



F2

**УВЕЛИЧЬТЕ МЫШЕЧНУЮ МАССУ,
ПОВЫСЬТЕ ТОНУС И ИЗМЕНИТЕСЬ.**



FOREVER®

А ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬСЯ?

ЗА ВРЕМЯ ПЕРВЫХ ДВУХ ФАЗ ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T.

ВЫ УЗНАЛИ О ВАЖНОСТИ
ОЧИЩЕНИЯ, ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И КАК ВЫГЛЯДЕТЬ
ЛУЧШЕ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ЛУЧШЕ.



ФОРЕВЕР F.I.T. 2 ВЫВЕДЕТ ВАС НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ...

... помогая привести тело в тонус, сжечь больше калорий и измениться. Крепкая мускулатура очень важна для снижения веса как у мужчин, так и у женщин, и программа **Фореввер F.I.T. 2** поможет Вам научиться наращивать и поддерживать оптимальную мышечную массу!

Повысьте тонус организма, приведите его в порядок и изменитесь благодаря F.I.T. 2. Давайте приступим!*



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



ПРИШЛО ВРЕМЯ ЗАВЕРШИТЬ СВОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ.

ФорEVER F.I.T. 2 поможет учесть все ранее полученные знания и выведет Ваше тело на новый уровень путем наращивания мускулатуры, увеличения физических нагрузок и тонкой настройки Вашего рациона питания. Следуйте данным инструкциям для достижения наилучших результатов.



ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ.

Записывайте свои показатели в записную книжку. Отслеживание показателей – это лучший способ измерения Вашего успеха по программе **ФорEVER F.I.T. 2**.



ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОИ УСПЕХИ НА ПУТИ К ЦЕЛИ.

Не забывайте о поставленных перед собой целях и стремитесь к их выполнению.



ЗАПИСЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ.

Отслеживание калорийности рациона важно для отличного внешнего вида и самочувствия. Записывайте калорийность Ваших блюд в записную книжку или используйте приложение для отслеживания калорийности, например **MyFitnessPal**.



ПЕЙТЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.

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



ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ.

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



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ.

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

ПЛАН ПРИЕМА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК С 1 ПО 30 ДЕНЬ

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР F.I.T. 2
СЛЕДУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНОМУ
ПЛАНУ ПРИЕМА БАД.

Завтрак

118 мл
Фореввер Геля
Алоэ Вера®

1 мерная
ложечка кок-
тейля Фореввер
Ультра Лайт®;

смешанная с водой,
нежирным, миндальным,
рисовым или соевым
молоком

1 таблетка
Фореввер Терм™

Перекус

1 пакетик
Фореввер
Файбер™,

смешанный с 250–300 мл
воды или другого
напитка

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

Обед

1 капсула
Фореввер
Гарцинии Плюс®
за 20 минут до еды



Подождать
20 минут



1 таблетка
Фореввер Терм™

Перекус

Высокопротеиновый батончик Про X2™



Или замените его на

1 мерную ложечку ФорEVER Ультра Лайт®, смешанную с водой, обезжиренным, миндальным, рисовым или соевым молоком.



Ужин

1 капсула ФорEVER Гарцинии Плюс®
за 20 минут до еды



Подождать
20 минут



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



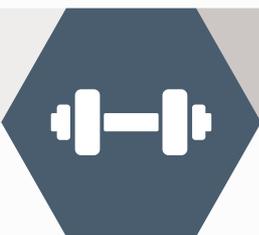
**НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ ТРЕБУЕТ
РАЗНООБРАЗНОГО ПИТАНИЯ,
ПОМОГАЮЩЕГО БЫСТРЕЕ
ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ.
ПРОГРАММЫ ФОРЕВЕР F.I.T. 2
ПРЕДПОЛАГАЕТ РАЦИОН
ПИТАНИЯ, СБАЛАНСИРОВАННЫЙ
ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ И
УГЛЕВОДАМ, КОТОРЫЕ
НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ
ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВОЙ
И КРЕПКОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.**



ИСПЫТАЙТЕ СЕБЯ.

Существует множество заблуждений в отношении наращивания мышц и того, как этот процесс зависит от рациона питания и физических нагрузок. Крепкая мускулатура имеет важнейшее значение для сжигания жиров. Для создания и поддержания мышечной массы организм сжигает больше калорий, что приводит к увеличению количества сжигаемых жиров и потерянных килограммов. Кардио тренировки важны для сжигания

жиров и поддержания здоровья сердца, но должны использоваться в сочетании с силовыми и интервальными упражнениями. Во избежание снижения темпов потери веса важно вносить разнообразие в свои ежедневные физические упражнения.



**ЛУЧШЕГО МОМЕНТА,
ЧЕМ СЕЙЧАС, НЕТ.
ИСПЫТАЙТЕ СЕБЯ –
ПОПРОБУЙТЕ ДЕЛАТЬ
БОЛЬШЕ, РАБОТАТЬ
УСЕРДНЕЕ И
СТАНОВИТЬСЯ СИЛЬНЕЕ,
ЧЕМ ВЫ МОГЛИ ТОЛЬКО
МЕЧТАТЬ!**





КАК СПРАВИТЬСЯ СО СНИЖЕНИЕМ ТЕМПОВ ПОТЕРИ ВЕСА.

Вы четко придерживались программы Фореввер F.I.T., но чувствуете, что потеря веса замедлилась или вовсе сошла на нет?

Не волнуйтесь, это не стоит Вашего беспокойства!

Отсутствие потери веса – довольно частое явление, которое можно преодолеть одним (или несколькими) простыми способами.



ЕСЛИ ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ТРУДНОСТИ С ПОТЕРЕЙ ПОСЛЕДНИХ НЕСКОЛЬКИХ КИЛОГРАММОВ, ВАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФОРЕВЕР ЛИН® (ПРОДАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО), КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ПРЕОДОЛЕТЬ СНИЖЕНИЕ ТЕМПОВ ПОТЕРИ ВЕСА И УЛУЧШИТЬ ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ И ВНЕШНИЙ ВИД.



**ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ
ФОРЕВЕР F.I.T. 2 МОЖНО
ТАКЖЕ ОТДЕЛЬНО
ПРИБРЕСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ВЫСОКОПРОТЕИНОВЫЕ
БАТОНЧИКИ ФОРЕВЕР
ПРО X2™. ЭТО ИСТОЧНИК
БЕЛКОВ С ОТЛИЧНЫМ
ВКУСОМ, КОТОРЫЙ
ПОДДЕРЖИТ ЧУВСТВО
СЫТОСТИ ДО СЛЕДУЮЩЕГО
ПРИЕМА ПИЩИ.**

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ НЕ ОТСТУПИТЬ ОТ ДИЕТЫ.

Соблюдение строгой диеты можно назвать одним из самых важных факторов потери веса. Однако в нашей жизни периодически происходят такие общественные события, как праздники, торжественные вечера и выходы в свет, во время которых нам сложнее придерживаться диеты.

В этом случае следуйте простому правилу:



УМЕРЕННОСТЬ

Без сомнения, время от времени в ходе выполнения программы Форевер F.I.T. после нее Вы будете сталкиваться с соблазном съесть лишнего на подобном мероприятии.

Планируйте заранее и съешьте полезный перекус перед тем, как пойти. Хотя это не удержит Вас от употребления нездоровой пищи, скорее всего Вы не позволите себе переесть, потому что не будете таким голодным по приезде.



ЕСЛИ У ВАС ПЛАНИРУЕТСЯ УЖИН ВНЕ ДОМА, ТО ВЫБИРАЙТЕ РЕСТОРАН СО ЗДОРОВЫМИ БЛЮДАМИ В МЕНЮ. ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, НЕ БОЙТЕСЬ СПРОСИТЬ О ВОЗМОЖНЫХ ЗАМЕНАХ. МНОГИЕ РЕСТОРАНЫ МОГУТ ПРИГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ОБЫЧНО ГОТОВИТСЯ С МАСЛОМ ИЛИ ДРУГИМИ НАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ, ИЛИ С РАДОСТЬЮ ЗАМЕНИТ НАСЫЩЕННЫЕ УГЛЕВОДАМИ ГАРНИРЫ ОВОЩАМИ НА ПАРУ.

ЗДОРОВЫЙ ШОПИНГ.



Соблюдать диету может быть сложно из-за обилия синтетических продуктов и скрытых ингредиентов, о которых Вы можете и не знать.

Даже когда Вы думаете, что неукоснительно следуете диете, в Вашей пище могут содержаться продукты, которые препятствуют достижению наибольших успехов.

Рекомендуем следовать приведенным ниже советам во время диеты:

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

Спланируйте свои блюда на неделю вперед и составьте список. Те, кто идет за продуктами со списком, на 60-70% менее склонны к спонтанным покупкам.



Перекусите. Не ходите в магазин голодным! Если Вы идете за покупками голодным, риск приобретения нездоровых перекусов и продуктов повышается.



Посещайте отделы только со «здоровой» едой. Не во всех отделах магазина можно найти «здоровые» продукты (например, вряд ли Вы их найдете в отделе выпечки), поэтому старайтесь посещать только отделы овощей, фруктов, мяса, морепродуктов, цельнозерновых изделий и продуктов без консервантов. Это не означает, что все, что Вы найдете на полках в других отделах, вредно, просто старайтесь не увлекаться ими.



РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ ФОРЕВЕР УЛЬТРА ЛАЙТ®

**Эти вкусные рецепты добавят разнообразия
Вашим коктейлям Фореввер Ультра Лайт®.**

Насыщенные белками с высоким содержанием антиоксидантов, эти коктейли разработаны специально для поддержания чувства сытости и энергичности на протяжении нескольких часов.

Вы также можете использовать эти идеи для приготовления коктейлей в рамках программы Фореввер F.I.T. для приема после тренировок. Это здоровый и вкусный способ оставаться сытым и насладиться отличным низкокалорийным перекусом, насыщенным энергией и питательными веществами.

КОКТЕЙЛЬ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

**Роскошный коктейль для подзарядки
организма после тренировки.**

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Шоколадный®, 1 столовую ложку натурального арахисового масла, ½ банана, 250 мл несладкого миндального молока и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

280

калорий на порцию

БАНАНОВО- ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Освежающий коктейль, который поможет
Вам избежать голода между приемами
пищи!**

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильный®, ½ банана, 250 мл обезжиренного молока, ½ чашки смеси ягод и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

277

калорий на порцию

МАНГОВО- БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Этот тропический коктейль – прекрасное
напоминание о лете!**

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильный®, 1 чашку пакетированного шпината, 1 банан, 2/3 чашки мороженых манго, 250 мл несладкого миндального молока и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

317

калорий на порцию

АНГЕЛЬСКИЙ НЕКТАР

**Этот легкий и вкусный коктейль станет
отличной заменой десерта!**

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильный®, 250 мл несладкого миндального молока, ½ чайной ложки кокосового экстракта, ½ чашки ванильного греческого йогурта и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

220

калорий на порцию

ПИНА КОЛАДА

Освежающий и вкусный протеиновый коктейль для восстановления сил после тренировки.

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильный®, 2 столовых ложки кокосовой стружки без сахара, 118 мл кокосового молока без сахара, 1 чашку мороженого ананаса и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

333

калорий на порцию

МИНДАЛЬНО-ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Освежающий коктейль, богатый протеинами и правильными жирами.

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Ванильный®, 250 мл миндального молока без сахара, ½ чашки мороженой клубники, ¼ чашки ягодной смеси и льда, 2 столовых ложки натуральной миндальной стружки. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

240

калорий на порцию

Вы можете заменить Фореввер Ультра Ванильный® на Фореввер Ультра Шоколадный® в любом коктейле или поэкспериментировать и создать собственный рецепт!

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Этот кремово-шоколадный коктейль подарит чувство сытости и поможет побороть тягу к перекусам.

Смешайте:

1 мерную ложечку коктейля Фореввер Ультра Лайт Шоколадный®, 1 чашка ванильного греческого йогурта, ½ банана, ½ чашки мороженой клубники и льда. Перемешайте в блендере в течение 20-30 секунд и сразу пейте.

370

калорий на порцию



Помните, что Вы можете использовать отличные рецепты коктейлей из программы «Очищение 9» и Фореввер F.I.T. 1 во время прохождения программы «Фореввер F.I.T.»!

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

У ВАС ЕСТЬ ОТЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ? ПОДЕЛИТЕСЬ ИМ С НАМИ В СОЦСЕТЯХ, ПРОИДЯ ПО ССЫЛКАМ:



OK.RU/FIT.FOREVER И



VK.COM/FIT.FOREVER

УВЕЛИЧИВАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

В то время как уменьшение калорийности приводит к потере веса, потребление слишком малого количества калорий может препятствовать потере веса. Без достаточного объема правильного топлива организм может пытаться сохранить запасы жиров на случай необходимости. Рацион питания в рамках программы Фореввер F.I.T. 2 обеспечивает калорийность, необходимую для выполнения программы упражнений, и помогает Вам увеличить мышечную массу.

СМЕШИВАЙТЕ И ДОПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФОРЕВВЕР F.I.T., ДОБИВАЯСЬ НЕОБХОДИМОЙ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД. КАКОЙ ПРИЕМ ПИЩИ БУДЕТ САМЫМ КАЛОРИЙНЫМ, ВЫ МОЖЕТЕ РЕШИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ПРОГРАММА ФОРЕВВЕР F.I.T. ДАЕТ ВАМ НЕСКОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К ВАШЕМУ ГРАФИКУ!

ЗАВТРАК

Завтрак должен быть самым богатым углеводами приемом пищи! Вы не ели 8-10 часов, поэтому в Ваших мышцах мало углеводов. Когда Вы едите углеводы во время первого приема пищи, они вероятнее всего будут преобразованы в энергию и не повлияют на жировые отложения Вашего тела, давая Вам необходимую для интенсивной тренировки энергию!

Калорийность программы **Фореввер F.I.T.** может немного варьироваться в зависимости от марки используемых Вами продуктов. Для точного подсчета калорий по каждой используемой Вами марке используйте приложение для подсчета калорий, такое как **MyFitnessPal**.

Рекомендованная калорийность во время выполнения программы Фореввер F.I.T. 2 для мужчин и женщин:

1500 – 1700
калорий – для
женщин

2000 – 2200
калорий – для
мужчин

Для увеличения объема мышечной массы требуется увеличить объем белковой пищи в сочетании с интенсивными упражнениями. Подберите свой рацион питания в рамках рекомендованной калорийности, основываясь на уровне физической подготовленности и интенсивности нагрузок.



ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

113 г котлет из индейки, слегка обжаренных на 2 чайных ложках оливкового масла, 1 большой гриб портобелло, приготовленный на пару, ¼ чашки козьего сыра, ½ чашки овсяных хлопьев.
Примерная калорийность – 569 калорий, белки – 43 г, жиры – 28 г, углеводы – 43 г, клетчатка – 9 г.

МЮСЛИ С КЛУБНИКОЙ

½ чашки мюсли, ½ чашки миндального молока, ½ чашки рубленой клубники.
Примерная калорийность – 368 калорий, белки – 10 г, жиры – 16 г, углеводы – 46 г, клетчатка – 8 г.

ОМЛЕТ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

6 яичных белков, взбитых с 2 чайными ложками оливкового масла, 2 столовых ложки швейцарского сыра, 2 столовых ложки льняного семени, 1 чашка овсяных хлопьев.
Примерная калорийность – 683 калории, белки – 44 г, жиры – 28 г, углеводы – 69 г, клетчатка – 14 г.

ОМЛЕТ С ИНДЕЙКОЙ И СЫРОМ

4 яичных белка, взбитых с ¼ чашки бекона индейки и 1/8 чашки швейцарского сыра, ½ чашки брокколи на пару, 1 ломтик цельнозернового тоста с 1 столовой ложкой варенья.
Примерная калорийность – 368 калорий, белки – 31 г, жиры – 12 г, углеводы – 35 г, клетчатка – 5 г.

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

Белки 4 яиц, взбитых с 4 крупными креветками и 2 чайными ложками оливкового масла, приправить лимонным перцем, 1 чашка пассированных брокколи, ½ чашки овсяных хлопьев и ¼ чашки миндального молока, посыпать 2 столовыми ложками льняного семени.
Примерная калорийность – 528 калорий, белки – 30 г, жиры – 28 г, углеводы – 52 г, клетчатка – 15 г.

СОСИСКИ С БАЗИЛИКОМ

3 куриных сосиски, нарезанных кружками и пассированных с базиликом, ½ чашки овсяных хлопьев, ¼ чашки миндального молока.
Примерная калорийность – 731 калория, белки – 29 г, жиры – 13 г, углеводы – 35 г, клетчатка – 7 г.

БУРРИТО НА ЗАВТРАК

Белки 4 яиц, взбитых с зеленым перцем чили (или овощами на выбор), ¼ чашки натертого низкокалорийного сыра, 1 цельнозерновая лепешка длиной 20 см, 1 столовая ложка соуса сальса.
Примерная калорийность – 358 калорий, белки – 42 г, жиры – 39 г, углеводы – 55 г, клетчатка – 5 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Для того, чтобы быстро и просто разнообразить свой завтрак, воспользуйтесь следующими советами:

Приготовьте омлет из 2 яиц на оливковом масле со следующими добавками:

- + рубленый бекон индейки, помидоры, 2 столовых ложки сыра чеддар, черный перец
 - + рубленый репчатый лук, болгарский перец, 2 столовых ложки козьего сыра, укроп
 - + рубленый цыпленок на гриле, помидоры, шнит-лук, рубленые оливки или болгарский перец
- Смешайте 1 чашку греческого йогурта без добавок со следующими добавками:
- + ½ чашки мюсли/ свежих ягод,
 - + ¼ чашки рубленого миндаля/ свежего манго, нарезанного кубиками
 - + 1 чайная ложка нарубленной свежей мяты/ свежие ягоды
 - + 1 порезанный банан/ ¼ чашки рубленого грецкого ореха

РЕЦЕПТ ПРОТЕИНОВЫХ БЛИНОВ С КОКТЕЙЛЕМ ФОРЕВЕР УЛЬТРА ЛАЙТ®

Ингредиенты: 1 мерная ложечка Фореввер Ульттра Лайт Ванильного®, белки 2 яиц, ½ чашки овсяных хлопьев крупного помола, ½ банана, корица, капелька миндального молока. Тщательно перемешать все ингредиенты. Подогреть сковороду для жарки до средней температуры и сбрызнуть кокосовым маслом. Налить оптимальное количество жидкого теста на сковороду в соответствии с желаемым размером блинов. Готовить каждый блин в течение 1-2 минут с каждой стороны.

Примерная калорийность – 330 калорий, белки – 10 г, жиры – 4 г, углеводы – 31 г.

Добавить фрукты и 2 столовых ложки чистого кленового сиропа или меда.



ОБЕД

РУЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ НА ГРИЛЕ

170 г нарезанного цыпленка на гриле, нарезанный салат ромэн, 1 нарезанный средний помидор, 2 столовых ложки низкокалорийного йогурта без добавок, 1 цельнозерновая лепешка длиной 20 см. Примерная калорийность – 437 калорий, белки – 54 г, жиры – 12 г, углеводы – 28 г, клетчатка – 5 г.

ИТАЛЬЯНСКИЕ КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ

12 крупных пассированных креветок, 1 чашка коричневого риса, 2 столовых ложки сыра пармезан, ¼ чашки болгарского перца, ½ чашки брокколи, 2 столовых ложки итальянской заправки. Примерная калорийность – 485 калорий, белки – 28 г, жиры – 16 г, углеводы – 57 г, клетчатка – 7 г.

ЦЫПЛЕНОК С КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ И МИНДАЛЕМ

170 г запеченной в духовке курицы без кожи и костей, посыпанной измельченным миндалем (12 орехов) и 2 чайными ложками кокосовой стружки, 2 чайных ложки оливкового масла, 1 чашка шпината на пару, ½ чашки вареного киноа. Примерная калорийность – 558 калорий, белки – 60 г, жиры – 25 г, углеводы – 25 г, клетчатка – 10 г.

ТОСТ С ТУНЦОМ

113 г очищенного и высушенного консервированного тунца, ¼ чашки нарезанного сельдерея, ¼ чайной ложки укропа, сок ½ лайма, 2 листа салата ромэн, 2 ломтика цельнозернового тоста, посыпать 2 столовыми ложками льняного семени. Примерная калорийность – 409 калорий, белки – 39 г, жиры – 14 г, углеводы – 32 г, клетчатка – 10 г.

РУЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

113 г цыпленка на гриле, 1/8 чашки козьего сыра без добавок, ¼ чашки рукколы, ½ нарезанного ломтиками маленького помидора, 1/8 нарезанного ломтиками красного лука, 1 чайная ложка бальзамического укуса, 1 цельнозерновая лепешка длиной 20 см. Примерная калорийность – 370 калорий, белки – 43 г, жиры – 11 г, углеводы – 25 г, клетчатка – 5 г.

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ САЛЬСА

170 г лосося на гриле, ½ чашки нарезанного ломтиками ананаса, ½ чашки нарезанного ломтиками помидора, ¼ чашки порубленного тонкими ломтиками болгарского красного перца, 1 чайная ложка кориандра, сок ½ лайма, ½ чашки риса Басмати, 6 побегов спаржи на гриле. Примерная калорийность – 587 калорий, белки – 44 г, жиры – 25 г, углеводы – 47 г, клетчатка – 5 г.

УЖИН

ПАЛТУС С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

170 г палтуса на гриле, приправленного укропом и лимонным перцем, ½ чашки киноа, ½ чашки брюссельской капусты на пару с 2 столовыми ложками бекона из индейки.

Примерная калорийность – 586 калорий, белки – 40 г, жиры – 35 г, углеводы – 26 г, клетчатка – 5 г.

ЛОСОСЬ С ЛИМОННЫМ ПЕРЦЕМ

170 г лосося на гриле с заправкой из лимонного перца и корицы, ½ чашки коричневого риса, 1 чашка брокколи на пару, сок ½ лимона.

Примерная калорийность – 511 калорий, белки – 44 г, жиры – 22 г, углеводы – 34 г, клетчатка – 7 г.

ЖАРЕНАЯ ИНДЕЙКА В СОУСЕ ИЗ РОЗМАРИНА

И ЧЕСНОКА С ДИКИМ РИСОМ

170 г грудки индейки без кожи и костей, запеченной в духовке с 1 чайной ложкой розмарина, 2 чайными ложками оливкового масла, 1 чайной ложкой измельченного чеснока, ½ чашки вареного дикого риса, ½ чашки моркови на пару с соком ¼ лимона.

Примерная калорийность – 405 калорий, белки – 50 г, жиры – 13 г, углеводы – 24 г, клетчатка – 3 г.

ЦЫПЛЕНОК С КАРРИ И КОКОСОМ

170 г куриной грудки без кожи и костей, нарезанной кубиками, поджаренной на сильном огне с 2 чайными ложками оливкового масла, ¼ чашки нарезанной кубиками моркови, ¼ нарезанного кубиками желтого репчатого лука, ¼ чашки кокосового молока с ¼ чайной ложки порошка карри, 1 чашка вареного коричневого риса, морская соль по вкусу.

Примерная калорийность – 709 калорий, белки – 58 г, жиры – 30 г, углеводы – 25 г, клетчатка – 5 г.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ НА ГРИЛЕ

170 г морского окуня на гриле, ¼ чашки порубленных маслин без косточек, ½ порубленного помидора, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка орегано, 1 чайная ложка базилика, морская соль на кончике ножа, ½ чашки риса Басмати.

Примерная калорийность – 429 калорий, белки – 44 г, жиры – 22 г, углеводы – 36 г, клетчатка – 1 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Для того, чтобы быстро и просто разнообразить свой обед и ужин, воспользуйтесь следующими советами:

Приготовьте на гриле или запеките в духовке 170 г лосося или другой рыбы (морской окунь/тилапия/палтус) в оливковом масле и со следующими топингами:

- + нарезанный огурец, помидоры, оливковое масло, укроп
- + измельченный имбирь, лемонграсс, соевый соус
- + нарезанное авокадо, грейпфрут, сок лайма

Смешайте ½ чашки консервированного тунца, очищенного и высушенного:

- + нарезанный огурец, сельдерей, виноград, свежий укроп, сок лайма

Приготовьте на гриле или запеките в духовке 170 г куриной грудки или грудки индейки без кожи и костей с оливковым маслом:

- + свежемолотый имбирь, виноград, красный лук
- + мед, розмарин, чеснок, нарезанные маслины, нарезанные томаты
- + розмарин, эстрагон, тимьян, грецкий орех, козий сыр

Заверните в лепешку длиной 20 см следующие ингредиенты:

- + ½ чашки консервированного лосося, очищенного и высушенного, 1 столовая ложка греческого йогурта, 1 чайная ложка нарезанного свежего укропа, ¼ чашки нарезанного сельдерея, листья салата ромэн
- + 113 г нарезанного кусочками цыпленка на гриле, ½ нарезанного ломтиками болгарского перца, ¼ нарезанного ломтиками сладкого красного лука, 2 столовых ложки гумуса, листья салата ромэн, ½ нарезанного дольками манго.

В качестве здорового перекуса попробуйте:

2 рисовых пирожка со следующими топингами:

- + 4 чайных ложки миндального масла / ½ нарезанного кусочками банана
- + ¼ чашки козьего сыра / порезанная клубника
- + ¼ чашки козьего сыра / нарезанный огурец и укроп

1 чашка творога со следующими топингами:

- + нарезанный кружочками апельсин / ¼ чашки грецкого ореха
- + ½ чашки свежих ягод / ¼ чашки миндаля

½ чашки гумуса со следующими топингами:

- + палочки сельдерея и моркови / горох мангетот / соцветия брокколи
- + нарезанные ломтиками яблоки / груши

¼ чашки миндаля / нарезанное ломтиками яблоко / 28 г сыра

Коктейль Фореввер Ультра Лайт®

(см. страница 13)



КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР F.I.T. 2



РАЗМИНКА

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

- + 30 прыжков с забрасыванием голени назад
- + 30 шагов на пятках с поднятыми носками для разминки лодыжек
- + 30 круговых движений вытянутыми руками вперед
- + 30 круговых движений вытянутыми руками назад
- + 30 круговых движений бедрами
- + 30 попеременных махов ногами

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ РАСТЯЖКУ

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

- + растяжка задней стороны голени
- + растяжка трицепсов
- + растяжка спины
- + растяжка плеч
- + растяжка пояснично-крестцовых мышц
- + растяжка мышц передней стороны бедра
- + растяжка мышц задней поверхности бедра
- + растяжка бицепсов
- + растяжка боковых мышц бедра
- + растяжка грудных мышц
- + растяжка мышц живота
- + растяжка ягодичных мышц

КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

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

+ БЕГ
+ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ
+ АЭРОБИКА
+ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

+ КАТАНИЕ НА
ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ
ЗАНЯТИЯ НА
ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ
+ ТАНЦЫ
+ ЗАНЯТИЕ НА
ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ
ТРЕНАЖЕРЕ ИЛИ НА
ИМИТАТОРЕ СТУПЕНЕЙ

+ ПЛАВАНИЕ
+ КИКБОКСИНГ



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

Для достижения эффективности...

каждое упражнение по растяжке должно выполняться в течение минимум 30 секунд. Все упражнения по растяжке необязательно выполнять после каждой интенсивной тренировки.



**ПОСМОТРЕТЬ ФОТОГРАФИИ
И ВИДЕОРОЛИКИ ВСЕХ
УПРАЖНЕНИЙ ПО
РАЗМИНКЕ, РАСТЯЖКЕ И
ДЛЯ ИНТЕНСИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО
ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР F.I.T.
МОЖНО НА САЙТЕ
WWW.FOREVERLIVING.RU**

ВАЖНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



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

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

ТЕПЕРЬ ВЫ
ГОТОВЫ
К ВЫПОЛНЕНИЮ
УПРАЖНЕНИЙ.



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

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



Для выполнения некоторых упражнений в рамках программы Фореввер F.I.T. 2 Вам потребуются гантели или эспандеры. Напротив этих упражнений в плане тренировок Вы увидите значок гантели . Другие упражнения можно подкорректировать, добавив эспандеры для увеличения мышечной массы и сжигания жира по мере наращивания силы.

День 1

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 375,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

+ 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 раз упражнение
«приседание с гантелями» 
 - + 30 раз упражнение «ноги вместе, ноги врозь»
 - + 30 раз упражнение на трапецию 
 - + 30 отжиманий узким хватом
 - + 30 секунд в боковой планке
 - + 60 секунд в планке
 - + 15 выпадов вперед с подъемом рук
(каждой ногой) 
 - + 25 отжиманий
 - + 25 раз упражнение на трапецию 
 - + 60 секунд выпады в бок
 - + 60 секунд бег с поднятием колен
 - + 10 упражнений упор-присев
 - + 15 раз упражнение на бицепсы 
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
+ РАСТЯЖКА

День 2

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
 - + 40 минут кардиоупражнений
(80% - 90% целевого сердечного ритма)
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
+ РАСТЯЖКА

День 3

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



День 4

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 375,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

+ 2 минуты прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 20 упражнений упор-присев
 - + 30 раз упражнение «ноги вместе, ноги врозь»
 - + 30 раз упражнение на верхний пресс
 - + 30 раз упражнение
«приседание с гантелями» 
 - + 15 раз упражнение на бицепсы 
 - + 30 раз подъем с поворотом (в каждую сторону)
 - + 60 секунд упражнение на верхний пресс одной
рукой
 - + 30 отжиманий
 - + 30 отжиманий треугольником
 - + 20 выпадов в бок (в каждую сторону)
 - + 60 секунд в планке
 - + 60 секунд бег с поднятием колен
 - + 12 упражнений упор-присев
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
+ РАСТЯЖКА

День 5

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
 - + 35 минут кардиоупражнений
(115% целевого сердечного ритма)
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
+ РАСТЯЖКА

День 6

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



День 7

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 550,
мужчины – 700

РАЗМИНКА:

+ 2 минуты прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

+ 30 приседаний
+ 30 раз упражнение «ноги вместе, ноги врозь»
+ 40 подъемов корпуса

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

+ 30 отжиманий
+ 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
+ 60 секунд упражнение на бицепсы 
+ 15 выпадов вперед с подъемом рук
(каждой ногой)
+ 30 отжиманий с упором сзади
+ 20 раз упражнение «бег в гору»
+ 60 секунд упражнение на верхний пресс
с одной рукой
+ 60 секунд бега с поднятием колен
+ 12 упражнений упор-присев

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 8

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 550

РАЗМИНКА:

+ 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
+ 35 минут кардиоупражнений
(115% целевого сердечного ритма)

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

**Не
волнуйтесь,
жизнь иногда
преподносит
трудности.**

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

День 9

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

+ 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
+ 30 минут кардиоупражнений
(100% целевого сердечного ритма)

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

+ 30 выпадов в бок (в каждую сторону)
+ 30 отжиманий треугольником
+ 30 подъемов корпуса

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

+ 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
+ 60 секунд в планке
+ 15 выпадов назад с подъемом рук
(каждой ногой)
+ 30 отжиманий с упором сзади
+ 20 раз упражнение «бег в гору»
+ 60 секунд в планке
+ 60 секунд бег с поднятием колен
+ 12 упражнений упор-присев

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 10

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



День 11

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

+ 5 минут кардиоупражнений сердечный ритм – 130 – 140
+ 35 минут кардиоупражнений (120% целевого сердечного ритма)

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 12

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 550,
мужчины – 700

РАЗМИНКА:

+ 5 минут прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 60 секунд скручиваний V
- + 60 секунд выпады назад наискосок
- + 30 подъемов корпуса
- + 20 отжиманий
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 30 секунд в боковой планке (с каждой стороны)

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 выпадов назад с подъемом рук (каждой ногой) 
- + 30 отжиманий треугольником
- + 20 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд а планке
- + 60 секунд бег с поднятием ног
- + 15 упражнений упор-присев
- + 15 раз упражнение на бицепсы 
- + 30 секунд вертикальные ножницы
- + 30 секунд ножницы

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 13

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



День 14

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 130 – 140)
- + 35 минут кардиоупражнений (120% целевого сердечного ритма)

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 15

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 500,
мужчины – 600

РАЗМИНКА:

+ 5 минут прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 секунд вертикальные ножницы
- + 30 выпадов назад и наискосок (в каждую сторону)
- + 30 подъемов корпуса
- + 20 отжиманий треугольником

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 30 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 15 раз упражнение на бицепсы 
- + 30 раз упражнение на верхний пресс
- + 20 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 15 упражнений упор-присев
- + 30 секунд упражнение «приседание с гантелями» 

+ ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ

+ РАСТЯЖКА

День 16

Нет тренировки. Почему?

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



День 17

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 400,
мужчины – 300

РАЗМИНКА:

- + 35 минут кардиоупражнений
(105% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

День 18

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
- + 25 минут кардиоупражнений
(105% целевого сердечного ритма)

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 секунд выпады в бок
- + 30 выпадов назад наискосок
(в каждую сторону)
- + 30 раз упражнение на бицепсы 
- + 20 отжиманий треугольником
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 30 секунд в боковой планке (в каждую сторону)
- + 15 выпадов назад с подъемом рук
(каждой ногой) 
- + 30 отжиманий с упором сзади
- + 20 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд бега с поднятием колен
- + 15 упражнений упор-присев
- + 30 секунд вертикальные ножницы
- + 30 секунд ножницы
- + 30 секунд упражнение на верхний пресс
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

День 19

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

- + 5 минут прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 упражнений упор-присев
- + 30 выпадов назад наискосок
(в каждую сторону)
- + 30 подъемов корпуса
- + 25 отжиманий треугольником

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 подъемов с поворотом
(в каждую сторону)
- + 45 секунд в боковой планке
(с каждой стороны)
- + 15 выпадов назад с подъемом рук
(каждой ногой) 
- + 25 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд упражнение на бицепсы 
- + 15 выпрыгиваний

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 45 секунд вертикальные ножницы
- + 45 секунд ножницы
- + 45 секунд упражнение на верхний
пресс с одной рукой
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**

День 20

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 450,
мужчины – 325

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
- + 40 минут кардиоупражнений
(100 - 115% целевого сердечного ритма)
- + **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + **РАСТЯЖКА**



Не забывайте
выпивать
достаточное
количество жидкости
во избежание
обезвоживания.

День 21

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 300,
мужчины – 400

РАЗМИНКА:

+ 5 минут прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 приседаний
- + 25 отжиманий треугольником
- + 20 выпадов назад (каждой ногой)
- + 30 выпадов в бок (в каждую сторону)
- + 15 раз упражнение на трапецию
- + 30 раз упражнение на бицепсы
- + 25 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 20 раз упражнение упор-присев
- + 20 отжиманий с упором сзади

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

День 22

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 325,
мужчины – 450

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
- + 40 минут кардиоупражнений
(100 - 115% целевого сердечного ритма)

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

День 23

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
- + 15 минут кардиоупражнений
(180 – возраст) (95%)

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 20 раз упражнение упор-присев
- + 30 выпадов назад наискосок
(в каждую сторону)
- + 30 раз подъем корпуса
- + 25 отжиманий треугольником
- + 30 подъемов с поворотом
- + 45 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 30 раз упражнение
«приседание с гантелями»
- + 25 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 60 секунд прыжки ноги вместе, ноги врозь
- + 60 секунд упражнение упор-присев

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

День 24

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



День 25

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений
(сердечный ритм – 130 – 140)
- + 20 минут кардиоупражнений
(105% целевого сердечного ритма)

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 выпрыгиваний
- + 30 выпадов назад наискосок (каждой ногой)
- + 30 раз подъем корпуса
- + 25 отжиманий треугольником
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 45 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 15 выпадов вперед с подъемом рук
(каждой ногой)
- + 15 раз упражнение
«приседание с гантелями»
- + 25 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 15 раз упражнение упор-присев
- + 45 секунд упражнение вертикальные ножницы
- + 45 секунд ножницы

+ **ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**

+ **РАСТЯЖКА**

День 26

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



День 27

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 600,
мужчины – 800

РАЗМИНКА:

+ 2 минуты прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 подъемов корпуса
- + 25 отжиманий
- + 30 раз упражнение на верхний пресс
- + 45 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 15 выпадов в бок (в каждую сторону)
- + 30 раз упражнение на трапецию 
- + 15 раз упражнение «приседание с гантелями» 

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 30 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд планка
- + 20 выпрыгиваний

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 15 раз упражнение упор-присев

ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА:

- + 60 секунд вертикальные ножницы
- + 20 секунд ножницы
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + РАСТЯЖКА**

День 28

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 300,
мужчины – 400

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 130 – 140)
- + 37 минут кардиоупражнений (100% - 120% целевого сердечного ритма)
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + РАСТЯЖКА**

День 29

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 350,
мужчины – 500

РАЗМИНКА:

- + 2 минуты прыжки через скакалку

ПОВТОРИТЬ 4 РАЗА:

- + 30 выпадов назад наискосок (каждой ногой)
- + 20 отжиманий
- + 30 подъемов корпуса
- + 25 отжиманий треугольником
- + 30 подъемов с поворотом (в каждую сторону)
- + 45 секунд в боковой планке (с каждой стороны)
- + 15 выпадов вперед с подъемом рук (каждой ногой) 
- + 30 секунд выпадов назад
- + 20 раз упражнение на трапецию 
- + 30 раз упражнение «бег в гору»
- + 60 секунд в планке
- + 60 секунд бег с поднятием колен
- + 15 раз упражнение упор-присев
- + 60 секунд упражнение на верхний пресс с одной рукой
- + 60 секунд ножницы
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + РАСТЯЖКА**

День 30

примерный
объем сжигаемых
калорий:
женщины – 300,
мужчины – 400

РАЗМИНКА:

- + 5 минут кардиоупражнений (сердечный ритм – 130 – 140)
- + 35 минут кардиоупражнений (100% - 120% целевого сердечного ритма)
- + ОТДЫХ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ**
- + РАСТЯЖКА**

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**ВЫ ВЫПОЛНИЛИ ПРОГРАММУ
ФОРЕВЕР F.I.T. И ДОКАЗАЛИ СВОЮ
ПРЕДАННОСТЬ ЦЕЛИ ВЫГЛЯДЕТЬ
ЛУЧШЕ И ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЛУЧШЕ.**



**ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ
РЕЗУЛЬТАТАМИ.**

**ПОСЕТИТЕ САЙТ:
WWW.FOREVERLIVING.RU И
ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ УСПЕХАМИ
ПО ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР F.I.T.,
ПООБЩАЙТЕСЬ С ДРУГИМИ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ ПРОГРАММЫ И
УЗНАЙТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ О ТОМ,
КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ И
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.**



ЧТО ДАЛЬШЕ?

Вы довольны своими результатами? Отлично!

Правильное питание необходимо для поддержания в норме Вашего веса. Vital5™ - это 5 важнейших продуктов Фореввер, которые составляют Суперпрограмму инновационного питания в простой форме для поддержания Вашего здоровья и оптимального веса*.

По желанию Вы можете усилить набор Vital5™ следующими продуктами из наборов Фореввер F.I.T. для достижения оптимальных результатов.



Фореввер
Гарциния
Плюс®

Фореввер Лин®

Фореввер Терм™

Фореввер Про
X2™

Фореввер
Ультра Лайт®



ЕСЛИ ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ДОСТИГЛИ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА, ПРОГРАММА ФОРЕВВЕР F.I.T. БЫЛА РАЗРАБОТАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ СНОВА И СНОВА РАБОТАТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВЫ НЕ ДОСТИГНЕТЕ ЗАСЛУЖЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФАЗЫ ПРОГРАММЫ ФОРЕВВЕР F.I.T. ДЛЯ НАИЛУЧШЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

ПРОЙДИТЕ ПРОГРАММУ СНОВА, НАЧИНАЯ С С9 ИЛИ ФОРЕВВЕР F.I.T. 1 ИЛИ ПЕРЕЙДИТЕ СРАЗУ К ФОРЕВВЕР F.I.T. 2.

РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ!

* Содержащаяся информация предназначена только для образовательных целей и не может служить основой для диагностирования, лечения и предотвращения какого-либо заболевания.



FOREVER®

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

* Содержащаяся информация предназначена только для образовательных целей и не может служить основой для диагностирования, лечения и предотвращения какого-либо заболевания. Перед началом приема БАД или выполнения предложенного комплекса упражнений проконсультируйтесь с терапевтом или квалифицированным специалистом для получения более подробной информации, особенно если Вы в настоящий момент принимаете медикаменты или проходите курс лечения от определенного заболевания.