

BE  
LUX

F.I.T.<sup>™</sup>  
Look Better. Feel Better.



# F15

ADVANCED 1 & 2

ALOE INSPIRED  
©2017



FOREVER<sup>®</sup>

# F15™ ADVANCED 1

## LET'S GET FIT!

VOUS ÊTES UN  
SPORTIF FANATIQUE  
À LA RECHERCHE  
D'UNE MANIÈRE  
D'ÉLEVER VOS  
PERFORMANCES AU  
NIVEAU SUPÉRIEUR ?  
LE PROGRAMME F15  
ADVANCED VOUS Y  
AIDERA !



Forever  
Aloe Vera Gel  
2X 1 litre

Forever  
Lite Ultra  
15 repas

Forever Lean  
60 gélules

Contenu du  
combo F15

Forever Therm  
15 comprimés

Forever Fiber  
15 dosettes



**FOREVER ALOE VERA GEL™**  
Il stimule la digestion.

**FOREVER FIBER™**  
Riche en fibres, il contient 4 types de fibres rapidement solubles. Les fibres contribuent à un sentiment de satiété.

**FOREVER THERM™**  
Contient une association d'extraits de plantes et, entre autres, des vitamines B6 et B12 qui contribuent à un métabolisme fournisseur d'énergie.

**FOREVER LEAN™**  
Le Forever Lean stimule la combustion des graisses et diminue la sensation de faim.

**FOREVER LITE ULTRA™**  
Un milk-shake riche en vitamines et minéraux contenant 24 g de protéines par sachet.

Si vous prenez actuellement des médicaments ou que vous êtes sous traitement médical - par exemple en cas de problèmes cardiaques ou de diabète - nous vous recommandons de contacter un médecin avant de commencer le programme d'exercices physiques et/ ou de compléments alimentaires. Le Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.



# COMMENÇONS.

LE FOREVER F15 A ÉTÉ SPÉCIALEMENT CONÇU POUR VOUS DONNER TOUS LES OUTILS NÉCESSAIRES POUR MENER UNE VIE SAINTE ET VOUS PERMETTRE DE FAIRE DE GRANDS PAS VERS UNE GESTION DU POIDS DURABLE.

**SUIVEZ CES CONSEILS POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS POSSIBLES**

**PRENEZ VOS MENSURATIONS.**

Notez vos mensurations avant et après avoir suivi le programme F15 afin de vous faire une meilleure idée des changements de votre corps.

**NOTEZ LE NOMBRE DE CALORIES.**

Inscrivez par exemple le nombre de calories consommées dans un carnet ou utilisez une application web, telle que **MyFitnessPal**. De cette façon, vous apprendrez à déterminer les bonnes portions alimentaires.

**BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU.**

Boire huit verres d'eau par jour (2 litres) peut vous aider à vous sentir rassasié, à éliminer les déchets métaboliques et contribue à une peau saine et une bonne santé.

**ÉPICEZ AU LIEU DE SALER.**

Le sel contribue à la rétention d'eau. Relevez vos plats de préférence avec des herbes et des épices.

**ÉVITEZ LES BOISSONS GAZEUSES.**

L'acide carbonique provoque des ballonnements d'estomac. Les sodas contiennent par ailleurs une quantité indésirable de calories et de sucres.

# NOTEZ VOS OBJECTIFS !

Fixez-vous des objectifs réalistes que vous souhaitez atteindre pendant le programme **F15 ADVANCED**. Cela peut aller d'effectuer une randonnée en haute-montagne à participer à un semi-marathon.

**AVOIR DES OBJECTIFS CLAIRS VOUS AIDE À RESTER MOTIVÉ.**

## POIDS & MESURES.

### COMMENT MESURER :

**POITRINE** / Mesurez la circonférence de votre poitrine en partant du bas des aisselles, bras relâchés le long du corps.

**BICEPS** / Mesurez la circonférence à la moitié du bras supérieur, bras relâché le long du corps.

**TAILLE** / Mesurez la circonférence entre la côte la plus basse et le haut de votre bassin.

**HANCHES** / Mesurez la circonférence la plus large au niveau des hanches et des fesses.

**CUISSES** / Mesurez la circonférence la plus large de la cuisse.

**MOLLETS** / Mesurez la circonférence la plus large de votre mollet, mollet relâché.

### MENSURATIONS ET POIDS AVANT LE PROGRAMME F15 ADVANCED 1

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

### MENSURATIONS ET POIDS APRÈS LE PROGRAMME F15 ADVANCED 1

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

### MENSURATIONS ET POIDS APRÈS LE PROGRAMME F15 ADVANCED 2

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

# VOTRE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

SUIVEZ CHAQUE JOUR LE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR ATTEINDRE LES MEILLEURES RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME F15 ADVANCED 1.

Petit-déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau*</p>	 <p>Petit-déjeuner</p>
Collation	 <p>1X Dosette de Forever Fiber mélangée à 240-300 ml d'eau ou autre boisson</p>	<p>Veillez à ne pas prendre le <b>Forever Fiber</b> en même temps que d'autres compléments alimentaires, dans la mesure où le Fiber (les fibres) peut se lier à certains nutriments, ce qui peut influencer leur assimilation par le corps.</p>	 <p>Collation</p>
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>1X Comprimé de Forever Therm</p>	 <p>Déjeuner</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>	 <p>Dîner</p>	
En soirée	 <p>Boire au minimum 240 ml d'eau</p>		

\*Vous pouvez boire l'Aloe Vera Gel et l'eau séparément ou les mélanger.

## CONSEIL F.I.T.

Prenez une collation 2h à 30 minutes au plus tard avant de faire vos exercices afin de profiter d'un regain d'énergie. Cela peut améliorer vos performances, aider à conserver votre masse musculaire et favoriser la récupération. Optez pour une collation riche en protéines et glucides. Regardez p. 44 nos idées de collations !

# RÉCUPÉRER APRÈS L'EXERCICE.

**SAVIEZ-VOUS QUE LE MOMENT OÙ VOUS MANGEZ EST PARFOIS AUSSI IMPORTANT QUE CE QUE VOUS MANGEZ ?**

Faites attention à adapter votre alimentation quotidienne si vous vous mettez à faire plus intensivement du sport. Veillez à consommer suffisamment de nutriments.

**UNE ALIMENTATION IDÉALE, APRÈS L'EXERCICE CONTIENT DES PROTÉINES ET DES GLUCIDES.**

Optez pour des glucides complexes, comme les fruits, les flocons d'avoine et les légumes, qui contribuent à un taux de glycémie stable. Laissez tomber les sucres rapides, responsables du pic glycémique. Les protéines contribuent à la croissance de la masse musculaire.

**MANGER APRÈS L'EXERCICE EST ESSENTIEL À LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET L'OBTENTION D'UN MAXIMUM DE RÉSULTATS.**

Les experts conseillent de manger 30 à 45 minutes après l'exercice pour favoriser le développement de la masse musculaire et éviter toute gêne physique.

**ASSOCIEZ GLUCIDES ET PROTÉINES POUR UNE RÉCUPÉRATION MAXIMALE ET ÉVITEZ AINSI TOUT RISQUE DE MUSCLES FATIGUÉS.**

Des aliments comme le lait, soja, poulet, poisson, quinoa et les œufs forment une source précieuse en protéines, bénéfique pour la récupération après l'effort physique.



**DÉGUSTEZ 30 À 45 MINUTES, APRÈS VOTRE ENTRAÎNEMENT, UN MILK-SHAKE FOREVER LITE ULTRA À BASE DE FRUITS POUR UNE ASSOCIATION OPTIMALE DE GLUCIDES ET DE PROTÉINES.**

# RECETTES DE MILK-SHAKES AVEC LE FOREVER LITE ULTRA.

Ces recettes délicieuses apporteront un peu de variété à vos milk-shakes **Forever Lite Ultra**. Grâce à leur composition riche en protéines, vous vous sentirez rassasié. Appréciez-les aussi après le sport et tout au long du Forever F.I.T. Programma (C9, F15 et Vital<sup>®</sup>).

Pendant le **F15 ADVANCED**, le milk-shake se prend après votre entraînement sportif ou en tant que petit remontant dans l'après-midi.

	FEMMES ± 300 calories	HOMMES ± 450 calories
<b>Collation aux Cerises &amp; Gingembre</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait d'amande/ 95 g de yaourt grec maigre/ 125 g de cerise ½ c.à.c de gingembre moulu/ 1 c.à.c de miel/ 4-6 glaçons. (292 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 240-300 ml de lait d'amande/ 190 g de yaourt grec maigre/ 190 g de cerises/ ½ c.à.c de gingembre moulu/ ½ c.à.c de miel/ 4-6 glaçons. (420 kcal)
<b>Milk-shake onctueux à la pêche</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait d'amande/ 225 g de pêches/ ½ c.à.c de cannelle/ 10 g de noix/ 4-6 glaçons. (298 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 240-300 ml de lait d'amande/ 340 g de pêches/ ½ c.à.c de cannelle/ 22 g de noix/ 4-6 glaçons. (452 kcal)
<b>Cocktail de printemps</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 120-180 ml de lait de soja/ 30 g de chou frisé/ 115 g d'épinards/ 1X petite banane/ 2X dattes/ ½ c.à.s de graines de lin. (331 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait de soja/ 40 g de chou frisé/ 230 g d'épinards/ 1X grosse banane/ 3X dattes/ ¼ c.à.s graines de lin. (457 kcal)
<b>Muffin aux myrtilles</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait écrémé/ 95 g de yaourt grec maigre/ 50 g de myrtilles/ 10 g de flocons d'avoine/ une pincée de cannelle/ 1/8 c.à.c d'extrait de vanille/ 1 c.à.s de muesli. (320 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait écrémé/ 95 g de yaourt grec maigre/ 75 g de myrtilles/ 20 g de flocons d'avoine/ une pincée de cannelle/ 1/8 c.à.c d'extrait de vanille/ 1 c.à.s de muesli. (368 kcal)
<b>Surprise aux framboises et au chocolat</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait d'amande/ 125 g de framboises/ ½ c.à.s de poudre de cacao/ 1 c.à.s de beurre d'amande/ 1 c.à.c de chocolat noir/ 4-6 glaçons. (305 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 240-300 ml de lait d'amande/ 190 g de framboises/ ½ c.à.s de poudre de cacao/ 1 ½ c.à.s de beurre d'amande/ 1 c.à.c de chocolat noir/ 4-6 glaçons. (420 kcal)
<b>Petits gâteaux aux fraises</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 150 g de yaourt grec maigre/ 200 g de fraises/ 10 g de flocons d'avoine/ ¼ c.à.c d'extrait de vanille/ 4-6 glaçons. (278 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 300 g de yaourt grec maigre/ 300 g de fraises/ 20 g de flocons d'avoine/ ¼ c.à.c d'extrait de vanille/ 4-6 glaçons. (440 kcal)
<b>Milk-shake aux pommes croquantes</b>	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait de soja/ 110 g de compote de pommes/ 1X pomme en morceaux/ une pincée de cannelle et de noix de muscat/ 2X dattes/ 1 c.à.c de graines de chia/ 4-6 glaçons. (331 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 240-300 ml de lait de soja/ 110 g de compote de pommes/ 1X pomme en morceaux/ une pincée de cannelle et de noix de muscat/ 3X dattes/ 2 c.à.c de graines de chia/ 4-6 glaçons. (400 kcal)

Vous pouvez varier les recettes en y mettant du lait d'amande, de soja ou de coco allégé. Contrôlez sur les étiquettes si le produit choisi ne contient pas plus de 35 à 40 calories par 100 ml.

## CONSEIL F.I.T.

Pour mesurer la quantité de Forever Lite Ultra nécessaire, utilisez la cuillère jointe à cet effet. Vous ne devez pas la remplir à ras bord mais jusqu'au niveau du trait.

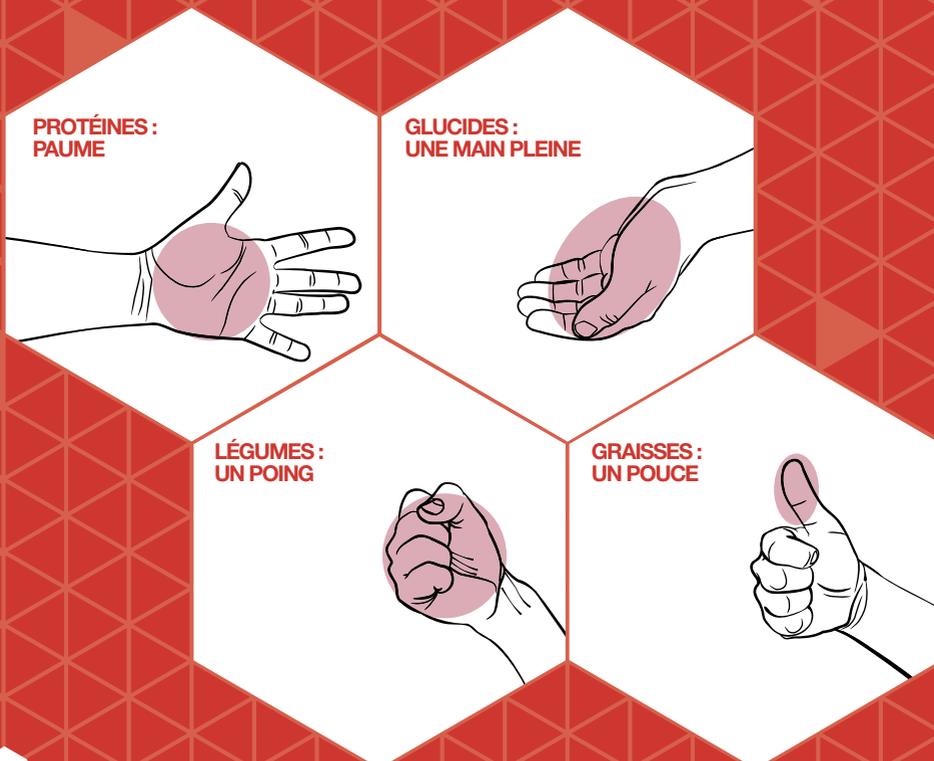
**VOUS AVEZ UNE RECETTE FANTASTIQUE ? PARTAGEZ-LA SUR :**  
[Facebook.com/forever.benelux.fr](https://www.facebook.com/forever.benelux.fr)

# VOTRE MAIN SERT DE BALANCE.

**PESER LA NOURRITURE EST UNE COMPOSANTE IMPORTANTE DANS LE DÉVELOPPEMENT D'UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE. EN LE FAISANT, VOUS AUGMENTEZ VOTRE PRISE DE CONSCIENCE DE LA TAILLE DE VOS PORTIONS, CELA VOUS PERMETTRA DE FAIRE DES CHOIX PLUS RÉFLÉCHIS SUR CE QUE VOUS MANGEZ ET LA QUANTITÉ QUE VOUS CONSOMMEZ.**

Grâce au **F15 ADVANCED**, vous apprenez aussi à déterminer les bonnes portions. Vous élargissez ainsi vos connaissances sur l'alimentation saine et manger consciemment deviendra une habitude bien ancrée.

Regardez sur les emballages la taille des portions recommandée et utilisez votre balance de cuisine. Saviez-vous que vous pouviez aussi utiliser la paume de vos mains comme indicateur afin de savoir quelle portion convient à votre morphologie ?



**UTILISEZ LES REPÈRES SUIVANTS POUR COMPOSER VOS PETITS-DÉJEUNERS, DÉJEUNERS ET DÎNERS.**

**POUR LES HOMMES**

2 X PAUMES DE PROTÉINES



2 X MAINS PLEINES DE GLUCIDES COMPLEXES



2 X POINGS DE LÉGUMES

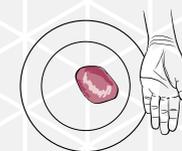


2 X POUCES DE GRAISSES SAINES



**POUR LES FEMMES**

1 X PAUME DE PROTÉINES



1 X MAIN PLEINE DE GLUCIDES COMPLEXES



1 X POING DE LÉGUMES



1 X POUCE DE GRAISSES SAINES



**REGARDEZ DES EXEMPLES POUR CHAQUE CATÉGORIE D'ALIMENTS À LA PAGE 46.**

## CONSEIL F.I.T.

Il est important d'accorder de l'attention à tous les aspects qui ont une influence sur le style de vie. Veillez à ce que votre planning d'entraînement physique et votre régime alimentaire soient équilibrés. Mangez sain et varié, lancez-vous le défi d'être plus en forme et respectez le planning journalier des compléments alimentaires du **F15 ADVANCED** aux pages 8 et 9 pour un maximum de résultats.

# F15 ADVANCED 1 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. COMMENÇONS.

Les changements durables résultent d'un bon équilibre entre une alimentation saine, la prise de compléments alimentaires et l'exécution d'exercices physiques adaptés et ce, afin de brûler des calories et développer la masse musculaire.

Le programme **F15 ADVANCED** combine 3 sortes d'exercices musculaires qui vous demanderont d'utiliser des poids. Regardez sur [foreverweightcare.com](http://foreverweightcare.com) les vidéos d'instruction.



## PERSÉVÉREZ DANS LE CARDIO !

Arrivé à cette phase du programme de fitness, le terme 'cardio' vous est maintenant familier. Celui-ci regroupe tous les exercices qui font augmenter votre rythme cardiaque et accélérer la circulation sanguine. Le cardio peut booster votre métabolisme et soutenir une santé cardiaque normale.

Engagez-vous pendant le programme **F15 ADVANCED 1** à faire **3 fois** par semaine une séance de cardio. Veillez à ce que ces exercices vous procurent suffisamment de défis afin d'en retirer le maximum ! Si les exercices sont trop simples, regardez si vous ne pouvez pas les faire à un rythme plus soutenu.

### SUGGESTIONS RECOMMANDÉES D'EXERCICES DE CARDIO :

Se promener, faire du jogging, monter les escaliers, faire du crosstrainer, ramer, nager, faire du yoga, faire du vélo, promener dans les dunes, aérobic, danser, kick-boxing

# ÉCHAUFFEMENT.

## PRÉPAREZ VOTRE CORPS.

Il est important de préparer votre corps avant de commencer le programme d'entraînement. En vous échauffant, vous améliorez la qualité de votre entraînement et vous diminuez les risques de blessure. Considérez cela comme une répétition générale. Effectuez cet échauffement avant tout entraînement du programme **F15 ADVANCED**.

**SUMO SQUAT AND REACH**  
8X

**STEP/TOUCH**  
16X

**ALTERNATE KNEE LIFTS**  
16X

**BUTT KICKERS**  
16X

**KNEE LIFT TO REVERSE LUNGE**  
16X

**LATERAL LUNGES**  
16X

**JUMPING JACKS**  
20X

**SUMO SQUATS**  
8X

**STANDING REACHES**  
16X

**LATERAL SUPPORTED LUNGES**  
16X

**LUNGE WITH QUAD STRETCH RIGHT**  
16X

**HAMSTRING STRETCH LEFT**  
16X

**LUNGE WITH QUAD STRETCH LEFT**  
16X

**HAMSTRING STRETCH RIGHT**  
16X

**CHEST OPENERS**  
8X

**SHOULDER CIRCLES**  
8X

VISITEZ [FOREVERWEIGHTCARE.COM](http://FOREVERWEIGHTCARE.COM) POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT.

# RÉCUPÉRATION.

Effectuez des exercices de récupération après chaque entraînement. Les battements de votre cœur pourront ainsi ralentir progressivement pendant que votre respiration et votre tension artérielle reviendront à la normale. Cela vous aidera à améliorer votre flexibilité et à éviter toute blessure. Effectuez les exercices de récupération de façon fluide en exécutant une série de mouvements d'affilée.



VISITEZ [FOREVERWEIGHTCARE.COM](http://FOREVERWEIGHTCARE.COM) POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES EXERCICES DE RÉCUPÉRATION.

# F15 TABATA CARDIO UN.

Dans cette partie de cardio, vous découvrez le Tabata. Il s'agit d'un programme d'entraînement composé de différents exercices de cardio, que vous pouvez effectuer à un niveau intensif, suivis d'une courte pause de récupération.

Effectuez chaque exercice pendant **20 secondes** à intensité maximum et faites une pause\* de **10 secondes** entre chacun. Après avoir effectué les 8 exercices de la série, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez au premier exercice : Air Squats. Essayez de faire au total 8 séries complètes.



- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust



## CONSEIL F.I.T.

Les exercices très intensifs, comme ceux du **F15 ADVANCED** vous permettent d'atteindre des résultats très élevés en moins de temps que les exercices de cardio traditionnels.

*\*Par pause, nous pensons pause active. Restez donc en mouvement*

# F15 TREADMILL CARDIO UN.

Ces exercices de cardio s'effectuent sur un tapis de course et vous permettent de travailler à votre endurance, force et rapidité. Il s'agit d'un entraînement par intervalles décomposé en séquences de marche, footing et course.

Réglez le tapis de course sur une inclinaison de 1% et marchez **60 secondes**. Augmentez l'inclinaison du tapis à 2% et faites du footing pendant **60 secondes** à un rythme tranquille. Poursuivez ensuite par **60 secondes** de course. Répétez cet exercice 6 à 10 fois sans pause.



Répétez 6 à 10 X

## CONSEIL F.I.T.

Vous pouvez effectuer cet exercice sans tapis de course. Trouvez un trajet que vous pouvez réaliser en 3 minutes. Lancez-vous le défi d'augmenter l'intensité et de réaliser votre tour de plus en plus vite.

## CHOISISSEZ VOTRE CARDIO.

Vous pouvez déterminer chaque semaine par quel exercice de cardio vous souhaitez terminer la session. Si vous avez les muscles fatigués, optez pour des exercices de yoga tranquilles. Vous voulez tester quelque chose de nouveau ? Essayez alors la zumba ou le kick-boxing. Les options sont infinies ! Créez-vous une routine d'entraînement cardio agréable et qui vous convient. C'est ainsi que vous vous forgerez de bonnes habitudes durables !

Comptez **30 à 60 minutes** pour effectuer l'entraînement cardio complet (sans pause).

# F15 BACKSIDE WORKOUT UN.

## MATÉRIEL : HALTÈRES

Cet entraînement se compose de 10 exercices axés sur les fessiers, les ischio-jambiers et le dos. Pendant cette activité, vous ferez aussi travailler vos biceps. Effectuez aussi deux exercices d'affilée avant de prendre a **30 à 60 secondes** de pause. Poursuivez ensuite par les deux exercices suivants.

Une fois les 10 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des mouvements de récupération.



- + Deadlifts 16x
- + Mid-Back Rows 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Swings 16x
- + Bicep Scoop and Squeeze 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Deep Lunges 16x
- + Lawn Mower Pulls 32x
- + Repos 30-60 secondes
- + Goblet Squats 16x
- + Lateral Bicep Curls 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Superman 16x
- + Renegade Rows 16x

Faites 2-3 séries

## CONSEIL F.I.T.

Utilisez des poids qui vous mettent suffisamment au défi. Vous n'arrivez pas à finir une série ? Essayez alors avec des poids plus légers.

Au contraire, cela vous semble bien trop facile ? Mettez-vous au défi et prenez des poids plus lourds.

# F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT UN.

## MATÉRIEL : HALTÈRES, BANDES ÉLASTIQUES DE MÚSCULATION, CHAISE

Cet entraînement se compose d'une série de 12 exercices axés sur la poitrine, les épaules, triceps et abdominaux (obliques). Faites 3 exercices d'affilée puis prenez **60 secondes de repos**. Poursuivez ensuite avec les 3 exercices suivants.

Une fois les 12 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des mouvements de récupération.



## CONSEIL F.I.T.

Vous n'avez pas la possibilité de faire du sport à la maison ? Soyez créatif ! Vous pouvez par exemple utiliser un banc public au lieu d'une chaise.

- + Chest Press 6x
- + Core at 45 16x (par côté)
- + Skull Crushers 16x
- + Repos 60 secondes
- + Pushups 16x
- + Triangle Abs 8x (par côté)
- + French Press 32x
- + Repos 60 secondes
- + Lateral Deltoid Lifts 16x
- + Hip Drops 16x
- + Kickbacks 16x
- + Repos 60 secondes
- + Military Press 16x
- + Woodchops 32x
- + Dips 16x

Mettez-vous au défi !

# F15 QUADS & CORE WORKOUT UN.

● **MATÉRIEL : HALTÈRES, BANDES ÉLASTIQUES  
DE MUSCULATION, CHAISE**

Cet entraînement se compose d'une série 10 exercices axés sur les quadriceps, adducteurs et les core. Faites 2 exercices d'affilée puis prenez **30 à 60 secondes** de repos. Poursuivez ensuite avec les 2 exercices suivants.

Une fois les 10 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des mouvements de récupération.



- |                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| + Banded Lunge Step Ups            | 32x            |
| + Boat                             | 32x            |
| + Repos                            | 30-60 secondes |
| + Prisoner Squats                  | 16x            |
| + Roll Ups                         | 16x            |
| + Repos                            | 30-60 secondes |
| + Banded 180 Squats                | 8x             |
| + Standing Alternating Toe Touches | 16x            |
| + Repos                            | 30-60 secondes |
| + Static Slow Lunges               | 8x (par côté)  |
| + Spiderman Mountain Climbers      | 16x            |
| + Repos                            | 30-60 secondes |
| + Pulsing Squats                   | 32x            |
| + Standing Oblique Crunches        | 32x            |

Vous le pouvez !

**FÉLICITATIONS POUR  
AVOIR ACCOMPLI LE  
FOREVER F15  
ADVANCED 1 !**

**RESTEZ EN MOUVEMENT  
AVEC LE F15 ADVANCED 2 !  
LA PROCHAINE ÉTAPE POUR  
VOUS SENTIR MIEUX ET  
AVOIR MEILLEURE MINE**

N'oubliez pas d'inscrire votre poids et vos mensurations en **page 7** pour bien suivre les progrès de votre transformation. Le moment est venu d'évaluer vos objectifs afin de vous assurer que vous aspirez toujours aux bons.

**VOUS AVEZ DÉJÀ  
ATTEINT UN DE VOS  
OBJECTIFS ?  
FANTASTIQUE !**

Constatez les progrès que vous avez effectués, observez les changements de votre corps et fixez-vous un nouveau défi !



# F15<sup>TM</sup>

## ADVANCED 2

# PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE.

En suivant le **F15 ADVANCED 1**, vous avez découvert de nouvelles façons de peser la nourriture et de déterminer des portions. Vous avez également appris de nouveaux exercices d'entraînement. Gardez toutes ces précieuses connaissances en tête en passant à l'étape suivante, le programme **F15 ADVANCED 2**.

Si vous n'avez pas encore inscrit votre poids et vos mensurations en **page 7**, faites-le dès maintenant et prenez-vous en photo afin de constater plus tard les changements. Revoyez vos objectifs et réfléchissez à ce que vous souhaitez atteindre avec le programme **F15 ADVANCED 2**.

**ÊTES-VOUS  
PRÊT ?  
COMMENÇONS !**

# VOTRE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

SUIVEZ CHAQUE JOUR LE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME T F15 ADVANCED 2.

Petit-déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau*</p>	 <p>Petit-déjeuner</p>
Collation	 <p>1X Dosette de Forever Fiber mélangée à 240-300 ml d'eau ou autre boisson</p>	<p>Veillez à ne pas prendre le <b>Forever Fiber</b> en même temps que d'autres compléments alimentaires, dans la mesure où le Fiber (les fibres) peut se lier à certains nutriments, ce qui peut influencer leur assimilation par le corps.</p>	 <p>Collation</p>
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>1X Comprimé de Forever Therm</p>	 <p>Déjeuner</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>	 <p>Dîner</p>	
En soirée	 <p>Boire au minimum 240 ml d'eau</p>		



## CONSEIL F.I.T.

Lors du **ADVANCED**, prenez votre milk-shake après votre entraînement sportif ou en tant que 'petit coup de fouet' dans l'après-midi. Découvrez en p.14 des recettes de milk-shake délicieuses !

\*Vous pouvez boire l'Aloe Vera Gel et l'eau séparément ou les mélanger.

# MYTHES SUR L'ALIMENTATION.

Vous avez entre-temps appris beaucoup sur les pièges que vous pourrez rencontrer en route vers une gestion du poids stable. Il peut ainsi être difficile de rompre avec ces vieilles habitudes alimentaires et de manger sain au quotidien. La masse impressionnante d'informations sur l'alimentation peut aussi prêter à confusion. Voici quelques conseils pour vous y retrouver.

## + Compter les calories

Lors du **F15 ADVANCED 1**, nous avons abordé différentes manières de peser la nourriture et de déterminer des portions. Compter les calories peut aussi vous donner un meilleur aperçu. Mais ne regardez pas seulement le nombre de calories. Veillez aussi à manger varié. Prenez suffisamment de protéines, céréales, fruits, légumes, graisses saines et glucides. Vous consommerez ainsi tous les nutriments dont vous avez besoin.

## + Lipides

Consommer des graisses n'est pas une mauvaise chose. Votre corps en a besoin. Mais choisissez toujours des graisses insaturées et faites-vous plaisir en les ajoutant avec modération à vos repas et en-cas réguliers.

## + Glucides

Actuellement, de nombreuses informations sont disponibles sur les effets néfastes des glucides. Il existe même des régimes qui les suppriment complètement de l'alimentation. Pourtant les glucides donnent de l'énergie à l'organisme et sont donc un composant essentiel d'un régime alimentaire équilibré. Optez pour des sucres lents qui contribuent à une sensation d'énergie et à la récupération musculaire. Consultez en **page 46** la liste des glucides et des graisses insaturées.

# DES SOLUTIONS SAINES.

Même si vous vous êtes engagé à préparer chaque jour des repas sains ou à vous libérer du temps pour faire du sport, parfois les choses ne se passent pas comme prévu. Par exemple, parce que vous sortez dîner, avez une soirée ou êtes invité à un repas entre amis. Grâce à quelques astuces, ces moments conviviaux s'accorderont parfaitement au suivi du programme **F15**.

**CONSEIL F.I.T.**  
**SOYEZ CREATIF !**  
Réfléchissez à l'avance comment concilier vos sorties et vos bonnes habitudes de manger sain.

## + Regardez le menu

De nombreux restaurants affichent le menu sur leur site Internet. Vous pouvez le consulter et choisir un plat adapté à l'avance. En réfléchissant à ce que vous allez manger, vous vous faciliterez la vie et vous éviterez les mauvaises tentations culinaires.

## + Osez demander

Le personnel de service d'un restaurant peut souvent tout vous dire sur les plats au menu. Laissez-les se renseigner en cuisine si la réponse est imprécise ou si les légumes grillés sont préparés dans du beurre. Ne vous laissez pas surprendre et n'ayez pas peur de poser des questions. N'hésitez pas à demander à prendre une salade à la place d'un accompagnement trop gras. La plupart des restaurants ne font pas d'histoire et réfléchissent avec vous à une solution.

## + Proposez d'amener quelque chose

Vous vous rendez à un repas chez des amis ou rendez visite à votre famille et vous ignorez ce qu'il y aura au menu ? Proposez alors d'apporter un plat ou un accompagnement (léger). Vous serez ainsi sûr de voir un plat sur la table à déguster avec envie et vous pourrez ensuite prendre de petites portions des autres plats.

# ALIMENTATION EN FONCTION DU MORPHOTYPE.

Dans le **F15 ADVANCED 1**, nous vous avons montré comment vous pouvez utiliser votre main pour déterminer les bonnes portions. Dans le **F15 ADVANCED 2**, nous allons encore plus loin en vous aidant à déterminer les portions en fonction de votre morphotype.

En connaissant votre morphotype, vous pouvez adapter votre régime alimentaire et entamez la dernière étape de vos objectifs de fitness et de santé. Votre morphotype vous indique aussi les activités de fitness les mieux adaptées pour vous.

**NOUS DISTINGUONS 3 MORPHOTYPES : ECTOMORPHE, ENDOMORPHE ET MÉSOMORPHE. SACHEZ QUE LA PLUPART DES GENS N'ENTRENT PAS COMPLÈTEMENT DANS UN MORPHOTYPE MAIS PRÉSENTENT DES ASPECTS DE CES DIFFÉRENTS TYPES.**

## ECTOMORPHE

Le type ectomorphe se caractérise par une ossature fine, de petites articulations et un métabolisme rapide. Les personnes ayant cette morphologie sont rapidement rassasiées et prennent difficilement du poids. Il leur est aussi difficile de développer leur masse musculaire.



### SUGGESTIONS DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Vous êtes de type ectomorphe ? Consommez modérément des protéines, mangez peu de graisses mais beaucoup de glucides. Regardez ci-dessous les quantités recommandées, en vous basant sur les explications en **page 15** pour déterminer les portions.

#### Repas :

##### HOMMES

**2 X paumes** de protéines maigres  
**2 X poings** de légumes  
**3 X mains pleines** de glucides complexes  
**1 X pouce** de lipides

##### FEMMES

**1 X paume** de protéines maigres  
**1 X poing** de légumes  
**2 X mains pleines** de glucides complexes  
**½ pouce** de lipides

#### Collations :

##### HOMMES

**1 X main pleine** de glucides complexes  
**1 X paume** de protéines

##### FEMMES

**½ main pleine** de glucides complexes  
**½ paume** de protéines  
ou **½ pouce** de lipides



### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

En ayant ce type de morphologie, il est bon d'utiliser des poids plus lourds. Prenez éventuellement des pauses plus longues entre les séries. Réussir l'entraînement complet est plus important que le temps que vous mettez à le faire.

## ENDOMORPHE

Le type endomorphe se caractérise par un corps charnu (avec un plus haut pourcentage de graisses), des muscles moins sculptés et un métabolisme plus lent. Les personnes ayant cette morphologie sont plus rapidement fatiguées, ne sont pas vite rassasiées et ont du mal à perdre du poids.



### SUGGESTIONS DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Vous avez un type endomorphe ? Consommez modérément des glucides, mais mangez plus de protéines et de lipides. Regardez ci-dessous les quantités recommandées, en vous basant sur les explications en **page 15** pour déterminer les portions.

#### Repas :

##### HOMMES

**2 X paumes** de protéines maigres  
**2 X poings** de légumes  
**1 X main pleine** de glucides complexes  
**3 X pouces** de lipides

##### FEMMES

**1 X paume** de protéines maigres  
**1 X poing** de légumes  
**½ main pleine** de glucides complexes  
**2 X pouces** de lipides

#### Collations :

##### HOMMES

**1 X paume** de protéines ou **2 X pouces** de lipides

##### FEMMES

**1 X paume** de protéines ou **1 X pouce** de lipides



### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Prenez éventuellement de courtes pauses entre les séries et faites de brefs entraînements intensifs par intervalles en plus des entraînements de cardio complets.

## MÉSOMORPHE

Le type mésomorphe se caractérise par une masse grasse moindre et une combustion des graisses rapides. Les personnes ayant cette morphologie ont un corps plus athlétique, un ventre plat et une facilité à développer leur masse musculaire.



### SUGGESTIONS DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Vous avez un type mésomorphe ? Optez pour un régime alimentaire varié apportant un bon équilibre entre protéines, glucides et lipides. Regardez ci-dessous les quantités recommandées, en vous basant sur les explications en **page 15** pour déterminer les portions.

#### Repas :

##### HOMMES

**2 X paumes** de protéines maigres  
**2 X poings** de légumes  
**2 X mains pleines** de glucides complexes  
**2 X pouces** de lipides

##### FEMMES

**1 X paume** de protéines maigres  
**1 X poing** de légumes  
**1 X main pleine** de glucides complexes  
**1 X pouce** de lipides

#### Collations :

##### HOMMES

**1 X paume** de protéines ou **2 X pouces** de lipides  
**1 X main pleine** de glucides complexes

##### FEMMES

**1 X paume** de protéines ou **1 X pouce** de lipides  
**½ X main pleine** de glucides complexes



### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Ce morphotype tire le plus de bénéfices d'un mélange sain d'exercices de cardio.

# F15 ADVANCED 2 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



## PASSEZ À LA PROCHAINE ÉTAPE.

Le programme **F15 ADVANCED 2** se base sur les exercices du **F15 ADVANCED 1**. Vous êtes ainsi sûr de rester en mouvement !

## ÉCHAUFFEMENT.

Tout au long du **F15 ADVANCED 1**, nous avons souligné l'intérêt d'un bon échauffement. Un bon échauffement augmente la qualité de l'entraînement et diminue les risques de blessures. Faites aussi les exercices de la **page 18** pendant le **F15 ADVANCED 2**. Regardez aussi les vidéos d'instruction sur [foreverweightcare.com](https://foreverweightcare.com).

## METTEZ- VOUS AU DÉFI.

L'objectif est de faire pendant le programme **F15 ADVANCED 2** 3 jours de cardio par semaine. Essayez de vous lancer le plus souvent possible des défis et retirez le maximum des exercices !

# F15 TABATA CARDIO DEUX.

Ce challenge de cardio se base sur les exercices Tabata du **F15 ADVANCED 1**. Cet entraînement s'appuie aussi sur la forme traditionnelle de Tabata. Effectuez chaque exercice pendant **20 secondes** à intensité maximale puis reposez-vous **10 secondes**. Répétez cette série 8 x d'affilée, reposez-vous **60 secondes**, puis passez à l'exercice suivant.

## CONSEIL F.I.T.

Si vous avez du mal à réaliser 8 séries par exercice, essayez alors de le faire avec des poids plus légers. À long terme, vous pourrez passer progressivement à des poids de plus en plus lourds.



- + Air Squats 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Pushups 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Skaters 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Plank with Jack Legs 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Front Kick to Reverse Lunges Left 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Tricep Pushups 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Front Kick to Reverse Lunges Right 20 sec. /10 sec. de repos 8x
- + Repos 60 sec.
- + Plank to Squat Thrust 20 sec. /10 sec. de repos 8x

# F15 TREADMILL CARDIO DEUX.

Pour cet entraînement, vous utilisez - tout comme pendant le **F15 ADVANCED 1** - l'inclinaison du tapis de course. En marchant et en courant, vous travaillez à votre résistance physique, votre force et votre rapidité. Démarrez à une vitesse qui vous met au défi et essayez d'augmenter la vitesse tout au long de l'entraînement.

+ Walk	Inclinaison 2%	2 minutes
+ Run	Inclinaison 1%	2 minutes
+ Walk	Inclinaison 0%	1 minute
+ Walk	Inclinaison 4%	2 minutes
+ Run	Inclinaison 1%	2 minutes
+ Walk	Inclinaison 0%	1 minute
+ Walk	Inclinaison 6%	2 minutes
+ Run	Inclinaison 1%	2 minutes
+ Walk	Inclinaison 0%	1 minute
+ Walk	Inclinaison 8%	2 minutes
+ Run	Inclinaison 1%	2 minutes
+ Walk	Inclinaison 0%	1 minute
+ Walk	Inclinaison 10%	2 minutes
+ Run	Inclinaison 1%	2 minutes
+ Walk	Inclinaison 0%	1 minute

## CARDIO.

Vous pouvez déterminer chaque semaine par quel exercice de cardio vous souhaitez terminer la session. Si vous avez les muscles fatigués, optez pour des exercices de yoga tranquilles. Vous voulez tester quelque chose de nouveau ? Essayez alors la zumba ou le kick-boxing. Les options sont infinies ! Créez-vous une routine d'entraînement cardio agréable et qui vous convient. C'est ainsi que vous vous forgerez de bonnes habitudes durables !

Comptez **30 à 60 minutes** pour réaliser l'entraînement de cardio complet (sans pause).

# F15 BACKSIDE WORKOUT DEUX.

## ● MATÉRIEL : KETTLEBELL

Cet entraînement se compose d'une série de 10 exercices axés sur les fessiers, les ischio-jambiers et le dos. Pendant cette activité, vous ferez aussi travailler vos biceps. Effectuez aussi deux exercices d'affilée avant de prendre a **30 à 60 secondes** de pause. Poursuivez ensuite par les deux exercices suivants.

Une fois les 10 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des exercices de récupération.



- + Deadlifts 16x
- + Upright Rows 30 secondes
- + Repos 30-60 secondes
- + Bicep Curls 16x
- + Swings 30 secondes
- + Repos 30-60 secondes
- + Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Left 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Right 16x
- + Thread the Lunge Right 30 secondes
- + Repos 30-60 secondes
- + Goblet Squats 16x
- + Alternating Swings 30 secondes

Faites 2-3 séries

# F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT DEUX.

## ● MATÉRIEL : HALTÈRES, BANDES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION, CHAISE, BALLON DE STABILITÉ

Cet entraînement fait suite au Front & Sideline workout du **F15 ADVANCED 1**. Ces exercices nécessitent l'utilisation d'un ballon de stabilité.

Mettez-vous au défi avec cette série de 12 exercices axés sur la poitrine, les épaules, triceps et abdominaux (obliques). Faites 3 exercices d'affilée puis prenez **60 secondes** de repos. Poursuivez ensuite avec les 3 exercices suivants. Une fois les 12 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des mouvements de récupération.



- + Chest Press 16x
- + Core at 45 16x (par côté)
- + Skull Crushers 16x
- + Repos 60 secondes
- + Pushups 16x
- + Triangle Abs 8x (par côté)
- + Core Roll Outs 16x
- + Repos 60 secondes
- + Side Planks with Shoulder Raise 16x (par côté)
- + Ball Pass 16x
- + Side Lying Tricep Press 16x (par côté)
- + Repos 60 secondes
- + Clean and Press 16x (par côté)
- + Side Plank with Ball 16x (par côté)
- + Dips to Reverse Plank 16x

Faites le maximum !

# F15 QUADS & CORE WORKOUT DEUX.

◆ **MATÉRIEL : HALTÈRES, BANDES ÉLASTIQUES  
DE MUSCULATION, CHAISE**

Cet entraînement se compose d'une série de 15 exercices axés sur les quadriceps, adducteurs et les core, complétés par des exercices pliométriques par intervalles (générer le plus vite possible de la puissance). Faites 3 exercices d'affilée avec un intervalle puis prenez **30 à 60 secondes** de repos.

Poursuivez ensuite avec les 3 exercices suivants. Une fois les 15 exercices effectués, reposez-vous pendant **30 à 60 secondes** puis faites encore 2 à 3 séries. Terminez l'entraînement par des exercices de récupération.



- + Banded Lunge Step Ups 16x (par côté)
- + Plyometric Lunges 45 secondes
- + Boat 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Prisoner Squats 16x
- + Tuck Jumps or High Knees 45 secondes
- + Roll Ups 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Banded 180 Squats 16x
- + Standing Alternating Toe Touches 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Static Slow Lunges 8x (par côté)
- + Sprinter Starts 45 secondes
- + Spiderman Mountain Climbers 16x
- + Repos 30-60 secondes
- + Pulsing Squats 32x
- + Jack Stars 45 secondes
- + Standing Oblique Crunches 16x (par côté)

Vous le pouvez !

**FÉLICITATIONS POUR  
AVOIR ACCOMPLI LE  
FOREVER F15  
ADVANCED 2 !**

**VOUS AVEZ  
RÉUSSI !**

## QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?

Le **Vital**® associe 5 produits fantastiques de Forever pour plus de vitalité dans votre vie. Il vous aide à maintenir les bonnes habitudes saines que vous avez apprises à développer avec le **F15**. Optez pour le **Vital**® si votre objectif n'est plus de maigrir, mais de continuer à profiter des avantages d'une nutrition avancée.

N'oubliez pas de regarder les changements et vos progrès en notant vos mensurations et votre poids en **page 7**.

Partagez votre succès avec le **F15** sur les médias sociaux à l'aide du hashtag **#IamForeverFIT**. Nous serons ravis que vous partagiez avec nous votre transformation et les objectifs atteints.



Facebook.com/  
forever.benelux.fr



@ForeverBenelux



@Foreverbanelux

# COLLATION.

Une collation équilibrée vous donne un sentiment de satiété et maintient votre niveau d'énergie tout au long de la journée. Faites attention à ce que votre collation intègre au moins deux catégories d'aliments et soit composée de glucides associés à des protéines et/ou des graisses saines afin de créer un équilibre.

## Toast avocat-cœuf

### Femmes

1 tranche de pain complet  
¼ de purée d'avocat  
1 œufs dur

### Hommes

1 tranche de pain complet  
¼ de purée d'avocat  
2 œufs durs

Grillez le pain et étalez-y la purée d'avocat. Les œufs durs peuvent être coupés en morceaux et déposés sur le toast ou être mangés à part.

## Poire à la cannelle et au Hüttekäse

### Femmes

110 g de hüttekäse  
1 poire coupée finement  
2 c.à.s de noix finement hachées

### Hommes

165 g de hüttekäse  
1 poire coupée finement  
1 c.à.s de noix finement hachées

Mélangez la poire à du hüttekäse et parsemez le tout de noix hachées.

## Barre Forever Pro X<sup>2</sup> avec des légumes et de l'houmous

### Femmes

1 barre Forever PRO X2 (disponible séparément)  
1 c.à.s d'houmous  
Carottes, poivron rouge, céleri, concombre, brocolis coupés en morceaux

### Hommes

1 barre Forever PRO X2 (disponible séparément)  
240 ml de lait d'amandes, de coco, de soja ou de riz allégé  
1 c.à.s d'houmous  
Carottes, poivron rouge, céleri, concombre, brocolis coupés en morceaux

## Boules de beurre de cacahuètes énergétiques

### Femmes

125 g de beurre de cacahuètes  
90 g de miel  
1 Cuillère de Forever Lite Ultra Vanilla  
75 g de flocons d'avoine  
½ c.à.c d'extrait de vanille  
Une pincée de sel

### Hommes

125 g de beurre de cacahuètes  
90 g de miel  
1 Cuillère de Forever Lite Ultra Vanilla  
75 g de flocons d'avoine  
½ c.à.c d'extrait de vanille  
Une pincée de sel

Mélangez le beurre de cacahuètes, le miel, l'extrait de vanille et le sel. Ajoutez le Forever Lite Ultra Vanilla puis en dernier les flocons d'avoine. Faites 14 boules de cette pâte. Mettez-les au réfrigérateur ou congélateur. Comptez une portion de 2 grosses boules pour les femmes et 3 pour les hommes.

## Popcorn au fromage

### Femmes

30 g de popcorn fait maison  
4 c.à.s de parmesan râpé  
1 c.à.c d'huile d'olive  
Une pincée de poivre de Cayenne (facultatif)  
Sel selon votre goût

### Hommes

50 g de popcorn fait maison  
6 c.à.s de parmesan râpé  
1 ½ c.à.c d'huile d'olive  
Une pincée de poivre de Cayenne (facultatif)  
Sel selon votre goût

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y les grains de maïs. Une fois que tous les grains de maïs ont explosé, mettez-le popcorn dans un saladier et saupoudrez de parmesan, poivre de Cayenne et sel.

## Galettes de riz au beurre d'amande

### Femmes

2 galettes de riz complètes  
1 c.à.s de beurre d'amande  
2 grosses fraises coupées en tranches

### Hommes

2 galettes de riz complètes  
2 c.à.s de beurre d'amande  
2 grosses fraises coupées en tranches

Tartinez les galettes de riz de beurre d'amande et répartissez-y dessus les morceaux de fraises.

## Bananes à la noix de coco

### Femmes

1 petite banane  
1 c.à.s de beurre d'amande  
1 c.à.s de copeaux de noix de coco non sucrés

### Hommes

1 banane  
2 c.à.s de beurre d'amande  
1 c.à.s de copeaux de noix de coco non sucrés

Coupez la banane en grosses tranches. Tartinez les tranches de banane de beurre d'amande et saupoudrez-les de copeaux de noix de coco.

## Yaourt aux pépites de chocolat

### Femmes

140 g de yaourt grec allégé  
1 c.à.s beurre de noix  
1 c.à.s de stevia  
1 c.à.s de pépites de chocolat  
Goutte d'extrait de vanille  
Une pincée de sel marin

### Hommes

190 g de yaourt grec allégé  
1 ½ c.à.s beurre de noix  
1 c.à.s de stevia  
1 c.à.s de pépites de chocolat  
Goutte d'extrait de vanille  
Une pincée de sel marin

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

## PROTÉINES.

**Les femmes** peuvent consommer une portion de protéines de la taille d'une paume de main. **Les hommes** peuvent prendre une portion de la taille de deux paumes de main.

CATÉGORIE	SORTE
POISSON	Flétan, morue, tilapia, thon, saumon
FRUITS DE MER	Crevettes, crabe, homard
DINDE	Bacon de dinde Charcuterie de dinde Saucisse de dinde Viande de dinde hachée
POULET	Blancs de poulet
BOEUF	Lamelles de bœuf Tranches de rosbif Viande hachée très maigre
GIBIER	Lapin, cerf, sanglier
ŒUFS	Œuf
PRODUITS LAITIERS	Cottage cheese (2% de mat. grasse) Forever Lite Ultra Lait écrémé Yaourt grec allégé ou avec peu de sucre (moins de 10 g par 100 g)
VÉGÉTARIEN	Forever Lite Ultra Hamburger de légumes Lentilles Soja Tofu

## GLUCIDES.

**Les femmes** peuvent prendre une portion de glucides de la taille d'une main pleine. **Les hommes** peuvent prendre une portion de la taille de deux mains pleines.

CATÉGORIE	SORTE
CÉRÉALES	Boulgour Couscous Orge Flocons d'avoine Quinoa Riz (sauvage ou complet) Brinta
PAIN	Pain au blé complet Tortilla de blé complet Tortilla de maïs
PÂTES	Pâtes complètes Nouilles de sarrasin Quinoa ou riz
LÉGUMINEUSES	Haricots noirs, haricots pinto, pois chiches
FRUITS	Abricot Agrumes Baies Fruits exotiques Melon cantaloup Pêche Poire Pomme Prune Raisin Tomate

## LIPIDES.

**Les femmes** peuvent consommer une portion de la taille d'un pouce des lipides suivants. **Les hommes** peuvent en prendre une portion de la taille de deux pouces.

CATÉGORIE	SORTE
NOIX	Amandes (non salées) Beurre de cacahuète, amande, noix de cajou Noix Noix de cajou (non salées) Pistaches
FRUITS	Avocat Copeaux de coco (non sucrés)
LÉGUMES	Olives
GRAINES	Graines de Chia Graines de citrouille Graines de lin Graines de tournesol
HUILE	Huile d'olive Huile de coco Huile de tournesol Huile de lin
PRODUITS LAITIERS	Chocolat noir (au moins 70% de cacao) Fromage

CATÉGORIE	SORTE
LÉGUMES CONTENANT BEAUCOUP D'AMIDON	Pommes de terre Petits pois Maïs Potimarron

## LÉGUMES.

**Les femmes** peuvent consommer une portion de la taille d'un poing des légumes suivants. **Les hommes** peuvent en prendre une portion de la taille de deux poings.

CATÉGORIE	SORTE
LÉGUMES (frais ou congelés) Cris ou cuits à la vapeur	Artichaut Asperges Brocoli Carottes Céleri Chou Chou-fleur Chou frisé Choux de Bruxelles Concombre Courgette Épi de maïs Épinards Haricots verts Poivron Salade (toutes sortes)



FOREVER®

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

Importé et distribué par : Forever Direct EU B.V.

t Appeltje 2, 4571XJ Oud Gastel, Pays-Bas

©2017 Aloe Vera of America Inc.

M711.2

Si vous prenez actuellement des médicaments ou que vous êtes sous traitement médical - par exemple en cas de problèmes cardiaques ou de diabète - nous vous recommandons de contacter un médecin avant de commencer le programme d'exercices physiques et/ ou de compléments alimentaires. Le Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.

