки порубленного сельдерея, $\frac{1}{4}$ чайной ложки укропа, сок $\frac{1}{2}$ лайма, **2** листа салата-ромэн, $\frac{1}{4}$ чашки нежирного йогурта без добавок, **1** цельнозерновой лаваш шириной 20,32 см, $\frac{1}{2}$ чашки ломтиков клубники, **1** средний апельсин, нарезанный кольцами. Примерная калорийность – 407 калорий, белки – 36 г, жиры – 9 г, углеводы – 47 г, клетчатка – 9 г.

ТАКО С ЦЫПЛЕНКОМ-ГРИЛЬ

113 г ломтиков грудки цыпленка-гриль, приправленной соком лайма, $\frac{1}{2}$ чашки болгарского перца и $\frac{1}{4}$ чашки желтого лука, ломтики $\frac{1}{2}$ авокадо, **3** кукурузных лепешки для тако. Примерная калорийность – 619 калорий, белки – 40 г, жиры – 36 г, углеводы – 37 г, клетчатка – 11 г.

РУЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ-ГРИЛЬ И СОУСОМ ПЕСТО

113 г ломтиков цыпленка-гриль, **1** столовая ложка соуса песто, **1** цельнозерновой лаваш шириной 20,32 см, **1** чашка нарезки салата-ромэн, **2** столовых ложки натертого сыра пармезан, **1** чашка нарезанных ломтиков клубники. Примерная калорийность – 426 калорий, белки – 44 г, жиры – 16 г, углеводы – 26 г, клетчатка – 6 г.

УЖИН.

ПАЛТУС НА ГРИЛЕ С БРОККОЛИ И ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170 г палтуса на гриле, запеченного с лимонным перцем и **1** чайной ложкой оливкового масла, $\frac{1}{2}$ чашки киноа, $\frac{1}{2}$ чашки кочанов брюссельской капусты на пару. Примерная калорийность – 587 калорий, белки – 37 г, жиры – 37 г, углеводы – 25 г, клетчатка – 5 г.

ФИЛЕ НА ГРИЛЕ

113 г филе-миньон с приправами по вкусу, **1** чашка грибов и **1** чашка репчатого лука, пассерованных в **2** чайных ложках оливкового масла, **1/2** чашки манго, $\frac{1}{4}$ авокадо, **2** кукурузных лепешки тако. Примерная калорийность – 846 калорий, белки – 38 г, жиры – 52 г, углеводы – 61 г, клетчатка – 13 г.

ИНДЕЙКА С РИСОМ В СОУСЕ МАРИНАРА

113 г вареного постного фарша из индейки, **1** чашка томатного соуса, приправленного по вкусу петрушкой, орегано, майораном, тимьяном, базиликом, морской солью и молотым перцем, **1** чашка коричневого риса. Примерная калорийность – 455 калорий, белки – 30 г, жиры – 11 г, углеводы – 62 г, клетчатка – 7 г.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ В СОУСЕ С УКРОПОМ

170 г лосося, запеченного с **1** чайной ложкой оливкового масла, для подливки - $\frac{1}{4}$ чашки нежирного йогурта без добавок, смешанного с **1** чайной ложкой укропа и свежесжатого сока лайма, $\frac{1}{2}$ чашки вареного киноа, **1** чашка брокколи на пару. Примерная калорийность – 592 калорий, белки – 48 г, жиры – 29 г, углеводы – 35 г, клетчатка – 8 г.

ЦЫПЛЕНОК В МЕДОВО-ИМБИРНОЙ ГЛАЗУРИ

170 г куриной грудки без костей и кожи, глазированной и запеченной с **1** чайной ложкой меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченного имбиря, $\frac{1}{2}$ чашки моркови на пару, $\frac{1}{2}$ чашки коричневого риса. Примерная калорийность – 414 калорий, белки – 55 г, жиры – 6 г, углеводы – 35 г, клетчатка – 6 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Разнообразить меню ужина – это просто. Для этого можно воспользоваться следующими подсказками.

Запеките в духовке или приготовьте на гриле **170 г лосося или другой рыбы (морской окунь, тилапия, палтус) с оливковым маслом и следующим топингом:**

+ козий сыр, свежая малина, укроп
+ манго, нарезанное кубиками, кориандр, сок лайма

+ порубленный, поджаренный фенхель, шнитт-лук, апельсиновый сок.

Смешать $\frac{1}{2}$ чашки консервированного тунца, промытого и очищенного со следующими ингредиентами:

+ порубленные помидоры, лимонный сок, водяной кресс

Запеките в духовке или приготовьте на гриле **170 г куриной грудки без кожи и костей или грудки индейки с оливковым маслом и добавлением следующих ингредиентов:**

+ свежий базилик, порубленные томаты, зеленый болгарский перец, чеснок

+ измельченная клоква, нарезка лука-шалота, порубленный имбирь, апельсиновый сок

+ розмарин, эстрагон, тимьян, грецкий орех, козий сыр

Здоровые перекусы.

2 рисовых пирожка со следующими топингами:

+ 4 чайные ложки миндального масла, $\frac{1}{2}$ банана, нарезанного кружочками

+ $\frac{1}{4}$ чашки козьего сыра, порезанного кусочками огурца, укроп

+ $\frac{1}{4}$ чашки козьего сыра, порезанная клубника

1 чашка творога с:

+ кусочки апельсинов, $\frac{1}{4}$ чашки грецких орехов

+ $\frac{1}{2}$ чашки свежих ягод, $\frac{1}{4}$ чашки миндаля

$\frac{1}{2}$ чашки хуммуса со следующими топингами:

+ палочки сельдерея и моркови, горох мангетот, соцветия брокколи

+ нарезанные на кусочки яблоки / груши

+ $\frac{1}{4}$ чашки миндаля, нарезанное на кусочки яблоко, **28 г** сыра

Коктейль Фореввер Ультра Лайт® (см. стр. 11)

ПЕЧЕНЬЕ С БАТОНЧИКАМИ ФОРЕВЕР ПРО X²™

Состав: **1** белковый батончик с корицей Фореввер Про X²™, **1** чайная ложка миндального масла, $\frac{1}{4}$ банана, корица

Разогреть батончик Фореввер Про X²™ в микроволновой печи в течение 15 секунд, разрезать на **3 куска** и расплющить, выложить кусочки батончиков на сковороду, покрывшую сбрызнутой кулинарным спреем пергаментной бумагой, сверху положить миндальное масло и нарезанный кружочками банан. Запекать в течение **10 минут** в духовке при температуре **180°C**. Перед подачей посыпать корицей.

Примерная калорийность **229** калорий, белки – 16 г, углеводы – 27 г, жиры – 8г.

КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР Ф.И.Т.1

РАЗМИНКА

Каждый раз выполнение упражнений важно начинать с разминки и растяжки для повышения эффективности основных упражнений и снижения вероятности получения травм. Для хорошего разогрева тела выполните следующие упражнения.

- + 30 МАХОВ СОГНУТОЙ В КОЛЕНЕ НОГОЙ С ОТСТУПОМ НАЗАД
- + 30 ШАГОВ НА ПЯТКАХ С ПОДНЯТЫМИ НОСКАМИ
ДЛЯ РАЗМИНКИ ЛОДЫЖЕК
- + 30 КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ ВПЕРЕД
- + 30 КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ НАЗАД
- + 30 КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ БЕДРАМИ
- + 30 ПОПЕРЕМЕННЫХ МАХОВ НОГАМИ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ РАСТЯЖКУ

После выполнения силовых упражнений очень важна растяжка для улучшения кровотока и снабжения питательными веществами Ваших мышц, уменьшения мышечных болей, поддержки гибкости и вытяжения мышечных волокон и тканей. Выполняйте следующие упражнения по растяжке после основных упражнений.

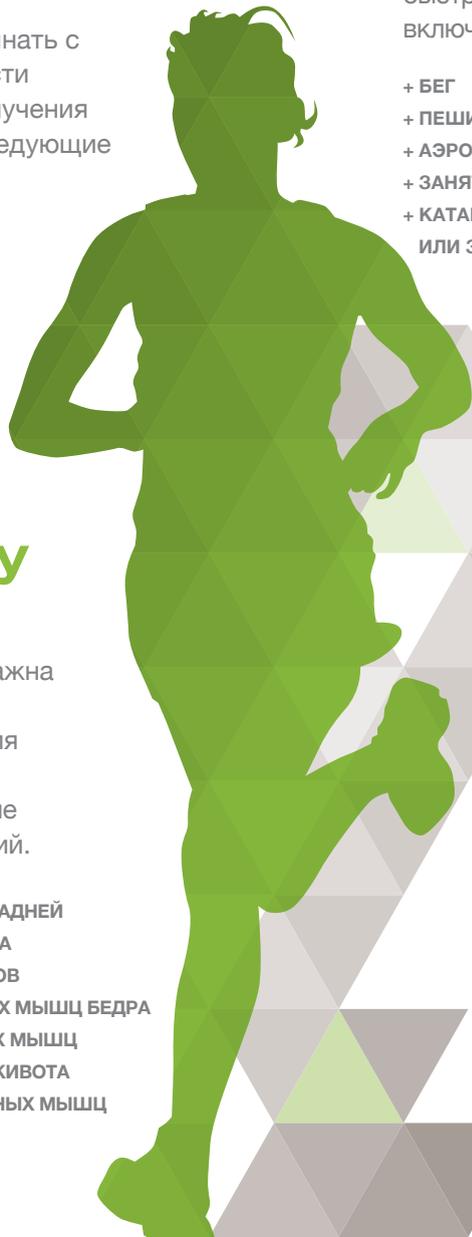
- + РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА
- + РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ ГОЛЕНИ
- + РАСТЯЖКА ТРИСЕПСОВ
- + РАСТЯЖКА СПИНЫ
- + РАСТЯЖКА ПЛЕЧ
- + РАСТЯЖКА ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫХ МЫШЦ
- + РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА
- + РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ
- + РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ БЕДРА
- + РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ
- + РАСТЯЖКА МЫШЦ ЖИВОТА
- + РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ



КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

На протяжении выполнения программы Фореввер Ф.И.Т. необходимо делать упражнения для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. К кардиоупражнениям относятся все виды движений, которые способствуют усилению сердечного ритма и кровообращения. Кардиоупражнения помогут стимулировать обмен веществ, поддержать здоровье сердца, восстановиться быстрее после интенсивной тренировки. Кардиоупражнения включают:

- + БЕГ
- + ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ
- + АЭРОБИКА
- + ЗАНЯТИЯ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ
- + КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
ИЛИ ЗАНЯТИЯ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ
- + ТАНЦЫ
- + ЗАНЯТИЕ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ ИЛИ НА ИМИТАТОРЕ СТУПЕНЕЙ
- + ПЛАВАНИЕ
- + КИКБОКСИНГ



Для достижения эффективности...
каждое упражнение по растяжке должно выполняться в течение минимум 30 секунд. Все упражнения после каждой интенсивной тренировки выполнять не обязательно.



Перед началом приема БАД и выполнения упражнений проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом для получения более подробной информации.



ПОСМОТРЕТЬ ФОТОГРАФИИ И ВИДЕОРОЛИКИ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗМИНКЕ, РАСТЯЖКЕ И ДЛЯ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР Ф.И.Т. МОЖНО НА САЙТЕ WWW.FOREVERLIVING.RU

ВАЖНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Отслеживание изменений сердечного ритма во время выполнения упражнений поможет Вам определить степень соответствия нагрузки индивидуальным особенностям организма. Измеритель сердечного ритма автоматически выведет на монитор Ваш сердечный ритм, или же Вы можете самостоятельно его определить с помощью следующих измерений:

- + **ДЛЯ ПРОГРАММЫ Ф.И.Т. РАССЧИТАТЬ СВОЙ ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ МОЖНО, ОТНЯВ ВОЗРАСТ ОТ 180. НАПРИМЕР, ЦЕЛЕВОЙ РИТМ ДЛЯ 40-ЛЕТНЕГО ЧЕЛОВЕКА БУДЕТ СОСТАВЛЯТЬ 140. (180-40=140)**
- + **ИЗМЕРЬТЕ СВОЙ ПУЛЬС НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ ЗАПЯСТЬЯ ИЛИ С БОКУ ШЕИ.**
- + **ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПУЛЬС В ТЕЧЕНИЕ 10 СЕКУНД И УМНОЖЬТЕ НА 6, ЧТОБЫ УЗНАТЬ СВОЁ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ В МИНУТУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ РАССЧИТАЕТЕ СВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.**

**ТЕПЕРЬ ВЫ
ГОТОВЫ К
ВЫПОЛНЕНИЮ
УПРАЖНЕНИЙ.**



Используйте целевой сердечный ритм и рассчитанный сердечный ритм во время выполнения упражнений для определения правильной интенсивности кардиоупражнений.

Просто умножьте свой целевой сердечный ритм на процент, указанный в плане упражнений, и сравните со своим сердечным ритмом во время выполнения упражнений. Увеличьте или уменьшите интенсивность при необходимости.



ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 1 ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ ГАНТЕЛИ ИЛИ ЭСПАНДЕРЫ. НАПРОТИВ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПЛАНЕ ТРЕНИРОВОК ВЫ УВИДИТЕ ЗНАЧОК ГАНТЕЛИ (■|■). ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ПОДКОРРЕКТИРОВАТЬ, ДОБАВИВ ЭСПАНДЕРЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СЖИГАНИЯ ЖИРА ПО МЕРЕ НАРАЩИВАНИЯ СИЛЫ.

ДЕНЬ 1

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 110 – 120)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 12 выпадов назад (каждой ногой)
- + 12 выпадов вперед с подъемом рук (каждой ногой) 
- + 30 раз упражнение «велосипед»
- + 15 приседаний
- + 20 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 20 отжиманий
- + 20 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 20 раз упражнение на трапецию 
- + 20 скручиваний
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/350, мужчины/500

ДНИ 4 И 5

Нет тренировки. Почему? Отдых тела и восстановление мышц так же важны, как и регулярные тренировки.



ДЕНЬ 2

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 110 – 120)
- + 25 минут кардиоупражнений (90% - 105% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/250, мужчины/350

ДЕНЬ 3

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 110 – 120)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 30 раз упражнение «ножницы» (30 махов правой ногой и 30 махов левой)
- + 20 выпадов назад и наискосок (на каждой ноге)
- + 45 секунд на упражнение «велосипед»
- + 15 упражнений упор присев
- + 20 боковых скручиваний
- + 20 отжиманий
- + 20 выпрыгиваний
- + 20 подъемов корпуса
- + 15 выпадов назад
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/425, мужчины/600

ДЕНЬ 7

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + 30 минут кардиоупражнений (95% - 105% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/300, мужчины/425

ДЕНЬ 6

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 110 – 120)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 30 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 30 раз упражнение «ножницы» (30 махов правой ногой и 30 махов левой)
- + 30 раз упражнение «велосипед»
- + 15 приседаний с гантелями 
- + 20 выпадов назад с подъемом рук (каждой ногой) 
- + 30 секунд ножницы
- + 15 выпадов назад (каждой ногой)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/425, мужчины/600

ДЕНЬ 8

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 отжиманий
- + 30 прыжков ноги вместе, ноги врозь
- + 30 секунд в планке
- + 30 раз упражнение на трапецию 
- + 30 секунд бега с высоким поднятием коленей
- + 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
- + 30 скручиваний V (лежа на полу с расставленными ногами)
- + 20 выпадов вперед с поднятием рук (каждой ногой) 
- + 20 выпадов в бок (в каждую сторону)
- + 20 выпадов назад (каждой ногой)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/350, мужчины/500

ДЕНЬ 9

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + 30 минут кардиоупражнений (95% - 105% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/300, мужчины/425

ДЕНЬ 10

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
- + 30 подъемов с поворотом (с каждой стороны)
- + 30 скручиваний V (лежа на полу с расставленными ногами)
- + 20 приседаний
- + 20 отжиманий
- + 10 отжиманий треугольником
- + 20 раз упражнение «бег в гору»
- + 30 секунд бега с высоким поднятием коленей
- + 15 раз упражнение на бицепсы 
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/325, мужчины/500

ДНИ 11 И 12

Нет тренировки. Почему? Отдых тела и восстановление мышц так же важны, как и регулярные тренировки.



ДЕНЬ 13

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + 20 минут кардиоупражнений (100% - 120% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/325, мужчины/450

ДЕНЬ 14

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 20 приседаний
- + 30 отжиманий
- + 30 выпрыгиваний
- + 30 отжиманий узким хватом
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 45 секунд в планке
- + 10 выпадов вперед с поднятием рук (каждой ногой) 
- + 20 раз упражнение на трапецию 
- + 25 раз упражнение «бег в гору»
- + 30 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий: женщины/415, мужчины/650

ДЕНЬ 15

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + 20 минут кардиоупражнений (180 – возраст) (100% - 120% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/325,
мужчины/450

ДЕНЬ 16

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 20 приседаний
- + 30 раз упражнение «бег в гору»
- + 12 раз упражнение на бицепсы 
- + 30 подъемов корпуса
- + 30 отжиманий
- + 30 подъемов с поворотом (с каждой стороны)
- + 45 секунд в планке
- + 15 выпадов назад, подняв руки (каждой ногой) 
- + 30 раз упражнение «велосипед»
- + 30 выпадов назад и наискосок (на каждой ноге)
- + 30 секунд скручиваний V (лежа на полу с расставленными ногами)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/375,
мужчины/550

ДЕНЬ 17

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + 20 минут кардиоупражнений (180 – возраст) (100% - 120% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/325,
мужчины/450

ДЕНЬ 18

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 120 – 130)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 30 раз упражнение «ножницы» (30 махов правой ногой и 30 махов левой)
- + 30 прыжков ноги вместе, ноги врозь
- + 30 раз упражнение «велосипед»
- + 30 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 30 отжиманий узким хватом
- + 30 подъемов с поворотом (с каждой стороны)
- + 10 отжиманий
- + 10 выпадов назад с поднятием рук (каждой ногой) 
- + 20 выпрыгиваний
- + 30 секунд упражнений на трапецию 
- + 30 секунд скручиваний
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/450,
мужчины/600

ДЕНЬ 19

Нет тренировок. Почему?

Отдых тела и восстановление мышц так же важны, как и регулярные тренировки.



Не волнуйтесь, жизнь иногда преподносит трудности.

Во избежание обезвоживания организма не забывайте пить достаточное количество жидкости.

Если Вы выбываетесь из графика выполнения программы **Forever F.I.T.**, постарайтесь вернуться к выполнению программы сразу, как только сможете. Важно не забывать отдыхать по 2 дня каждую неделю и чередовать кардиоупражнения с поднятием весов и силовыми упражнениями.

ДЕНЬ 20

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + 15 минут кардиоупражнений (115% - 130% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/250,
мужчины/375

ДЕНЬ 21

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 25 приседаний
- + 30 прыжков ноги вместе, ноги врозь
- + 30 подъемов корпуса
- + 30 отжиманий узким хватом
- + 30 подъемов с поворотом (с каждой стороны)
- + 45 секунд скручиваний
- + 12 выпадов вперед с поднятием рук (каждой ногой) 
- + 20 раз упражнение на бицепсы 
- + 15 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд скручиваний V (лежа на полу с расставленными ногами)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/300,
мужчины/450

ДЕНЬ 22

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + 40 минут кардиоупражнений (95% - 100% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/375,
мужчины/500

ДЕНЬ 23

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + **РАСТЯЖКА**
- + 12 минут кардиоупражнений (180 – возраст) (110% целевого сердечного ритма)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 30 приседаний
- + 30 прыжков ноги вместе, ноги врозь
- + 30 подъемов корпуса
- + 30 отжиманий узким хватом
- + 30 подъемов корпуса с поворотом
- + 45 секунд боковых скручиваний
- + 12 выпадов назад с поднятием рук (каждой ногой) 
- + 20 отжиманий треугольником
- + 30 упражнений «бег в гору»
- + 30 секунд скручиваний V (лежа на полу с расставленными ногами)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/600,
мужчины/800

ДЕНЬ 24

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + **ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:**
- + 3 минуты – бег, 1 минута – прогулка (90% - 120% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

Примерный объем сжигаемых калорий:
женщины/200,
мужчины/300

ПОМНИТЕ, ЧТО ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! НА САЙТЕ: WWW.FOREVERLIVING.RU МОЖНО НАЙТИ ВИДЕОЗАПИСИ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ, УЗНАТЬ О ВОЗМОЖНЫХ ВАРИАНТАХ И ПОЛУЧИТЬ МОТИВАЦИЮ!

ДНИ 25 И 26

Нет тренировки. Почему? Отдых тела и восстановление мышц так же важны, как и регулярные тренировки.



ДЕНЬ 27

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 20 приседаний
- + 20 выпрыгиваний
- + 20 выпадов назад (каждой ногой)
- + 30 отжиманий узким хватом
- + 30 подъемов с поворотом (с каждой стороны)
- + 60 секунд упражнение «велосипед»
- + 30 секунд поднятие коленей
- + 30 секунд выпады назад, наискосок
- + 25 раз упражнение «ножницы»
- + 60 секунд в планке
- + 40 прыжков ноги вместе, ноги врозь

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

Примерный
объем
сжигаемых
калорий:
женщины/400,
мужчины/550

ДЕНЬ 28

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + 40 минут кардиоупражнений (90% -110% целевого сердечного ритма)

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

Примерный
объем
сжигаемых
калорий:
женщины/400,
мужчины/525

ДЕНЬ 29

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 приседаний
- + 30 раз упражнение «бег с высоким поднятием коленей»
- + 30 раз поднятие корпуса
- + 30 боковых выпадов (в каждую сторону)
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 60 секунд в планке
- + 15 выпадов назад (каждой ногой)
- + 25 раз отжимание с упором сзади
- + 12 раз упражнение на бицепсы
- + 15 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд упор присев

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

Примерный
объем
сжигаемых
калорий:
женщины/400,
мужчины/600

ДЕНЬ 30

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 125 – 135)
- + 40 минут кардиоупражнений (90% -110% целевого сердечного ритма)

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

Примерный
объем
сжигаемых
калорий:
женщины/400,
мужчины/525



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЗАВЕРШЕНИЕМ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР Ф.И.Т.1! ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРОДОЛЖИТЬ СВОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ!

Без сомнений, Вы увидите в своем теле поразительные и воодушевляющие изменения! Пришло время меняться! **Набор Ф.И.Т. 2** выведет контроль Вашего веса на новый уровень, поможет нарастить мышечную массу и сжечь еще больше жира!

ФОРЕВЕР Ф.И.Т. 2
ОСНОВЫВАЕТСЯ
НА ПОЛУЧЕННЫХ ВАМИ
ЗНАНИЯХ ВО ВРЕМЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ Ф.И.Т. 1
И ПОМОЖЕТ ПОВЫСИТЬ
ТОНУС, УКРЕПИТЬ
МЫШЦЫ И ИЗМЕНИТЬСЯ
К ЛУЧШЕМУ.

