

Dein Plan zur Wunschfigur – F15

Mit C9 hast Du Dich für ein bewussteres und gesünderes Leben entschieden und mit dieser neuen Lebensweise erste Erfolg erzielt. Jetzt geht es darum, dass Du neue Gewohnheiten zu verankern und alte, nicht förderliche Verhaltensmuster umzuprogrammieren. Neurologen haben herausgefunden, dass man eine Tätigkeit im Schnitt mindestens 21-mal wiederholen muss, bis sie zur Gewohnheit wird. Wusstest Du das? Forever F15 ist für alle geeignet, die einen Schnellstart in ihren neuen Lifestyle wünschen und rasch Resultate sehen wollen.

ERNÄHRUNG: DU MUSST NICHT WENIGER ESSEN. ABER DAS RICHTIGE!

Erhält der Körper weniger Kalorien als er verbrennt, verbraucht er seine Fettreserven und Du nimmst ab. Dies ist die kurze Erklärung. Die Geschwindigkeit und Effizienz, mit der Nahrung in Energie umgewandelt und unsere Körperzellen mit Nährstoffen und Vitalstoffen versorgt werden, hängt von der Qualität der LEBENS-Mittel ab, die wir zu uns nehmen. Deshalb ist es wichtig, dass Du – besonders wenn Du abnehmen und Deinen Körper definieren möchtest – dafür sorgst, dass Du NICHT hungerst und dich ausgewogen ernährst. Das Aloe Vera Gel, der Ultra Protein Shake sowie Therm, Shape und Fiber von Forever sind wertvolle Verbündete. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung geben sie Dir die extra Portion Nährstoffe, die Du brauchst.



Während F15 genießt Du zwei Mahlzeiten am Tag (eine Hauptmahlzeit mit ca. 600 kcal und eine kleinere Mahlzeit mit ca. 400 kcal). Die dritte Mahlzeit ersetzt Du durch einen leckeren Ultra Vanille oder Schokoladen Shake. Wie Du die Mahlzeiten aufteilst, entscheidest Du selber. Die kleinere Mahlzeit am Tag kannst Du übrigens durch einen Grünen Smoothie ersetzen.

BEWEGUNG: PLANE DEINE SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN



Bewegung gibt Dir nicht nur ein gutes Gefühl, sie ist auch wichtig für die Blutzirkulation, den Stoffwechsel und den Muskelaufbau. Wusstest Du, dass Muskeln viel mehr Energie verbrauchen als Fett? Je mehr Muskeln Du also hast, umso mehr darfst Du essen. Mit Muskeln sind übrigens nicht die grossen Bodybuilder-Muskeln gemeint; ein durchtrainierter Körper ist schlank, an den richtigen Körperstellen gestrafft und wohlgeformt. Übungen für jeden Fitness-Level findest Du auf den

Seiten 3 und 4 dieses Dokuments und in der FIT-Broschüre. Tipp: Plane Dir deine sportlichen Aktivitäten anfangs Woche fix ein und halte Dich dann an Deinen Plan.

ERHOLUNG: ZEIT FÜR DICH

Tu Dinge, die Dir gut tun. Umgib Dich mit positiven Menschen, lache, träume, sei glücklich. Lies ein Buch, geh in die Sauna, mach einfach etwas FÜR DICH.

Im Folgenden ein zwei Beispiele, wie Du den Tag **KULINARISCH** gestalten kannst:

<p>Frühstück: 1 dl Forever Aloe Vera Gel 1 Forever Therm Beeren-Mandel-Shake 1 Portion Forever Ultra Vanille Shake 150g Beeren (frisch oder tiefgefroren) 1 EL Magerquark 2 EL Mandelsplitter 200ml Wasser oder ungesüsste Mandelmilch</p>	<p>Vormittag: Forever Fiber mit Wasser</p>
<p>Mittag: Forever Term mit Wasser Grilliertes Poulet-Pesto-Wrap (ca. 426kcal) 110g grilliertes Poulet, gewürfelt 1 EL Pesto 1 Vollkorn Wrap, ca 20cm Durchmesser 2 EL geriebener Parmesan 220g Erdbeerscheiben</p>	<p>Nachmittag: 200g Hüttenkäse mit + Orangenscheiben, 55g Baumnüsse, oder + 110g Frische Beeren, 55g Mandeln Oder 1 Apfel mit einer kleinen Handvoll Mandeln</p>
<p>Abend: Forever Shape mit Wasser - <i>20 Minuten warten</i> Gebackener Lachs mit Dillsauce (ca. 592 kcal) 170g Lachs mit 1 TL Olivenöl im Ofen gebacken 55g fettarmer Naturjoghurt auf den Lachs geben, gemischt mit 1 TL Dill und 1 Spritzer Limettensaft 115g Naturreis 225g gedämpfte Broccoli</p>	<p>Vor dem Schlafengehen: 1 Schluck Forever Aloe Vera (ca. 0.3dl)</p>

<p>Frühstück: 1 dl Forever Aloe Vera Gel 1 Forever Therm Rühreier mit Salsa (ca. 400 kcal) Rührei aus 2 ganzen Eiern 1 EL Salsa 115g Haferflocken 225g frische Erdbeeren</p>	<p>Vormittag: Forever Fiber mit Wasser</p>
<p>Mittag: Forever Shape mit Wasser - <i>20 Minuten warten</i> Forever Term mit Wasser Truthahn alla Marinara auf Reis (ca. 500 kcal) 113g gekochtes Trutenhackfleisch 225g Tomatensauce mit frischen Kräutern, Meersalz und Pfeffer 225g Naturreis Salat (Blattsalat, Pepperoni, Tomaten, Broccoli, etc.)</p>	<p>Nachmittag: 1 Naturjoghurt + 1 TL Honig + 5-10 Mandeln gehackt Oder 2-3 Datteln</p>
<p>Abend: Gekühlter Schoko-Shake (ca. 221 kcal) 1 Portion Forever Ultra Schoko Shake 240ml Mandel- oder Kokosmilch, etwas Eis 1 EL griechischer Joghurt 115g Hüttenkäse</p>	<p>Vor dem Schlafengehen: 1 Schluck Forever Aloe Vera (ca. 0.3dl)</p>

Jetzt heisst es **BEWEGEN**

Wie regelmässig treibst Du Sport? Achtest Du darauf, verschiedene Übungen zu machen um möglichst viele Muskelgruppen zu trainieren?

Auch wenn Du bis jetzt keinen oder wenig Sport gemacht hast, ist F15 absolut für Dich geeignet. Im Folgenden schlagen wir Dir drei Trainingsprogramme vor. Du entscheidest, welches für Dich passt.

Anfänger Niveau

Du hast bis jetzt wenig bis keinen Sport gemacht.

15 Minuten Power Workout

60 Sekunden Warm-Up

60 Sekunden Ausfallschritt nach Vorne (Abbildung 1)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden Squats (Abbildung 2)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden Gleichgewicht (Abbildung 3)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden Stabilisationsübung (Abbildung 4)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden seitliche Taille Übung links (Abbildung 5)

Seitenwechsel

60 Sekunden seitliche Taille Übung rechts (Abbildung 5)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden Bauchübung seitlich (Abbildung 6)

30 Sekunden Pause

60 Sekunden Bauchübung gerade (Abbildung 7)

120 Sekunden Stretching



Tag 1: 15 Minuten Power Workout	Tag 9: Ruhetag
Tag 2: 30 Minuten zügiger Spaziergang	Tag 10: 15 Minuten Power Workout
Tag 3: 15 Minuten Power Workout	Tag 11: 25 Minuten leichtes Joggen
Tag 4: Ruhetag	Tag 12: 15 Minuten Power Workout
Tag 5: 15 Minuten Power Workout	Tag 13: Ruhetag
Tag 6: 30 Minuten zügiger Spaziergang	Tag 14: 15 Minuten Power Workout
Tag 7: 15 Minuten Power Workout	Tag 15: 30 Minuten leichtes Joggen
Tag 8: 20 Minuten leichtes Joggen	

Mittleres Niveau

Du betreibst bereits regelmässig Sport
(1-3 mal pro Woche)

Dein Sportprogramm findest Du in **der F.I.T Broschüre, ab Seite 37: Tage 1-15 (Seiten 41-43)**



Hohes Niveau

Du bist sehr sportlich und trainierst regelmässig
(4-6 mal pro Woche)

Dein Sportprogramm findest Du in **der F.I.T Broschüre, ab Seite 55: Tage 1-15 (Seiten 55-57)**

TIPPS & TRICKS ZUM THEMA SPORT UND ERNÄHRUNG

- **Setz dir Ziele!**
Halte Deine Ziele schriftlich fest und hefte sie irgendwo hin, wo Du sie immer wieder siehst (Handy Sperrbild, Kühlschrank, Badezimmerspiegel, etc.)
- Wichtig: überleg Dir eine **Belohnung** für Dich, wenn Du deine Ziele erreichst (z.B. neuer Bikini, Wellnessstag, etc.)
- **Informiere Dein Umfeld.** So können Deine Familie / Freunde / Kollegen Dich unterstützen.
- **Gut geplant ist halb gewonnen!**
Plane den Sport in Deinem Wochen- und Tagesplan fix ein.
Plane Dein Menu für den nächsten Tag. So kannst Du rechtzeitig einkaufen und kommst nicht in eine Situation, in der Du zwar Hunger, aber nichts vorbereitet hast.
Plane auch *Zeit für Dich* in Deinen Wochenplan ein. 😊
- **Gemeinsam statt einsam!**
Du musst das nicht alleine durchziehen. Komm in unsere FB- oder WhatsApp Gruppe und finde dort Gleichgesinnte, die den Weg mit Dir gehen.
- **Werde Trinker/In** (von Wasser, Aloe, Argi+, FabX)
Achte darauf, dass Du mindestens 2 – 2.5 Liter Wasser trinkst pro Tag. Wasser ist wichtig für alle Abläufe im Körper und bringt Deine Haut zum Strahlen. Wenn Du nicht locker auf Deine 2 Liter pro Tag kommst, gibt die Person, die Dich auf Deinem FIT-Weg begleitet, gerne weitere Tipps, wie das Wasser-trinken wieder spannend und zur Gewohnheit wird.
- **Umgebe Dich mit positiven Menschen**
Dein Umfeld ist wichtig: es gibt Dir Energie, oder es stiehlt Dir Energie. Achte darauf, dass Du Dich mit Menschen umgibst, die eine positive Lebenseinstellung haben. Wusstest Du, dass Lachen Kalorien verbrennt?

Wir wünschen Dir viel Spass und Erfolg mit F15 und freuen uns, Dich auf Deinem Weg zur Wunschfigur begleiten zu dürfen. 😊