F1

FOREVER®

Эксклюзивный дистрибьютор Компания:
Forever Living Products®
7501 East McCormick Parkway
Scottsdale, AZ 85258 USA
©2014 Aloe Vera of America, Inc.
www.foreverliving.com
ITEM# 10249 D41

* Предоставленная здесь информация предназначена исключительно для образовательных целей и не должна использоваться для диагностики, облегчения, лечения либо профилактики каких-либо заболеваний. Перед началом какой либо программы физических нагрузок, либо принятием каких-либо пищевых добавок, просьба консультироваться с дипломированными специалистами, в особенности, если Вы уже принимаете какие-либо медицинские препараты от существующих проблем со здоровьем.

ОЩУТИ ВДОХНОВЕНИЕ И СДЕЛАЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ ПРЕКРАСНОМУ САМОЧУВСТВИЮ И ВНЕШНЕМУ ВИДУ!

©2014

FOREVER®

ВЫ ГОТОВЫ?

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ПЕРЕМЕННЫХ ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШУ СПОСОБНОСТЬ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО.

ЗНАНИЕ И УМЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ФАКТОРЫ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ПРЕИМУЩЕСТВА – ПОЛОВИНА ПОБЕДЫ.

ФОРЕВЕР F.I.T. 1 НАУЧИТ, КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ…

… к еде и упражнениям, а также даст Вам знания, которые вдохновят на следующий шаг к тому, чтобы изменить свой организм к лучшему!

Вы МОЖЕТЕ сбросить вес, Вы МОЖЕТЕ выглядеть и чувствовать себя лучше, чем когда-либо, и Вы МОЖЕТЕ измениться к лучшему навсегда. Форевер F.I.T. 1 покажет Вам как это сделать.

Что входит в Вашу упаковку F.I.T. 1

- **Форевер ПРО ИКС2™ Высоко-протеиновые батончики** – 10 батончиков
- **Гель Алоэ Вера Форевер®** – 4 бутылки 1 л
- **Форевер Лайт Ультра® Смесь для Коктейля** – 2 пакетика
- **Форевер Файбер ™** – 30 пакетиков
- **Форевер Терм™** – 60 таблеток
- **Форевер Гарсиния Плюс®** – 70 желатиновых капсул

Просьба проконсультироваться с дипломированным специалистом с целью получения более полной информации перед началом какой-либо программы физических нагрузок, либо принятием каких-либо пищевых добавок.

НУ ЧТО, ПРИСТУПИМ?!

ФОРЕВЕР F.I.T. 1 – СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОСТАВИТЬ ВАМ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ ВАС К УСПЕХУ НА ПУТИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА. СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ НИЖЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ИЗМЕРЕНИЯ

Записывайте сделанные измерения в тетрадь. Следить за изменением значений – лучший способ «измерения» Вашего успеха с программой Форевер F. I .T.

ВАЖНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Устанавливайте для себя реалистичные цели и регистрируйте свой прогресс по мере прохождения программы.

РЕГИСТРИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЯЕМЫЕ КАЛОРИИ

Следить за потреблением калорий – очень важно для того, чтобы улучшить свой внешний вид и самочувствие. Записывайте потребляемые калории в тетрадку или используйте приложение типа **MyFitnessPal.**

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

Употребление 8 стаканов (1.8л) воды ежедневно поможет Вам чувствовать сытость, очиститься от токсинов, поддерживать здоровье кожи и оптимальное здоровье в целом.

СПРЯЧТЕ ПОДАЛЬШЕ СОЛОНКУ!

Соль способствует удержанию жидкости. Вместо соли сдабривайте свою еду травами и специями.

ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКИХ И ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ.

Газ вызывает вздутие, а при употреблении сладких напитков в организм поступают нежелательные калории и сахар.

ВАШ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДНЕЙ 1-30

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЭТОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ЕЖЕДНЕВНО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T.1

Завтрак

120г Геля Алоэ Вера®

1 мерная ложка Форевер Лайт Ультра® смешать с водой, обезжиренным молоком, рисовым или соевым молоком.

1 Таблетка Форевер Терм

Легкая закуска

1 Пакет Форевер Клетчатка™ смешанный с 200-300 г воды или другого напитка.

Обязательно принимайте **Форевер Файбер™** отдельно от прочей пищи. Клетчатка связывает некоторые питательные вещества, препятствуя их всасыванию организмом.

Обед

1 Капсулы Гарсиния Плюс® Принимать за 20 минут до еды

Подождите 20 мин

1 Таблетка Форевер™ Терм

Легкая закуска

Форевер ПРО ИКС2™ Высоко-протеиновые батончики

1 батончик

Также вы можете заменить на

1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® с водой, обезжиренным молоком, миндальным, рисовым или соевым молоком.

Ужин

1 Капсулу Гарсиния Плюс® Принимать за 20 минут до еды

Подождите 20 мин

Если Вы редпочитаете завтракать привычной пищей, а протеиновый коктейль Форевер Лайт Ультра ® выпить на обед или на ужин – вы вполне можете сделать такую замену!

КАЖДАЯ ПОРЦИЯ АРДЖИ+® СОДЕРЖИТ 5 ГР АРГИНИНА, А ТАКЖЕ СИНЕРГИЧЕСКОГО ВИТАМИННОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАТЬ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЗАРЯД НА ВЕСЬ ДЕНЬ. СМЕШАЙТЕ 50Г ГЕЛЯ АЛОЭ ВЕРА®, ОДНУ МЕРНУЮ ЛОЖКУ АРДЖИ+® С ВОДОЙ НА ВАШ ВКУС. ПРИ ЖЕЛАНИИ ДОБАВЬТЕ ЛЬДА И ВЗБОЛТАЙТЕ СМЕСЬ ДЛЯ НАСЛАЖДЕНИЯ ВКУСОМ АЛОЭ И ПОЛУЧЕНИЯ ЗАРЯДА ЭНЕРГИИ ОДНОВРЕМЕННО.

ПРЕИМУЩЕСТВА СОЕВОГО ПРОТЕИНА

Соя, получаемая из соевых бобов – полноценный протеин (белок), с низким содержанием жира и холестерина, а также не содержащий лактозы. По поводу сои существует множество домыслов, однако исследования доказали, что соевый протеин:

+ ПОЛНОСТЬЮ СНАБЖАЕТ ОРГАНИЗМ РАСТИТЕЛЬНЫМ БЕЛКОМ
+ ПОДДЕРЖИВАЕТ РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ*
+ ПОДДЕРЖИВАЕТ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ*
+ ПОДДЕРЖИВАЕТ ПРОЧНОСТЬ СКЕЛЕТА*
+ МОЖЕТ ТАКЖЕ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯТЬ НА ИМУННУЮ СИСТЕМУ*

ИЗМЕНЕНИЕ СТИЛЯ ЖИЗНИ И НАСТОЙЧИВОСТЬ

Когда речь идет о сбрасывании веса, изменения в мыслях настолько же важны, насколько и изменения в организме. Без вырабатывания новых привычек, вес, который Вы сбросите может снова быть набран, если Вы вернетесь к старым привычкам, которые, собственно, и вызвали появление лишнего веса изначально.

ЕШЬТЕ ЭТО, А НЕ ЭТО

Каждый может испытывать тягу ко «вкусненькому». Не смотря на важность потребления здоровой пищи и контроль ее калорийности и питательности, полный отказ от всего того, что очень хочется, принесет больше вреда, чем пользы.

Программа Форевер F.I.T. разработана для того, чтобы помочь Вам сделать процесс сбрасывания веса максимально безболезненным, достичь поставленных оздоровительных целей задолго до окончания программы.

Форевер ПРО ИКС2™ Высокопротеиновые батончики – изумительно вкусные и сытные закуски.

Они придают достаточно сладости и обогащают организм протеином.

Ешьте между основными приемами пищи для притупления голода или в качестве десерта после ужина.

Вместо пирогов, тортов и сладостей…

… попробуйте нарезанное яблоко с натуральным арахисовым или миндальным маслом, или свежий инжир.

Почему?
Фрукты точно также удовлетворяют желание поесть сладкого, но не нарушают диету и не прибавляют калорий.

Вместо мороженного…

… попробуйте смузи из свежих фруктов. Смешайте свои любимые фрукты с Форевер Лайт Ультра ®, льдом, соком, йогуртом, соей, миндальным или обезжиренным молоком.

Почему?
Смузи – прохладный сладкий десерт без содержания насыщенных жиров, которых полно в мороженном.

Вместо безалкогольных напитков … попробуйте Форевер ФАБ, несладкий холодный чай, воду с добавлением небольшого количества сока лимона или апельсина.

Почему?
Эти напитки вкуснее, чем простая вода, но при этом не содержат калорий и сахара.

Вместо картофельных чипсов и соленых закусок (снэков)…

…попробуйте натуральный попкорн, печеные чипсы из питы, капусты, либо съешьте гость орешков

Почему?
Эти закуски удовлетворят желание похрустеть и содержат меньше жиров и натрия.

Вместо хлебных изделий……

… попробуйте хлеб из овса, отрубей или галеты

Почему?
Овес крайне полезен для организма, содержит много клетчатки и надолго притупляет чувство голода.

Вместо конфет и печенья…

…съешьте кусочек черного шоколада или немного сухих фруктов с орешками

Почему?
Черный шоколад и сушеные фрукты обладают мощными антиоксидантными свойствами , семена и орешки - источник полезных жиров

Вместо Пасты……

… Попробуйте коричневый рис , лебеду или спагетти сквош.

Почему?
Эти полезные альтернативы текстуры и вкуса пасты не вызывают ощущение тяжести в желудке.
.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ, НЕ СМОТРЯ НА ЖЕЛАНИЕ, ОТКАЗЫВАЮТ СЕБЕ В КАКОЙ-ЛИБО ПИЩЕ, В КОНЦЕ КОНЦОВ, МОГУТ НАЧАТЬ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЕЮ И ДАЖЕ ПОЛНОСТЬЮ ПРЕКРАТИТЬ ДИЕТУ.
ВМЕСТО ОТКАЗА ОТ ЗАКУСОК И СЛАДОСТЕЙ – ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ ЭТИМ ПРОДУКТАМ

УСКОРЬТЕ УМЕНЬШЕНИЕ СВОЕГО ВЕСА!

Форевер Лин® Форевер Гарсиния Плюс ® и Форевер Терм™ работают в синергии, воздействуя на три переменных фактора, обеспечивающих, согласно научным исследованиям, эффективный контроль над весом при условии их использования одновременно с полезной диетой и программой физических упражнений. *

Ингредиенты Форевер Лин ® продемонстрировали способность связывать жиры в пищеводе и способствовать уменьшению всасывания жиров организмом, при условии употребления продукта до принятия пищи.*

Форевер Гарсиния Плюс ® содержит мощные ингредиенты, помогающие преодолеть тягу перекусить и голод, таким образом помогая ограничить количество потребляемых калорий.

Форевер Терм™ содержит проверенные растительные экстракты и питательные вещества, ускоряющие термогенез и усиливающие метаболизм, помогая таким образом сжигать больше калорий.

ВМЕСТЕ СО СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТОЙ И КОМПЛЕКСОМ УПРАЖНЕНИЙ МАЛОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ЭТИ ПРОДУКТЫ МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЫЙ ПРОЦЕСС СБРАСЫВАНИЯ ВЕСА, А ТАКЖЕ ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ*

ФОРЕВЕР ГАРСИНИЯ ПЛЮС® И ФОРЕВЕР ТЕРМ™ ВХОДЯТ В СОСТАВ ТАЧА ФОРЕВЕР F.I.T.1 ФОРЕВЕР ЛИН® МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ОТДЕЛЬНО ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА!

РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ ФОРЕВЕР ЛАЙТ УЛЬТРА®

Эти вкусные рецепты внесут разнообразие в Ваш рацион из коктейлей Форевер Лайт Ультра®. Полные протеина и антиоксидантов, они специально разработаны для того, чтобы Вы чувствовали сытость и оставались полными энергии долгое время. Эти идеи можно также использовать для приготовления пост-тренировочных напитков в рамках программы F.I.T. Это – вкусный и полезный способ сохранять ощущение сытости и в любое время иметь возможность получить низкокалорийную и питательную «дозаправку».

ХОЛОДНОЕ КАКАО

Отличный коктейль для употребления перед сном для более полного восстановления мышц в период сна.
Смешайте в блендере: 1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Шоколадного/ 200г миндального молока/2 чайные ложки обезжиренного йогурта/1/ чашки нежирного творога/Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

221 килокалорий в порции

ПЕРСИКОВАЯ СВЕЖЕСТЬ

Освежающий коктейль, который поможет притупить чувство голода между приемами пищи.

Смешайте в блендере: 1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г миндального молока/1/2 чашки замороженных персиков/!/2 чашки овсяных хлопьев /Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

265 килокалорий в порции

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕМ-КОКТЕЙЛЬ

Этот кремовый восстанавливающий коктейль придает ощущение свежести, а потому идеален для употребления после тренировки.
Смешайте в блендере: 1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Ванильного/ 200г миндального молока/1/2 чашки замороженных персиков/1/2 чашки овсяных хлопьев /Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

185 килокалорий в порции

ЯГОДНЫЙ МИКС С МИНДАЛЕМ

Освежающий коктейль полный протеина и полезных жиров.
Смешайте в блендере: 1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Ванильного/1/2 чашки замороженной клубники1/4 чайки ягодной смеси/ 200г миндального молока/2 чайные ложки обезжиренного йогурта/лед/1/2 чайные ложки натуральных нарезанных зерен миндаля /Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

178 килокалорий в порции

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Изумительный смузи для удачного начала дня

Смешайте в блендере:
1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Ванильного/ 1 целый банан/2 чайные ложки овсяных хлопьев /Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

260 килокалорий в порции

ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ

Этот коктейль кажется роскошным угощением и, при этом, не содержит калорий

Смешайте в блендере:
1 мерную ложку Форевер Лайт Ультра® Шоколадного/ 200г обезжиренного молока/2 чайные ложки Греческого йогурта /1/2 чашка замороженных вишен и льда/ Смешивать в блендере 20-30 сек. после чего сразу употребить.

224 килокалорий в порции

ПО ЖЕЛАНИЮ ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ЧЕРЕДОВАТЬ РИСОВОЕ МОЛОКО, НЕПОДСЛАЩЕННОЕ МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО, НЕПОДСЛАЩЕННОЕ КОКОСОВОЕ МОЛОКО И НЕПОДСЛАЩЕННОЕ СОЕВОЕ МОЛОКО В ЛЮБОМ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ. ПРОВЕРЯЯ ИНФОРМАЦИЮ НА ЭТИКЕТКЕ, СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВЫБРАННОЕ ВАМИ МОЛОКО СОДЕРЖАЛО НЕ БОЛЕЕ 50-60 КИЛО КАЛОРИЙ НА 200Г.

Помните, Вы также можете использовать соблазнительные рецепты коктейлей из программы ОЧИСТКА 9 в любое время в течение программы F.I.T.!

Коктейлем Форевер Лайт Ультра® Шоколадный можно использовать в любом из рецептов, а также экспериментировать и создавать собственные рецепты.

ЕСТЬ ИНТЕРЕСНЫЙ РЕЦЕПТ? ПОДЕЛИСЬ ИМ С НАМИ НА WWW.FACEBOOK.COM/ ForeverLivingProductsUkraine

ПОИСК БАЛАНСА

В любой диете очень важно найти баланс в потреблении белков, углеводов и полезных жиров.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПРОТЕИН ?

Протеин – «строительный материал» наших мышц. При недостаточном потреблении протеина Вашему организму будет тяжело восстанавливаться после физических упражнений. Мышцы не только не будут наращиваться, но и, наоборот, уменьшаться, поскольку организм будет расщеплять мышечную ткань для получения важных аминокислот.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ?

Углеводы обеспечивают организм топливом и энергией для выполнения физических упражнений и наращивания мышц. Для оптимальной жизнедеятельности организма баланс углеводов крайне важен.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЖИРЫ?

Полезные жиры важны для здоровья организма и участвуют во многих процессах, способствующих уменьшению веса и наращиванию мышц.

РЕЦЕПТЫ ФОРЕВЕР F.I.T.1 ТЩАТЕЛЬНО РАЗРАБОТАНЫ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШ ОРГАНИЗМ ФУНКЦИОНИРОВАЛ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО.

Рекомендованные уровни потребления калорий для мужчин и для женщин.

1 700 – 1 900 для мужчин

1 200 – 1 400 для женщин

Потребление большого количества протеина необходимо после выполнения интенсивных физических упражнений.

Выбирайте дневной уровень потребления калорий исходя из Вашей физической формы и уровня интенсивности упражнений.

ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

Воспользуйтесь данными рецептами во время программы Форевер F.I.T.1 для удовлетворения Ваших потребностях в калориях. Вы можете сами решать, какой из приемов пищи в течении для будет для Вас главным. Программа Форевер F.I.T.1 предполагает ряд вариантов ее адаптации под Ваш образ жизни! Количество калорий в программе Форевер F.I.T.1 может незначительно колебаться в зависимости от используемых Вами ингредиентов. Для уточнения количества калорий в зависимости от бренда используйте программное обеспечения типа MyFitnessPal.

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ САЛЬСА

2 яйца взбить/столовая ложка сальсы/ ½ чашки овсяных хлопьев/1 чашка свежей клубники Примерная калорийность 400ккал/протеин 21г/жиров 17г/углеводов 45г/клетчатки 8г

СКРАМБЛЕР ИЗ ИНДЮШАЧЬЕЙ ГРУДКИ

6 яичных белков , 100г индюшачьей грудки, 1 чайная ложка оливкового масла/½ чашки миндального молока смешать с ½ чашки овсяных хлопьев/ ½ чашки нарезанной клубники. Примерная калорийность 494ккал/ Протеин 39г/жиров 18г/углеводов 46г/ клетчатки 6г

КУРИЦА ГРИЛЬ С АВОКАДО

120г курицы гриль/ ½ авокадо/1 кусок пшеничного тоста + 1 чайная ложка ягодного джема Примерная калорийность 465ккал/Протеин 41г/ жиров 19г/углеводов 35г/клетчатки 9г

СТЕЙК С ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170г филе гриль со специями «лимонный перец»/½ чашки овсяных хлопьев, приготовленных на воде. Примерная калорийность 525ккал/Протеин 57г/жиров 19г/ углеводов 30г/клетчатки 4

КУРИЦА И ЯЙЦО

120 г курицы гриль нарезать/2 яичных белка взбить/ ½ чашки брокколи Примерная калорийность 233 ккал/Протеин 44г/жиров 4г/ углеводов 6г/клетчатки 3г

КОЛБАСА С ЯЙЦОМ

Зажаренные на гриле куриные колбаски/1 яйцо взбитое с 1 ч.л. оливкового масла/ ½ чашки клубники нарезанной. Примерная калорийность 698 ккал/Протеин 41г/жиров 47г/ углеводов 27г/клетчатки31,5г

ИНДЮШАЧЬЯ ГРУДКА С ЯЙЦОМ

4 яичных белка взбитых с розмарином, луком и оливковым маслом/100г индюшачьей грудки нарезанной/½ чашки мюслей + ½ чашки греческого йогурта. Примерная калорийность 489 ккал/Протеин 41г/жиров 18г/углеводов 39г/клетчатки 5,5г

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того, чтобы внести разнообразие в завтрак без особых усилий, рекомендуем:

Взбить 2 яйца с оливковым маслом и добавить:
+ нарезанные грибы/болгарский перец/ помидоры/эстрагон
+ нарезанное авокадо/сыр/укроп/петрушку
+ нарезанный аспарагус/ сыр Фета/куриная грудка

Взбить 120г густого тофу с оливковым маслом и добавить:
+ нарезанный шпинат/помидоры/ ½ чайной ложки порошка карри или нарезанного болгарского перца/лук/помидоры/свежий базилик
+ нарезанные яблоки/корица/ ½ чашки мюслей
+ свежая малина/черника/ежевика/нарезанная свежая мята

+ Нарезанные яблоки / корица / ¼ чашки мюслей
+ Свежая малина / черника / ежевика / нарезанная свежая мята

ОБЕД

КУРИЦА С ТРАВАМИ

200г курицы гриль посыпанной травами на Ваш вкус/ 1 чашка пропаренной брокколи/ ½ чашки вареной лебеды
Примерная калорийность 466 ккал/Протеин 68г/жиров 9г/углеводов 27г/клетчатки 8г

СТЕЙК С ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170г филе гриль со специями «лимонный перец» / ½ чашки дикого риса / 6 стрелок аспарагуса гриль
Примерная калорийность 461ккал/протеин 55г/жиров 17г/углеводов 21г/клетчатки 3г

ГОВЯДИНА МАРИНАРА

150г перемолотой на мясорубке постной говядины прожарить/ ½ чашки нарезасого лука, черного перца и морской соли по вкусу/1 чашка томатного соуса с добавкой по вкусу петрушки, орегано, майорана, тимьяна, базилика, морской соли и молотого черноего перца.
Примерная калорийность 514 ккал/Протеин 32г/жиров 15г/углеводов 64г/клетчатки 8г

ТУНЕЦ ЗАВЕРНУТЫЙ С УКРОПОМ

120г консервированного тунца (жидкость слить)/ ½ чашки нарезанного сельдерея/ ¼ столовой ложки укропа/ сок ½ лайма/ 2 листка салата/¼ чашки обезжиренного йогурта/ пита для заворачивания/ ½ чашки нарезанной клубники/ 1 апельсин средней величины (нарезать)
Примерная калорийность 407 ккал/Протеин 36г/жиров 9г/углеводов 47г/клетчатки 9г

КУРИЦА ГРИЛЬ С ТАКО

120г куриной грудки гриль нарезать и полить соком лайма/ ½ болгарского перца и ¼ чашки репчатого лука нарезать/ ½ авокадо нарезать/3 кукурузных хлебца для тако
Примерная калорийность 619 ккал/Протеин 40г/жиров 36г/углеводов 37г/клетчатки 11г

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ПАСТОЙ ПЭСТО

120 г курицы гриль нарезать/ 1 ст. л соуса пэсто/ 1 пита за заворачивания/ 1 чашка нарезанного салата-латука/2 ст. л. натертого сыра пармезан/ 1 чашка нарезанной клубники
Примерная калорийность 426 ккал/Протеин 44г/жиров 16г/углеводов 26г/клетчатки 6г

УЖИН

КАМБАЛА СО СПЕЦИЯМИ «ЛИМОННЫЙ ПЕРЕЦ» И БРОККОЛИ

Около 200г камбалы запеченной с лимонным перцем и 1 ч.л. оливкового масла/ ½ чашки лебеды/ ½ чашки капусты брокколи, приготовленной на пару
Примерная калорийность 587 ккал/Протеин 37г/жиров 37г/углеводов 25г/клетчатки 5г

БИФШТЕКС ГРИЛЬ

120 г нарезанного бифштекса гриль со специями на Ваш выбор/ 1 чашка обжаренных грибов и 1 чашка обжаренного лука с 2 ч.л. оливкового масла/ ½ чашки манго / ¼ авокадо/ 2 кукурузных хлебца для тако.
Примерная калорийность 846 ккал/Протеин 38г/жиров 52г/углеводов 61г/клетчатки 13

ИНДЮШАТИНА MARINARA С РИСОМ

150г перемолотой на мясорубке постной индюшатины/ 1 чашка томатного соуса с добавлением по вкусу петрушки, орегано, майорана, тимьяна, базилика, морской соли и молотого черного перца/ 1 чашка коричневого риса.
Примерная калорийность 455 ккал/Протеин 30г/жиров 11г/углеводов 62г/клетчатки 7г

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ В УКРОПНОМ СОУСЕ

Около 200г лосося, запеченного с 1 ч.л. оливкового масла/полить ¼ чашки обезжиренного йогурта, смешанного с 1 ч.л. укропа и небольшим количеством сока лайма/ ½ чашки вареной лебеды/ 1 чашка капусты брокколи, приготовленной на пару
Примерная калорийность 592 ккал/Протеин 48г/жиров 29г/углеводов 35г/клетчатки 8г

КУРИЦА В МЕДОВО-ИМБИРНОЙ ГЛАЗУРИ

Около 200г куриной грудки без костей и кожи покрыть и запечь с 1ч.л. меда, ½ ч.л. молотого имбиря/ 1/ чашки моркови, приготовленной на пару/1/ чашки коричневого риса
Примерная калорийность 414 ккал/Протеин 55г/жиров 6г/углеводов 35г/клетчатки 6г

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Быстрые и простые способы разнообразить пищу на обед и на ужин:

Приготовьте на гриле или запеките 200г лосося или другой рыбы (морской окунь, теляпия, камбала) в оливковом масле и сервируйте ее с:

+ Козьим сыром/свежей малиной/укропом

+ Манго, нарезанный кубиками/кинзой/соком лайма

+ Нарезанный обжаренный фенхель/лук/ апельсиновый сок

Смешайте ½ консервированного тунца (жидкость слить) с:

+ Нарезанными помидорами/лимонным соком/ и водяным крессом

Около 200г куриной грудки без костей и кожи, или индюшачьей грудки запечь и сервировать с:

+ Свежим базиликом/нарезанными помидорами/зеленым болгарским перцем/ чесноком

+ Клюквой/нарезанными луковичками шалот/ молотым имбирем/апельсиновым соком

+ Розмарин/ эстрагон/тимьян/ грецким орехом/ козьим сыром

Полезные закуски:

На 2 рисовые лепешки положить:

+ 4 ч.л. миндального масла/ ½ нарезанного банана

+ ¼ чашки козьего сыра/ нарезанную клубнику

+ ¼ чашки козьего сыра/ нарезанные огурцы/ укроп

1 чашку творога сервировать с:

+ нарезанным апельсином/ 1/ чашки ядер грецкого ореха

+ ½ чашки свежих ягод/ ¼ чашку миндаля/

½ чашки хумуса сервировать с:

+ сельдереем и морковкой нарезанными соломкой/горошком/брокколи

+ нарезанные яблоки, груши

¼ чашки миндаля/нарезанное яблоко/30 г сыра

Коктейль Форевер Лайт Ультра® (см. Стр. 11)

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ФОРЕВЕР ПРО ИКС2™

Ингредиенты: Форевер ПРО ИКС2™ протеиновый батончик / 1 ч.л. миндального масла /1/4 банана/корица по вкусу
Разогрейте батончик Форевер ПРО ИКС2™ в микроволновке в течение 15 сек. / разрезать на 3 части и разровнять/ положить кусочки батончика на сковородку, накрытую пергаментом/сверху положите кусочки масла и банана/запечь при температуре 200^{0}С 10 мин. После этого посыпать корицей.

Примерная калорийность 229 ккал/Протеин 8г/ жиров 6г/углеводов 27г

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ FOREVER F.I.T. 1

РАЗМИНКА

Каждый раз, когда Вы намерены делать упражнения, во избежание растяжений и травм очень важно произвести разминку. В целях разминки выполните следующие упражнения:

+ 30 РАЗ – ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДЪЕМОМ КОЛЕНЕЙ
+ 30 РАЗ – ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДЪЕМОМ ПЯТОК
+ 30 РАЗ – ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ ВПЕРЕД
+ 30 РАЗ – ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ НАЗАД
+ 30 РАЗ – ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ
+ 30 – МАХОВ КАЖДОЙ НОГОЙ

НЕ ЗАБУДЬТЕ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ НА РАСТЯЖКУ

После выполнения основного комплекса упражнений очень важно сделать упражнения на растяжку для улучшения циркуляции крови и снабжения мышц питательными веществами, уменьшение крепатуры, сохранения эластичности мышц, удлинения волокон и тканей. Рекомендуем следующие упражнения

+ РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА
+ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ
+ РАСТЯЖКА ГОЛЕНОСТОПА
+ РАСТЯЖКА ТАЗОБЕДРЕННОГО ПОЯСА
+ РАСТЯЖКА СПИННОГО ОТДЕЛА
+ РАСТЯЖКА ГРУДНОГО ОТДЕЛА
+ РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
+ РАСТЯЖКА БРЮШНОГО ОТДЕЛА
+ РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА
+ РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

КАРДИО

В рамках программы Форевер Вам также придется выполнять и упражнения для сердечнососудистой системы. Кардио упражнения означают любые движения, помогающие усилить сердцебиение и увеличить циркуляцию крови. Кардио упражнения могут также ускорить метаболизм, помочь сохранить здоровье сердца, а также помочь быстрее восстановиться после тяжелых упражнений. Кардио упражнения включают:

+ БЕГ
+ ВЕЛОСПОРТ
+ ПЛАВАНИЕ
+ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ
+ ТАНЦЫ
+ КИКБОКСИНГ
+ АЭРОБИКА
+ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
+ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ИЛИ ЛЕСТНИЧНЫЙ СНАРЯД

Чтобы быть эффективным…..

Каждое кпражнение на расстяжку должно длиться не менее 30 сек. Не обязательно расстягиваться после каждого упражнения.

Просьба проконсультироваться с дипломированными медиком для получения более глубокой информации до начала какой-либо программы упражнений, и употребления какой-либо из пищевых добавок.

ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО ВСЕХ РАЗМИНОЧНЫХ И РАСТЯЖЕЧНЫХ И УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T.

ПОСЕТИТЕ САЙТ WWW.DISCOVERFOREVER.COM

ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СЕРДЦЕБИЕНИЕМ

Следить за своим сердцебиением во время выполнения упражнений означает знать, делаете ли Вы недостаточно, или больше чем нужно. Монитор частоты сердцебиения может автоматически осуществлять контроль, либо Вы можете делать это самостоятельно, используя следующие вычисления:

+ ДЛЯ СВОЕЙ ПРОГРАММЫ F.I.T. ВЫСЧИТАЙТЕ ЖЕЛАЕМУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, ОТНЯВ ОТ 180 СВОЙ ВОЗРАСТ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАМ 40, ТО ЖЕЛАЕМАЯ ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ БУДЕТ 140.

+ НАЩУПАЙТЕ ПУЛЬС НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ ЗАПЯСТЬЯ, ЛИБО СБОКУ НА ШЕЕ.

+ ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПУЛЬС НА ПРОТЯЖЕНИИ 10 СЕК. И УМНОЖЬТЕ РЕЗУЛЬТАТ НА 6, ЧТОБЫ УЗНАТЬ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ В МИНУТУ. ПОДСЧИТЫВАЙТЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ ЧАСТОТУ СЕРДЦЕБИЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

Используйте цифры желаемой частоты и фактической частоты во время упражнений для определения оптимальной интенсивности физической нагрузки.

Просто умножьте цифру желаемой частоты на процент, указанный в плане упражнений, и сравните результат с фактической частотой сердцебиения во время упражнений. Соответственно увеличивайте, или уменьшайте физическую нагрузку..

ТЕПЕРЬ ВЫ ГОТОВЫ НАЧАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

ФИТНЕС ПЛАН ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T. ТРЕБУЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАНТЕЛЕЙ И ПЛЕЧЕВЫХ ЭСПАНДЕРОВ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНЫ ЭТИ СНАРЯДЫ, УКАЗывает знак (⊢⊣) В ФИТНЕС ПЛАНЕ. НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАКЖЕ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ НА МЫШЦЫ ПО МЕРЕ НАРАЩИВАНИЯ ВАМИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СЖИГАНИЯ ЖИРА.

ДЕНЬ 1

Примерные затраты калорий женщины/350 мужчины/500

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 110-120)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 12 выпадов вперед (каждой ногой)
+ 12 выпадов назад (каждой ногой)
+ 30 упражнений «велосипед»
+ 15 приседаний
+ 20 «приседаний на боку»
+ 20 отжиманий
+ 20 сек. планкинга (на каждом боку)
+ 20 повторений тяги гантелей гантелей к подбородку
+ 20 скручиваний локоть-колено
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 2

Примерные затраты калорий женщины/250 мужчины/350

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 110-120)
+ 25 мин. Кардио (90% - 105% желаемой частоты)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 3

Примерные затраты калорий женщины/425 мужчины/600

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 110-120)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 30 подъемов ног лежа
+ 20 упражнений «конькобежец»
+ 45 сек. упражнений «велосипед»
+ 15 выпрыгиваний из положения лежа
+ 20 боковых скручиваний
+ 20 отжиманий
+ 20 приседаний с выпрыгиванием
+ 20 прямые скручивания
+ 15 выпадов назад (каждой ногой)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДНИ 4 и 5

БЕЗ УПРАЖНЕНИЙ. ПОЧЕМУ?

Дать телу отдых и восстановить мышцы так же важно, как и регулярно выполнять упражнения.

ДЕНЬ 6

Примерные затраты калорий женщины/425 мужчины/600

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 110-120)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 30 сек. планкинга (на каждом боку)
+ 30 подъемов ног лежа
+ 30 упражнений «велосипед»
+ 15 толчков гантелей
+ 20 выпадов назад (каждой ногой)
+ 30 сек. упражнение «ножницы»
+ 15 выпадов назад (каждой ногой)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 7

Примерные затраты калорий женщины/300 мужчины/425

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 110-120)
+ 30 мин. Кардио (95% - 105% желаемой частоты)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 8

Примерные затраты калорий женщины/350 мужчины/500

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 30 отжиманий
+ 30 прыжки с хлопками
+ 30 сек. планкинга (на каждом боку)
+ 30 повторений тяги гантелей к подбородку
+ 30 сек. шаг с высоким подъемом коленей
+ 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
+ 30 подъемов рук и ног в положении «лежа»
+ 20 выпадов вперед (каждой ногой)
+ 20 выпадов в сторону (в каждую сторону)
+ 20 выпадов назад (каждой ногой
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 9

Примерные затраты калорий женщины/300 мужчины/425

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)
+ 25 мин. Кардио (90% - 105% желаемой частоты)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 10

Примерные затраты калорий женщины/325 мужчины/500

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
+ 30 боковых скручиваний с посадкой (в каждую сторону)
+ 30 подъемов рук и ног лежа
+ 20 приседаний
+ 20 отжиманий
+ 10 отжиманий с ладонями рядом
+ 20 упражнение «скалолаз»
+ 30 сек. ходьба с высоким подъемом коленей
+ 15 сгибаний на бицепсы
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 11 и 12

БЕЗ УПРАЖНЕНИЯ. ПОЧЕМУ? Дать телу отдых для восстановления мышцы так же важно, как и регулярно выполнять упражнения.

ДЕНЬ 13

Примерные затраты калорий женщины/325 мужчины/450

РАЗМИНКА::

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)
+ 20 мин. Кардио (100% - 120% желаемой частоты)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 14

Примерные затраты калорий женщины/415 мужчины/650

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 20 приседаний
+ 30 отжиманий
+ 30 приседаний с выпрыгиванием
+ 30 отжиманий с ладонями рядом
+ 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
+ 45 сек. планкинга
+ 10 выпадов вперед (каждой ногой)
+ 20 повторений тяги гантелей гантелей к подбородку
+ 30 сек. бокового планкинга (на каждом боку)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 15

Примерные затраты калорий Женщины/325 Мужчины/450

РАЗМИНКА:

+ + 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)
+ 20 мин. Кардио 180 - возраст (100% - 120% желаемая частота)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 16

Примерные затраты калорий Женщины/375 Мужчины/550

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 20 приседаний
+ 30 упражнение «скалолаз»
+ 12 сгибание руки в бицепсе
+ 30 прямых скручиваний
+ 30 отжиманий
+ 30 боковых скручиваний (на каждом боку)
+ 45 сек планкинг
+ 15 выпадов назад (на каждой ноге)
+ 15 упражнение «велосипед»
+ 30 упражнение «конькобежец»
+ 30 подъемов рук и ног лежа
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 17

Примерные затраты калорий Женщины/325 Мужчины/450

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 120-130)
+ 20 мин. Кардио (180 - возраст)
100-129% желаемая частота
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 18

Примерные затраты калорий Женщины/550 Мужчины/600

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ + 30 подъемов рук и ног лежа на животе
+ 30 прыжков с хлопками
+ 30 упражнений «велосипедист»
+ 30 сек боковой планкинг (на каждом боку)
+ 30 отжиманий с ладонями вместе
+ 30 боковых скручиваний (на каждом боку)
+ 10 отжиманий
+ 10 выпадов назад (на каждой ноге)
+ 20 приседаний с выпрыгиванием
+ 30 повторений тяги гантелей к подбородку
+ 60 подъемов рук и ног лежа
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 19

Без упражнений. Почему?

Дать телу отдых и восстановить мышцы так же важно, как и регулярно выполнять упражнения..

Не сдавайтесь. В жизни встречаются трудности.

Также не забывайте пить много жидкости во избежание обезвоживания организма.

Если Вы нарушили фитнес-режим программы Форевер F.I.T., постарайтесь вернуться к нему в максимально короткие сроки!
Важно не забывать отдыхать от упражнений 2 дня в неделю, а также чередовать кардио, упражнения по подниманию веса и силовые упражнения

ДЕНЬ 20

Примерные затраты калорий Женщины/250 Мужчины/375

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)
+ 15 мин. Кардио (115% - 130% желаемая частота)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 21

Примерные затраты калорий Женщины/300 Мужчины/450

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 25 приседаний
+ 30 прыжков с хлопками
+ 30 прямых скручиваний
+ 30 отжиманий с ладонями вместе
+ 30 боковых скручиваний
+ 45 прямых скручиваний
+ 12 выпадов вперед (на каждой ноге)
+ 20 сгибаний на бицепсы
+ 60 упражнение «скалолаз»
+ 60 подъемов рук и ног лежа
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 22

Примерные затраты калорий Женщины/375 Мужчины/500

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)
+ 40 мин. Кардио (90% - 105% желаемая частота)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 23

Примерные затраты калорий Женщины/600 Мужчины/800

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)
+ РАСТЯЖКА
+ + 15 мин. Кардио (180 - возраст)

(110% желаемая частота)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 25 приседаний
+ 30 прыжков с хлопками
+ 30 прямых скручиваний
+ 30 отжиманий с ладонями вместе
+ 30 боковых скручиваний
+ 45 сек прямых скручиваний
+ 12 выпадов вперед (на каждой ноге)
+ 20 отжиманий с ладонями вместе
+ 30 упражнений «скалолаз»
+ 60 подъемов рук и ног лежа
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ДЕНЬ 24

Примерные затраты калорий Женщины/200 Мужчины/300

РАЗМИНКА:

+ 5 мин. Кардио (частота сердцебиения 125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ **3 мин. бег, 1 мин. ходьба** (90%-120% желаемая частота)
+ ОТДЫХ 60 СЕК
+ РАСТЯЖКА

ПОМНИТЕ, ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО ВЫПОЛНЯТЬ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ – НЕ СДАВАЙТЕСЬ! ЗАЙДИТЕ НА WWW.DISCOVERFOREVER.COM ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ, УЗНАТЬ ВАРИАНТЫ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ И ПРОСТО ПОЛУЧИТЬ ВДОХНОВЕНИЕ!

ДНИ 25 и 26

Без упражнений. Почему? Дать телу отдых для восстановления мышц, это так же важно, как и регулярно выполнять упражнения.

ДЕНЬ 27

Примерные затраты калорий Женщины/400 Мужчины/550

РАЗМИНКА:

+ **5** мин. Кардио (Частота сердцебиения125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 20 приседаний
+ 20 приседаний с выпрыгиванием
+ 20 выпадов назад (на каждой ноге)
+ 30 отжиманий с ладонями вместе
+ 30 боковых скручиваний
+ 60 упражнений «велосипедист»
+ 30 сек. ходьба с высоким подниманием коленей
+ 30 упражнений «конькобежец»
+ 60 сек. планкинг
+ 40 прыжков с хлопками
+ **ОТДЫХ 60 СЕК**
+ **РАСТЯЖКА**

ДЕНЬ 28

Примерные затраты калорий Женщины/400 Мужчины/525

РАЗМИНКА:

+ **5** мин. Кардио (Частота сердцебиения125-135)
+ **40** мин. Кардио (90%-110% желаемая частота)
+ **ОТДЫХ 60 СЕК**
+ **РАСТЯЖКА**

ДЕНЬ 29

Примерные затраты калорий Женщины/400 Мужчины/600

РАЗМИНКА:

+ **5** мин. Кардио (Частота сердцебиения125-135)

ПОВТОРИТЬ ТРИЖДЫ:

+ 30 приседаний
+ 30 сек. ходьба с высоким подниманием коленей
+ 30 прямых скручиваний
+ 30 выпадов в сторону (в каждую сторону)
+ 30 боковых скручиваний (в каждую сторону)
+ 30 выпадов назад (на каждой ноге)
+ 25 отжиманий от скамьи из-за спины
+ 12 сгибаний на бицепсы
+ 15 упражнений «скалолаз»
+ 60 сек выпрыгиваний из положения лежа
+ **ОТДЫХ 60 СЕК**
+ **РАСТЯЖКА**

ДЕНЬ 30

Примерные затраты калорий Женщины/400 Мужчины/525

РАЗМИНКА:

+ **5** мин. Кардио (Частота сердцебиения125-135)
+ **40** мин. Кардио (90%-110% желаемая частота)
+ **ОТДЫХ 60 СЕК**
+ **РАСТЯЖКА**

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЗАВЕРШЕНИЕМ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T. 1! ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРОДОЛЖИТЬ СВОЮ ТРАНСФОРМАЦИЮ!

Несомненно, изменения, которые вы видите в своей фигуре, Вас радуют и вдохновляют. Пришло время превращения! Упаковка **F.I.T. 2** выведет процесс сбрасывания веса на новый уровень, поможет Вам нарастить крепкие мышцы и сбросить еще больше жира!

ФОРЕВЕР F.I.T. 2 ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ТОМ, ЧЕМУ ВЫ НАУЧИЛИСЬ, ВЫПОЛНЯЯ ПРОГРАММУ ФОРЕВЕР F.I.T. 1 И ТЕПЕРЬ ПОМОЖЕТ ВАМ ПРИОБРЕСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТОНУС, ТВЕРДОСТЬ И ЗАВЕРШИТЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ ТЕЛА.