



F.I.T.TM

C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.

IL PROGRAMMA CHE AIUTA A TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO IN MANIERA EFFICACE, A MIGLIORARE LA FORMA FISICA E AD ACCRESCERE IL BENESSERE.



FOREVER[®]
THE ALOE VERA COMPANY

IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T. OFFRE UNA SOLUZIONE A CHIUNQUE!

Registrati adesso su:
www.farsidelbene.com !

IL PROGRAMMA FOREVER F.I.T.:

PROGRAMMA CLEAN9	06
CLEAN9: IL TUO PIANO QUOTIDIANO	08
CLEAN9: I TUOI OBIETTIVI	12
PROGRAMMA F15™	14
F15™: IL TUO PIANO QUOTIDIANO	16
F15™: I TUOI OBIETTIVI	18
F15™: I TUOI ALLENAMENTI	
F15™ BEGINNER 1	20
F15™ BEGINNER 2	22
F15™ INTERMEDIATE 1	24
F15™ INTERMEDIATE 2	26
F15™ ADVANCED 1	28
F15™ ADVANCED 2	30
PROGRAMMA VITAL ⁵ ®	34
VITAL ⁵ ®: IL TUO PIANO QUOTIDIANO	36
SPUNTINI	38
FAQs	40



**MODULO UNO:
IL PROGRAMMA CLEAN9**

Facile da seguire, il programma **CLEAN9** depura l'organismo favorendo i naturali processi di rigenerazione e aiuta a tornare in sintonia con il proprio corpo.

**MODULO DUE:
IL PROGRAMMA F15™**

Questo programma intenso di alimentazione e training è studiato per chi desidera seguire uno stile di vita sano a lungo termine, tenendo sotto controllo il proprio peso.

**MODULO TRE:
IL PROGRAMMA VITAL^{5®}**

Il programma **VITAL^{5®}** è perfetto se desideri mantenere il tuo peso ideale apportando all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno. Cinque **VITAL^{5®}** su misura ti aiutano a mantenere benessere ed energia.

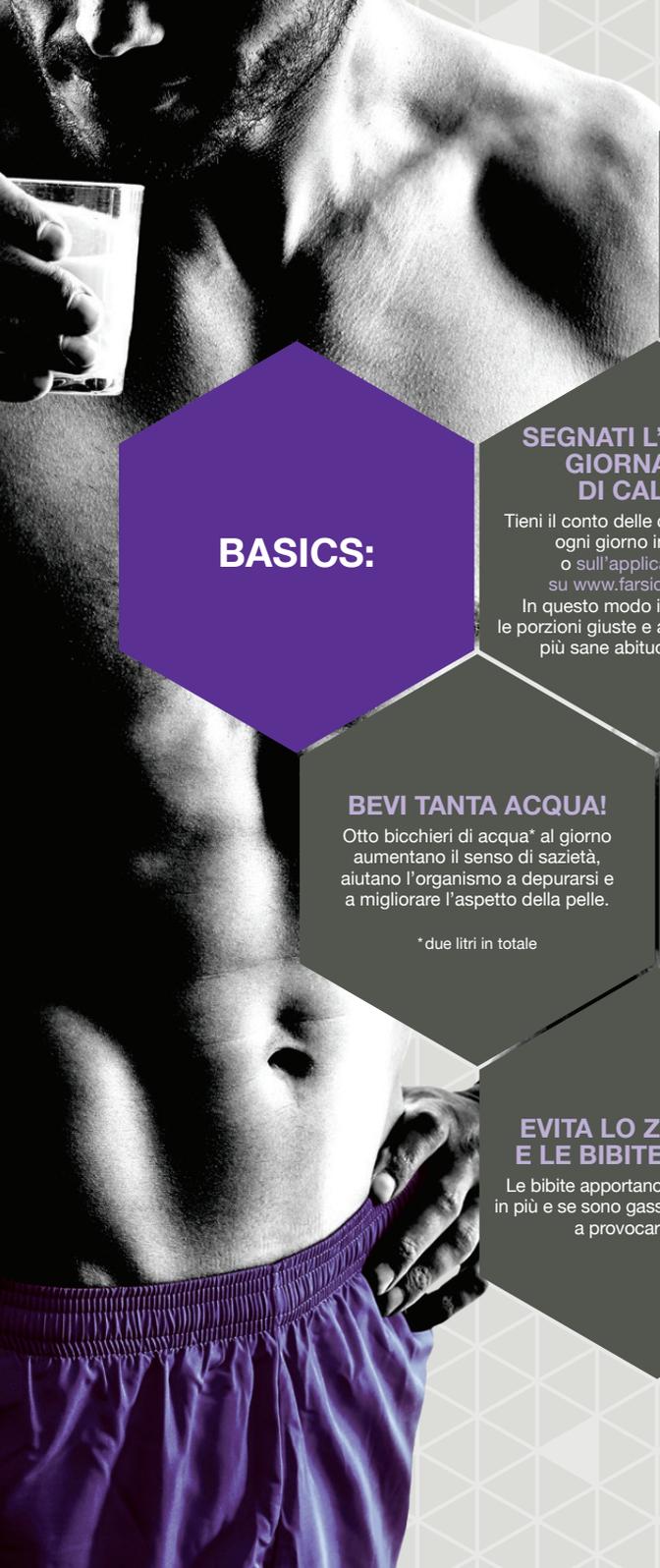


F.I.T.TM

C9 F15 V5

Look Better. Feel Better.





PRENDI NOTA DEL TUO PESO E DELLE MISURE DEL TUO CORPO!

La bilancia è uno strumento utile, ma non sempre indica tutti i progressi. Per questo ti consigliamo di prendere nota, prima e dopo ogni programma F.I.T. delle misure del tuo corpo in modo da comprendere meglio i cambiamenti.

BASICS:

SEGNATI L'APPORTO GIORNALIERO DI CALORIE!

Tieni il conto delle calorie che assumi ogni giorno in un agenda o sull'applicazione F.I.T. su www.farsidelbene.com.

In questo modo impari a valutare le porzioni giuste e ad acquisire nuove, più sane abitudini alimentari.

BEVI TANTA ACQUA!

Otto bicchieri di acqua* al giorno aumentano il senso di sazietà, aiutano l'organismo a depurarsi e a migliorare l'aspetto della pelle.

* due litri in totale

LASCIA STARE IL SALE!

Il sale favorisce la ritenzione idrica che, a sua volta, tende a indurre pesantezza con il risultato che si ha la sensazione di non fare progressi. Utilizza piuttosto erbe o spezie per aromatizzare i cibi.

EVITA LO ZUCCHERO E LE BIBITE GASSATE!

Le bibite apportano zuccheri e calorie in più e se sono gassate, tendono anche a provocare gonfiori.



VISITA IL NOSTRO SITO F.I.T.
WWW.FARSIDELBENE.COM.

CLEAN9

**È DAVVERO POSSIBILE
AUMENTARE IL PROPRIO
BENESSERE E MIGLIORARE
LA PROPRIA FORMA FISICA
IN SOLI NOVE GIORNI?
SÌ, PERCHÉ IL PROCESSO
DEPURATIVO – IL PRIMO
PASSO DEL PROGRAMMA
FOREVER F.I.T. – TI PREPARA
AD UNO STILE DI VITA
PIÙ SANO E TI AIUTA
A MANTENERE
IL TUO PESO
IDEALE.**

**SEGUIRE UNO
STILE DI VITA PIÙ SANO
NON È FACILE ...**

... ma ci sono cose nella vita per cui vale la pena impegnarsi. **CLEAN9** è il primo passo verso il miglioramento delle proprie abitudini quotidiane e una gestione duratura del peso.

**CHE COSA
TI ASPETTA NEI PROSSIMI
NOVE GIORNI?**

IL TUO ORGANISMO INIZIA A DEPURARSI E, DI CONSEGUENZA, ASSORBE E SFRUTTA AL MEGLIO LE SOSTANZE NUTRITIVE. TI SENTIRAI PIÙ LEGGERO E PIENO DI ENERGIA, IMPARI A TENERE SOTTO CONTROLLO LA FAME E BEN PRESTO NOTERAI I PRIMI CAMBIAMENTI POSITIVI NEL TUO CORPO.

**Prima di iniziare,
fissa i tuoi obiettivi
e annotali insieme
al tuo peso e alle
tue misure nella tabella
sulle pagine 12 e 13.**

TUTTI I PRODOTTI DEL MODULO CLEAN9 SONO PERFETTAMENTE COORDINATI TRA DI LORO PER GARANTIRE IL MASSIMO EFFETTO DI SINERGIA! PER UN RISULTATO OTTIMALE, TI RACCOMANDIAMO DI ATTENERTI AL PIANO NUTRIZIONALE FOREVER.

FOREVER ALOE DRINK

UI nostri Forever Aloe Drink aiutano a pulire l'apparato digerente e a migliorare l'assorbimento dei nutrienti. Puoi scegliere tra **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** o **Forever Aloe Berry Nectar™**.



FOREVER FIBER™

aumenta il senso di sazietà grazie alla sua miscela speciale (5g) di fibre alimentari idrosolubili.



FOREVER THERM™

stimola il metabolismo grazie a un'efficace combinazione di vitamine ed estratti vegetali.



FOREVER SHAPE®

è ricco di pregiate fibre alimentari estratte dai fichi d'India, di proteine derivate dal fagiolo e dell'oligoelemento cromo.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

oltre a essere ricco di vitamine e minerali, contiene 23g di proteine a porzione.



Forever Aloe Drink

2x 1 litro
TetraPak

Forever Ultra™ Shake Mix

1 confezione
da 15 porzioni

Forever Shape®
9 capsule

**Il pacchetto
CLEAN9
contiene:**

Forever Therm™
18 compresse

Forever Fiber™
9 bustine



PRIMO E SECONDO GIORNO

I PRIMI DUE GIORNI DEL PROGRAMMA CLEAN9 SERVONO A RIPORTARE IL CORPO E LA MENTE A ZERO.

Colazione



120 ml di Forever Aloe Drink

e in seguito almeno **240 ml** di acqua



1 compressa di Forever Therm™

e almeno **240 ml** di acqua

Almeno **30 minuti** di esercizio fisico leggero

vai su: www.farsidelbene.com

Spuntino



1 bustina di Forever Fiber™

sciolto in **240 - 300 ml** di acqua

Forever Fiber™ va sempre assunto da solo, mai insieme ad altri integratori, perché le fibre alimentari tendono a legare alcune sostanze impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo



1 capsula di Forever Shape®

e almeno **240 ml** di acqua



prima di bere
Forever Aloe Drink



120 ml di Forever Aloe Drink

e in seguito almeno **240 ml** di acqua

Cena



120 ml di Forever Aloe Drink

e in seguito almeno **240 ml** di acqua

Prima di andare a letto



120 ml di Forever Aloe Drink

e in seguito almeno **240 ml** di acqua



1 porzione di Forever Ultra™ Shake Mix

diluito con **300 ml** di latte, latte di soia, latte di mandorla o drink al cocco



1 compressa di Forever Therm™

e almeno **240 ml** di acqua

DURANTE QUESTA FASE, IL TUO ORGANISMO SI DEPURA – DOVRESTI ATTENERTI SCRUPolosAMENTE ALLE REGOLE. I PRIMI DUE GIORNI SONO DECISIVI. TIENI SEMPRE PRESENTE I TUOI OBIETTIVI E NON PERDERTI D'ANIMO: ALL'INIZIO È SEMPRE DURA!



Puoi consumare con moderazione frutta e verdura a basso contenuto calorico (vedi suggerimenti a pagina 38) durante tutto il programma Clean9.

Mentre pulisci il tuo corpo, è importante aumentare l'assunzione di acqua!

DAL TERZO AL NONO GIORNO

ATTENZIONE: IL TUO PESO PUÒ VARIARE DA UN GIORNO ALL'ALTRO! PESATI SOLO IL PRIMO E IL NONO GIORNO.

Colazione



120 ml di Forever Aloe Drink

e in seguito almeno 240 ml di acqua



1 porzione di Forever Ultra™ Shake Mix

diluito con 300 ml di latte, latte di soia, latte di mandorla o drink al cocco



1 compressa di Forever Therm™

e almeno 240 ml di acqua

Spuntino



1 bustina di Forever Fiber™

sciolto in 240 - 300 ml di acqua

Forever Fiber™ va sempre assunto da solo, mai insieme ad altri integratori, perché le fibre alimentari tendono a legare alcune sostanze impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo



1 compressa di Forever Therm™

e almeno 240 ml di acqua



prima di bere Forever Drink

Pranzo o cena

1 porzione di Forever Ultra™ Shake Mix



diluito con 300 ml di latte, latte di soia, latte di mandorla o drink al cocco

Cena



1 capsula di Forever Shape®

e almeno 240 ml di acqua



prima di bere Forever Drink

oppure

Assumi un pasto di 600 calorie per pranzo e Forever Ultra™ Shake Mix per cena. Puoi scegliere l'opzione che meglio si adatta alla tua routine quotidiana.

Prima di andare a letto



Bevi almeno 240 ml di acqua

Ce l'hai quasi fatta!

Il **NONO GIORNO** sostituisci il Forever Ultra™ Shake Mix con un pasto da **300 calorie**.

DAL TERZO AL NONO GIORNO

gli uomini possono assumere **800 calorie** – per esempio uno shake extra oppure un pasto extra da **200 calorie**.



Puoi consumare con moderazione frutta e verdura a basso contenuto calorico (vedi suggerimenti a pagina 38) durante tutto il programma Clean9.

Almeno **30 minuti** di esercizio di livello medio-basso.

NON IMPORTA CIÒ CHE DICE LA BILANCIA: I CAMBIAMENTI POSITIVI COME PER ESEMPIO UNA PANCIA PIÙ PIATTA E UNA MIGLIOR SENSAZIONE CORPOREA SARANNO AVVERTIBILI.

CLEAN9 – STABILISCI I TUOI OBIETTIVI!

Fissati un obiettivo (quello che preferisci, purché realistico) che intendi raggiungere durante il programma **CLEAN9** come per esempio perdere un paio di chili o fare le scale tutti i giorni.

CHE COSA FARAI PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO?

.....

.....

.....

.....

PESO CORPOREO E MISURE

SI MISURANO COSÌ:

PESO / Il tuo peso può variare di giorno in giorno!
Pesati solo nei giorni 1 e 9.

TORACE / Passare il centimetro intorno al torace, sotto le ascelle lasciando le braccia morbide.

BICIPITI / I bicipiti si trovano a metà tra la spalla e gomito. Misurare a riposo.

VITA / Mettere il centimetro in vita, circa 5 cm sopra l'anca.

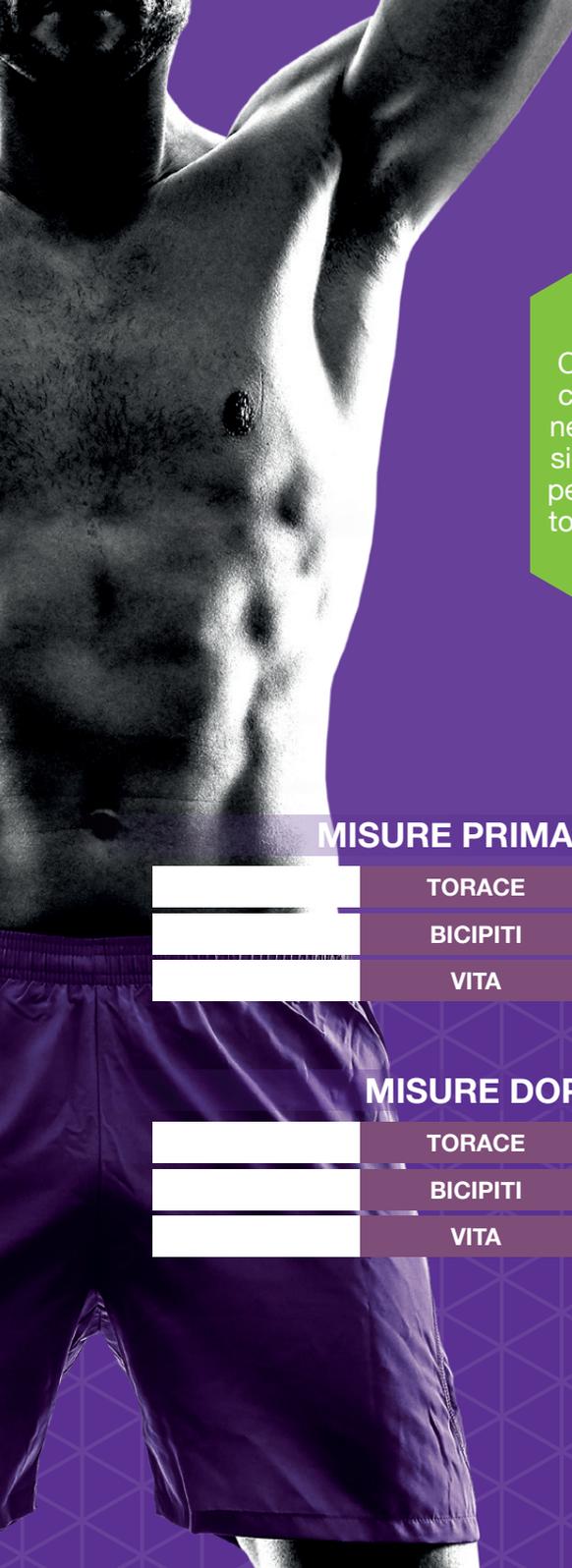
FIANCHI / GLUTEI / Mettere il centimetro all'altezza dell'anca e misurare il punto di maggior ampiezza del gluteo.

COSCE / Mettere il centimetro in corrispondenza del punto di maggior ampiezza della coscia tenendo conto del punto più alto della coscia interna.

POLPACCI / Misurare il punto più ampio del polpaccio, normalmente a metà tra ginocchio e caviglia. Misurare a riposo.

L'esperienza ci insegna che le probabilità di successo del programma **CLEAN9** sono nettamente maggiori se prendi nota dei tuoi obiettivi e progressi quotidiani.

Su
www.farsidelbene.com,
alla voce del menù
Forever F.I.T., puoi annotare
il tuo peso e le tue misure.
Registrati subito!



FAI IL PASSO SUCCESSIVO.

Con CLEAN9 hai scoperto come cambiare il tuo corpo e il tuo benessere in soli nove giorni. Se desideri perseguire una gestione del peso a lungo termine, è il momento di passare al programma **F15™** – il modulo DUE del nostro programma Forever F.I.T..

MISURE PRIMA DEL PROGRAMMA CLEAN9

	TORACE		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO IL PROGRAMMA CLEAN9

	TORACE		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

F15™



**SEI
PRONTO...**

**...A SENTIRTI MEGLIO E
AD APPARIRE AL MEGLIO?
ALLORA LASCIATI
ISPIRARE!**

Prima di iniziare imposta i tuoi obiettivi e inseriscili insieme al peso e alle misure a pagina 18 e 19.

**CAMBIA IL TUO MODO
DI MANGIARE E IL
TUO STILE DI VITA.
IMPARA A MODIFICARE
LE TUE ABITUDINI
PER AVVICINARTI SEMPRE
DI PIÙ AI
TUOI OBIETTIVI.**

**TUTTI I PRODOTTI DEL MODULO F15™
SONO PERFETTAMENTE COORDINATI
TRA DI LORO PER GARANTIRE
LA MASSIMA SINERGIA D'EFFETTO!
PER UN RISULTATO OTTIMALE,
TI RACCOMANDIAMO DI ATTENERTI
AL PIANO NUTRIZIONALE FOREVER.**

FOREVER ALOE VERA GEL™

aiuta a depurare l'apparato digestivo e favorisce l'assorbimento delle sostanze nutritive.



FOREVER FIBER™

aumenta il senso di sazietà grazie alla sua miscela speciale (5g) di fibre alimentari idrosolubili.



FOREVER THERM™

stimola il metabolismo grazie a un'efficace combinazione di vitamine ed estratti vegetali.



FOREVER SHAPE®

è ricco di pregiate fibre alimentari estratte dai fichi d'India, di proteine derivate dal fagiolo e dell'oligoelemento cromo.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

oltre a essere ricco di vitamine e minerali, contiene 23g di proteine a porzione.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2 x 1 litro

**Forever Ultra™
Shake Mix**
1 confezione
da 15 porzioni

Forever Shape®
15 capsule

**Il pacchetto
F15™
contiene:**

**Forever
Therm™**
30 compresse

**Forever
Fiber™**
15 bustine



IL TUO PROGRAMMA QUOTIDIANO DI INTEGRAZIONE ALIMENTARE F15™

Colazione



**120 ml di
Forever Aloe
Vera Gel™**

e almeno 240 ml
di acqua



**1 porzione di
Forever Ultra™
Shake Mix**

diluito con **300 ml**
di latte, latte di soia,
latte di mandorla o
drink al cocco



**1 compressa
di Forever
Therm™**

e almeno 240 ml
di acqua

Spuntino



**1 bustina di
Forever Fiber™**

sciolta in almeno
240 – 300 ml di acqua

Forever Fiber™ va sempre
assunto da solo, mai insieme
ad altri integratori, perché
le fibre alimentari tendono
a legare alcune sostanze
impedendone l'assorbimento
da parte dell'organismo.

**Spuntino
da 200 calorie
per le donne**

**Spuntino
da 300 calorie
per gli uomini**

Pranzo



**1 compressa
di Forever
Therm™**

e almeno 240 ml
di acqua



attendere
30 minuti

**Pranzo
da 450 calorie
per le donne**

**Pranzo
da 550 calorie
per gli uomini**

Cena



**1 capsula di
Forever Shape®**

e almeno 240 ml
di acqua



attendere
30 minuti

**Cena
da 450 calorie
per le donne**

**Cena
da 550 calorie
per gli uomini**

Prima di
andare a letto



Bevi almeno
240 ml
di acqua



CONSIGLIO F.I.T.

Mescola la tua porzione quotidiana di Aloe con mezza bustina di ARG1+® (da ordinare separatamente art. 473). Ogni porzione di ARG1+® - mezza bustina - contiene 2,5 g di L-arginina e vitamine che aiutano il tuo corpo a rimanere in forma tutto il giorno.

Versa **120 ml** di Forever Aloe Vera Gel™, mezza bustina di ARG1+®, acqua a piacere e un paio di cubetti di ghiaccio in uno shaker, agita ed ecco pronta una deliziosa bibita energetica con tutta la forza dell'Aloe!



N. art. 473

PESO CORPOREO E MISURE

SI MUSURANO COSÌ:

TORACE / Passare il centimetro intorno al torace, sotto le ascelle lasciando le braccia morbide.

BICIPITI / I bicipiti si trovano a metà tra la spalla e il gomito. Misurare a riposo.

VITA / Mettere il centimetro in vita, circa 5 cm sopra l'anca.

FIANCHI / GLUTEI / Mettere il centimetro all'altezza dell'anca e misurare il punto di maggior ampiezza del gluteo.

COSCE / Mettere il centimetro in corrispondenza del punto di maggior ampiezza della coscia tenendo conto del punto più alto della coscia interna.

POLPACCI / Misurare il punto più ampio del polpaccio, normalmente a metà tra ginocchio e caviglia. Misurare a riposo.

MISURE PRIMA DEL PROGRAMMA F15™

	TORACE		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO IL LIVELLO 1 DEL PROGRAMMA F15™

	TORACE		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

MISURE DOPO IL LIVELLO 2 DEL PROGRAMMA F15™

	TORACE		FIANCHI
	BICIPITI		COSCE
	VITA		POLPACCI
			PESO

F15™ BEGINNER 1 IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

DIVENTA ATTIVO!

Per raggiungere e mantenere la forma fisica desiderata è necessario un adeguato consumo di energia, che si ottiene abbinando una corretta alimentazione al giusto apporto di integratori e a una regolare attività fisica.

Il programma **F15™ BEGINNER 1** prevede tre semplici serie di esercizi che puoi eseguire ovunque. Per rimanere in forma, pratica gli esercizi di resistenza con i tuoi tempi e in base alle tue possibilità. Non devi rivoluzionare la tua vita né servono attrezzature particolari, quindi non hai scuse!

Stabilisci i tuoi obiettivi per raggiungere la forma desiderata e annotali nell'apposito spazio sulle **pagine 18 e 19**.





IL TRAINING DI RESISTENZA È IMPORTANTE.

Nel training di resistenza rientrano tutte le attività che aumentano le pulsazioni cardiache e stimolano la circolazione. Questo tipo di training dà una sferzata al metabolismo, aiuta il cuore a mantenersi in forma e accelera la rigenerazione dopo lo sforzo fisico.

L'ideale sarebbe praticarlo **due-tre giorni** a settimana, per **30-60 minuti** ogni volta, possibilmente senza interruzioni.

Se ti manca il tempo puoi anche limitarti a sessioni di **15 minuti**. Su una scala da uno (leggera) a dieci (estrema), l'intensità dovrebbe collocarsi a un livello tra cinque e sette.

ESEMPI DI TRAINING DI RESISTENZA:

- + Camminare
- + Jogging
- + Salire le scale
- + Crosstrainer
- + Vogatore
- + Nuoto
- + Yoga
- + Bicicletta
- + Escursionismo
- + Aerobica
- + Danza
- + Kickboxing



PUOI TROVARE DEI VIDEO CON
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO
SUL SITO FOREVER F.I.T.
WWW.FARSIDELBENE.COM

F15™ BEGINNER 2

IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
QUATTRO

2° GIORNO

ATTIVITÀ
DI RESISTENZA
SENZA ATTREZZI



3° GIORNO

RIPOSO



4° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
CINQUE

5° GIORNO

INTERVAL
TRAINING



6° GIORNO

RIPOSO



7° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
SEI

8° GIORNO

ATTIVITÀ
DI RESISTENZA
SENZA ATTREZZI



9° GIORNO

RIPOSO



10° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
QUATTRO

11° GIORNO

INTERVAL
TRAINING



12° GIORNO

RIPOSO



13° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
CINQUE

14° GIORNO

RIPOSO



15° GIORNO

F15™ BEGINNER
ALLENAMENTO
SEI



PORTA LA TUA FORMA FISICA AL LIVELLO SUCCESSIVO.

Il programma **FIS™ BEGINNER 2** integra tre allenamenti che già conosci e aggiunge nuovi training di resistenza per darti il massimo dello slancio!

Prima di iniziare imposta i tuoi obiettivi e inseriscili insieme al peso e alle misure a pagina 18 e 19.



PUOI TROVARE DEI VIDEO CON
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO
SUL SITO FOREVER F.I.T.
WWW.FARSIDELBENE.COM.

F15™ INTERMEDIATE 1 IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

DIVENTA ATTIVO!

Per raggiungere e mantenere la forma fisica desiderata è necessario un adeguato consumo di energia, che si ottiene abbinando una corretta alimentazione al giusto apporto di integratori e a una regolare attività fisica.

Il programma **F15™ INTERMEDIATE 1** prevede due allenamenti e una serie di esercizi ginnici che puoi eseguire ovunque. Per dare una maggiore sferzata all'organismo è opportuno integrare nel programma uno sport di resistenza da praticare con i tuoi tempi e in base alle tue possibilità. Non devi rivoluzionare la tua vita né servono attrezzature particolari, quindi non hai scuse!





INTENSIFICA IL TUO TRAINING DI RESISTENZA.

Questo tipo di training dà una sferzata al metabolismo, aiuta il cuore a mantenersi in forma e accelera la rigenerazione dopo lo sforzo fisico.

Durante il programma **F15™ INTERMEDIATE 1** dovresti praticare **30-60 minuti** (possibilmente senza interruzioni) di sport di resistenza due-tre giorni a settimana.

Durante i programmi **F15™ BEGINNER 1&2** hai scoperto quant'è importante porsi delle sfide per avvicinarsi ai propri obiettivi di benessere e forma fisica: adesso che le hai vinte puoi passare alla fase **F15™ INTERMEDIATE 1**.

ESEMPI DI TRAINING DI RESISTENZA:

Camminata, Jogging, Salire le scale, Crosstrainer, Vogatore, Nuoto, Yoga, Bicicletta, Trekking, Aerobica, Danza, Kickboxing



PUOI TROVARE DEI VIDEO CON
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO
SUL SITO FOREVER F.I.T.
WWW.FARSIDELBENE.COM.

F15™ INTERMEDIATE 2 IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



PORTA LA TUA FORMA FISICA AL LIVELLO SUCCESSIVO.

Il programma **F15™ INTERMEDIATE 2** aggiunge agli allenamenti che già conosci nuove attività di resistenza – per darti il massimo dello slancio!

PUOI TROVARE DEI VIDEO CON CONSIGLI
PER L'ALLENAMENTO SUL SITO FOREVER
F.I.T. WWW.FARSIDELBENE.COM.





TRAINING DI RESISTENZA AD ALTA INTENSITÀ.

Grazie al **High Intensity Interval Training (HIIT)** puoi apportare stimolanti variazioni ai tuoi training di resistenza. Si tratta di esercizio fisico ad alta intensità che aumenta la frequenza cardiaca e brucia energia – e, con essa, grassi e calorie in breve tempo. Sappi, però, che il HIIT ti dà solo il massimo dei risultati se in cambio dai il massimo sforzo.

Con due diversi training di resistenza HIIT, la fase **F15™ INTERMEDIATE 2** porta una ventata di novità nel tuo programma di allenamento. Puoi eseguire gli esercizi ovunque – tutto quello che ti serve sono 16 minuti di tempo e una sedia.

Prima di iniziare imposta i tuoi obiettivi e inseriscili insieme al peso e alle misure a pagina 18 e 19.

CONSIGLIO F.I.T.

Per ottenere il massimo risultato, pianifica ogni settimana un **workout HIIT F15™** in combinazione con una pratica di resistenza steady state.

L'attività steady state dovrebbe essere di **30–60 minuti** con un'intensità tra 5 e 7 su una scala da 1 (leggera) a 10 (estrema).

Puoi trovare gli esercizi Steady State all'indirizzo www.farsidelbene.com

F15™ ADVANCED 1 IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



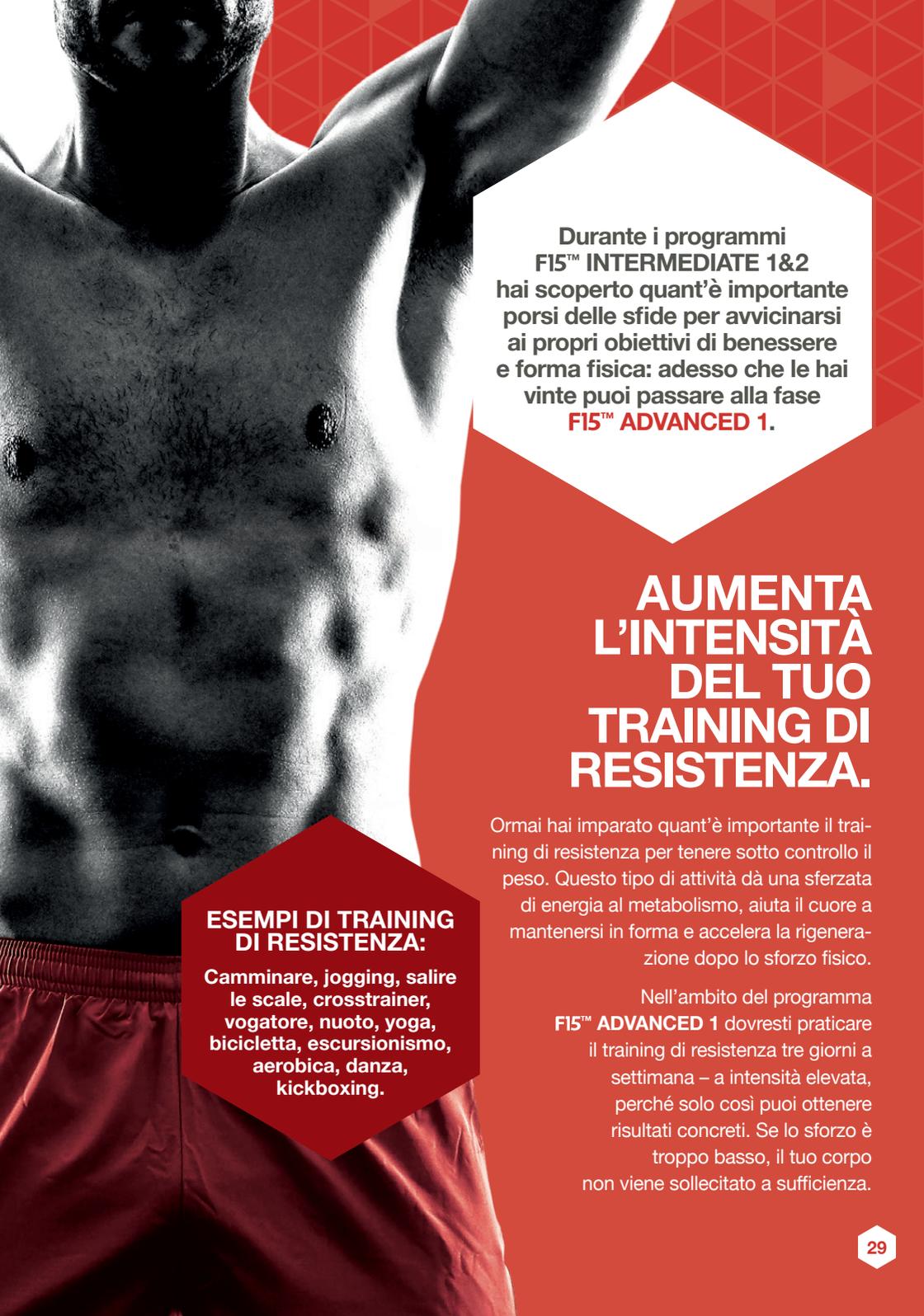
ADESSO INIZIA L'ALLENAMENTO!

Per raggiungere e mantenere la forma fisica desiderata, è necessario un adeguato consumo di energia che si ottiene abbinando una corretta alimentazione al giusto apporto di integratori e a una regolare attività fisica. Questo aiuta a bruciare calorie e a costruire massa muscolare magra.

Il programma **F15™ ADVANCED 1** abbina tre serie di esercizi del peso del corpo con due allenamenti di resistenza che sollecitano a fondo l'organismo.

PUOI TROVARE DEI VIDEO CON CONSIGLI PER
L'ALLENAMENTO SUL SITO FOREVER F.I.T.
WWW.FARSIDELBENE.COM.





**Durante i programmi
F15™ INTERMEDIATE 1&2
hai scoperto quant'è importante
porsi delle sfide per avvicinarsi
ai propri obiettivi di benessere
e forma fisica: adesso che le hai
vinte puoi passare alla fase
F15™ ADVANCED 1.**

AUMENTA L'INTENSITÀ DEL TUO TRAINING DI RESISTENZA.

Ormai hai imparato quant'è importante il training di resistenza per tenere sotto controllo il peso. Questo tipo di attività dà una sferzata di energia al metabolismo, aiuta il cuore a mantenersi in forma e accelera la rigenerazione dopo lo sforzo fisico.

Nell'ambito del programma **F15™ ADVANCED 1** dovresti praticare il training di resistenza tre giorni a settimana – a intensità elevata, perché solo così puoi ottenere risultati concreti. Se lo sforzo è troppo basso, il tuo corpo non viene sollecitato a sufficienza.

ESEMPI DI TRAINING DI RESISTENZA:

**Camminare, jogging, salire
le scale, crosstrainer,
vogatore, nuoto, yoga,
biciçletta, escursionismo,
aerobica, danza,
kickboxing.**

F15™ ADVANCED 2 IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



**PORTA LA TUA FORMA FISICA
AL LIVELLO SUCCESSIVO.**

Il programma **F15™ ADVANCED 2** è basato sugli esercizi del peso del corpo in stile tabata e aggiunge un training di resistenza sul tapis roulant per sollecitare l'organismo al massimo.



Prima di iniziare imposta i tuoi obiettivi e inseriscili insieme al peso e alle misure a pagina 18 e 19.



**CONGRATULAZIONI,
HAI COMPLETATO
L'INTERO
PROGRAMMA
F15™ ADVANCED!**

**Annota il tuo peso
e le tue misure
nell'apposito spazio
sulle pagine 18 e 19.**



HAI RAGGIUNTO IL TUO
OBIETTIVO? FANTASTICO! AP-
PROFITTA DEL **PROGRAMMA**
VITAL⁵® – IL MODULO TRE DEL
PROGRAMMA FOREVER F.I.T. –
PER APPORTARE AL TUO
ORGANISMO, GIORNO DOPO
GIORNO, TUTTO CIÒ DI CUI HA
BISOGNO PER MANTENERSI
SANO E IN FORMA.

SE NON TI SENTI
ANCORA PRONTO PER
IL PASSO SUCCESSIVO,
PUOI NATURALMENTE RIPETERE
L'INTERO PROGRAMMA F.I.T.
STA A TE DECIDERE!

Vital⁵[®]

**VITAL⁵[®] È LA
BASE QUOTIDIANA
DI INTEGRATORI
ALIMENTARI –
UN PROGRAMMA
DI BENESSERE
PER CHIUNQUE.**

Le vitamine e i minerali necessari per il benessere dell'organismo arrivano esattamente là dove servono e i prodotti Forever, ricchi di nutrienti essenziali di altissima qualità, ne garantiscono il migliore apporto a lungo termine. Più energia, forza e benessere con VITAL⁵[®].



**ALIMENTAZIONE
BILANCIATA**



**ESERCIZIO FISICO
REGOLARE**



**ASSUNZIONE
QUOTIDIANA
DI VITAL⁵[®]**

LA SOLUZIONE PER UNA SANA INTEGRAZIONE ALIMENTARE SI CHIAMA VITAL^{5®}

Unito alla giusta dose di movimento e ad un'alimentazione bilanciata, il mix di complementi **VITAL^{5®}** ti garantisce la forma fisica desiderata a lungo termine. **VITAL^{5®}** contiene tutti i prodotti essenziali Forever e rappresenta la base del programma di salute e benessere Forever.

Forever Aloe Vera GelTM

La bevanda a base di puro gel di Aloe Vera al delicato gusto di limone – un concentrato di energia per il tuo corpo. Tutte le sostanze vitali e nutritive estratte con estrema cura dalla polpa di Aloe Vera, sono pronte per essere gustate ad ogni sorso.

Forever dailyTM

Contiene tutte le vitamine e minerali essenziali di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere quotidiano. Aiuta a bilanciare le carenze derivanti dalle cattive abitudini alimentari della società moderna.

Forever Active Pro-BTM

Con una miscela di sei ceppi batterici sinergici, forniscono oltre 8 miliardi di unità formanti colonie per dose.

Forever Arctic Sea[®]

L'organismo non è in grado di produrre da sé gli acidi grassi polinsaturi che, pertanto, devono essere integrati attraverso la dieta. Per Forever Arctic Sea[®] vengono solo utilizzati purissimi acidi grassi Omega-3 estratti da calamari e pesci catturati in alto mare.

ARGI[®] Sticks

L-arginina associata ad una miscela di vitamine. Le vitamine C, B6 e B9 favoriscono il mantenimento dell'equilibrio energetico e combattono la stanchezza fisica.

Forever Active Pro-BTM

30 confetti

Forever Arctic Sea[®]

120 capsule

**Il pacchetto VITAL^{5®}*
contiene:**

Forever dailyTM

60 compresse

ARGI[®] Sticks

30 bustine da 10g

Forever Aloe Vera GelTM

4x 1 litro



* A scelta con 4x Forever Aloe Vera GelTM, Forever Aloe Berry NectarTM, Forever Aloe PeachesTM oppure Forever Freedom[®]

IL TUO PROGRAMMA QUOTIDIANO DI INTEGRAZIONE ALIMENTARE VITAL^{5®} *

Colazione



1 confetto di Forever Active Pro-B™

Da assumere a stomaco vuoto, senza masticare.



50 ml di Forever Aloe Vera Gel™



1 compressa di Forever daily™

Da assumere con sufficiente liquido.

Pranzo



40 ml di Forever Aloe Vera Gel™



1 capsula di Forever Arctic Sea®

Da assumere senza masticare e con sufficiente liquido.

CONSIGLIO:

Se a mezzogiorno hai poco tempo, preparati un frullato con una porzione di Forever Ultra™ Shake Mix e 300 ml di latte – se vuoi, puoi aggiungere anche della frutta.

È la soluzione ideale per chi desidera tenere sotto controllo l'apporto calorico.

Nel pomeriggio



½ bustina di ARGI+® (5g)

Sciolta in **240 ml** di acqua, diventa una gustosa bibita che attiva ogni fibra dell'organismo.



1 compressa di Forever daily™

Da assumere con sufficiente liquido.

Cena



40 ml di Forever Aloe Vera Gel™



1 capsula di Forever Arctic Sea®

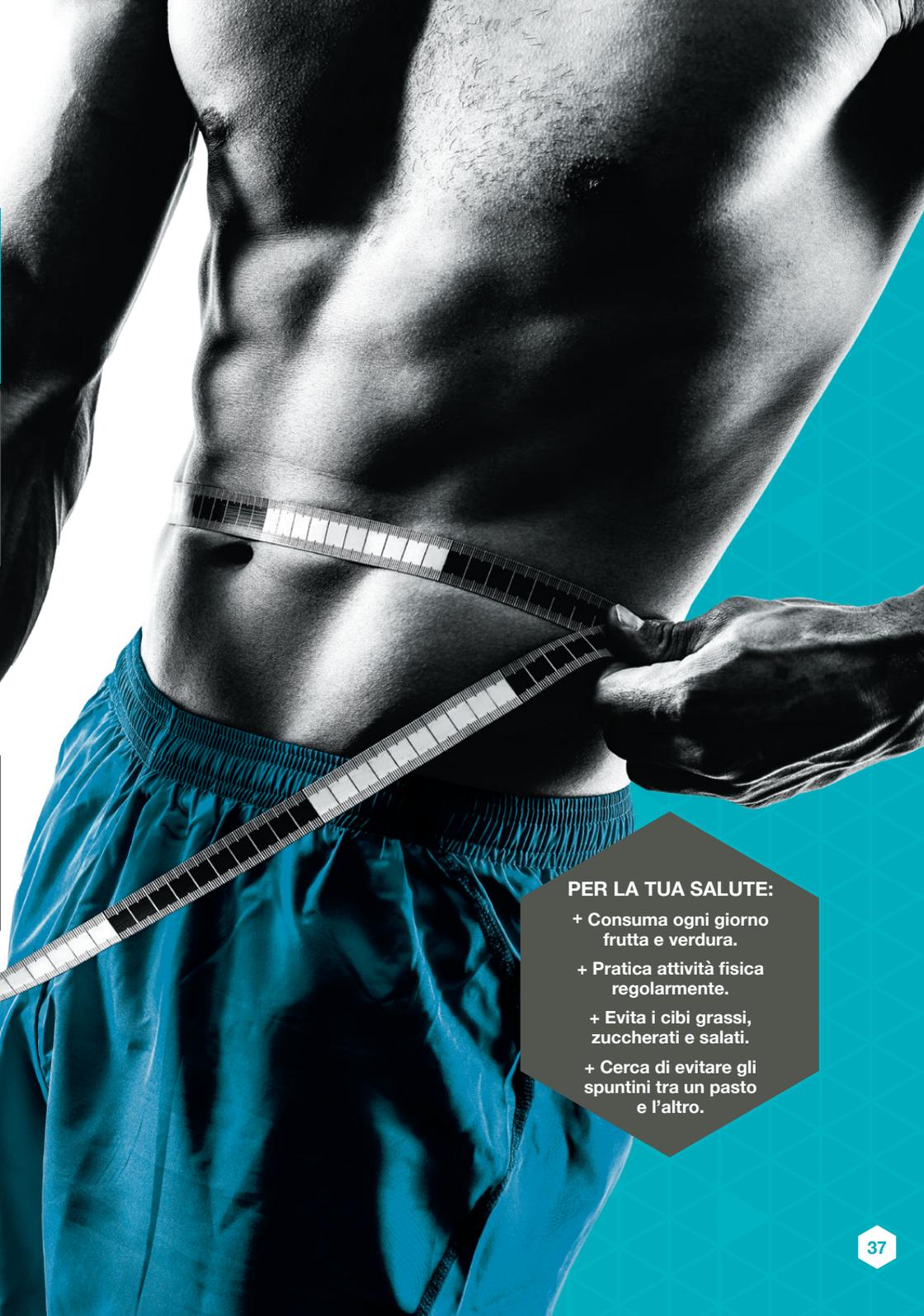
Da assumere senza masticare e con sufficiente liquido.

IL NOSTRO CONSIGLIO:

Ogni tanto sostituisci la cena con un Forever Ultra™ Shake Mix – se vuoi, puoi aggiungere anche della frutta. È la soluzione ideale per chi desidera tenere sotto controllo l'apporto calorico.

* Per un'alimentazione più sana e completa, assumi a ogni pasto i tuoi integratori VITAL^{5®}.





PER LA TUA SALUTE:

- + Consuma ogni giorno frutta e verdura.
- + Pratica attività fisica regolarmente.
- + Evita i cibi grassi, zuccherati e salati.
- + Cerca di evitare gli spuntini tra un pasto e l'altro.

FRUTTA E VERDURA CONSENTITA.

La frutta e verdura menzionata in seguito può essere consumata con moderazione durante tutta la giornata nel corso del programma **CLEAN9**. Questi alimenti contengono poche calorie ma sono ricchi di vitamine, minerali, sostanze vegetali secondarie e fibre.

Una porzione

Al bisogno, consuma giornalmente una porzione di frutta e verdura consigliata. *Eccetto se hai scelto Forever Aloe Berry Nectar™ o Forever Aloe Peaches™ come bevanda gel.**

Frutta/ verdura	Porzione	Frutta/ verdura	Porzione	Frutta/ verdura	Porzione
Albicocche	3 pezzi	Fichi	2 pezzi	Prugne	1 pezzo
Mela	1 pezzo	Uva	75 g	Prugne secche	2 pezzi
Carciofi	1 pezzo	Pompelmo	½	Lamponi	125 g
More	145 g	Kiwi	1 pezzo	Fagioli di soia	50 g sbucciati
Mirtilli	75 g	Arancia	1 pezzo	Fragole	8 pezzi
Boysenberry	75 g	Pesca	1 pezzo		
Ciliegie	115 g	Pera	1 pezzo		

Due porzioni

Al bisogno, consuma giornalmente una porzione di frutta e verdura consigliata.

Frutta/ verdura	Porzione
Asparagi	8 pezzi
Cavolfiore	¼
Peperone	1 pezzo
Taccole	115 g
Pomodoro	1 pezzo

Senza limitazioni

Puoi consumare questi tipi di frutta e verdura tutti i giorni e senza limitazioni. Questi alimenti contengono poche calorie, pertanto non c'è limite alla quantità che puoi consumare durante il programma **CLEAN9**.

Rucola	Indivia	Cavolo
Sedano	Broccoli	Porro
Cipollotti	Cetrioli	Spinaci
Insalata (tutte le qualità)	Melanzane	Fagiolini



Le verdure dovrebbero essere consumate crude (eccetto i carciofi e i fagioli di soia) o cotte leggermente al vapore, senza grassi e olii.

* Se hai scelto **Forever Aloe Berry Nectar™** o **Forever Aloe Peaches™** al posto di **Forever Aloe Vera Gel™** non è consentito assumere gli alimenti presenti nella categoria "Una porzione".

DOMANDE FREQUENTI.

QUANTO PESO POTREI PERDERE DURANTE IL PROGRAMMA CLEAN9?

Il peso che potrai perdere durante il programma **CLEAN9** dipende da vari fattori, come il tuo peso iniziale e il tuo stile di vita all'inizio del programma.

IL PROGRAMMA CLEAN9 È SICURO?

Si. Poiché il programma dura solamente nove giorni, è assolutamente sicuro per la maggior parte delle persone. Se hai problemi di salute o se prendi regolarmente farmaci, consulta il tuo medico di fiducia prima di iniziare il programma **CLEAN9** o qualsiasi altro programma di gestione del peso.

SARÒ AFFAMATO DURANTE IL PROGRAMMA CLEAN9?

Potresti sentirti affamato, specialmente durante i primi due giorni del programma. Questo è normale. Tuttavia gli attacchi di fame dovrebbero diminuire nel corso del programma. **Forever Fiber™** e **Forever Ultra™ Shake Mix** ti aiuteranno a ridurre la sensazione di fame e a raggiungere una sensazione di sazietà. A pagina 38 trovi un elenco di frutta e verdura consentita 🍌. Poi consumare questi alimenti con moderazione, ti aiuteranno a limitare la sensazione di fame che si potrebbe verificarsi.

I PRIMI DUE GIORNI DEL PROGRAMMA SEMBRANO ESSERE DIFFICILI! DEVO SEGUIRE ESATTAMENTE LE LINEE GUIDA?

Si. **CLEAN 9** è stato specificamente progettato per aiutarti ad intraprendere un programma equilibrato di gestione del peso e a condurre uno stile di vita più sano. I primi due giorni aiutano il corpo a stimolare i processi di pulizia interna e preparano il corpo per i successivi tre-nove giorni del programma. Tralasciare i giorni uno e due può compromettere i risultati finali del programma.

COME MAI È INCLUSA FOREVER SHAPE®?

Forever Shape® contiene tre ingredienti rivoluzionari che possono aiutare a bilanciare l'equilibrio dei grassi e degli zuccheri del corpo. La prima di queste è una fibra unica nel suo genere, derivata dal fico d'India - *Opuntia ficus-indica*. Il secondo ingrediente è una proteina derivata dai fagioli. Il terzo ingrediente è il cromo (III) cloruro di cromo. Il cromo è un oligoelemento estremamente importante per il bilancio glicemico.

QUALI VANTAGGI APPORTA FOREVER THERM™?

Forever Therm™ contiene una combinazione di estratti vegetali come il tè verde e vitamine essenziali. Le vitamine contenute: C, B1, B2, B3, B6 e B12 contribuiscono ad un normale metabolismo energetico, in modo che il corpo possa bruciare più calorie.

PERCHÈ HO BISOGNO DI UN APPORTO DI PROTEINE?

Le proteine sono gli elementi costitutivi essenziali di ogni cellula del tuo corpo. Per costruire o riparare i tessuti o i muscoli, il corpo ha bisogno di aminoacidi derivati dalle proteine. La ricerca ha dimostrato che le proteine svolgono un ruolo vitale per una gestione efficace del peso. Una riduzione delle calorie senza contemporanea assunzione di proteine può portare ad una riduzione della massa muscolare invece che alla perdita di cellule adipose.

Forever Ultra™ Shake Mix combinato con una dieta equilibrata e un programma di esercizio fisico può aiutare a perdere grasso, non massa muscolare.

PERCHÈ DOVREI BERE ALMENO OTTO BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO?

Circa 72 % del tuo corpo è costituito da acqua e devi rifornirlo costantemente. L'acqua è essenziale al fine di ottenere un metabolismo sano, in quanto l'acqua è coinvolta in quasi tutti i processi biochimici del corpo. Bere sufficiente acqua aiuta anche a sentire meno il senso di fame tra un pasto e l'altro.

POSSO ASSUMERE QUALSIASI ALIMENTO PURCHÉ MI ASSICURI DI RIMANERE ENTRO I LIMITI CALORICI DEL PROGRAMMA CLEAN9 ?

Se vuoi modificare il tuo corpo, devi cambiare il tuo atteggiamento verso il cibo. Per ottenere i migliori risultati, ti consigliamo di eseguire il programma secondo le linee guida contenute in questa brochure. Gli alimenti a basso contenuto calorico possono non fornire il giusto equilibrio di sostanze nutritive necessarie per la pulizia del corpo e una sana gestione del peso.

IN CHE MODO MI PUÒ SOSTENERE IL SITO WEB F.I.T.?

Il sito web F.I.T. www.farsidelbene.com rende più facile tenere sott'occhio i tuoi progressi e tuoi successi e restare sempre aggiornato sull'assunzione degli integratori alimentari. Puoi anche sfogliare sfiziose ricette, tener nota dell'apporto di acqua e guardare utili video di allenamento.

PERCHÉ SONO INCLUSE LE BEVANDE ALL'ALOE DI FOREVER?

Bere gel di Aloe Vera come indicato, aiuta il tuo corpo ad assorbire meglio i nutrienti essenziali che ti aiutano ad apparire e a sentirti meglio. Il gel aiuta a pulire l'apparato digerente e migliora l'assorbimento dei nutrienti. Puoi scegliere tra tre deliziosi gusti di gel di Aloe Vera per il tuo programma CLEAN9: **Forever Aloe Vera Gel™**, **Forever Aloe Peaches™** o **Forever Aloe Berry Nectar™**. Per massimizzare i tuoi risultati e preservarli nel tempo, continua a bere le bevande all'Aloe anche dopo la fine del programma.

PERCHÉ NON È CONSENTITO CONSUMARE GLI ALIMENTI DELLA CATEGORIA "UNA PORZIONE"?

Se scegli **Forever Aloe Berry Nectar™** o **Forever Aloe Peaches™** come parte del tuo programma F.I.T., evita di consumare la frutta e la verdura di questa categoria. Queste due bevande contengono leggermente più carboidrati naturali - fruttosio - rispetto a **Forever Aloe Vera Gel™**. Questo accorgimento ti assicura di non superare il limite giornaliero di assunzione di zuccheri e ti permette di rimanere sulla strada giusta per raggiungere i tuoi obiettivi fitness e i tuoi successi.

PER MAGGIORI
INFORMAZIONI
SU FOREVER F.I.T.
VISITA:

WWW.FARSIDELBENE.COM

VUOI PROSEGUIRE CON FOREVER F.I.T.?

Utilizza i vari elementi
costitutivi del nostro
concetto **F.I.T.** per i tuoi
obiettivi individuali, per più
energia e benessere!

HAI GIÀ UN PARTNER DI DISTRIBUZIONE?

Contattalo subito, ottieni il suo
FBO-ID e inizia oggi stesso il tuo
concetto F.I.T. personale su
WWW.FARSIDELBENE.COM.





Controlla
giornalmente il
tuo piano
alimentare e di
allenamento

Ricette
gustose
e semplici
consigli
nutrizionali

**Il tuo
concetto
F.I.T.**

Facilita il
tuo allenamento
con i video

INIZIA ADESSO!

Trovi l'intero concetto F.I.T. su
WWW.FARSIDELBENE.COM.

Esegui il tuo login!



SCAN ME!



FOREVER®

THE ALOE VERA COMPANY

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld