



BODY SHAPE SYSTEM WORKBOOK



FOREVER®

AVEC F15™ TU AS FAIT UN BON CHOIX

Le programme t'aide à intégrer une gestion durable du poids dans ta vie. En combinaison avec une activité physique quotidienne, tu réussiras à atteindre le poids de tes rêves. Du petit-déjeuner au dîner et au souper, en passant par les snacks permis, tu apprendras exactement ce que tu peux consommer et à quel moment. Un programme alimentaire optimal pour te sentir en bonne santé et actif. Sur les pages suivantes, tu trouveras un programme détaillé pour chaque jour du programme F15™. Tu peux ainsi cocher chaque jour la partie du programme que tu as effectuée et ce que tu as consommé.



**GET READY! EN SEULEMENT 15 JOURS,
TU DÉCOUVRIRAS À QUEL POINT TU ES
VRAIMENT PERFORMANT ET EN FORME
POUR ATTEINDRE DE NOUVEAUX
SOMMETS.**

As-tu d'autres questions sur le programme?

N'hésite pas à contacter le Forever Business Owner qui t'a recommandé F15™. Ton FBO de référence sera heureux de t'accompagner sur le chemin vers tes objectifs.

**COMMENCE DÈS MAINTENANT
ET TÉLÉCHARGE LA BROCHURE
F15™**



SCANNER ICI

LES PILIERS DU PROGRAMME



NOTE TON POIDS ET TES MENSURATIONS!

La balance est utile, mais elle ne montre pas toujours tous les progrès. Note ton poids et tes mensurations avant et après chaque programme F.I.T., afin de mieux comprendre les changements de ton corps.



NOTE TA CONSOMMATION DE CALORIES!

Garde une vue d'ensemble: inscris les calories que tu as consommées dans un carnet. Tu apprendras ainsi à reconnaître les portions saines et à développer de nouvelles habitudes alimentaires.



BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Huit verres d'eau par jour t'aideront à te sentir plus rassasié, à stimuler le processus de dépuraton et à améliorer l'aspect de ta peau.



LAISSE LA SALIÈRE DE CÔTÉ!

Le sel contribue à la rétention d'eau. Tu pourrais te sentir paresseux et avoir l'impression de ne pas faire de progrès. Assaisonne ta nourriture de préférence avec des herbes ou des épices.



ÉVITE LES BOISSONS SUCRÉES ET GAZEUSES

Avec les boissons sucrées, on absorbe des calories et du sucre supplémentaires. Le gaz carbonique favorise les ballonnements dans le corps.

**POUR CHAQUE ÉTAPE DE F15™, DES OBJECTIFS
CLAIRS AIDENT À MAINTENIR LA MOTIVATION
DURABLEMENT.**

POIDS & MENSURATIONS

POIDS

Ton poids peut fluctuer tout au long du programme. Enregistre ton poids uniquement les jours 1 et 16.

Jour 1:

Jour 16:

POITRINE / DOS

Place le mètre-ruban juste sous tes aisselles et à la hauteur de tes mamelons.

Jour 1:

Jour 16:

BICEPS

Prend la mesure en étant détendu. Le biceps se trouve au milieu entre l'aisselle et le coude.

Jour 1:

Jour 16:

TAILLE

Mesure la largeur de ton tour de taille naturel à environ deux doigts au-dessus de ton nombril.

Jour 1:

Jour 16:

HANCHES

Mesure la partie la plus large de tes hanches.

Jour 1:

Jour 16:

CUISSE

Place le mètre-ruban autour de la partie la plus large de ta cuisse, en incluant le point le plus haut de l'intérieur de la cuisse.

Jour 1:

Jour 16:

MOLLETS

Mesure la partie la plus large des mollets, généralement au milieu entre le genou et la cheville, lorsque le mollet est détendu.

Jour 1:

Jour 16:



F15™ CHECKLIST

JOUR 1

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 2

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

 *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 3

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

**Petit
déjeuner**

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes) / 550 calories (hommes)

**Avant le
coucher**

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 4

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™** Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
	*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 5

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 6

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™** Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
	*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 7

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 8

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™** Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
	*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 9

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

**Petit
déjeuner**

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

**Avant le
coucher**

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 10

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠️ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 11

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

**Petit
déjeuner**

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes) / 550 calories (hommes)

**Avant le
coucher**

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.



F15™ CHECKLIST

JOUR 13

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 14

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

F15™ CHECKLIST

JOUR 15

☒ Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

**Petit
déjeuner**

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes) / 550 calories (hommes)

**Avant le
coucher**

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

TU AS COMPLÉTÉ LE PROGRAMME F15™, ET APRÈS?



Tu peux être fier de toi: tu as maintenant terminé avec succès le programme F15™. Le jour après avoir terminé F15™, tu dois retourner à la page 5 et inscrire tes "mesures post F15" ainsi que ton poids. Tu peux désormais voir ce que tu as accompli pendant ces 15 jours. Regarde aussi quels objectifs tu t'étais fixé auparavant. Les as-tu atteints ou peut-être même dépassés? Alors, tu as vraiment tout donné!

Ne laisse pas ton voyage F.I.T. s'arrêter là: reste fidèle à ton rêve d'un corps sain et ne retombe pas dans les vieilles habitudes. Forever t'aide à le faire!

QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE?

Nous te recommandons Vital5®: tu recevras dans un coffret pratique les produits Forever les plus importants pour soutenir de manière optimale l'alimentation de base de ton corps avec les vitamines et les minéraux essentiels. Tu peux ainsi facilement mettre en pratique chaque jour les habitudes positives que tu as apprises pendant F15™. Pour une énergie durable, plus de puissance et de bien-être.

Tu n'as pas encore atteint tous tes objectifs et tu veux continuer à travailler sur ton corps? Tu peux bien sûr répéter le programme F15™ à volonté jusqu'à ce que tu aies atteint tes résultats maximums. Décide toi-même de ce qui est bon pour toi.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines on a white background.





DISTRIBUTION EXCLUSIVE PAR

FOREVER
LIVING  PRODUCTS[®]

Forever Living Products Germany GmbH | München
Forever Living Products Austria GmbH | Hagenbrunn
Forever Living Products Switzerland GmbH | Frauenfeld

F.I.T.[®] 
Look Better. Feel Better.[®]