

BE
LUX

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



F15

BEGINNER 1&2

aloe-inspired
©2017



FOREVER[®]

F15TM

BEGINNER 1

**ÊTES
VOUS PRÊT ?**

**FAITES LE PLEIN
D'INSPIRATION ET SUIVEZ
L'ÉTAPE SUIVANTE POUR VOUS
SENTIR MIEUX ET AVOIR
MEILLEURE MINE.**

Le **F15 BEGINNER** a été conçu pour les personnes qui, après le programme C9, souhaitent continuer à travailler à une nouvelle version d'elles-mêmes.

Le **F15 BEGINNER** est aussi destiné aux personnes qui viennent de se mettre au sport et souhaitent changer durablement leur régime alimentaire.

**MODIFIEZ VOTRE
VISION DE LA
NUTRITION ET DES
EXERCICES
PHYSIQUES ET VISEZ
DES CHANGEMENTS
DURABLES.**

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.

**LES PRODUITS DU PROGRAMME F15
ONT ÉTÉ SÉLECTIONNÉS AVEC SOIN
POUR AGIR EN PARFAITE SYNERGIE.
PRENEZ CHAQUE PRODUIT COMME
INDIQUÉ DANS LE PLANNING DES
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR
OBTENIR UN MAXIMUM DE RÉSULTATS !**

FOREVER ALOE VERA GELTM

Contribue à une bonne digestion.

FOREVER FIBERTM

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

FOREVER THERMTM

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

FOREVER LEANTM

Le Forever Lean stimule la combustion des graisses et diminue la sensation de faim.

FOREVER LITE ULTRATM

Un milk-shake riche en vitamines et minéraux contenant 24 g de protéines par sachet.

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



COMMENÇONS.

LE FOREVER F15 A ÉTÉ SPÉCIALEMENT CONÇU POUR VOUS DONNER TOUS LES OUTILS NÉCESSAIRES POUR MENER UNE VIE SAINE 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 BEGINNER**. Cela peut aller de rentrer de nouveau dans votre pantalon préféré à participer à une course à pied.

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 BEGINNER 1

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

MENSURATIONS ET POIDS APRÈS LE PROGRAMME F15 BEGINNER 1

	POITRINE		HANCHES
	BICEPS		CUISSES
	TAILLE		MOLLETS
			POIDS

MENSURATIONS ET POIDS APRÈS LE PROGRAMME F15 BEGINNER 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 BEGINNER 1.

Petit-déjeuner	 1X Gélule de Forever Lean	 120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau*.	 1X Cuillerée de Forever Lite Ultra mélangée à 300 ml d'eau, de lait d'amande, de soja ou de coco allégé.
Collation	 1X Dosette de Forever Fiber mélangée à 240-300 ml d'eau.	Veillez à ne pas prendre le Forever Fiber 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. Collation à 200 calories pour les femmes Collation à 300 calories pour les hommes	
Déjeuner	 1X Gélule de Forever Lean	 1X Comprimé de Forever Therm	Déjeuner à 450 calories pour les femmes Déjeuner à 550 calories pour les hommes
Dîner	 2X Gélules de Forever Lean	Dîner à 450 calories pour les femmes Dîner à 550 calories pour les hommes	
En soirée	 Boire au minimum 240 ml d'eau		

CONSEIL F.I.T.

Mélangez l'Aloe Vera Gel à de l'ARGI+ (vendu séparément). L'ARGI+ est un mélange parfait, composé de l'acide aminé L-Arginine et de diverses vitamines agissant en synergie, qui donne un petit coup de pouce à votre corps

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

Mélangez **120 ml** de Forever Aloe Vera Gel et **1X** Dosette d'ARGI+ à de l'eau, selon votre goût. Ajoutez des glaçons à la boisson et secouez le tout. Appréciez ainsi les bienfaits de l'aloë vera doté d'un véritable boost en énergie !

CHANGER SON ÉTAT D'ESPRIT EST AUSSI IMPORTANT QUE CHANGER SON CORPS.

Apprenez à adopter de nouvelles habitudes alimentaires afin de maintenir le poids souhaité et ne pas retomber dans vos anciennes habitudes. Et cela commence dans la cuisine !

Trouvez le bon équilibre entre protéines, glucides et lipides. Une alimentation saine a une influence majeure dans votre quête d'une meilleure version de vous-même.

Look Better. Feel Better !

LA PUISSANCE DES PROTÉINES.

Les protéines jouent un rôle important dans le maintien d'une santé normale et du bien-être tout en contribuant à la croissance de la masse musculaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

+ Les protéines se trouvent aussi bien dans les produits d'origine végétale qu'animale, telles que les noix, le riz, les lentilles, la viande, le poisson et les produits laitiers.

+ Une alimentation riche en protéines contribue à augmenter la masse musculaire.

Dès que vous perdez du poids, les protéines aident à conserver des muscles.

+ Les protéines contribuent à conserver des os sains.

Manger des protéines contribue à conserver une santé normale de vos os.

+ Manger suffisamment de protéines favorise votre quête d'une version plus mince de vous-même.

CONSEIL F.I.T. :

ÉVITEZ LE PAIN BLANC, LES FRITES ET AUTRES SUCRES RAPIDES (SOUVENT CE QUI EST BLANC OU DE COULEUR CLAIRE). OPTEZ POUR LES OPTIONS EN PAGE 12. DE CETTE FAÇON, VOUS SEREZ CERTAIN DE MANGER DES ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS.

N'ÉVITEZ PAS TOUS LES SUCRES.

Toutes les informations que vous lisez sur les glucides peuvent être source de confusion, de sorte que vous pourriez penser que cette catégorie d'aliments doit être totalement évitée. Il existe cependant de bons glucides qui peuvent vous procurer un sentiment de satiété. Riches en fibres, ces derniers maintiennent votre taux glycémique à un niveau stable et fournissent de l'énergie à votre corps.

Sources de bons glucides :

- + Fruits
- + Légumes
- + Haricots noirs
- + Pois chiches
- + Lentilles
- + Riz complet
- + Riz sauvage
- + Flocons d'avoine
- + Sarrasin
- + Boulgour
- + Quinoa
- + Farine complète

GRAISSES INSATURÉES.

Ces dernières années, la communauté de la santé et du bien-être s'accorde pour nommer les avantages des graisses insaturées simples et multiples. Ces graisses soutiennent la santé cardiaque, les fonctions cérébrales et réduisent les risques de certaines maladies cardiovasculaires.

Pour plus d'information sur les glucides et lipides, allez sur mangerbouger.be.

VOUS POUVEZ AJOUTER AVEC MODÉRATION LES GRAISSES SUIVANTES À VOTRE ALIMENTATION :

Graisses insaturées simples :

- + Avocats
- + Olives
- + Noix
- + Beurre de cacahuètes ou d'amandes naturel (contenant uniquement des noix et du sel)

Graisses insaturées multiples :

- + Graines et semences
- + Poissons gras
- + Sources en lait de soja et tofu

L'ACIDE GRAS TRANS EST L'UN DES PLUS GRANDS RESPONSABLES DE LA PRISE DE POIDS. ON LE TROUVE SOUVENT DANS LES PÂTISSERIES, PETITS GÂTEAUX, LES SNACKS PRÉEMBALLÉS ET LES ALIMENTS FRIS.

CONSEIL F.I.T.

Malgré les bienfaits des bonnes graisses, il est important de vous limiter à 1 ou 2 portions par jour.

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. En page 10, vous pourrez lire pourquoi les protéines jouent un rôle essentiel dans votre métamorphose vers une version plus saine de vous-même. Pendant le **F15 BEGINNER 1**, vous prenez un milk-shake comme petit-déjeuner pour bien commencer la journée. Pendant le **F15 BEGINNER 2**, il se prend après l'entraînement sportif ou en tant que petit remontant dans l'après-midi.

	FEMMES ± 300 calories	HOMMES ± 450 calories
Collation aux Cerises & Gingembre	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 180-240 ml de lait d'amande/ 95 g de yaourt grec maigre/ 125 g de cerises/ ½ c.à.c de gingembre/ 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/ ½ c.à.c de miel/ 4-6 glaçons (420 kcal)
Milk-shake onctueux à la pêche	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)
Cocktail de printemps	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/ ¾ c.à.s graines de lin (457 kcal)
Muffin aux myrtilles	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 (370 kcal)
Surprise aux framboises et au chocolat	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 (330 kcal)	1X Cuillerée de Forever Lite Ultra/ 240-300 ml de lait d'amande/ 190 g de framboises/ 1 c.à.s de poudre de cacao/ 1½ c.à.s de beurre d'amande/ 1 c.à.c de chocolat noir/4-6 glaçons (420 kcal)
Petits gâteaux aux fraises	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)
Milk-shake aux pommes croquantes	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.s 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

F15 BEGINNER 1 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

COMMENÇONS.

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

Le programme **F15 BEGINNER** combine 3 sortes d'exercices musculaires (workouts) qui vous demanderont uniquement d'utiliser le poids de votre corps. Regardez les vidéos d'instruction de tous les exercices sur foreverweightcare.com !



CARDIO.

Le terme 'cardio' 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.

Vous faites une séance de cardio les jours 2, 6, 9 et 14. Ces séances seront plus efficaces si leur durée est de **30 à 60 minutes** ininterrompues.

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 +
- faire de l'aérobic +
- danser +
- faire du 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 BEGINNER**.

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

RÉCUPÉRATION.

Effectuez des exercices de récupération après chaque entraînement. Les battements de votre cœur pourront ainsi ralentir progressivement pendant que votre souffle 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.

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
POUR PLUS D'INFORMATIONS
SUR LES EXERCICES
D'ÉCHAUFFEMENT.



VISITEZ
FOREVERWEIGHTCARE.COM
POUR PLUS D'INFORMATIONS
SUR LES EXERCICES DE
RÉCUPÉRATION.

F15 BEGINNER WORKOUT UN.

Ce programme d'entraînement contient 10 exercices fondamentaux axés sur les bras, jambes, core (stabilité)* et équilibre. Effectuez chaque exercice pendant **30 secondes** avec une pause de **5 secondes** entre chacun.

Après avoir effectué ces 10 exercices complets, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez une nouvelle série. Répétez si possible 2 à 3 fois cette série d'exercices !

30 s par
exercice

Vous le
pouvez !

- + Alternating Lunges
- + Alternating Knee Lifts
- + Alternating Butt Kickers
- + Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Right
- + Pushups
- + Superman
- + Reverse Crunches
- + Inverted Bike

60
secondes
de repos

Répétez
2 à 3 fois

CONSEIL F.I.T.

Si vous commencez tout juste à faire du sport, il est important de vous concentrer sur l'exécution d'1 série d'exercices et de les faire correctement. Une fois que vous les maîtrisez bien, lancez-vous pour une deuxième série !

**Core (stabilité) signifie stabilité du tronc. C'est une combinaison d'équilibre musculaire et de force musculaire au niveau du fessier et des hanches, afin que tout le corps puisse tenir en position debout.*

F15 BEGINNER WORKOUT DEUX.

Grâce à ce programme d'entraînement de 10 exercices, vous sollicitez tout votre corps. Les exercices ci-dessous proposent des mouvements de torsion qui activeront l'équilibre et la stabilité du tronc (core*).

La durée de chaque exercice est de **45 secondes** avec une pause de **10 secondes** entre chacun. Après avoir effectué tous les exercices, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez une nouvelle série. Vous serez prêt lorsque vous aurez accompli 2 à 4 fois cette même série !

45 s par
exercice

- + Squat Reaches
- + Woodchops High Left to Low Right
- + Woodchops High Right to Low Left
- + Alternating Side Lunges
- + Side-to-Side Squats
- + Plank to Side Plank Left
- + Kneeling Tricep Pushups
- + Plank to Side Plank Right
- + Glute Bridges
- + Core Roll Ups

60
secondes
de repos

Répétez
2 à 4 fois

CONSEIL F.I.T.

Vous avez réussi à effectuer la dernière fois 2 séries d'exercices à la suite ? Faites-en maintenant 3 pour progresser et pour passer à l'étape suivante du **LOOK BETTER. FEEL BETTER.**

F15 BEGINNER WORKOUT TROIS.

Grâce à ce programme d'entraînement de 10 exercices, vous ferez des mouvements de rotation des hanches et vous vous initierez au power yoga. Ces mouvements sont à effectuer à un rythme plus lent que les exercices cardio afin de se concentrer sur l'équilibre et la stabilité du tronc.

La durée de chaque exercice est de **60 secondes** avec une pause de **10 secondes** entre chaque exercice. Après avoir effectué les 10 exercices, reposez-vous pendant **60 secondes** avant de recommencer une nouvelle série. Fixez-vous l'objectif d'effectuer 3 séries complètes !

60 s par
exercice

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

60
secondes
de repos

Répétez
3 fois !

CONSEIL F.I.T.

Regardez la façon dont votre corps bouge pendant les exercices. Filmez par exemple vos mouvements pour voir comment vous les effectuez.

**FÉLICITATIONS POUR
AVOIR ACCOMPLI
LE F15 BEGINNER 1 !**

**IL EST MAINTENANT TEMPS
DE POURSUIVRE VOTRE
MÉTAMORPHOSE ! LE F15
BEGINNER 2 EST 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 !

F15TM

BEGINNER 2

PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE.

En suivant le Forever **F15 BEGINNER 1**, vous avez appris qu'il était primordial d'adopter de nouvelles habitudes, de faire du sport et de bien s'alimenter pour se sentir mieux et avoir meilleure mine. Gardez ces connaissances en tête en passant à l'étape suivante, le **F15 BEGINNER 2**.

Si vous n'avez pas encore inscrit votre poids et 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 BEGINNER 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 F15 BEGINNER 2.

Petit-déjeuner	 1X Gélule de Forever Lean	 120 ml de Forever Aloe Vera Gel et au moins 240 ml d'eau*.	Petit-déjeuner à 300 calories pour les femmes Petit-déjeuner à 450 calories pour les hommes
Collation	 1X Dosette de Forever Fiber mélangée à 240-300 ml d'eau.	Veillez à ne pas prendre le Forever Fiber 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.	
Déjeuner	 1X Gélule de Forever Lean	 1X Comprimé de Forever Therm	Déjeuner à 450 calories pour les femmes Déjeuner à 550 calories pour les hommes
Dîner	 2X Gélules de Forever Lean	Dîner à 450 calories pour les femmes Dîner à 550 calories pour les hommes	
En soirée	 Boire au minimum 240 ml d'eau		

CONSEIL F.I.T.

Prenez votre milk-shake en tant que 'petit coup de fouet' au petit-déjeuner, déjeuner ou 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.



ÉTANCHEZ VOTRE SOIF.

SAVIEZ-VOUS QUE BOIRE DE L'EAU PEUT VOUS AIDER À PERDRE DU POIDS ?

L'eau peut aussi contribuer à diminuer la sensation de faim. Si vous buvez de l'eau 20 à 30 minutes avant un repas, vous diminuerez la portion de nourriture dans votre assiette et vous mangerez moins vite.

Essayez de boire environ 240 ml d'eau si vous avez faim entre les repas.

VOUS AVEZ FAIM APRÈS 15/20 MINUTES ? SAVOUREZ ALORS UNE PETITE COLLATION ÉQUILIBRÉE. REGARDEZ NOS SUGGESTIONS EN P.40

CONSEIL F.I.T.

L'eau ne semble peut être pas jouer un grand rôle dans votre métamorphose, mais c'est pourtant le cas ! Souvenez-vous qu'il faut boire dans tous les cas 2 litres d'eau par jour pendant le programme **F15**.

COMMENCEZ LA JOURNÉE AVEC UN BON PETIT-DÉJEUNER.

Prendre un petit-déjeuner sain donne le ton au reste de la journée et vous aide à atteindre votre objectif de poids. Le **F15 BEGINNER** a été conçu pour apporter le bon équilibre entre protéines, glucides et graisses saines. Prenez chaque matin un petit-déjeuner équilibré, composé de ces nutriments afin de bien commencer la journée et éviter les grignotages en matinée.

CERTAINES PERSONNES QUI NE PRENNENT PAS DE PETIT-DÉJEUNER SE SENTENT MOINS CONCENTRÉES ET VONT DONC MANGER TROP, PLUS TARD DANS LA JOURNÉE.

Sauter le petit-déjeuner peut sembler une bonne façon de consommer moins de calories mais c'est tout le contraire. Sans petit-déjeuner vous ne vous sentirez pas assez en forme pour faire du sport et vous mangerez trop, plus tard dans la journée. En prenant un petit-déjeuner sain, vous commencerez bien la journée et vous vous sentirez assez énergique pour faire du sport.

F15 BEGINNER 2 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE.

Le programme **F15 BEGINNER 2** se poursuit sur les 3 programmes d'entraînement que vous connaissez déjà mais auxquels ont été ajoutés de nouveaux exercices de cardio pour poursuivre votre développement !

JOUR 1

F15 BEGINNER
WORKOUT
QUATRE

JOUR 2

CARDIO
WORKOUT



JOUR 3

REPOS



JOUR 4

F15 BEGINNER
WORKOUT
CINQ

JOUR 5

CARDIO
INTERVAL
WORKOUT



JOUR 6

REPOS



JOUR 7

F15 BEGINNER
WORKOUT
SIX

JOUR 8

CARDIO
WORKOUT



JOUR 9

REPOS



JOUR 10

F15 BEGINNER
WORKOUT
QUATRE

JOUR 11

CARDIO
INTERVAL
WORKOUT



JOUR 12

REPOS



JOUR 13

F15 BEGINNER
WORKOUT
CINQ

JOUR 14

REPOS



JOUR 15

F15 BEGINNER
WORKOUT
SIX

CES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT
TRÈS EFFICACES PEUVENT ÊTRE RÉALISÉS
PARTOUT ET SANS MATÉRIEL
SUPPLÉMENTAIRE. REGARDEZ LES VIDÉOS
D'INSTRUCTION SUR
FOREVERWEIGHTCARE.COM.

ÉCHAUFFEMENT.

En suivant le **F15 BEGINNER 1**, vous avez appris que faire un échauffement est important pour maximaliser la qualité de votre entraînement et diminuer les risques de blessures. Effectuez ces exercices avant chaque programme d'entraînement du programme **F15 BEGINNER 2**. Vous avez oublié comment les faire ? Aucun problème, reportez-vous à la **page 18** ou regardez les vidéos sur foreverweightcare.com

ENTRAÎNEMENT DE CARDIO.

Il est généralement connu que les exercices de cardio aident à perdre du poids. Avec le **F15 BEGINNER 2**, nous renforçons encore l'effet en ajoutant des exercices qui vous feront brûler encore plus de calories.

Vous effectuez cet entraînement de cardio les jours 2 et 8. Il se compose de 10 exercices de **1 ou 2 minutes**. Ces sont des exercices de cardio par intervalles et des exercices "cardio steady state" qui auront pour effet d'accélérer votre rythme cardiaque et de franchir une nouvelle étape dans votre routine de fitness.

Choisissez un exercice 'cardio steady state' à faire après chaque exercice de cardio par intervalles. Cela peut être, sauter à la corde, faire du jogging ou du power walking. Une fois que vous avez fait tous les exercices, faites une pause de **60 secondes**. L'objectif est de faire 2 à 3 séries en tout.

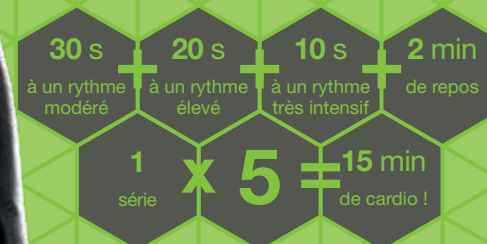
- + **Steady State Exercise** **2 minutes**
- + **Jumping Jacks** **1 minute**
- + **Steady State Exercise** **2 minutes**
- + **Running with High Knees** **1 minute**
- + **Steady State Exercise** **2 minutes**
- + **Lateral Side Hops** **1 minute**
- + **Steady State Exercise** **2 minutes**
- + **Mountain Climbers** **1 minute**
- + **Steady State Exercise** **2 minutes**
- + **Jack Squats** **1 minute**

Répétez
2 à 3 fois

PROGRAMME CARDIO SANS HALTÈRES.

INTENSITÉ DU CARDIO PAR INTERVALLES

Les jours 5 et 11, vous effectuez un entraînement de cardio par intervalles à haute intensité. Vous réalisez les exercices par intervalles (enchaînement de courtes périodes de 30, 20 et 10 secondes). Les exercices par intervalles peuvent augmenter l'intensité ET l'efficacité de votre entraînement (voir les suggestions d'exercices de cardio en p.17)



Commencez vos exercices de cardio par intervalles à un rythme confortable pendant **30 secondes** puis augmentez le rythme et relevez le défi de les faire en **20 secondes**. Enfin, exécutez les exercices les dernières **10 secondes** au rythme le plus élevé. Si par exemple, vous choisissez le 'Jumping Jacks', faites-le pendant **30 secondes** à un rythme confortable, puis augmentez le rythme pendant **20 secondes** et encore plus les dernières **10 secondes**. Puis, marchez ou courez pendant **2 minutes** tranquillement. Répétez 5 fois de suite et voilà !

CONSEIL F.I.T.

Si vous avez des étourdissements, asseyez-vous un instant. Achevez l'entraînement en marchant tranquillement pendant 2 minutes.

F15 BEGINNER WORKOUT QUATRE.

Avec le **F15 BEGINNER 2**, vous continuez à faire les exercices du **F15 BEGINNER 1** en y ajoutant des défis supplémentaires à chaque exercice. Vous effectuez chaque exercice pendant **30 secondes**, suivi d'un moment de repos actif de **5 secondes**.

Une fois tous les exercices effectués, faites une pause de **60 secondes** et recommencez cette même série d'exercices 2 à 3 fois en tout.

30 s par
exercice

- + Alternating Lunges
- + Static Lunges (15 s par côté)
- + Alternating Knee Lifts
- + Knee Lift to Reverse Lunges (15 s par côté)
- + Alternating Butt Kickers
- + Staggered Hinges (15 s par côté)
- + Squats
- + Pulsing Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Elbow to Knee Left
- + Bird/dog Right
- + Bird/dog Elbow to Knee Right
- + Pushups
- + Plank
- + Superman
- + Side Plank (15 s par côté)
- + Reverse Crunches
- + Seated Reverse Crunches
- + Inverted Bike
- + Mountain Climbers

60
secondes
de repos

Répétez
2 à 3 fois

CONSEIL F.I.T.

Sachez que les nouveaux exercices ont été conçus sur le modèle des exercices que vous avez déjà appris. Plus vous progresserez dans le programme **F.I.T.** plus ces mêmes exercices seront intensifs !

CONSEIL F.I.T.

Vous avez effectué 2 séries la dernière fois ? Relevez le défi d'en réaliser maintenant 3 pour progresser.

60
secondes
de repos

Répétez
2 à 4 fois

F15 BEGINNER WORKOUT CINQ.

Ce programme d'entraînement comprend des exercices de base que vous avez déjà appris pendant le **F15 BEGINNER 1** et des exercices qui activeront votre équilibre et la stabilité du tronc.

Effectuez chaque exercice pendant **45 secondes**, directement suivis par un exercice complémentaire de **15 secondes**. Après avoir effectué chaque exercice complémentaire, faites une pause de **10 secondes** avant de reprendre un nouvel exercice de base. Une fois tous les exercices exécutés, reposez-vous **60 secondes** avant de commencer une nouvelle série d'exercices. L'objectif est de faire 2 à 4 séries en tout.

15-45 s
par
exercice

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| + Squat Reaches | 45 secondes |
| + Pulsing Squats | 15 secondes |
| + Woodchops High Left to Low Right | 45 secondes |
| + Skaters | 15 secondes |
| + Woodchops High Right to Low Left | 45 secondes |
| + Skaters | 15 secondes |
| + Alternating Side Lunges | 45 secondes |
| + Jack Jumps | 15 secondes |
| + Side-to-Side Squats | 45 secondes |
| + Speed Side-to-Side Squats | 15 secondes |
| + Plank to Side Plank Left | 45 secondes |
| + Side Plank Hold | 15 secondes |
| + Kneeling Tricep Pushups | 45 secondes |
| + Mountain Climber Lunges | 15 secondes |
| + Plank to Side Plank Right | 45 secondes |
| + Side Plank Hold | 15 secondes |
| + Glute Bridges | 45 secondes |
| + Reverse Crunches | 15 secondes |
| + Core Roll Ups | 45 secondes |
| + Core Hold | 15 secondes |

F15 BEGINNER WORKOUT SIX.

Ce programme d'entraînement est le même que le **F15 BEGINNER WORKOUT TROIS** (p.22) et contient entre autres des exercices inspirés du power yoga. Vous effectuez ces exercices à un rythme plus lent que les exercices de cardio de base et ce, pour en améliorer l'exécution. Vous effectuez chaque exercice pendant **60 secondes** suivi d'un moment de repos actif de **10 secondes** avant de commencer un nouvel exercice. Une fois les 10 exercices effectués, faites une pause active de **60 secondes** (continuez de bouger) et commencez une nouvelle série. L'objectif final est de réussir à faire 3 séries complètes.

60 s par
exercice

Répétez
3 fois

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

RÉCUPÉRATION.

N'oubliez pas de faire quelques minutes d'exercices de récupération après chaque entraînement. Reportez-vous à la **page 19** pour y voir les exercices ou regardez la vidéo sur foreverweightcare.com.

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

**VOUS AVEZ
RÉUSSI !**

**QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?
POURSUIVEZ SUR CE QUE VOUS AVEZ
APPRI DANS LA PREMIÈRE PARTIE DU
PROGRAMME. ESSAYEZ DE NOUVELLES
RECETTES ET APPROFONDISSEZ VOS
CONNAISSANCES EN FITNESS EN
CONTINUANT AVEC LE F15 INTERMEDIATE.**

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

Évaluez les progrès accomplis, constatez les changements de votre corps et fixez-vous un nouveau défi à relever !

**Vous n'êtes pas encore prêt pour la prochaine
étape ?** Refaites alors le programme **F15 BEGINNER** jusqu'à ce que vous soyez prêt à relever un nouveau défi. C'est vous qui décidez !

Pour en savoir plus et commander le **F15 INTERMEDIATE** allez sur foreverliving.com. Partagez votre réussite avec le **F15** sur les médias sociaux au moyen du hashtag **#IAmForeverFIT**. Montrez votre métamorphose et les objectifs atteints.



Facebook.com/
forever.benelux.fr



@ForeverBenelux



@Foreverbanelux

F15 BEGINNER INDICATEUR DE REPAS.

Votre quête pour vous sentir mieux et avoir meilleure mine commence dans la cuisine. Respectez les quantités journalières de calories recommandées pendant tout le programme **F15 BEGINNER**.

PETIT-DÉJEUNER.

Alternez les recettes suivantes afin de bien commencer la journée. Vous trouverez plus de recettes sur : foreverweightcare.com.

+ Femmes 300 Calories

+ Hommes 450 Calories

Flocons d'avoine et œufs brouillés

Femmes

1 œuf
40 g de flocons d'avoine
50 g de myrtilles
Une pincée de cannelle

Hommes

2 œufs
40 g de flocons d'avoine
50 g de myrtilles
6 amandes hachées
Une pincée de cannelle

Préparez les flocons d'avoine avec de l'eau comme indiqué sur l'emballage. Ajoutez les myrtilles et la cannelle (et pour les hommes, les amandes). Graissez la poêle et cuisez les œufs. Ajoutez éventuellement du sel et du poivre.

Sandwich au bacon de dinde

Femmes

2 tranches de bacon de dinde
3 blancs d'œufs
2 tranches de pain complet
1 c.à.s. de fromage ou 30 g d'avocat
1 tranche de tomate
1 grosse poignée d'épinards
120 ml de jus d'orange ou pamplemousse

Hommes

2 tranches de bacon de dinde
1 œuf
2 blancs d'œufs
2 tranches de pain complet
1 c.à.s. de fromage ou 30 g d'avocat
1 tranche de tomate
1 grosse poignée d'épinards
240 ml de jus d'orange ou pamplemousse

Chauffez le bacon dans une poêle et préparez les œufs comme vous le souhaitez. Coupez les tranches de pain complet, faites-les griller brièvement et parsemez-en 1 de fromage. Mettez les œufs, le bacon, la tranche de tomate et les épinards sur le fromage et déposez l'autre moitié du bagel par-dessus. Buvez un délicieux verre de jus en accompagnement.

CONSEIL F.I.T.

Vous sautez parfois le petit-déjeuner par manque de temps ? Préparez alors les ingrédients la veille afin que votre petit-déjeuner soit rapidement prêt. Ou préparez-le complètement la veille.

Gaufres salées

Femmes

1 œuf
3 blancs d'œuf
100 g de pommes de terre douces râpées
2 c.à.s. de mozzarella
45 g de poivron rouge coupé en morceaux
2 cébettes coupées en rondelles
2 c.à.s. de sauce salsa
Ajoutez du sel et des épices à votre goût

Hommes

2 œufs
4 blancs d'œuf
150 g de pommes de terre douces râpées
2 c.à.s. de mozzarella
45 g de poivron rouge coupé en morceaux
2 cébettes coupées en rondelles
4 c.à.s. de sauce salsa
Ajoutez du sel et des épices à votre goût

Préchauffez le gaufrier et vaporisez un peu de graisse. Mélangez les œufs avec le sel et les épices. Ajoutez les pommes de terre et les légumes. Versez la moitié du mélange dans le gaufrier. Attendez jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits. Graissez à nouveau le gaufrier et répétez l'opération. Déposez sur chaque gaufre de la sauce salsa et de la mozzarella.

Crêpes légères aux épinards

Femmes

1 œuf
55 g de hüttenkäse
25 g de flocons d'avoine
115 g d'épinards frais
½ banane
25 g de myrtilles
1 c.à.s. de sirop d'érable

Hommes

1 œuf
2 blancs d'œuf
75 g de hüttenkäse
35 g de flocons d'avoine
115 g d'épinards frais
½ banane
25 g de myrtilles
2 c.à.s. de sirop d'érable

Chauffez une poêle à frire. Mettez les myrtilles et le sirop d'érable de côté. Mélangez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la pâte dans une poêle et retournez la crêpe lorsque de petites bulles apparaissent sur les bords. Garnissez la crêpe de myrtilles et de sirop d'érable.

COLLATION.

Une collation équilibrée vous procure une sensation de satiété et maintient votre énergie à niveau tout au long de la journée. Assurez-vous que votre collation comprenne au moins 2 catégories d'aliments et se compose d'une association de glucides, protéines et/ou graisses saines pour créer un équilibre alimentaire.

+ Femmes 200 Calories

+ Hommes 350 Calories

Poire à la cannelle et au Hüttekäse

Femmes

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

Hommes

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

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

Toast avocat-œuf

Femmes

1 tranche de pain complet
¼ de purée d'avocat
1 œuf 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.

Barre Forever Pro X² 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
2 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.

DÉJEUNER & DÎNER.

Alternez les recettes suivantes pendant le programme **F15 BEGINNER** afin de vous assurer de manger les calories journalières recommandées et d'avoir assez de 'carburant' à brûler pendant la journée !

+ Femmes 450 Calories

+ Hommes 550 Calories

Wrap à la dinde

Femmes

1 tortilla à la farine complète
1 c.à.s d'houmous
115 – 225 g d'épinards frais
120 g de dinde en morceaux
30 g de mozzarella
100 g de baies ou poire, pomme, banane

Hommes

2 tortillas à la farine complète
2 c.à.s d'houmous
225 g d'épinards frais
150 g de dinde en morceaux
60 g de mozzarella

Étalez 1 c.à.s d'houmous sur la tortilla à la farine complète. Ajoutez-y les morceaux de dinde, les épinards et la mozzarella. Roulez le wrap et dégustez ! Mangez les fruits en accompagnement.

Sandwich au thon

Femmes

120 g de thon
1 c.à.s de mayonnaise allégée
115 g de céleri coupé en morceaux
1 tranche de pain complet
20 g de salade verte au choix
130 g de carottes
1 c.à.s d'houmous
1 petite orange ou 50 g de raisin

Hommes

150 g de thon
1 c.à.s de mayonnaise allégée
2 tranches de pain complet
20 g de salade verte au choix
2 petites oranges

Mélangez le thon à la mayonnaise allégée et au céleri. Étalez le mélange de thon sur le pain complet et ajoutez-y quelques feuilles de salade.

Soupe à la tomate et biscuits au fromage

Femmes

360 ml de soupe à la tomate
15 g de cheddar râpé
2 biscuits complets aux céréales
1 œuf dur

Hommes

480 ml de soupe à la tomate
15 g de cheddar râpé
4 biscuits complets aux céréales
2 œufs durs

Réchauffez la soupe. Parsemez le cheddar sur les biscuits complets aux céréales et mettez-les au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mangez l'œuf (ou les œufs) séparément.

+ Femmes 450 Calories

+ Hommes 550 Calories

Chili

Femmes

120 g de viande de dinde hachée
1 c.à.c. de poudre de chili
40 g d'oignons émincés
50 g de tomates en morceaux
60 g d'haricots noirs
30 g d'haricots pinto
60 g de sauce salsa
30 g d'avocat coupé en morceaux OU
35 g de fromage râpé

Hommes

150 g de viande de dinde hachée
1 c.à.c. de poudre de chili
50 g d'oignons émincés
100 g de tomates en morceaux
60 g d'haricots noirs
60 g d'haricots pinto
80 g de sauce salsa
¼ d'avocat coupé en morceaux
1 c.à.s de fromage râpé

Cuisez la viande de dinde hachée dans une poêle et faites revenir les oignons. Ajoutez la poudre de chili, les tomates, les haricots noirs, les haricots pinto et la sauce salsa. Laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Pour les femmes, déposez dessus l'avocat OU le fromage. Pour les hommes, déposez-y de l'avocat ET du fromage.

Poulet au parmesan

Femmes

120 g de blancs de poulet
1 c.à.c. d'huile d'olive
200 g de pâtes complètes cuites
4 c.à.s de sauce bolognaise
1 c.à.s. de parmesan
100 g de chou-fleur cuit à la vapeur
Épices italiennes

Hommes

180 g de blancs de poulet
1 c.à.c. d'huile d'olive
250 g de pâtes complètes cuites
5 c.à.s de sauce bolognaise
1 c.à.s. de parmesan
100 g de chou-fleur cuit à la vapeur
Épices italiennes

Déposez ½ c.à.c. d'huile d'olive sur les blancs de poulet et saupoudrez d'épices italiennes, 1 c.à.s de sauce bolognaise et 1 c.à.c. de parmesan. Cuisez 25-30 minutes à 180°C. Préparez les pâtes et déposez dessus le reste de l'huile d'olive et de parmesan. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur et assaisonnez de sel et poivre à votre goût.

CONSEIL F.I.T.

Préparez un Chili végétarien !
Pour les femmes, remplacez la viande de dinde hachée par 180 g de tofu ferme et 30 g d'haricots supplémentaires. Pour les hommes, remplacez la viande par 240 g de tofu ferme et 40 g d'haricots supplémentaires.

Wrap à la salade César

Femmes

120 g de blancs de poulet
1 wrap d'épinards
½ c.à.s. d'huile d'olive
½ c.à.s. de mayonnaise allégée
1 c.à.s. de parmesan
¾ c.à.s. de jus de citron
¼ de gousse d'ail finement hachée
1 pomme
Salade romaine
Sel et poivre à votre goût

Hommes

180 g de blancs de poulet
1 wrap d'épinards
½ c.à.s. d'huile d'olive
½ c.à.s. de mayonnaise allégée
1 c.à.s. de parmesan
¾ c.à.s. de jus de citron
¼ de gousse d'ail finement hachée
1 pomme
Salade romaine
Sel et poivre à votre goût

Mettez le jus de citron, l'huile d'olive, la mayonnaise et l'ail dans un récipient pour préparer la sauce. Salez légèrement les blancs de poulet et grillez-les 4-6 minutes de chaque côté. Une fois que le poulet a refroidi, coupez-le en morceaux. Mélangez la salade, la sauce, le parmesan et le poulet. Déposez le mélange dans le wrap d'épinards. Mangez votre pomme en accompagnement.

Poulet Curry

Femmes

120 g de blancs de poulet
1 c.à.c d'huile de coco
85 g de couscous non cuit
30 g de pois chiches
1 c.à.s de raisins secs
1 c.à.s de pignons de pin
225 g d'épinards frais coupés
250 ml de bouillon de poulet
¾ c.à.c de poudre de curry
⅓ c.à.c de cumin moulu
¼ c.à.c. de poudre de cannelle
Sel et poivre à votre goût

Hommes

180 g de blancs de poulet
1 c.à.c d'huile de coco
115 g de couscous non cuit
40 g de pois chiches
1 c.à.s de raisins secs
1 c.à.s de pignons de pin
225 g d'épinards frais coupés
330 ml de bouillon de poulet
¾ c.à.c de poudre de curry
⅓ c.à.c de cumin moulu
¼ c.à.c. de poudre de cannelle
Sel et poivre à votre goût

Mélangez les blancs de poulet à de l'huile de coco et à ½ c.à.c. de curry, sel et poivre. Enfournez pendant 25-30 minutes à 180°C. Faites bouillir le bouillon de poulet et ajoutez-y le couscous. Couvrez et laissez gonfler pendant 1 minute. Mélangez les épinards coupés, les pois chiches, les pignons de pin et les raisins secs au couscous une fois cuit. Épicez le plat avec le reste de poudre de curry, le cumin moulu, la poudre de cannelle, le sel et poivre.

CRÉEZ LE REPAS PARFAIT.

Pour varier rapidement et facilement les déjeuners et dîners, choisissez un produit de chaque catégorie comme indiqué sur les pages 44 à 47. Suivre le tableau nutritionnel vous permettra de consommer le bon équilibre en protéines, glucides et graisses saines et de respecter la quantité journalière de calories recommandées.

GLUCIDES.

FEMMES - 125 Calories		HOMMES - 200 Calories	
CATÉGORIE	SORTE	HOMMES	
		FEMMES	HOMMES
AVOINE	Flocons d'avoine*	140 g cuits / 45 g pas cuits	235 g cuits / 60 g pas cuits
	Gruau d'avoine*	135 g cuit / 45 g pas cuit	200 g cuit / 65 g pas cuit
CÉRÉALES	Quinoa*	125 g cuit	185 g cuit
	Riz (sauvage ou complet)	130 g cuit	195 g cuit
	Bouillie de blé	35 g pas cuite	50 g pas cuite
	Orge	105 g pas cuit	155 g pas cuit
PAIN	Bagel au blé complet	1 moitié de bagel	1 bagel
	Pain au blé complet	1 tranche (125 calories par portion)	2 tranches (200 calories par portion)
	Tortilla de blé complet	1 tortilla (120 calories par portion)	2 tortillas (200 calories par portion)
	Tortilla de maïs*	2 petites tortillas (60 calories par tortilla)	4 petites tortillas (50 à 60 calories par tortilla)
PÂTES	Nouilles de sarrasin	115 g (cuites)	230 g (cuites)
	Pâtes complètes	100 g (cuites)	145 g (cuites)
	quinoa ou riz	125 g (cuit)	190 g (cuit)
LÉGUMINEUSES	Haricots noirs, pois chiches, haricots pinto	110 g (rincés et cuits)	165 g (rincés et cuits)
LÉGUMES CONTENANT BEAUCOUP D'AMIDON	Pomme de terre rouge cuite	2 petites	3 petites
	Pomme de terre douce cuite	200 g	300 g
	Potimarron	195 g (cuit)	310 g (cuit)

PROTÉINES.

FEMMES - 130-150 Calories		HOMMES - 170-200 Calories	
CATÉGORIE	SORTE	PORTION	
		FEMMES	HOMMES
POISSON	Flétan, morue, tilapia, thon, espadon	120 g	150 g
	Saumon	90 g	120 g
DINDE	Bacon de dinde	3 tranches (130 calories par portion)	5 tranches (150 calories par portion)
	Saucisse de dinde	4 petites saucisses (130 calories par portion)	5 petites saucisses (170 calories par portion)
	Viande de dinde hachée	120 g	150 g
	Charcuterie de dinde	120 g	180 g
POULET	Blancs de poulet	120 g	150 g
	Viande de poulet hachée	120 g	150 g
	Charcuterie de poulet	120 g	180 g
BOEUF	Viande hachée très maigre	90 g	120 g
	Lamelles de bœuf	90 g	120 g
	Tranches de rosbif	120 g	180 g
OEUFS	œuf	1 entier + 3 blancs	2 entiers
PRODUITS LAITIERS	Yaourt grec maigre ou avec peu de sucre (moins de 10 g par 100 g)	285 g	380 g
	Cottage cheese (2% de mat. grasse)	110 g	145 g
	Lait maigre	280 ml	335 ml
	Forever Lite Ultra	1X Cuillerée (95 calories)	1X Cuillerée (95 calories)
VÉGÉTARIEN	Lentilles	40 g	55 g
	Haricots noirs	40 g (rincés et cuits)	45 g (rincés et cuits)
	Forever Lite Ultra	1.5 X Cuillerée	1.5 X Cuillerée
	Tofu	225 g	280 g
	Edamames pelées (fèves de soja)	110 g	150 g
	Hamburger de légumes	1 hamburger (125 calories par portion)	1,5 hamburger (190 calories par portion)

*Sans gluten

FRUITS ET LÉGUMES.

FEMMES 60 - 75 Calories		HOMMES 50 - 60 Calories	
CATÉGORIE	SORTE	PORTION	
		FEMMES	HOMMES
FRUITS (frais ou congelés)	Pomme	1	1
	Abricot	4 petits	3 petits
	Ananas	250 g	250 g
	Banane	1 petite	1 petite
	Baies (toutes sortes)	150 g	150 g
	Melon cantaloup	160 g	160 g
	Raisin	170 g	170 g
	Pamplemousse	une moitié	une moitié
	Poire	1	1
	Pêche	1	1
	Orange	1	1
	Tomate	200 g	200 g
FRUITS (secs)	Prunes	4 grosses	3 grosses
	Raisins secs	20 g	20 g
LÉGUMES (frais ou congelés) Cris ou cuits à la vapeur	Asperges	18 x	15 x
	Artichaut	1 gros	1 gros
	Épi de maïs	1	1
	Choux de Bruxelles	12 x	10 x
	Carottes	150 g	150 g
QUANTITÉ ILLIMITÉE	Céleri		
	Chou-fleur		
	Chou frisé		
	Brocoli		
	Courgette		
	Concombre		
	Chou		
	Poivron		
	Salade (toutes sortes)		
	Haricots verts		
	Épinards		

LIPIDES.

FEMMES 90-100 Calories		HOMMES - 120 Calories	
CATÉGORIE	SORTE	PORTION	
		FEMMES	HOMMES
NOIX	Beurre de cacahuète, amande, noix de cajou	1 c.à.s	1 ½ c.à.s
	Amandes (sans sel)	12 x	18 x
	Noix (moitié)	7	10
	Noix de cajou (sans sel)	7	10
	Pistaches	20	30
FRUITS	Avocat	½ avocat ou 4 c.à.c	4 c.à.s
	Copeaux de coco (sans sucre)	20 g	3 c.à.s
	Olives	9 x	10 x
GRAINES	Graines de citrouille	1 ½ c.à.s	2 c.à.s
	Graines de tournesol	1 ½ c.à.s	2 c.à.s
	Graines de Chia	1 ½ c.à.s	2 c.à.s
	Graines de lin	1 c.à.s	1 ½ c.à.s
HUILE	Huile d'olive	2 c.à.c	1 c.à.c
	Huile de coco	2 c.à.c	1 c.à.c
	Huile de tournesol	2 c.à.c	1 c.à.c
PRODUITS LAITIERS	Mozzarella	30 g	30 g
	Fromage avec moins de graisse	30 g	45 g
	Fromage riche en matière grasse	15 g	25 g
	Chocolat noir (au moins 70% de cacao)	15 g	25 g



FOREVER®

F.I.T.™
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.

M705.3

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.