BE

F.I.T.™ C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.

F15

ADVANCED 1 & 2

FOREVER®

ALOE INSPIRED
©2018

F15™ ADVANCED 1

LET'S GET F.I.T.!

BENT U EEN FANATIEKE SPORTER EN ZOEKT U EEN MANIER OM UW PRESTATIES NAAR EEN HOGER NIVEAU TE TILLEN? HET F15 ADVANCED PROGRAMMA HELPT U VERDER!

Inhoud van uw F15 pakket

- **Forever Aloe Vera Gel** 2X 1 Liter
- **Forever Lite Ultra** 15 Maaltijden
- **Forever Lean** 60 Capsules
- **Forever Therm** 15 Tabletten
- **Forever Fiber** 15 Sticks

FOREVER ALOE VERA GEL™
Ideale aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon.

FOREVER FIBER™
Rijk aan vezels. De vier verschillende kwalitatieve vezels lossen snel op en zijn perfect op elkaar afgestemd.

FOREVER THERM™
Bevat een combinatie van plantenextracten en o.a. vitamine B6 en B12 die bijdragen aan het energieleverend metabolisme.

FOREVER LEAN™
Populair bij mensen die actief werken aan een gezondere levensstijl.

FOREVER LITE ULTRA™
Een shake die een rijke bron is van vitaminen en mineralen met 24 gram proteïne per portie.

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital[5]) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

LATEN WE BEGINNEN.

FOREVER F15 IS SPECIAAL ONTWIKKELD OM U DE TOOLS IN HANDEN TE GEVEN VOOR EEN GEZONDER LEVEN. ZODAT U GROTE STAPPEN KUNT ZETTEN OP WEG NAAR EEN FITTER GEVOEL.

VOLG DEZE TIPS OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN.

NOTEER UW LICHAAMSMATEN.

Noteer uw lichaamsmaten voor en na het F15 programma om een helder beeld te krijgen van de veranderingen van uw lichaam.

HOUD UW CALORIEËN BIJ.

Noteer uw calorieën bijvoorbeeld in een notitieblok of gebruik een app. Zo leert u de juiste portiegroottes te bepalen.

DRINK VOLDOENDE WATER.

Het drinken van acht glazen water per dag (2 liter) kan u helpen u verzadigd te voelen, afvalstoffen af te voeren en draagt bij aan een gezonde huid en een optimale gezondheid.

GEBRUIK KRUIDEN IN PLAATS VAN ZOUT.

Zout zorgt ervoor dat vocht wordt vastgehouden. Breng uw maaltijden daarom liever op smaak met kruiden en specerijen.

VERMIJD KOOLZUURHOUDENDE DRANKEN.

Koolzuur veroorzaakt een opgeblazen gevoel. Frisdrank bevat bovendien ongewenste hoeveelheden calorieën en suiker.

SCHRIJF UW DOELEN OP!

Bedenk realistische doelen die u met **F15 ADVANCED** wilt bereiken. Dit kan van alles zijn, van een klimtocht door de bergen tot uzelf klaarstomen voor een halve marathon.

DUIDELIJKE DOELEN HELPEN U GEMOTIVEERD TE BLIJVEN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GEWICHT & LICHAAMSMATEN.

OP WELKE MANIER MEET U:

BORST / Meet onder uw oksels op borsthoogte, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

ARM / Meet halverwege de bovenarm, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

TAILLE / Meet tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.

HEUPEN / Meet op het breedste deel van uw heupen en billen.

BOVENBEEN / Meet op het breedste deel van uw bovenbeen.

KUIT / Meet op het breedste deel van uw kuit. Ontspan uw kuit tijdens het meten.

MATEN EN GEWICHT VOOR HET F15 ADVANCED 1 PROGRAMMA			
	BORST		HEUPEN
	ARM		BOVENBEEN
	TAILLE		KUIT
			GEWICHT

MATEN EN GEWICHT NA HET F15 ADVANCED 1 PROGRAMMA			
	BORST		HEUPEN
	ARM		BOVENBEEN
	TAILLE		KUIT
			GEWICHT

MATEN EN GEWICHT NA HET F15 ADVANCED 2 PROGRAMMA			
	BORST		HEUPEN
	ARM		BOVENBEEN
	TAILLE		KUIT
			GEWICHT

UW SUPPLEMENTEN SCHEMA.

VOLG ELKE DAG HET SUPPLEMENTENSCHEMA OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN MET HET F15 ADVANCED 1 PROGRAMMA.

Ontbijt	**1X** Forever Lean Capsule	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel met minimaal **240 ml** water*	**Ontbijt**
Snack	**1X** Stick Forever Fiber gemengd met **240-300 ml** water of een andere drank	Zorgt u ervoor dat u **Forever Fiber** niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.	**Snack**
Lunch	**1X** Forever Lean Capsule	**1X** Forever Therm Tablet	**Lunch**
Avondeten	**2X** Forever Lean Capsule	**Avondeten**	
Avond	Minimaal **240 ml** water		

*U kunt de aloë vera gel en het water apart drinken, of met elkaar gemengd.

F.I.T. TIP

Eet uiterlijk 2 uur tot 30 minuten voor uw workout een snack voor een energy boost. Het kan uw prestaties verbeteren, spiermassa helpen behouden en herstel bevorderen. Kies voor een tussendoortje met proteïnen en koolhydraten. Kijk op **p. 44** voor snackrecepten!

HERSTELLEN NA DE WORKOUT.

GENIET 30 TOT 45 MINUTEN NA UW WORKOUT VAN EEN FOREVER LITE ULTRA SHAKE MET FRUIT VOOR EEN OPTIMALE COMBINATIE VAN KOOLHYDRATEN EN PROTEÏNEN.

WIST U DAT HET MOMENT WAAROP U EET SOMS NET ZO BELANGRIJK IS ALS WAT U EET?

Let erop dat u uw dagelijkse voeding aanpast als u intensiever gaat sporten. Zorg dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

IDEALE VOEDING NA EEN WORKOUT BEVAT KOOLHYDRATEN EN PROTEÏNEN.

Kies voor complexe koolhydraten, zoals fruit, havermout of groenten, die bijdragen aan een stabiel bloedsuikerniveau. Laat snelle koolhydraten achterwege, deze veroorzaken een piek in de bloedsuikerspiegel. Proteïnen dragen bij tot de groei van spiermassa.

ETEN NA EEN WORKOUT IS ESSENTIEEL VOOR SPIERHERSTEL EN HET BEHALEN VAN MAXIMALE RESULTATEN.

Experts raden aan om 30 tot 45 minuten na de workout te eten om de ontwikkeling van spiermassa te bevorderen en fysiek ongemak te voorkomen.

COMBINEER KOOLHYDRATEN EN PROTEÏNEN VOOR MAXIMAAL SPIERHERSTEL EN VERKLEIN DE KANS OP VERMOEIDE SPIEREN.

Voedsel zoals melk, soja, kip, vis, quinoa en eieren zijn een waardevolle bron van proteïnen voor het herstel na een workout.

FOREVER LITE ULTRA SHAKE RECEPTEN.

Deze heerlijke recepten brengen variatie aan in uw **Forever Lite Ultra** shakes. Door de samenstelling van de shakes, boordevol proteïnen, zult u zich verzadigd voelen. De shakes zijn ook prettig na afloop van uw workout en gedurende het hele Forever F.I.T. Programma (C9, F15 en Vital5).

Tijdens **FI5 ADVANCED** neemt u de shake na uw workout of als opkikker op het midden van de dag.

	VROUWEN ± 300 calorieën	MANNEN ± 450 calorieën
Kersen & Gember Traktatie	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** amandelmelk/ **95 gr.** vetvrije Griekse yoghurt/ **125 gr.** kersen/ **½ tl.** gember/ **1 tl.** honing/ **4-6** ijsklontjes. **(292 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **240-300 ml** amandelmelk/ **190 gr.** vetvrije Griekse yoghurt/ **190 gr.** kersen/ **½ tl.** gember/ **½ el.** honing/ **4-6** ijsklontjes. **(420 kcal)**
Perzik & Room Shake	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** amandelmelk/ **225 gr.** perziken/ **½ tl.** kaneel/ **10 gr.** walnoten/ **4-6** ijsklontjes. **(298 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **240-300 ml** amandelmelk/ **340 gr.** perziken/ **½ tl.** kaneel/ **22 gr.** walnoten/ **4-6** ijsklontjes. **(452 kcal)**
Het Goede van Groen	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **120-180 ml** sojamelk/ **30 gr.** boerenkool/ **115 gr.** spinazie/ **1X** kleine banaan/ **2X** dadel/ **½ el.** lijnzaad. **(331 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** sojamelk/ **40 gr.** boerenkool/ **230 gr.** spinazie/ **1X** grote banaan/ **3X** dadel/ **¾ el.** lijnzaad. **(457 kcal)**
Bosbessen Muffin	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** magere melk/ **95 gr.** vetvrije Griekse Yoghurt/ **50 gr.** bosbessen/ **10 gr.** havermout/ **snufje** kaneel/ **1/8 tl.** vanille extract/ **1 el.** muesli. **(320 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** magere melk/ **95 gr.** vetvrije Griekse Yoghurt/ **75 gr.** bosbessen/ **20 gr.** havermout/ **snufje** kaneel/ **1/8 tl.** vanille extract/ **1 el.** muesli. **(368 kcal)**
Chocolade Frambozen Verrassing	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240 ml** amandelmelk/ **125 gr.** frambozen/ **½ el.** cacaopoeder/ **1 el.** amandelboter/ **1 tl.** stukjes pure chocola/ **4-6** ijsklontjes. **(305 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **240-300 ml** amandelmelk/ **190 gr.** frambozen/ **1 el.** cacaopoeder/ **1 ½ el.** amandelboter/ **1 tl.** stukjes pure chocola/ **4-6** ijsklontjes. **(420 kcal)**
Aardbeien Koekjes	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **150 gr.** vetvrije Griekse yoghurt/ **200 gr.** aardbeien/ **10 gr.** havermout/ **¼ tl.** vanille extract/ 4-6 ijsklontjes. **(278 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **300 gr.** vetvrije Griekse yoghurt/ **300 gr.** aardbeien/ **20 gr.** havermout/ **¼ tl.** vanille extract / **4-6** ijsklontjes. **(440 kcal)**
Krokante Appel Shake	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **180-240** ml sojamelk/ **110 gr.** appel-moes/ **1X** appel in kleine blokjes/ snufje kaneel en nootmuskaat/ **2X** kleine dadel/ **1 tl.** chiazaad/ **4-6** ijsklontjes. **(331 kcal)**	**1X Maatschep** Forever Lite Ultra/ **240-300 ml** sojamelk/ **110 gr.** appel-moes/ **1X** appel in kleine blokjes/ snufje kaneel en nootmuskaat/ **3X** kleine dadel/ **2 tl.** chiazaad/ **4-6** ijsklontjes. **(400 kcal)**

U kunt de recepten variëren met vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk. Controleer op het etiket of het gekozen alternatief niet meer dan 35 tot 40 calorieën per 100 ml bevat.

F.I.T. TIP

Voor het afmeten van de Forever Lite Ultra gebruikt u de bijgeleverde maatschep. Deze vult u niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

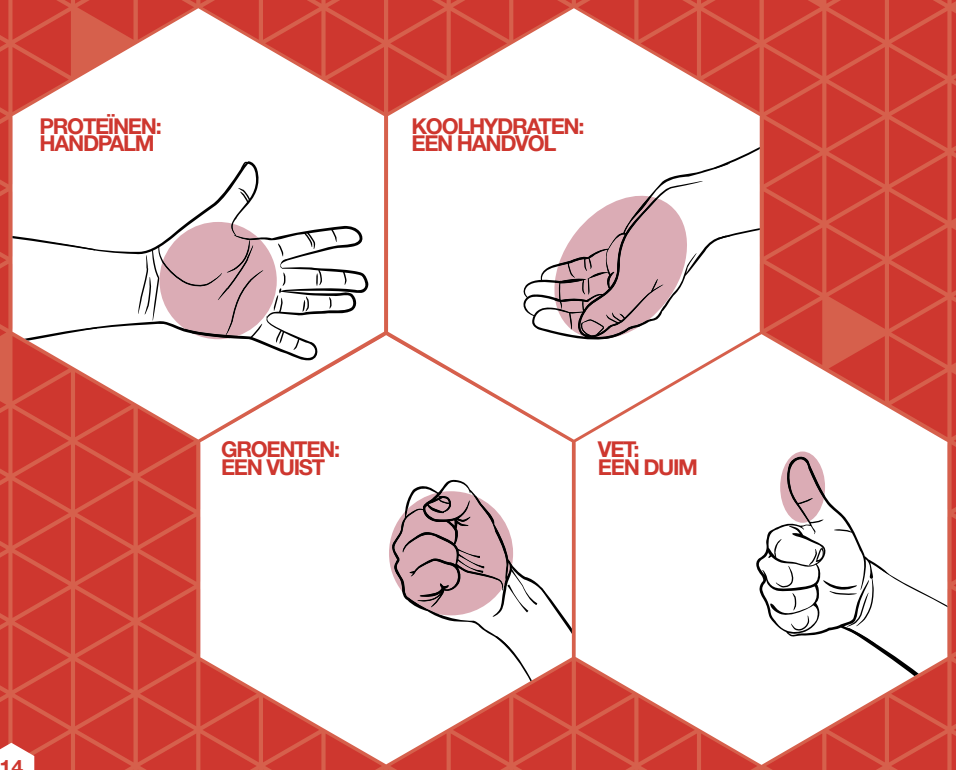
HEEFT U EEN FANTASTISCH RECEPT? DEEL DIT OP:
facebook.com/forever.benelux.nl

UW HAND ALS WEEGSCHAAL.

ETEN AFWEGEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL BIJ HET ONTWIKKELEN VAN EEN GOED VOEDINGSPATROON. DOOR UW VOEDING TE WEGEN, VERGROOT U UW BEWUSTWORDING OVER DE GROOTTE VAN UW PORTIES. U ZULT HIERDOOR MEER BEWUSTE KEUZES MAKEN OVER WAT EN HOEVEEL U EET.

Met **F15 ADVANCED** leert u ook de juiste porties bepalen. Zo komt u meer te weten over gezonde voeding en wordt bewust eten een vaste gewoonte.

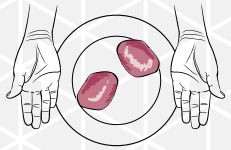
Kijk op verpakkingen om te zien wat de aanbevolen portiegrootte is en gebruik uw keukenweegschaal. Wist u dat u ook uw handpalm als leidraad kunt gebruiken om te zien welke portie geschikt is voor uw lichaamsbouw?



GEBRUIK ONDERSTAANDE RICHTLIJNEN VOOR DE SAMENSTELLING VAN UW ONTBIJT, LUNCH EN AVONDETEN.

VOOR MANNEN

2 X HANDPALM PROTEÏNEN

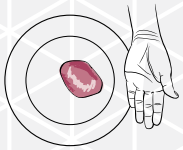


2 X HANDVOL COMPLEXE KOOLHYDRATEN

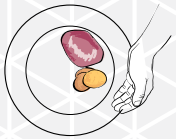
2 X VUIST GROENTEN

2 X DUIM GEZONDE VETTEN

VOOR VROUWEN



1 X HANDPALM PROTEÏNEN



1 X HANDVOL COMPLEXE KOOLHYDRATEN

1 X VUIST GROENTEN

1 X DUIM GEZONDE VETTEN

BEKIJK VOORBEELDEN VAN ELKE VOEDINGS-CATEGORIE OP PAGINA 46.

F.I.T. TIP

Het is belangrijk om aandacht te hebben voor alle aspecten die van invloed zijn op een gezonde levensstijl. Zorg dat uw workout schema en uw voedingspatroon in balans zijn. Eet gezond en afwisselend, daag uzelf uit om fitter te worden en volg het **F15 ADVANCED** supplementenschema op pagina 8-9 voor maximale resultaten.

F15 ADVANCED 1 WORKOUT SCHEMA.

LATEN WE BEGINNEN.

Blijvende verandering hangt samen met een combinatie van optimale voeding, de juiste supplementen en beweging, zodat u calorieën verbrandt en spiermassa opbouwt.

Het **F15 ADVANCED** programma combineert 3 variaties op krachttraining waarbij u gebruik maakt van gewichten. Bekijk de instructiefilmpjes op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

DAG 1
F15 BACKSIDE WORKOUT ONE

DAG 2
F15 TABATA CARDIO ONE

DAG 3
F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT ONE

DAG 4
RUST

DAG 5
F15 TREADMILL CARDIO ONE

DAG 6
F15 QUADS & CORE WORKOUT ONE

DAG 7
CARDIO

DAG 8
RUST

DAG 9
F15 BACKSIDE WORKOUT ONE

DAG 10
F15 TABATA CARDIO ONE

DAG 11
F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT ONE

DAG 12
RUST

DAG 13
F15 TREADMILL CARDIO ONE

DAG 14
F15 QUADS & CORE WORKOUT ONE

DAG 15
CARDIO

ZET DOOR MET CARDIO.

In deze fase van uw fitness programma bent u inmiddels bekend met de term “cardio”. Hiermee worden alle bewegingen bedoeld die ervoor zorgen dat uw hartritme omhoog gaat en de bloedcirculatie wordt versneld. Cardio kan uw stofwisseling een boost geven en ondersteunt een normale gezondheid van uw hart.

Spreek met uzelf af om tijdens het **F15 ADVANCED 1** programma **3 keer** per week een cardiosessie te doen. Zorg voor voldoende uitdaging om het maximale uit de workout te halen! Als de oefeningen te makkelijk zijn, kijk dan of u de oefeningen intensiever kunt uitvoeren.

AANBEVOLEN CARDIO SUGGESTIES:

Wandelen, Joggen, Traplopen, Crosstrainer, Roeien, Zwemmen, Yoga, Fietsen, Strandwandeling, Aerobics, Dansen en Kickboxing

WARMING UP.

BEREID UW LICHAAM VOOR.

Het is belangrijk om uw lichaam voor te bereiden voordat u aan een workout begint. Met een warming up verbetert u de kwaliteit van uw workout en vermindert u de kans op een blessure. Zie het als een generale repetitie. Gebruik deze warming up voorafgaand aan elke workout in het **F15 ADVANCED** programma.

- 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

BEZOEK VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE VOOR UITLEG OVER DE WARMING UP OEFENINGEN.

COOLING DOWN.

Doe na elke workout een cooling down. Uw hartslag herstelt daardoor rustig terwijl uw ademhaling en bloeddruk terugkeren naar de normale waarden. Het helpt uw flexibiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen. Voer de cooling down uit als een serie achtereenvolgende bewegingen.

- SUMO SQUATS 8X
- STANDING REACHES 16X
- LATERAL SUPPORTED LUNGES 16X
- LUNGE WITH QUAD STRETCH RIGHT 16X
- HAMSTRING STRETCH LEFT 16X
- LUNGE WITH QUAD STRETCH LEFT 16X
- HAMSTRING STRETCH RIGHT 16X
- CHEST OPENERS 8X
- SHOULDER CIRCLES 8X

BEZOEK VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE VOOR UITLEG OVER DE COOLING DOWN OEFENINGEN.

F15 TABATA CARDIO ONE.

In dit cardio onderdeel maakt u kennis met Tabata. Dit is een workout met verschillende cardio oefeningen die u met hoge intensiteit uitvoert, telkens gevolgd door een korte rustperiode.

Voer elke oefening **20 seconden** uit met maximale intensiteit en rust* na elke oefening **10 seconden**. Als u alle 8 oefeningen heeft uitgevoerd, rust u **60 seconden**. Start daarna weer bij de eerste oefening: Air Squats. Probeer in totaal 8 rondes te voltooien.

20 sec. cardio + 10 sec. rust

- **+ Air Squats**
- **+ Pushups**
- **+ Skaters**
- **+ Plank with Jack Legs**
- **+ Front Kick to Reverse Lunges Left**
- **+ Tricep Pushups**
- **+ Front Kick to Reverse Lunges Right**
- **+ Plank to Squat Thrust**

Rust 60 seconden

Herhaal 8 keer

**Met rust wordt actieve rust bedoeld. Blijf dus in beweging.*

F.I.T. TIP

Workouts met hoge intensiteit, zoals in **F15 ADVANCED,** maken het mogelijk om uw resultaten tot grote hoogte te brengen in minder tijd dan met traditionele cardio workouts.

F15 TREADMILL CARDIO ONE.

Deze cardio workout doet u op een loopband en maakt het mogelijk om te werken aan uw uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. De workout is een intervaltraining opgedeeld in wandelen, joggen en hardlopen.

Stel de loopband af op een stijging van 1% en wandel **60 seconden**. Stel daarna de stijging van de band af op 2% en jog **60 seconden** in een rustig tempo. Tenslotte gaat u over op **60 seconden** hardlopen. Herhaal de totale oefening 6 tot 10 keer zonder rust tussendoor.

60 sec. wandelen stijging 1% + 60 sec. joggen stijging 2% + 60 sec. hardlopen stijging 2%

Herhaal 6-10 keer

F.I.T. TIP

U kunt deze workout ook voltooien zonder loopband. Bedenk een route die u kunt voltooien in 3 minuten. Daag uzelf uit door de intensiteit te verhogen en elke ronde sneller te voltooien dan de ronde ervoor.

KIES UW CARDIO.

U kunt elke week zelf bepalen met welke cardio u afsluit. Als u vermoeide spieren heeft, kies dan voor rustige yoga oefeningen. Wilt u iets nieuws proberen? Probeer dan eens zumba of kickboxen. De opties zijn eindeloos! Creëer een cardio routine die u prettig vindt en die bij u past. Zo bouwt u aan levenslange goede gewoontes!

Reken **30 tot 60 minuten** voor de totale cardio workout (zonder pauzes).

F15 BACKSIDE WORKOUT ONE

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS

Deze workout bevat een serie van 10 oefeningen die gericht zijn op uw bilspieren, hamstrings en rug. Ook werkt u tijdens deze workout aan uw biceps. Doe telkens 2 oefeningen achter elkaar en houd daarna **30 tot 60 seconden** rust. Ga vervolgens door met de volgende 2 oefeningen.

Zodra u alle 10 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden** en doet u nog 2 of 3 sets. Sluit de workout af met een cooling down.

OEFENING + OEFENING + 30-60 sec. rust = VOLGENDE 2 OEFENINGEN

+ Deadlifts	16x
+ Mid-Back Rows	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Swings	16x
+ Bicep Scoop and Squeeze	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Deep Lunges	16x
+ Lawn Mower Pulls	32x
+ Rust	30-60 seconden
+ Goblet Squats	16x
+ Lateral Bicep Curls	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Superman	16x
+ Renegade Rows	16x

Doe 2-3 sets

F.I.T. TIP

Gebruik gewichten die voldoende uitdaging bieden. Lukt het niet om een set te voltooien? Probeer het dan eens met lichtere gewichten. Gaat het u juist erg makkelijk af? Daag uzelf dan uit en kies voor zwaardere gewichten.

BEKIJK DE INSTRUCTIEFILMPJES OP VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE

F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT ONE.

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS, WEERSTANDSBANDEN, STOEL

Deze workout bestaat uit een serie van 12 oefeningen die gericht zijn op de borst, schouders, triceps en (schuine) buikspieren. Doe telkens 3 oefeningen achter elkaar en houd daarna **60 seconden rust**. Ga vervolgens door met de volgende 3 oefeningen.

Zodra u alle 12 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden** en doet u nog 2 of 3 sets. Sluit de workout af met een cooling down.

3 opeenvolgende oefeningen + 60 sec. rust = VOLGENDE 3 OEFENINGEN

+ Chest Press	6x
+ Core at 45	16x / per zijde
+ Skull Crushers	16x
+ Rust	60 seconden
+ Pushups	16x
+ Triangle Abs	8x / per zijde
+ French Press	32x
+ Rust	60 seconden
+ Lateral Deltoid Lifts	16x
+ Hip Drops	16x
+ Kickbacks	16x
+ Rust	60 seconden
+ Military Press	16x
+ Woodchops	32x
+ Dips	16x

F.I.T. TIP

Bent u niet in de gelegenheid thuis te sporten? Denk creatief! U kunt bijvoorbeeld een parkbankje gebruiken in plaats van een keukenstoel.

Daag uzelf uit!

F15 QUADS & CORE WORKOUT ONE.

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS, WEERSTANDSBANDEN, STOEL

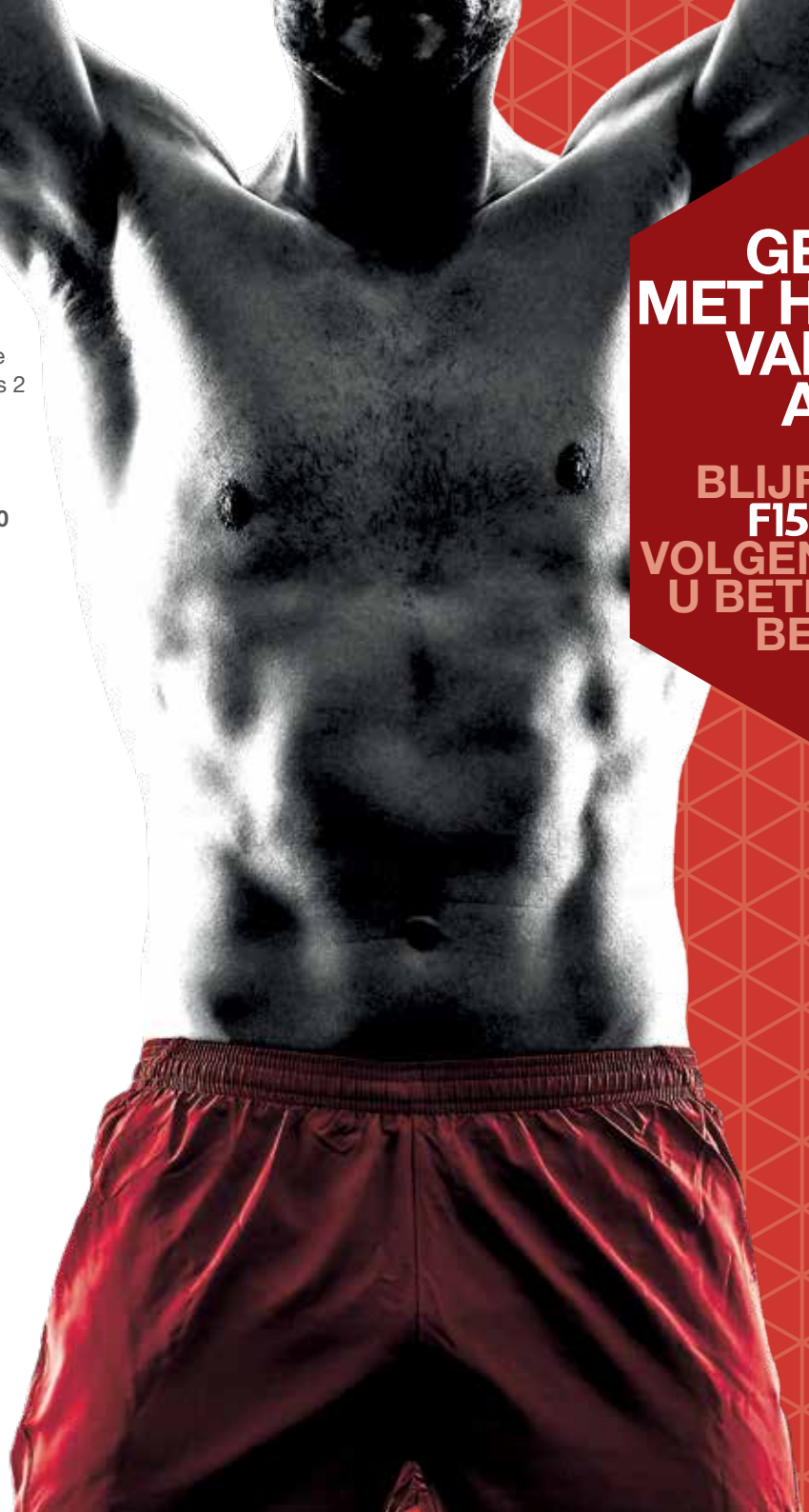
Deze workout bestaat uit een serie van 10 oefeningen die gericht zijn op de bovenbeenspieren en core. Doe telkens 2 oefeningen achter elkaar en houd daarna **30 tot 60 seconden** rust. Ga vervolgens door met de volgende 2 oefeningen.

Zodra u alle 10 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden** en doet u nog 2 of 3 sets. Sluit de workout af met een cooling down.

OEFENING + OEFENING + 30-60 sec. rust = VOLGENDE 2 OEFENINGEN

+ Banded Lunge Step Ups	32x
+ Boat	32x
+ Rust	30-60 seconden
+ Prisoner Squats	16x
+ Roll Ups	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Banded 180 Squats	8x
+ Standing Alternating Toe Touches	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Static Slow Lunges	8x / per zijde
+ Spiderman Mountain Climbers	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Pulsing Squats	32x
+ Standing Oblique Crunches	32x

U kunt het!



GEFELICITEERD MET HET VOLBRENGEN VAN FOREVER F15 ADVANCED 1!

BLIJF IN BEWEGING MET F15 ADVANCED 2! DE VOLGENDE STAP OP UW WEG U BETER TE VOELEN EN ER BETER UIT TE ZIEN.

Vergeet niet om uw gewicht en lichaamsmaten op **pagina 7** op te schrijven om de voortgang van uw transformatie bij te houden. Dit is ook een goed moment om uw doelen te evalueren zodat u er zeker van bent dat u nog steeds de juiste doelen nastreeft.

HEEFT U AL ÉÉN VAN UW DOELEN BEREIKT? FANTASTISCH GEDAAN!

Evalueer de voortgang die u heeft gemaakt en de lichamelijke veranderingen die u ziet en stel een nieuw doel om uzelf opnieuw uit te dagen!

BEKIJK DE INSTRUCTIEFILMPJES OP VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE

F15™
ADVANCED 2

NEEM DE VOLGENDE STAP.

In **F15 ADVANCED 1** heeft u kennisgemaakt met nieuwe manieren om voedsel te wegen en porties te bepalen. Ook heeft u nieuwe workouts geleerd. Neem die kennis en ervaring mee naar **F15 ADVANCED 2**.

Als u nog niet uw gewicht en lichaamsmaten op pagina 7 heeft genoteerd, doe dit dan nu. Evalueer uw doelen en richt uzelf op wat u met het **F15 ADVANCED 2** programma wilt bereiken.

BENT U ER KLAAR VOOR? LATEN WE BEGINNEN!

UW SUPPLEMENTEN SCHEMA.

VOLG ELKE DAG HET SUPPLEMENTENSCHEMA OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN MET HET F15 ADVANCED 2 PROGRAMMA.

Ontbijt	**1X** Forever Lean Capsule	**120 ml** Forever Aloe Vera Gel met minimaal **240 ml** water*	**Ontbijt**
Snack	**1X** Stick Forever Fiber gemengd met **240-300 ml** water of een andere drank	Zorgt u ervoor dat u **Forever Fiber** niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.	**Snack**
Lunch	**1X** Forever Lean Capsule	**1X** Forever Therm Tablet	**Lunch**
Avondeten	**2X** Forever Lean Capsule	**Avondeten**	
Avond	Minimaal **240 ml** water		

*U kunt de aloë vera gel en het water apart drinken, of met elkaar gemengd.

F.I.T. TIP

Tijdens ADVANCED neemt u de shake na uw workout of als opkikker in de middag. Kijk op p.14 voor lekkere shakerecepten!

MYTHES OVER VOEDING.

Inmiddels heeft u al veel geleerd over de valkuilen op uw weg naar stabiele gewichtsbeheersing. Zo kan het lastig zijn om oude patronen te doorbreken of elke dag gezond te eten. Maar ook de grote hoeveelheid informatiebronnen over voeding kan het verwarrend maken. Enkele tips op een rijtje.

+ Calorieën tellen

Wist u dat u op verschillende manieren voedsel kunt afwegen en porties kunt bepalen? Ook het tellen van calorieën geeft u veel inzicht. Maar kijk niet enkel naar het aantal calorieën. Let er ook op dat u gevarieerd eet. Zorg voor voldoende proteïnen, volkoren producten, fruit , groenten, gezonde vetten en koolhydraten. Op die manier krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft.

+ Vetten

Het eten van vetten is niet verkeerd. Uw lichaam heeft vet nodig. Kies wel altijd voor onverzadigde vetten en geniet er met mate van als onderdeel van uw reguliere maaltijden of tussendoortjes.

+ Koolhydraten

Er is tegenwoordig veel informatie te vinden over negatieve effecten van koolhydraten. Er zijn diëten bekend waarbij koolhydraten zelfs helemaal worden gemeden. Maar koolhydraten geven het lichaam energie en zijn daarmee onderdeel van een uitgebalanceerd eetpatroon. Kies voor langzame koolhydraten die bijdragen aan een energiek gevoel en spierherstel. Bekijk op **pagina 46** een lijst met onverzadigde vetten en koolhydraten.

F.I.T. TIP

WEES CREATIEF! Bedenk vooraf hoe u een etentje of feestje combineert met uw gezonde routine.

GEZOND ONDERWEG.

Hoezeer u zich ook voorneemt om elke dag een gezonde maaltijd te bereiden of tijd vrijmaakt om te sporten: soms loopt het anders dan gepland. Bijvoorbeeld doordat u gaat dineren, een feestje heeft of wordt uitgenodigd voor een etentje bij vrienden. Met een paar slimme trucs zijn deze gezellige afspraken geen probleem voor het verloop van uw **FI5** programma.

+ Bekijk het menu

Veel restaurants hebben de menukaart op hun website staan. Dat biedt de kans om vooraf het menu te bekijken en een geschikt gerecht te kiezen. Door alvast te bedenken wat u gaat eten, maakt u het zichzelf makkelijk en zijn ongezonde gerechten eenvoudiger te weerstaan.

+ Durf te vragen

Het bedienend personeel in een restaurant kan u vaak alles vertellen over de gerechten op de kaart. Laat eventueel navraag doen in de keuken als het bijvoorbeeld onduidelijk is of de gegrilde groenten in boter zijn bereid. Laat u niet verrassen en wees niet bang uw vragen te stellen. Vraag gerust om een salade als alternatief voor een vet bijgerecht. De meeste restaurants doen hier niet moeilijk over en denken graag met u mee.

+ Bied aan iets mee te nemen

Gaat u naar een etentje bij vrienden of familie thuis en weet u niet precies wat er op het menu staat? Bied dan aan om een luchtig (bij)gerecht mee te nemen. Zo weet u dat er iets op tafel staat dat u sowieso naar hartelust kunt opscheppen en geniet u verder van kleine porties van de overige gerechten.

VOEDING PER LICHAAMSTYPE.

In **F15 ADVANCED 1** is besproken hoe u uw hand kunt gebruiken om de juiste porties eten te bepalen. In **F15 ADVANCED 2** gaan we hiermee verder door porties te bepalen op basis van uw lichaamstype.

Als u weet welk lichaamstype u heeft, kunt u uw dieet verfijnen en zo de laatste stap zetten met uw gezondheid- en fitnessdoelen. Maar uw lichaamstype vertelt ook welke fitness activiteiten het beste bij u passen.

WE ONDERSCHEIDEN 3 LICHAAMSTYPES: ECTOMORF, ENDOMORF EN MESOMORF. HET IS GOED OM TE WETEN DAT DE MEESTE MENSEN NIET VOLLEDIG IN EEN LICHAAMSTYPE PASSEN MAAR ASPECTEN HEBBEN VAN DE VERSCHILLENDE TYPES.

ECTOMORF

Het ectomorf lichaamstype kenmerkt zich door een fijne lichaamsbouw, kleine gewrichten en een snel metabolisme. Mensen met dit lichaamstype zijn snel voldaan en komen moeilijk aan in gewicht. Ook is het opbouwen van spiermassa lastiger.

DIEET SUGGESTIES

Heeft u een ectomorf lichaamstype? Wees dan matig met de hoeveelheid proteïne, eet weinig vet maar eet meer koolhydraten. Bekijk hieronder de aanbevolen portiegroottes, op basis van de uitleg over porties bepalen op **pagina 15.**

Maaltijden:

MANNEN	VROUWEN
2 X handpalm magere proteïnen	**1 X handpalm** magere proteïnen
2 X vuist groenten	**1 X vuist** groenten
3 X handvol complexe koolhydraten	**2 X handvol** complexe koolhydraten
1 X duim vet	**½ duim** vet

Snacks:

MANNEN	VROUWEN
1 X handvol complexe koolhydraten	**½ handvol** complexe koolhydraten
1 X handpalm proteïnen	**½ handpalm** proteïnen of **½ duim** vet

TRAINING TIP

Neem eventueel langer rust tussen de sets. Het voltooien van de workout is belangrijker dan hoe lang u erover doet.

ENDOMORF

Het endomorf lichaamstype kenmerkt zich door een hoger vetpercentage, spieren die minder goed zichtbaar zijn en een langzamer metabolisme. Mensen met dit lichaamstype zijn sneller vermoeid, zitten niet snel vol en afvallen kan lastig zijn.

DIEET SUGGESTIES

Heeft u een endomorf lichaamstype? Wees dan matig met de hoeveelheid koolhydraten, maar eet meer proteïnen en vet. Bekijk hieronder de aanbevolen portiegroottes, op basis van de uitleg over porties bepalen op **pagina 15**.

Maaltijden:

MANNEN
- **2 X handpalm** magere proteïnen
- **2 X vuist** groenten
- **1 X handvol** complexe koolhydraten
- **3 X duim** vet

VROUWEN
- **1 X handpalm** magere proteïnen
- **1 X vuist** groenten
- **½ hand** complexe koolhydraten
- **2 X duim** vet

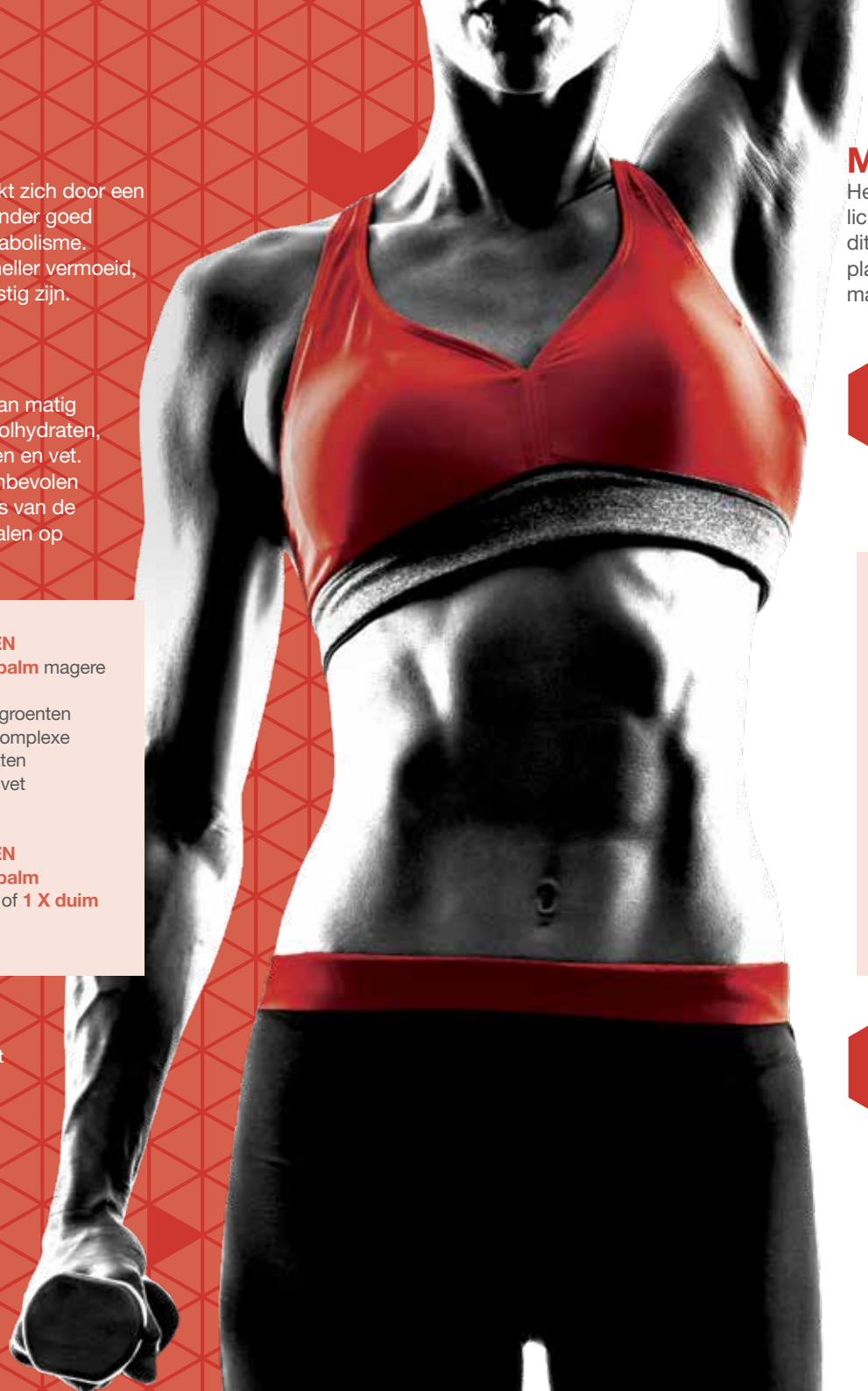
Snacks:

MANNEN
- **1 X handpalm** proteïnen of **2 X duim** vet

VROUWEN
- **1 X handpalm** proteïnen of **1 X duim** vet

TRAINING TIP

Neem eventueel korter rust tussen de sets en doe korte, intensieve intervaltrainingen naast de complete cardio workouts.



MESOMORF

Het mesomorf lichaamstype kenmerkt zich door weinig lichaamsvet en een snelle vetverbranding. Mensen met dit lichaamstype hebben vaak een atletisch postuur, platte buik en het opbouwen van spiermassa gaat makkelijk.

DIEET SUGGESTIES

Heeft u een mesomorf lichaamstype? Kies dan voor een gevarieerd dieet met een goede balans tussen proteïnen, koolhydraten en vet. Bekijk hieronder de aanbevolen portiegroottes, op basis van de uitleg over porties bepalen op **pagina 15**.

Maaltijden:

MANNEN
- **2 X handpalm** magere proteïnen
- **2 X vuist** groenten
- **2 X handvol** complexe koolhydraten
- **2 X duim** vet

VROUWEN
- **1 X handpalm** magere proteïnen
- **1 X vuist** groenten
- **1 X hand** complexe koolhydraten
- **1 X duim** vet

Snacks:

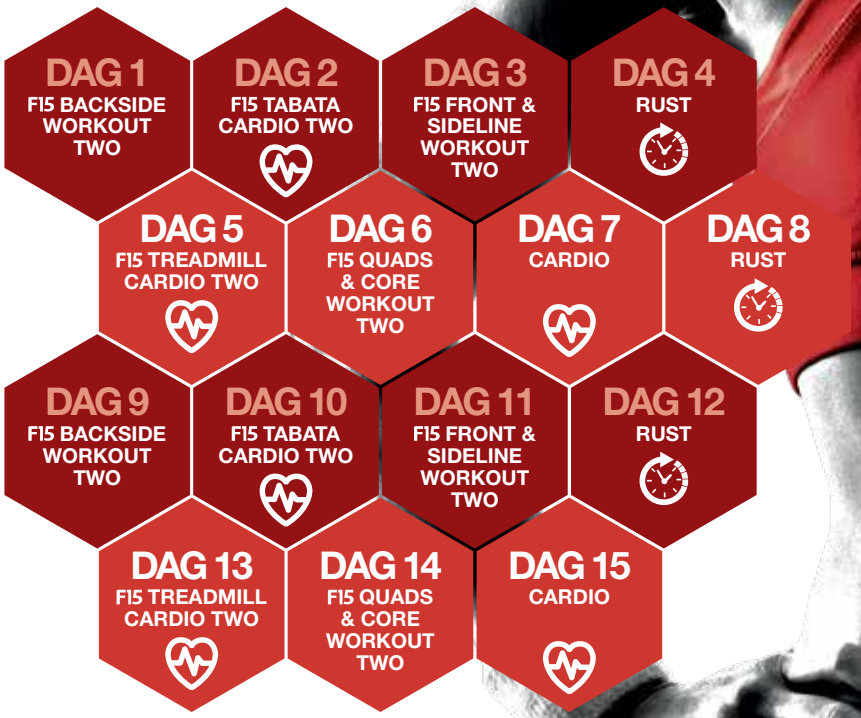
MANNEN
- **1 X handpalm** proteïnen of **2 X duim** vet
- **1 X handvol** complexe koolhydraten

VROUWEN
- **1 X handpalm** proteïnen of **1 X duim** vet
- **½ X handvol** complexe koolhydraten

TRAINING TIP

Dit lichaamstype ondervindt de meeste voordelen van een gezonde mix van cardio oefeningen.

F15 ADVANCED 2 WORKOUT SCHEMA.



ZET DE VOLGENDE STAP.

Het **F15 ADVANCED 2** programma bouwt voort op de oefeningen uit **F15 ADVANCED 1.**
Zo blijft u zeker weten in beweging!

WARMING UP.

In **F15 ADVANCED 1** hebben we het belang van een warming up besproken. Een goede warming up vergroot de kwaliteit van de workout en verkleint de kans op blessures. Doe de oefeningen van **pagina 18** ook tijdens **F15 ADVANCED 2.** Bekijk ook eens de instructievideo's op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

DAAG UZELF UIT.

Het doel is om tijdens het **F15 ADVANCED 2** programma 3 dagen per week cardio te doen. Probeer uzelf zoveel mogelijk uit te dagen en haal het maximale uit de oefeningen!

BEKIJK DE INSTRUCTIEFILMPJES
OP VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE

F15 TABATA CARDIO TWO.

Deze cardio uitdaging bouwt voort op de Tabata oefeningen uit **F15 ADVANCED 1**. Het gaat ook bij deze oefeningen om de traditionele Tabata vorm.

Voer elke oefening **20 seconden** uit met maximale intensiteit en rust daarna **10 seconden**. Doe dit 8 keer achter elkaar en rust dan **60 seconden**. Ga vervolgens verder met de volgende oefening.

F.I.T. TIP

Als u moeite heeft om 8 rondes per oefening achter elkaar te voltooien, probeer het dan met lichtere gewichten. Op de lange termijn bouwt u dit langzaam op naar steeds zwaardere gewichten.

20 sec. intensief + 10 sec. rust × 8 rondes + 60 sec. rust = VOLGENDE OEFENING

+ Air Squats	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Pushups	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Skaters	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Plank with Jack Legs	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Front Kick to Reverse Lunges Left	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Tricep Pushups	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Front Kick to Reverse Lunges Right	20 sec. /10 sec. rust	8x
+ Rust	60 seconden	
+ Plank to Squat Thrust	20 sec. /10 sec. rust	8x

F15 TREADMILL CARDIO TWO.

Met deze cardio workout maakt u net zoals met **F15 ADVANCED 1** gebruik van stijging op de loopband. U werkt met wandelen en hardlopen aan uw uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

Begin met een snelheid die u uitdagend vindt en probeer uw snelheid te verhogen gedurende de workout.

+ Walk	Stijging 2%	2 minuten
+ Run	Stijging 1%	2 minuten
+ Walk	Stijging 0%	1 minuut
+ Walk	Stijging 4%	2 minuten
+ Run	Stijging 1%	2 minuten
+ Walk	Stijging 0%	1 minuut
+ Walk	Stijging 6%	2 minuten
+ Run	Stijging 1%	2 minuten
+ Walk	Stijging 0%	1 minuut
+ Walk	Stijging 8%	2 minuten
+ Run	Stijging 1%	2 minuten
+ Walk	Stijging 0%	1 minuut
+ Walk	Stijging 10%	2 minuten
+ Run	Stijging 1%	2 minuten
+ Walk	Stijging 0%	1 minuut

CARDIO.

U kunt elke week zelf bepalen met welke cardio workout u afsluit. Als u vermoeide spieren heeft, kies dan voor rustige yoga oefeningen. Wilt u iets nieuws proberen? Probeer dan eens zumba of kickboxen. De opties zijn eindeloos! Creëer een cardio routine die u prettig vindt en die bij u past. Zo bouwt u aan levenslange goede gewoontes!

Reken **30 tot 60 minuten** voor de totale cardio workout (zonder pauzes).

F15 BACKSIDE WORKOUT TWO.

BENODIGDHEDEN: KETTLEBELL

Deze workout bevat een serie van 10 oefeningen die gericht zijn op uw bilspieren, hamstrings en rug. Ook werkt u tijdens deze workout aan uw biceps. Doe telkens 2 oefeningen achter elkaar en houd daarna **30 tot 60 seconden** rust. Ga vervolgens door met de volgende 2 oefeningen.

Zodra u alle 10 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden**. Doe 2 of 3 sets en sluit de workout af met een cooling down.

OEFENING + OEFENING + 30-60 sec. rust = VOLGENDE 2 OEFENINGEN

+ Deadlifts	16x
+ Upright Rows	30 seconden
+ Rust	30-60 seconden
+ Bicep Curls	16x
+ Swings	30 seconden
+ Rust	30-60 seconden
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Left	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Right	16x
+ Thread the Lunge Right	30 seconden
+ Rust	30-60 seconden
+ Goblet Squats	16x
+ Alternating Swings	30 seconden

Doe 2-3 sets

F15 FRONT & SIDELINE WORKOUT TWO.

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS, WEERSTANDSBANDEN, STOEL, STABILITEITSBAL

Deze workout is het vervolg op de Front & Sideline workout uit **F15 ADVANCED 1** U maakt bij deze workout ook gebruik van een stabiliteitsbal.

Daag uzelf uit met een serie van 12 oefeningen die gericht zijn op de borst, schouders, triceps en (schuine) buikspieren. Doe telkens 3 oefeningen achter elkaar en houd daarna **60 seconden** rust. Ga vervolgens door met de volgende 3 oefeningen. Zodra u alle 12 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden**. Doe 2 of 3 sets en sluit de workout af met een cooling down.

3 opeenvolgende oefeningen + 60 sec. rust = VOLGENDE 3 OEFENINGEN

+ Chest Press	16x
+ Core at 45	16x / per zijde
+ Skull Crushers	16x
+ Rust	60 seconden
+ Pushups	16x
+ Triangle AbS	8x / per zijde
+ Core Roll Outs	16x
+ Rust	60 seconden
+ Side Planks with Shoulder Raise	16x / per zijde
+ Ball Pass	16x
+ Side Lying Tricep Press	16x / per zijde
+ Rust	60 seconden
+ Clean and Press	16x / per zijde
+ Side Plank with Ball	16x / per zijde
+ Dips to Reverse Plank	16x

Ga ervoor!

F15 QUADS & CORE WORKOUT TWO.

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS, WEERSTANDSBANDEN, STOEL

Deze workout bestaat uit een serie van 15 oefeningen die gericht zijn op de bovenbeenspieren en core, aangevuld met plyometrische intervals (zo snel mogelijk kracht genereren). Doe telkens 3 oefeningen achter elkaar met een interval. Houd daarna **30 tot 60 seconden** rust. Ga dan door met de volgende 3 oefeningen.

Zodra u alle 15 oefeningen heeft voltooid, rust u **30 tot 60 seconden**. Doe 2 of 3 sets en sluit de workout af met een cooling down.

3 opeenvolgende oefeningen + 30-60 sec. rust = VOLGENDE 3 OEFENINGEN

+ Banded Lunge Step Ups	16x / per zijde
+ Plyometric Lunges	45 seconden
+ Boat	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Prisoner Squats	16x
+ Tuck Jumps or High Knees	45 seconden
+ Roll Ups	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Banded 180 Squats	16x
+ Standing Alternating Toe Touches	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Static Slow Lunges	8x / per zijde
+ Sprinter Starts	45 seconden
+ Spiderman Mountain Climbers	16x
+ Rust	30-60 seconden
+ Pulsing Squats	32x
+ Jack Stars	45 seconden
+ Standing Oblique Crunches	16x / per zijde

U kunt het!

GEFELICITEERD MET HET VOLBRENGEN VAN FOREVER F15 ADVANCED 2!

HET IS U GELUKT!

WAT IS DE VOLGENDE STAP?

Vital[5] combineert 5 geweldige Forever producten die passen binnen een vitaal leven. Het helpt u om de gezonde gewoontes voort te zetten die u met **F15** heeft geleerd. Kies voor **Vital**[5] als u als u wilt blijven profiteren van de voordelen van geavanceerde voeding.

Vergeet niet om uw voortgang te bekijken door uw lichaamsmaten en gewicht op te schrijven op **pagina 7**.

Deel uw succes met **F15** op social media met de hashtag **#IAmForeverFIT**. We horen graag over uw transformatie en de doelen die u heeft bereikt.

Facebook.com/ forever.benelux.nl

@ForeverBenelux

@Foreverbenelux

SNACK.

Een uitgebalanceerde snack geeft u een verzadigd gevoel en houdt gedurende de dag uw energie op peil. Let erop dat uw snack tenminste 2 voedingscategorieën bevat en uit een combinatie van koolhydraten met proteïnen en/of gezonde vetten bestaat om evenwicht te creëren.

Toast met avocado en ei

Vrouwen	*Mannen*
1 snee meergranenbrood	**1 snee** meergranenbrood
¼ gepureerde avocado	¼ gepureerde avocado
1 hardgekookt ei	**2** hardgekookte eieren

Rooster het brood. Smeer de gepureerde avocado erop. De hardgekookte eieren kunnen in plakjes gesneden op de toast of geniet van de eieren als bijgerecht.

Peer met kaneel en hüttenkäse

Vrouwen	*Mannen*
110 gr. hüttenkäse	**165 gr.** hüttenkäse
1 peer klein gesneden	**1** peer klein gesneden
2 el. fijngehakte walnoten	**1 el.** fijngehakte walnoten

Combineer de peer met de hüttenkäse en besprenkel met de walnoten.

Volkoren pita chips met hummus en groenten

Vrouwen	*Mannen*
14 pita chips (gemaakt van 1 volkoren pita)	**14** pita chips (gemaakt van 1 volkoren pita)
2 el. hummus	**2 el.** hummus
200 gr. rauwe gesneden groenten	**200 gr**. rauwe gesneden groenten
	90 gr. kalkoen

Verwarm de oven voor op 175-180 graden. Snijd het pitabroodje horizontaal doormidden, en snijd elke cirkel in 7 driehoekjes. Bestrijk de driehoekjes met olijfolie en bak ze in ca. 20 minuten knapperig. Dip de pitachips en de groenten vervolgens in de hummus. Mannen kunnen er 90 gr. kalkoen bij eten.

Pindakaas Energie Ballen

Vrouwen	*Mannen*
125 gr. pindakaas	**125 gr.** pindakaas
90 gr. honing	**90 gr.** honing
1 Maatschep Forever Lite Ultra Vanilla	**1 Maatschep** Forever Lite Ultra Vanilla
75 gr. havermout	**75 gr.** havermout
½ tl. vanille extract	**½ tl.** vanille extract
Snufje zout	**Snufje** zout

Meng pindakaas, honing, vanille extract en zout. Voeg Forever Lite Ultra toe en als laatste de havermout. Maak er 14 ballen van. Bewaar ze in de koelkast of in de vriezer. Hanteer een portiegrootte van 2 ballen voor vrouwen en 3 voor mannen.

Clean granola

Vrouwen	*Mannen*
25 pistache noten	**30** pistache noten
1 el. zonnebloempitten	**2 el**. zonnebloempitten
1 el. rozijnen	**2 el.** rozijnen
1 el. pure chocolate chips	**1 el.** pure chocolate chips

Meng alle ingrediënten voor een geweldige snack onderweg!

Proteïne snack

Vrouwen	*Mannen*
30 gr. kalkoenfilet	**60 gr.** kalkoenfilet
20 gr. mozzarella	**40 gr.** mozzarella
1 rijstwafel	**1** rijstwafel
2 mandarijnen	**2** mandarijnen

Leg de kalkoenfilet en mozzarella op de rijstwafel en eet de mandarijnen erbij.

Kokos bananen

Vrouwen	*Mannen*
1 kleine banaan	**1** banaan
1 el. amandelboter	**2 el.** amandelboter
1 el. ongezoete kokossnippers	**1 el.** ongezoete kokossnippers

Snijd de banaan in dikke plakjes. Besmeer de plakjes banaan met de amandelboter en besprenkel met kokossnippers.

Yoghurt met chocolate chips

Vrouwen	*Mannen*
140 gr. vetvrije Griekse yoghurt	**190 gr.** vetvrije Griekse yoghurt
1 el. notenboter	**1 ½ el.** notenboter
1 el. stevia	**1 el.** stevia
1 el. mini chocolate chips	**1 ½ el.** mini chocolate chips
Snufje vanille extract	**Snufje** vanille extract
Snufje zeezout	**Snufje** zeezout

Meng alle ingrediënten in een kom.

PROTEÏNEN

Vrouwen nemen van proteïnen een portie ter grootte van een handpalm. **Mannen** nemen een portie ter grootte van twee handpalmen.

CATEGORIE	SOORT
VIS	Heilbot, Kabeljauw, Tilapia, Tonijn, Zalm
SCHAALDIEREN	Garnalen, krab, kreeft
KALKOEN	Kalkoenbacon
	Kalkoenworst
	Kalkoengehakt
	Kalkoenfilet
KIP	Kipfilet
RUND	Zeer mager gehakt
	Runderreepjes
	Rosbief vleeswaren
WILD	Konijn, hert, zwijn
EIEREN	Ei
ZUIVEL	Cottage cheese (2% vet)
	Forever Lite Ultra
	Vetvrije Griekse yoghurt of met weinig suiker (onder 10 gr. per 100 gr.)
	Vetvrije melk
VEGETARISCH	Linzen
	Zwarte bonen
	Forever Lite Ultra
	Tofu
	Gedopte Edamame (sojabonen)
	Groenteburger

KOOLHYDRATEN

Vrouwen nemen van koolhydraten een portie ter grootte van een handvol. **Mannen** nemen een portie ter grootte van twee handen vol.

CATEGORIE	SOORT
GRANEN	Bulgur
	Couscous
	Gerst
	Havermout
	Quinoa
	Rijst (wilde of zilvervlies)
	Brinta
BROOD	Volkorenbrood
	Volkorentortilla
	Maistortilla
PASTA	Boekweit noodles
	Volkorenpasta
	"Pasta" (quinoa of rijst)
PEULVRUCHTEN	Zwarte bonen, kikkererwten, pinto bonen
FRUIT	Appel
	Abrikoos
	Bessen
	Citrusvruchten
	Druiven
	Meloen
	Peer
	Perzik
	Pruim
	Tomaat
	Tropisch fruit

CATEGORIE	SOORT
GROENTEN MET VEEL ZETMEEL	Aardappels
	Erwten
	Maïs
	Winterpompoen

GROENTEN.

Vrouwen nemen een portie ter grootte van één vuist van de onderstaande groenten. **Mannen** nemen een portie ter grootte van twee vuisten.

CATEGORIE	SOORT
GROENTEN (vers of ingevroren) Rauw of gestoomd	Artisjok
	Asperges
	Bleekselderij
	Bloemkool
	Boerenkool
	Broccoli
	Courgette
	Komkommer
	Kool
	Maïskolf
	Paprika
	Sla (alle soorten)
	Sperziebonen
	Spinazie
	Spruitjes
	Wortels

VETTEN.

Vrouwen nemen een portie ter grootte van één duim van onderstaande vetten. **Mannen** nemen een portie ter grootte van twee duimen.

CATEGORIE	SOORT
NOTEN	Notenboter (pinda, amandel, cashew)
	Amandelen (ongezouten)
	Walnoten (halve)
	Cashewnoten (ongezouten)
	Pistachenoten
FRUIT	Avocado
	Kokosvlokken (ongezoet)
GROENTEN	Olijven
PITTEN EN ZADEN	Pompoenpitten
	Zonnebloempitten
	Chiazaad
	Lijnzaad
OLIE	Olijfolie
	Kokosolie
	Zonnebloemolie
	Lijnzaadolie
ZUIVEL	Donkere chocolade (minstens 70% cacao)
	Kaas

FOREVER®

F.I.T.™ C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.

Geïmporteerd en gedistribueerd door: Forever Direct EU B.V.
`t Appeltje 2, 4571XJ Oud Gastel, Nederland
©2018 Aloe Vera of America Inc.
M710.5

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital⁵) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.