

BE  
LUX

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

# F15

INTERMEDIATE 1 & 2

ALOE INSPIRED  
©2017



FOREVER®

# F15™

## INTERMEDIATE 1

# LET'S GET F.I.T.!

VOUS ESSAYEZ DÉJÀ  
DE VOUS SENTIR MIEUX  
ET D'AVOIR MEILLEURE  
MINE MAIS VOUS NE  
CONSTATEZ PAS ENCORE  
SUFFISAMMENT  
DE RÉSULTATS ? OU  
ÊTES-VOUS PRÊT À  
PASSER À LA PROCHAINE  
ÉTAPE DE GESTION DU  
POIDS ? LE PROGRAMME  
F15 INTERMEDIATE PEUT  
ALORS VOUS Y AIDER !



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™**  
Contribue à une bonne 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 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 INTERMEDIATE**. 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 INTERMEDIATE 1

<input type="text"/>	<b>POITRINE</b>	<input type="text"/>	<b>HANCHES</b>
<input type="text"/>	<b>BICEPS</b>	<input type="text"/>	<b>CUISSES</b>
<input type="text"/>	<b>TAILLE</b>	<input type="text"/>	<b>MOLLETS</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<b>POIDS</b>

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







<input type="text"/>	<b>POITRINE</b>	<input type="text"/>	<b>HANCHES</b>
<input type="text"/>	<b>BICEPS</b>	<input type="text"/>	<b>CUISSES</b>
<input type="text"/>	<b>TAILLE</b>	<input type="text"/>	<b>MOLLETS</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<b>POIDS</b>

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

<input type="text"/>	<b>POITRINE</b>	<input type="text"/>	<b>HANCHES</b>
<input type="text"/>	<b>BICEPS</b>	<input type="text"/>	<b>CUISSES</b>
<input type="text"/>	<b>TAILLE</b>	<input type="text"/>	<b>MOLLETS</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<b>POIDS</b>

# VOTRE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

SUIVEZ CHAQUE JOUR LE PLANNING DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR ATTEINDRE LES MEILLEURS RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME F15 INTERMEDIATE 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 à 300 calories pour les femmes Petit-déjeuner à 450 calories pour les hommes</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 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.</p>	<p>Collation à 100-250 calories pour les femmes Collation à 200-350 calories pour les hommes</p>
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>1X Comprimé de Forever Therm</p>	<p>Déjeuner à 450 calories pour les femmes Déjeuner à 550 calories pour les hommes</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>		<p>Dîner à 450 calories pour les femmes Dîner à 550 calories pour les hommes</p>
En soirée	 <p>Boire au minimum 240 ml d'eau</p>		

## 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 et secouez le tout. Appréciez les bienfaits de l'aloë vera doté d'un véritable boost en énergie !

# DES ALIMENTS RICHES EN COULEUR.

Il peut être parfois difficile de retenir toutes les astuces et tous les conseils donnés sur une alimentation saine. Mais nous avons de bonnes nouvelles. Il existe une règle d'or que vous pouvez suivre afin de rester sur la bonne voie : manger coloré !

Manger différentes sortes de légumes est la meilleure façon de consommer suffisamment de nutriments. En effet, les légumes contiennent peu de calories mais sont riches en fibres.

Les fruits et légumes **orange ou jaunes**, tels que les carottes, potirons, poivrons jaunes et mangues contiennent des vitamines A et C. La vitamine A soutient une bonne acuité visuelle et la vitamine C soutient la résistance physique.

Les fruits et légumes **verts** - tels que les épinards, le chou frisé, les pommes, le raisin - sont riches en vitamines et nutriments très bénéfiques sur votre santé.

Les fruits et légumes **bleus et violets** tels que les baies bleues, le raisin noir, le chou rouge et l'aubergine contiennent beaucoup de vitamine C, ce qui soutient votre résistance physique.

Enfin, n'oubliez pas les fruits et légumes **blancs** - tels que les endives, le chou-fleur, les asperges et le panais. Ce type de fruits et légumes contient du potassium, magnésium et encore plus de sortes de vitamines et minéraux qui offrent des avantages infinis.

**QUE VOUS COMPOSIEZ À PRÉSENT VOS REPAS HEBDOMADAIRES, SORTIEZ ENTRE AMIS OU RECHERCHEZ RAPIDEMENT UNE COLLATION, VOUS SAUREZ QU'EN CHOISSANT DES FRUITS ET LÉGUMES COLORÉS, VOUS RESTEREZ SUR LA BONNE VOIE POUR VOUS SENTIR MIEUX ET AVOIR MEILLEURE MINE.**

# EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE.

Un des pièges connus d'un programme de gestion de poids est le temps. L'agitation de la vie, professionnelle et familiale, peut faire en sorte qu'il soit difficile de trouver du temps pour faire du sport, préparer un repas sain ou trouver du temps pour vous. Nous avons réuni ci-dessous quelques astuces qui vous permettront de manger sain même lorsque vous êtes sur la route !

## + PLANIFIEZ À L'AVANCE

Réfléchissez à l'avance aux moments où vous serez très occupé afin de vous y préparer.

## + PRÉPAREZ VOS MENUS

Choisissez les recettes du **F15** que vous allez préparer pour la semaine suivante. Et tenez compte des moments où votre emploi du temps sera plus chargé. Vous trouverez les recettes aux pages 38 à 43.

## + FAITES VOS COURSES INTELLIGEMMENT

Établissez une liste de courses comportant les ingrédients dont vous avez besoin pour préparer vos menus de la semaine et emportez-la au supermarché.

## + CUISINEZ À L'AVANCE

Préparez à l'avance quelques ingrédients, tels que les blancs de poulet et quelques légumes, vous gagnerez ainsi du temps pendant la semaine.

# 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 vite rassasié. Appréciez-les aussi après le sport et tout au long du **programme Forever F.I.T.** (C9, F15 en Vital<sup>5</sup>).

Pendant le **F15 INTERMEDIATE**, le milk-shake se prend après votre entraînement sportif.

	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 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)
<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 (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)
<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.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.

# S'ENTRAÎNER AVEC DES HALTÈRES.

Il existe un lien entre soulever des poids et gérer son poids. Certaines personnes ont peur de voir leur masse musculaire augmenter en s'entraînant avec des haltères. Mais l'inverse est vrai. Intégrés de la bonne façon à vos exercices, vous stimulerez votre métabolisme.

Les exercices du programme **F15 INTERMEDIATE** ont été conçus pour effectuer un entraînement avec des haltères. Vous commencez par des exercices de base fondamentaux afin d'atteindre un maximum de résultats. Vous utilisez pour cela des bandes élastiques de musculation. Elles vous aideront à toujours garder vos muscles en tension pendant les exercices et d'ainsi développer de la masse musculaire et de brûler plus de calories.

**LES BANDES DE MUSCULATION  
EXISTENT EN DIVERSES  
RÉSISTANCES ADAPTABLES  
AU FUR ET À MESURE QUE  
VOUS GAGNEZ EN FORCE.**

## CONSEIL F.I.T.

Nous vous recommandons d'acheter un set de bandes de musculation couvrant toutes les résistances (légère-moyenne-élevée).

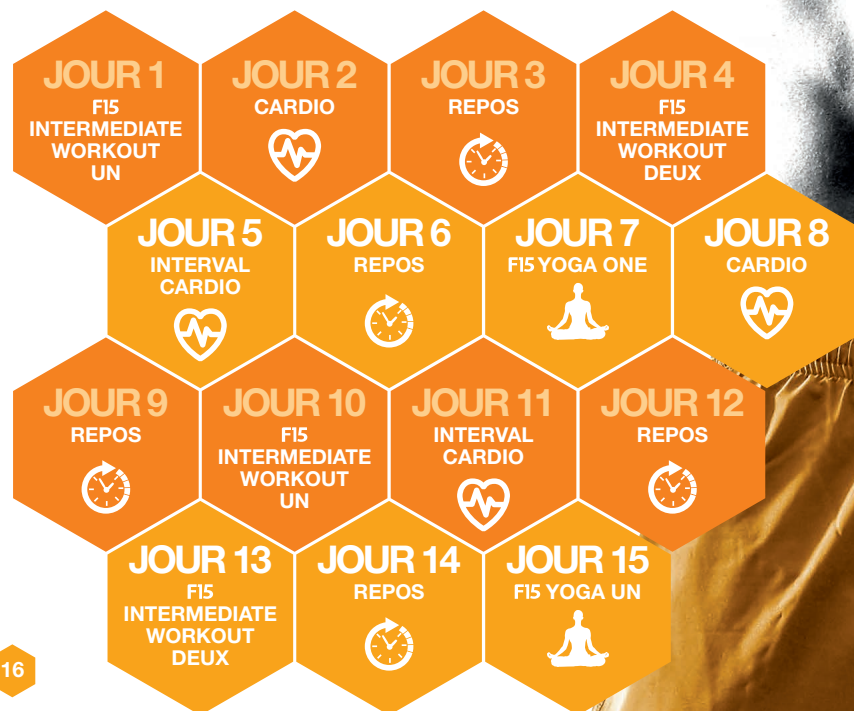




# F15 INTERMEDIATE 1 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. COMMENÇONS.

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 de la masse musculaire.

Le programme **F15 INTERMEDIATE** combine 2 sortes d'exercices musculaires (workouts) inspirés du power yoga et d'exercices de cardio qui vous demanderont uniquement d'utiliser le poids de votre corps. Regardez les vidéos d'instruction sur [foreverweightcare.com](http://foreverweightcare.com).



## PERSÉVÉREZ DANS LE 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.

Engagez-vous à faire une séance de cardio **2 ou 3 jours** par semaine. Ces séances seront plus efficaces si leur durée est de **30 à 60 minutes** ininterrompues.

### SUGGESTIONS D'EXERCICES DE CARDIO RECOMMANDÉS :

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

## AVANTAGES DU CARDIO PAR INTERVALLES.

Faire des exercices de cardio par intervalles est une façon efficace de booster votre métabolisme. Ce qui signifie que votre entraînement comporte des séries courtes à un rythme très intensif. Pour faire vos exercices de cardio par intervalles, choisissez vos préférés et effectuez-les au rythme souhaité.

Effectuez les **30 premières secondes** de la minute à un rythme confortable et modéré puis augmentez le rythme des exercices et relevez le défi de les faire en **20 secondes**. Exécutez ensuite les exercices au rythme le plus élevé possible pendant les **10 dernières secondes**. Puis, marchez ou courez pendant **2 minutes** à un rythme tranquille.

À répéter **5 fois** de suite. Et voilà ! En **15 minutes**, vous avez effectué un programme d'entraînement cardio ! Vous répétez au total **2 fois** cette série d'exercices pendant le programme **F15 INTERMEDIATE 1**.

# 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 ces exercices d'échauffement avant tout entraînement du programme **F15 INTERMEDIATE**.

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  
SQUAT  
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  
OPENER  
16X

SHOULDER  
CIRCLES  
8X

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

# RÉCUPÉRATION.

Effectuez après chaque programme d'entraînement des exercices de récupération. 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 INTERMEDIATE WORKOUT UN.

Vous allez maintenant poursuivre le programme d'entraînement **F15 BEGINNER**. Vous utiliserez des bandes de musculation élastiques pour que votre corps relève de nouveaux défis et développe de la masse musculaire. Les exercices devront être enchaînés les uns après les autres.

Après avoir effectué les 13 exercices complets, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez une nouvelle série, à répéter si possible 2 à 3 fois !

## MATÉRIEL : BANDES DE MUSCULATION

- + Static Lunges with Bicep Curl (par côté) 16x
- + Squats with Tricep Kickback 16x
- + Split Squats with Mid-Back Pull (par côté) 16x
- + Squat to Shoulder Press 16x
- + Quadruped with Left Leg Extensions 16x
- + Quadruped with Right Leg Extensions 16x
- + Pushups 16x
- + Plank Step Outs 16x
- + Superman 16x
- + Side Planks (par côté) 8x
- + Seated Reverse Crunches 16x
- + Inverted Bike 32x
- + Mountain Climbers 32x

60  
secondes  
de repos

À répéter 2  
à 3 fois

# F15 INTERMEDIATE WORKOUT DEUX.

Ce programme d'entraînement introduit d'autres exercices proposant de la résistance supplémentaire. Les exercices sont à enchaîner les uns après les autres. Après avoir effectué les 13 exercices complets, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez une nouvelle série. Répétez si possible 2 à 3 fois cette série d'exercices !

## MATÉRIEL : BANDES DE MUSCULATION

- + Squat Side Outs (par côté) 16x
- + Upright Rows 16x
- + Alternating Step Touches 16x
- + Side Upright Rows 16x
- + Squats with Glute Lift (par côté) 16x
- + Thread the Needle Left Side Planks 16x
- + Full Body Tricep Pushups 16x
- + Thread the Needle Right Side Planks 16x
- + Glute Bridges with Leg Extension (par côté) 16x
- + Core Roll Ups 16x

60  
secondes  
de repos

À répéter  
2 à 3 fois

## CONSEIL F.I.T.

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

# F15 YOGA UN.

Le programme d'entraînement **F15 Yoga Un** introduit 22 exercices fondamentaux de yoga. Essayez de ne pas les considérer comme des exercices séparés les uns des autres mais effectuez-les en faisant des mouvements enchaînés avec fluidité.

Concentrez-vous sur votre respiration profonde et allongez, étirez et détendez votre corps afin d'améliorer votre souplesse et renforcer le lien entre votre corps et votre esprit. Suivez les instructions du programme d'entraînement **Yoga Un** sur [foreverweightcare.com](http://foreverweightcare.com).

Relaxation Pose	15 secondes
Knees to Chest	4x
Bridge	8x
Inverted Bike	16x
Cat/Cow	8x
Bird/Dog	16x
Child's Pose	5x
Downward Dog	16x
Mountain Pose	1x
Sunflower	8x
Sun Salutation	5x
Warrior 1, 2, Reverse Right	1x
Extended Angle	1x
Triangle Pose	1x
Mountain Pose	1x
Warrior 1, 2, Reverse Left	1x
Extended Angle	1x
Triangle Pose	1x
Mountain Pose	1x
Child's Pose	5x
Knees to Chest	4x
Happy Baby	15 secondes
Spinal Twist	15 secondes
Relaxation Pose	30-60 secondes

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

**CONTINUEZ !  
LE F15 INTERMEDIATE 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 !



# F15<sup>TM</sup>

## INTERMEDIATE 2

# PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE.

En suivant le Forever **F15 INTERMEDIATE 1**, vous avez appris comment atteindre vos objectifs et relever de nouveaux défis pour vous sentir mieux et avoir meilleure mine. Emmenez toutes ces connaissances pour l'étape suivante, le programme **F15 INTERMEDIATE 2**.

Si vous n'avez pas encore inscrit votre poids et mensurations en **page 7**, faites-le dès maintenant. Revoyez vos objectifs et réfléchissez à ce que vous souhaitez atteindre avec le programme **F15 INTERMEDIATE 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 INTERMEDIATE 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 à 300 calories pour les femmes Petit-déjeuner à 450 calories pour les hommes</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 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.</p>	<p>Collation à 100-250 calories pour les femmes Collation à 200-350 calories pour les hommes</p>
Déjeuner	 <p>1X Gélule de Forever Lean</p>	 <p>1X Comprimé de Forever Therm</p>	<p>Déjeuner à 450 calories pour les femmes Déjeuner à 550 calories pour les hommes</p>
Dîner	 <p>2X Gélules de Forever Lean</p>	<p>Dîner à 450 calories pour les femmes Dîner à 550 calories pour les hommes</p>	
En soirée	 <p>Boire au minimum 240 ml d'eau</p>		

## CONSEIL F.I.T.

Lors du INTERMEDIATE 2, 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.



## DORMEZ POUR VOTRE SANTÉ.

Saviez-vous que le sommeil joue un rôle important dans votre stratégie de gestion de poids ? On fait souvent l'impasse sur une bonne nuit de sommeil dans le cadre d'un mode de vie sain, alors qu'elle peut faire une grande différence dans votre métamorphose vers une meilleure version de vous-même.

Vous remarquerez surtout l'importance d'une bonne nuit de sommeil et d'une alimentation saine dans votre routine d'entraînement lorsque vous n'aurez pas assez dormi. Un manque de sommeil affecte les hormones du corps et entraîne une tendance à manger plus.

Si vous dormez toutes les nuits moins de 6 à 8 heures, vous vous sentirez probablement fatigué ce qui augmentera les risques d'omettre une séance d'entraînement et d'être moins actif tout au long de la journée.

Si vous combinez tous ces éléments, vous pouvez clairement voir que dormir trop peu a un gros impact sur votre vie quotidienne.

**VEILLEZ À DORMIR SUFFISAMMENT  
AFIN DE VOUS RÉVEILLER EN PLEINE  
FORME LE MATIN, PRÊT À ATTAQUER  
UNE NOUVELLE JOURNÉE !**

## CALMEZ VOTRE APPÉTIT.

Vous aimez les sucreries ou les aliments gras ? Vous n'êtes pas le seul. Si vous avez l'habitude de manger des aliments malsains, vous avez peut-être uniquement envie de ça.

Bonne nouvelle ! Nous avons quelques conseils pour contrôler vos petites fringales et rester dans le droit chemin !

### + Buvez plus d'eau

Si vous avez faim, cela signifie très souvent que votre corps a besoin d'eau. Buvez un grand verre d'eau pour calmer votre appétit. Si après **10 minutes**, vous avez encore faim, mangez une collation saine. Vous trouverez une liste de suggestions pour le **F15 INTERMEDIATE** à la **page 40**.

### + Planifiez à l'avance

Si vous savez à l'avance que vous aurez faim dans la journée, planifiez vos repas en gardant cela en tête. Si vous avez une réunion avec café et petits gâteaux, veillez alors à manger quelque chose de sain avant. Vous aurez moins envie de sucreries pour combler vos petites faims.

### + Mangez consciemment et avec modération

Ne vous privez pas de tout pendant le F15. Vous pourriez retomber dans vos mauvaises habitudes une fois le programme compli et reprendre du poids. Mieux vaut manger quelque chose de malsain une fois par semaine dans le cadre d'un repas sain. Satisfaites vos envies mais avec modération. Cela vous aidera à poursuivre votre régime alimentaire en restant motivé !

# F15 INTERMEDIATE 2 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



## PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE.

Le programme **F15 INTERMEDIATE 2** reprend les exercices d'entraînement précédents et introduit de nouveaux exercices de cardio ludiques pour rester actif ! Regardez les vidéos d'instruction sur [foreverweightcare.com](https://foreverweightcare.com).

## CARDIO À INTENSITÉ ÉLEVÉE.

L'**High Intensity Interval Training (HIIT)** sont des exercices physiques à intensité élevée qui augmentent votre rythme cardiaque et vous aident à brûler plus de graisses et de calories en peu de temps. Les exercices HIIT exigent un effort maximum pour obtenir un résultat maximal.

Le programme **F15 INTERMEDIATE 2** contient deux séances d'entraînement de cardio HIIT très intensives qui apporteront un peu de variété à votre entraînement cardio. Ces séances d'entraînement peuvent être réalisées en seulement 16 minutes et vous n'aurez besoin que de votre corps et d'une chaise.

### CONSEIL F.I.T.

Ajoutez les séances de **F15 HIIT Cardio** 1 fois par semaine aux exercices 'cardio steady state' pour obtenir un résultat maximal. Vous effectuez les exercices cardio steady state\* en **30 à 60 minutes** à un degré de difficulté modéré.

\*Le cardio steady state consiste en des exercices tels que le jogging, la marche rapide ou la corde à sauter.



# ÉCHAUFFEMENT.

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

## F15 HIIT STRENGTH CARDIO.

45 s  
par  
exercice

15 s  
de repos

Effectuez chaque exercice pendant **45 secondes** puis prenez **15 secondes** de repos. Refaites la même série d'exercices et répétez-la sans pause. Relevez le défi de réaliser des performances au niveau le plus haut pour atteindre les meilleurs résultats !

### MATÉRIEL: UNE CHAISE

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

À répéter **2X** sans pause entre les séries d'exercices pour effectuer un programme d'entraînement complet !

## F15 HIIT CARDIO MIX.

Pour réaliser cette série d'exercices de cardio **HIIT Mix**, vous utilisez le rythme du **Tabata**. Cela signifie que vous effectuez un exercice pendant **20 secondes** à intensité élevée suivi de **10 secondes** de repos. Répétez chaque exercice **4 fois** à la suite. Puis prenez **1 à 2 minutes** de repos avant d'enchaîner avec les exercices suivants.

20 secondes + 10 s de repos + 4x séries + 1-2 minutes de repos ENCHAÎNEZ AVEC L'EXERCICE SUIVANT

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

### CONSEIL F.I.T.

Rappelez-vous que l'intensité est primordiale dans l'entraînement HIIT. Si vous arrivez à effectuer cet entraînement avec facilité et que vous êtes à la recherche de nouveaux défis, doublez alors le nombre de séries d'exercices avant de prendre un moment de repos.

# F15 INTERMEDIATE WORKOUT TROIS

**MATÉRIEL :** HALTÈRES, CHAISE, BANDES DE RÉSISTANCE

Cet entraînement s'appuie sur les exercices du programme **F15 INTERMEDIATE 1** auxquels ont été ajoutés des haltères supplémentaires et des exercices axés sur certains groupes musculaires. L'utilisation d'haltères lance des défis supplémentaires au corps et aide à développer la masse musculaire. Exercices à répéter 16 fois. Après avoir effectué les 10 exercices complets, faites une pause de **60 secondes** puis recommencez cette série d'exercices 2 à 3 fois pour effectuer un programme d'entraînement complet.

16x  
chaque  
exercice

+

60 s  
de repos

+

2-3  
séries

=

ENTRAÎNEMENT  
COMPLET

- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Left
- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Right
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Left
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Right
- + Split Squats with Mid-Back Row Left
- + Split Squats with Mid-Back Row Right
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Left
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Right
- + Renegade Rows
- + Weighted Reverse Crunches

60  
secondes  
de repos

À répéter  
2 à 3 fois

## CONSEIL F.I.T.

Si vous n'arrivez pas à accomplir une série, essayez alors en utilisant des haltères plus légers. Si, au contraire, vous sentez que c'est trop facile, lancez-vous de nouveaux défis et choisissez des haltères plus lourds.

# F15 INTERMEDIATE WORKOUT QUATRE.

**MATÉRIEL :** HALTÈRES, BANDES DE RÉSISTANCE

Cet entraînement s'appuie sur les exercices du programme **F15 INTERMEDIATE 1** auxquels ont été ajoutés des haltères supplémentaires et des exercices axés sur certains groupes musculaires. Exercices à répéter 16 fois. Après avoir effectué les 14 exercices complets, faites une pause de **60 secondes** puis recommencez cette série d'exercices 2 à 3 fois pour effectuer un programme d'entraînement complet.

16x  
chaque  
exercice

+

60 s  
de repos

+

2-3  
séries

=

ENTRAÎNEMENT  
COMPLET

- + Squat Side Outs Left
- + Lateral Shoulder Raise
- + Squat Side Outs Right
- + Plié Squats with Upright Row
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Left
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Right
- + Lateral Lunge to Knee Balances Left
- + Lateral Lunge to Knee Balances Right
- + Squat and Step Overs
- + Planks with Alternating Hip Drop
- + Table Top Tricep Pushups
- + Glute Bridges with Single Glute Work Left
- + Glute Bridges with Single Glute Work Right
- + Row Boat Core

60  
secondes  
de repos

À répéter  
2 à 3 fois

# F15 YOGA DEUX.

Les exercices **F15 Yoga Deux** ont été calqués sur les exercices de yoga introduits dans le **F15 INTERMEDIATE 1**. Ne considérez pas les exercices comme des éléments indépendants les uns des autres, mais comme une série de mouvements faisant partie d'un ensemble. Concentrez-vous sur votre respiration profonde et, étirez et détendez votre corps afin d'augmenter votre souplesse et renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

Effectuez les exercices de **Yoga Deux** après avoir consulté le site [foreverweightcare.com](http://foreverweightcare.com).

+ Sunflower	8x
+ Sun Salutation	5x
+ Warrior Series Right	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Warrior Series Left	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Crescent Lunge Left	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Crescent Lunge Right	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Child's Pose	5x
+ Relaxation Pose	30-60 secondes

## RÉCUPÉRATION.

N'oubliez pas de faire quelques minutes d'exercices de récupération après chaque programme d'entraînement. Reportez-vous à la **page 19** pour voir les exercices ou regardez les vidéos d'instruction sur [foreverweightcare.com](http://foreverweightcare.com).



**FÉLICITATIONS POUR AVOIR ACCOMPLI LE FOREVER F15 INTERMEDIATE 2 ! VOUS AVEZ RÉUSSI !**

**QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ? POURSUIVEZ AVEC CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ APPRIS DANS LE PROGRAMME F15 INTERMEDIATE. AUGMENTEZ L'INTENSITÉ ET CONTINUEZ EN PASSANT À L'ÉTAPE SUIVANTE POUR VOUS SENTIR MIEUX ET AVOIR MEILLEURE MINE - LOOK BETTER. FEEL BETTER AVEC LE PROGRAMME F15 ADVANCED !**

N'oubliez pas de noter vos progrès en inscrivant votre poids et mensurations en **page 7**. C'est le moment d'évaluer vos objectifs et vos progrès.

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

Fixez-vous un nouveau défi à relever !

**Vous n'êtes pas encore prêt à passer à la prochaine étape ?** Refaites alors le programme **F15 INTERMEDIATE** jusqu'à ce que vous soyez prêt à relever un nouveau défi. C'est à vous de décider !

Pour en savoir plus et pour commander le **F15 ADVANCED**, allez sur [foreverliving.com](http://foreverliving.com) !

Partagez votre réussite avec le **F15** sur les médias sociaux au moyen du hashtag **#IAMForeverFIT**. Nous sommes curieux de voir votre métamorphose et connaître les objectifs que vous avez atteints.



Facebook.com/  
Forever.Benelux.FR/



@ForeverBenelux



@ForeverBenelux

# F15 INTERMEDIATE INDICATEUR DE REPAS.

Votre quête pour vous sentir mieux et avoir meilleure mine commence dans la cuisine. Respectez les quantités journalières de calories recommandées tout au long du programme **F15 INTERMEDIATE**.

## PETIT-DÉJEUNER.

Alternez les recettes suivantes pendant le programme **F15 INTERMEDIATE** afin de bien commencer la journée.

+ Femmes 300 Calories

+ Hommes 450 Calories

### Muesli à la canneberge

#### Femmes

95 g de yaourt grec maigre  
20 g de flocons d'avoine (non cuits)  
½ c.à.s. de germes de blé  
1 c.à.s. de graines de tournesol  
1 c.à.s. de canneberges sèches  
80 ml de jus de canneberges  
2 c.à.c. de miel  
¼ c.à.c. d'extrait de vanille

#### Hommes

190 g de yaourt grec maigre  
30 g de flocons d'avoine (non cuits)  
1 c.à.s. de germes de blé  
1 c.à.s. de graines de tournesol  
1 c.à.s. de canneberges sèches  
160 ml de jus de canneberges  
1 c.à.c. de miel  
¼ c.à.c. d'extrait de vanille

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Couvrez-le et laissez-le au moins 8 heures au réfrigérateur.

### Sandwich aux œufs et poulet

#### Femmes

30 g de poulet fumé  
2 blancs d'œufs  
1 tranche de pain complet  
½ c.à.c. d'huile d'olive  
1 tranche de tomate  
20 g de salade mixte

#### Hommes

60 g de poulet fumé  
2 blancs d'œufs  
2 tranches de pain complet  
½ c.à.c. d'huile d'olive  
1 tranche de tomate  
20 g de salade mixte  
240 ml de jus d'orange

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les blancs d'œufs. Ajoutez directement le poulet et la tranche de tomate. Faites griller le pain complet et posez sur cette tranche les œufs, le poulet fumé et la tranche de tomate. Les hommes peuvent boire un verre de jus d'orange en plus.

### CONSEIL F.I.T.

Sans petit-déjeuner, vous ne vous sentirez peut-être pas assez en forme pour faire du sport et plus tard dans la journée, vous mangerez plus. En prenant un petit-déjeuner sain, vous commencerez bien la journée tout en vous sentant plus énergique pour faire du sport.

### Huevos rancheros

#### Femmes

1 œuf  
2 blancs d'œufs  
1 tortilla de maïs  
15 g d'haricots noirs  
1 c.à.s. d'avocat  
1 c.à.s. de fromage râpé  
100 g d'épinards frais  
2 c.à.s. de sauce salsa  
Sambal/tabasco selon votre goût

#### Hommes

2 œufs  
2 blancs d'œufs  
3 tortillas de maïs  
15 g d'haricots noirs  
1 c.à.s. d'avocat  
2 c.à.s. de fromage râpé  
100 g d'épinards frais  
3 c.à.s. de sauce salsa  
Sambal/tabasco selon votre goût

Réchauffez 1 tortilla dans une poêle, saupoudrez-la de fromage râpé et attendez que le fromage fonde. Retirez la poêle du feu et déposez la tortilla dans une assiette. Graissez à nouveau la poêle et faites revenir les épinards puis ajoutez-y les œufs et les blancs d'œufs. Une fois que le tout est bien cuit, garnissez la tortilla d'épinards, d'œufs, d'haricots noirs et de sauce salsa. Ajoutez la sauce sambal/tabasco selon votre goût.

### Bagel au beurre d'amande

#### Femmes

½ bagel au blé complet  
1 c.à.s. de beurre d'amande  
½ banane coupée en rondelles

#### Hommes

½ bagel au blé complet  
1 ½ de beurre d'amande  
½ banane coupée en rondelles  
240 ml de lait écrémé

Faites griller le bagel et garnissez-le de beurre d'amande et de rondelles de banane. Les hommes peuvent boire un verre de lait écrémé en plus.

# 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 250 Calories

## + Hommes 350 Calories

### 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  
Pincée de poivre de Cayenne (facultatif)  
Salez à 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  
Pincée de poivre de Cayenne (facultatif)  
Salez à votre goût

Faites chauffer 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 maigre  
1 c.à.s. de beurre de noix  
1 c.à.s. de stevia  
1 c.à.s. de pépites de chocolat  
Goutte d'extrait de vanille  
Pincée de sel marin

#### Hommes

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

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

# DÉJEUNER & DÎNER.

Alternez les recettes suivantes pendant le programme **F15 INTERMEDIATE** 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

### Curry vert au tilapia

#### Femmes

180 g filet de tilapia  
100 g de patates douces coupées en morceaux  
125 ml de lait de coco allégé  
½ c.à.s d'huile d'olive  
100 g de bok choy (chou de Chine)  
75 g d'haricots verts  
1 cébette coupée en rondelles  
½ c.à.s de pâte de curry  
½ c.à.c sauce de poisson  
1 rondelle de citron

#### Hommes

180 g filet de tilapia  
150 g de patates douces coupées en morceaux  
125 ml de lait de coco allégé  
½ c.à.s d'huile d'olive  
100 g de bok choy (chou de Chine)  
75 g d'haricots verts  
1 cébette coupée en rondelles  
½ c.à.s de pâte de curry  
½ c.à.c sauce de poisson  
1 rondelle de citron

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Cuisez à la poêle le tilapia avec les rondelles de cébette pendant 4 à 5 minutes. Retirez le tilapia et les rondelles de cébette de la poêle. Mettez les patates douces dans la poêle et cuisez 2 minutes. Ajoutez le lait de coco, la pâte de curry, la sauce de poisson, le bok choy et les haricots verts. Laissez mijoter pendant 7 minutes. Remettez le tilapia dans la poêle pour le réchauffer et aspergez d'un filet de jus de citron frais.

### Plat végétarien à base de riz

#### Femmes

2 œufs  
125 g de riz complet cuit  
½ c.à.c d'huile de sésame  
1 c.à.c d'huile d'olive  
90 g d'asperges vertes coupées en morceaux  
½ poivron coupé en morceaux  
2 cébettes coupées en rondelles  
1 gousse d'ail (écrasée)  
¼ c.à.c de gingembre râpé  
2 c.à.c de sauce de soja  
1 c.à.s de vinaigre de riz

#### Hommes

2 œufs  
2 blancs d'œufs  
180 g de riz complet cuit  
½ c.à.c d'huile de sésame  
1 c.à.c d'huile d'olive  
90 g d'asperges vertes coupées en morceaux  
½ poivron coupé en morceaux  
2 cébettes coupées en rondelles  
1 gousse d'ail (écrasée)  
¼ c.à.c de gingembre râpé  
2 c.à.c de sauce de soja  
1 c.à.s de vinaigre de riz

Préparez le riz complet comme vous avez l'habitude de le faire. Faites revenir à la poêle les asperges, le poivron, les cébettes, l'ail et le gingembre dans de l'huile d'olive puis ajoutez-y les œufs. Mélangez le tout avec le riz cuit, la sauce de soja et le vinaigre de riz. Laissez cuire jusqu'à ce que le jus se soit évaporé. Versez l'huile de sésame, mélangez et servez immédiatement.

**+ Femmes 450 Calories**

**+ Hommes 550 Calories**

**Salade de quinoa**

**Femmes**

75 g d'edamames (fèves de soja)  
95 g de quinoa cuit  
15 g de noix finement hachées  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
45 g de poivron rouge grillé  
1 c.a.s. de raisins secs  
½ c.a.c. d'estragon  
½ c.a.s. de jus de citron  
¼ c.a.c. de zeste de citron râpé  
Sel et poivre selon votre goût

**Hommes**

100 g d'edamames (fèves de soja)  
125 g de quinoa cuit  
20 g de noix finement hachées  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
45 g de poivron rouge grillé  
1 c.à.s. de raisins secs  
½ c.à.c. d'estragon  
½ c.a.s. de jus de citron  
¼ c.à.c. de zeste de citron râpé  
Sel et poivre selon votre goût

Cuisez le quinoa en suivant les instructions comme indiqué sur l'emballage. Mélangez le quinoa cuit au jus de citron, aux zestes de citron, à l'estragon, l'huile d'olive, au poivron, aux raisins secs et aux noix. Ce plat peut être préparé facilement à l'avance et est consommable jusqu'à 3 jours après sa préparation si conservé au réfrigérateur.

**Choux de Bruxelles au bacon de dinde**

**Femmes**

2 tranches de bacon de dinde  
1 œuf  
130 g de pommes de terre râpées  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
1 c.à.s. de parmesan  
120 g de choux de Bruxelles coupés en rondelles  
1 c.à.s. d'oignons coupés  
¼ c.à.c. de romarin frais coupé

**Hommes**

3 tranches de bacon de dinde  
1 œuf  
170 g de pommes de terre râpées  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
1 c.à.s. de parmesan  
120 g de choux de Bruxelles coupés en rondelles  
1 c.à.s. d'oignons coupés  
¼ c.à.c. de romarin frais coupé

Chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir l'oignon et le romarin pendant 2 minutes dans la poêle. Ajoutez-y la pomme de terre râpée, le sel et le poivre. Répartissez la pomme de terre dans le fond de la poêle et cuisez pendant 4 minutes sans remuer. Ajoutez les choux de Bruxelles coupés en rondelles et continuez à faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent dorées et croustillantes. Cuisez le bacon de dinde dans une autre poêle jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Ajoutez le bacon aux pommes de terre. Préparez les œufs à votre goût et déposez-les sur les pommes de terre cuites.

**Salade d'épinards et de betteraves rouges**

**Femmes**

90 g de blancs de poulet cuits  
1 œuf dur  
50 g de betteraves rouges cuites  
1 pita à la farine complète  
1 c.à.s. de feta  
2 c.à.s. de vinaigrette  
200 g d'épinards frais

**Hommes**

180 g de blancs de poulet cuits  
1 œuf dur  
50 g de betteraves rouges cuites  
1 pita à la farine complète  
1 c.à.s. de feta  
2 c.à.s. de vinaigrette  
200 g d'épinards frais

Coupez grossièrement les betteraves rouges et l'œuf. Ajoutez les épinards. Déposez les blancs de poulet cuits dessus et arrosez-les de vinaigrette puis mettez la feta sur le poulet. Mangez la pita en accompagnement.

**Wrap méditerranéenne**

**Femmes**

120 g de blancs de poulet cuits  
60 g de couscous pas cuit  
1 tortilla aux épinards  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
¼ de tomate coupée en morceaux  
2 c.à.s. de petits morceaux de concombre  
5 g de persil haché  
3 g de menthe hachée  
½ c.à.c. d'ail pressé  
1 c.à.c. de jus de citron  
Ajoutez du sel et poivre à votre goût

**Hommes**

180 g de blancs de poulet cuits  
60 g de couscous pas cuit  
1 tortilla aux épinards  
½ c.à.s. d'huile d'olive  
¼ de tomate coupée en morceaux  
2 c.à.s. de petits morceaux de concombre  
5 g de persil haché  
3 g de menthe hachée  
½ c.à.c. d'ail pressé  
1 c.à.c. de jus de citron  
Ajoutez du sel et poivre à votre goût

Préparez le couscous en suivant les instructions sur l'emballage. Mélangez dans un saladier le persil, la menthe, l'ail, l'huile d'olive, la tomate, le concombre, le sel et poivre. Ajoutez-y le couscous et le poulet et mélangez bien le tout. Déposez le mélange dans la tortilla aux épinards et roulez-la.

**Fettuccine au saumon et au pesto**

**Femmes**

90 g de saumon  
120 g de fettuccine au blé complet  
1 c.à.s. de pesto  
1 c.à.c. d'huile d'olive  
90 g d'asperges vertes cuites à la vapeur  
Ajoutez du sel et poivre à votre goût

**Hommes**

180 g de saumon  
120 g de fettuccine au blé complet  
1 c.à.s. de pesto  
1 c.à.c. d'huile d'olive  
90 g d'asperges vertes cuites à la vapeur  
Ajoutez du sel et poivre à votre goût

Cuisez les fettuccine en suivant les instructions sur l'emballage puis ajoutez le pesto aux fettuccine cuites. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Salez et poivrez le saumon à votre goût et cuisez-le 3 à 4 minutes des deux côtés puis déposez les fettuccine dessus. Faites cuire les asperges à la vapeur et servez-les en accompagnement.

**Sandwich au porc sauce BBQ**

**Femmes**

120 g de viande de porc  
1 petit pain complet  
¼ d'avocat  
1 c.à.s. de sauce ranch allégée  
1 c.à.s. de sauce barbecue  
20-40 g de salade romaine  
25 g de tomate

**Hommes**

180 g de viande de porc  
1 petit pain complet  
¼ d'avocat  
1 c.à.s. de sauce ranch allégée  
2 c.à.s. de sauce barbecue  
20-40 g de salade romaine  
25 g de tomate

Mélangez la viande de porc à la sauce barbecue et cuisez le tout. Mettez un peu de salade dans le petit pain complet et déposez-y le mélange de viande cuite. En guise d'accompagnement, mélangez le reste de la salade à la tomate, l'avocat et la sauce ranch.

# CRÉEZ LE REPAS PARFAIT.

Pour varier rapidement et facilement les déjeuners et dîners, choisissez un produit de chaque catégorie comme indiqué aux 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	PORTION	
		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)

\*Sans gluten

# 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 boeuf	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)

# 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	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)	Pruneaux	4 gros
Raisins secs		20 g	20 g
LÉGUME (frais ou congelés) Crus ou cuits à la vapeur	Asperges	18	15
	Artichaut	1 gros	1 gros
	Épi de maïs	1	1
	Choux de Bruxelles	12	10
	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	1/3 avocat ou 4 c.à.c
Copeaux de coco (non sucrés)		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.**<sup>™</sup>  
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.

M708.3

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<sup>®</sup>) ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou souhaitez allaiter.