



BODY SHAPE SYSTEM WORKBOOK



FOREVER®

CON F15™ HAI FATTO UNA BUONA SCELTA

Il programma ti aiuta a integrare una gestione del peso a lungo termine nella tua vita. In combinazione con l'esercizio fisico quotidiano, sarai in grado di raggiungere il peso che desideri. Dalla colazione, al pranzo e alla cena fino agli spuntini consentiti, imparerai esattamente cosa puoi mangiare e quando. Un programma alimentare ottimale per sentirti sano e attivo. Nelle pagine seguenti troverai un programma dettagliato per ogni giorno del programma F15™. In questo modo potrai spuntare ogni giorno quale parte del programma hai completato e cosa hai mangiato.



**GET READY! IN SOLI 15 GIORNI,
SCOPRIRAI QUANTO SEI DAVVERO IN
FORMA E FORTE PER RAGGIUNGERE
NUOVE VETTE.**

Hai altre domande sul programma?

Allora contatta il Forever Business Owner che ti ha consigliato F15™. Il tuo FBO di riferimento sarà lieto di guidarti verso i tuoi obiettivi.

**INIZIA ORA E SCARICA
LA BROCHURE F15™**



SCANSIONA QUI

I PILASTRI DEL PROGRAMMA



ANNOTA IL TUO PESO E LE TUE MISURE

La bilancia è utile, ma non sempre mostra tutti i tuoi progressi. Annota il tuo peso e le tue misure prima e dopo ogni programma F.I.T., sarà più facile capire i cambiamenti del tuo corpo.



REGISTRA IL TUO APPORTO CALORICO

Tieni traccia: registra le calorie che assumi su un quaderno. Questo ti aiuterà a stabilire delle porzioni salutari e a sviluppare nuove abitudini alimentari.



BEVI MOLTA ACQUA

Otto bicchieri d'acqua al giorno ti aiutano a sentirti più sazio, favoriscono il processo di depurazione e migliorano l'aspetto della tua pelle.



LASCIA PERDERE IL SALE

Il sale contribuisce a trattenere l'acqua. Potresti sentirti fiacco e avere la sensazione di non fare progressi. È meglio insaporire i cibi con erbe o spezie.



EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE E GASSATE

Le bevande dolci aggiungono calorie e zuccheri. Le bevande gassate favoriscono il gonfiore dell'organismo.

**GLI OBIETTIVI CHIARI TI AIUTANO A RIMANERE
MOTIVATO PER OGNI FASE SUCCESSIVA DEL
PROGRAMMA F15™.**

PESO & MISURE CORPOREE

PESO

Il tuo peso fluttuerà notevolmente durante il programma. Pertanto, registra il tuo peso solo il primo e il sedicesimo giorno.

Giorno 1:

Giorno 16:

PETTO / SCHIENA

Posiziona il metro esattamente sotto le ascelle e intorno al punto più ampio del petto.

Giorno 1:

Giorno 16:

BICIPITI

Misura in stato di rilassamento. Il bicipite si trova tra l'ascella e il gomito.

Giorno 1:

Giorno 16:

VITA

Misura la tua circonferenza vita naturale circa due dita sopra l'ombelico.

Giorno 1:

Giorno 16:

BACINO / ANCHE

Posiziona il metro sulla parte più larga del bacino.

Giorno 1:

Giorno 16:

COSCIA

Posiziona il metro intorno alla parte più larga della coscia, includi anche il punto più alto dell'interno coscia.

Giorno 1:

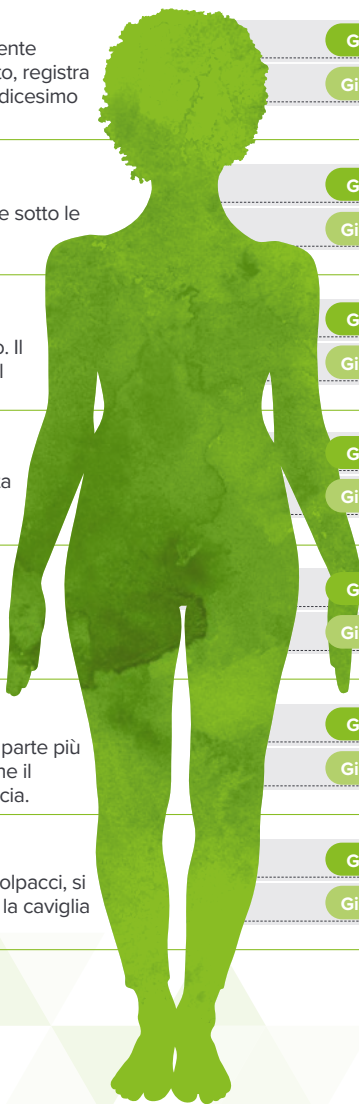
Giorno 16:

POLPACCI

Misura la parte più larga dei polpacci, si trova a metà tra il ginocchio e la caviglia con il polpaccio rilassato.

Giorno 1:

Giorno 16:



F15™ CHECKLIST

GIORNO 1

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolando l'assorbimento da parte dell'organismo.

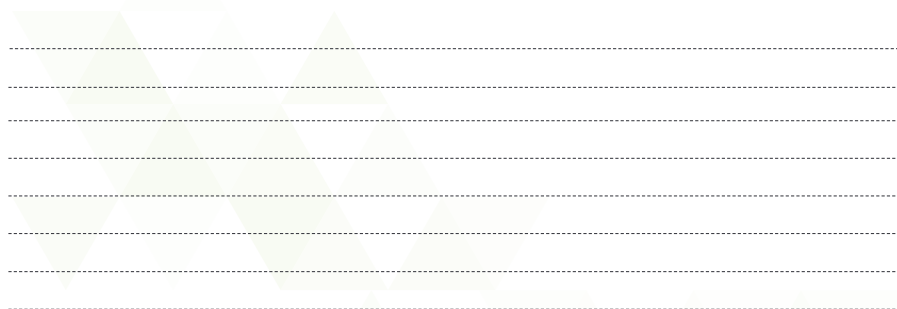
Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.



F15™ CHECKLIST

GIORNO 2

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento	Allenamento
2 minuti di stretching	8 bicchieri d'acqua
Colazione	120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™
Snack	1 bustina Forever Fiber™** In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)
	*Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.
Pranzo	Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™
Cena	1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)
Prima di coricarti	Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 3

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix /
1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

⚠️ *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) /
1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di
massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

**Prima di
coricarti** Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annata qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

F15™ CHECKLIST

GIORNO 4

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 5

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix /
1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

⚠️ *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) /
1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di
massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

**Prima di
coricarti** Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annata qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 6

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

APPUNTI GIORNALIERI
Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 7

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

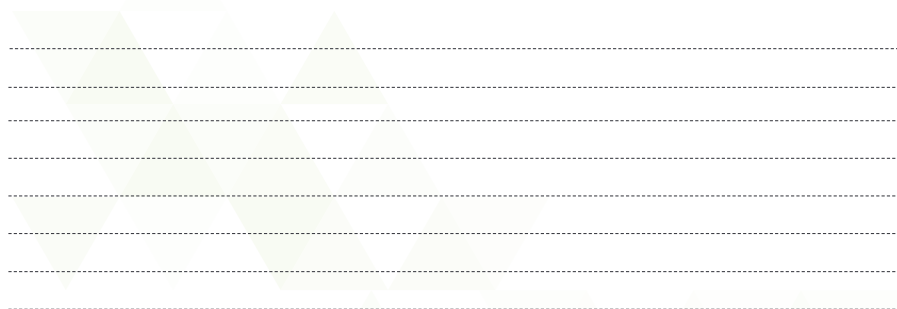
Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

APPUNTI GIORNALIERI
Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.



F15™ CHECKLIST

GIORNO 8

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

*Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 9

- ☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

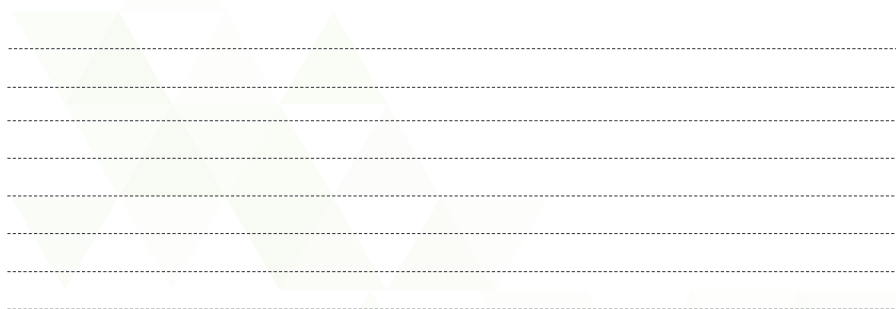
Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.



F15™ CHECKLIST

GIORNO 10

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

*Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

Allenamento

**8 bicchieri
d'acqua**

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

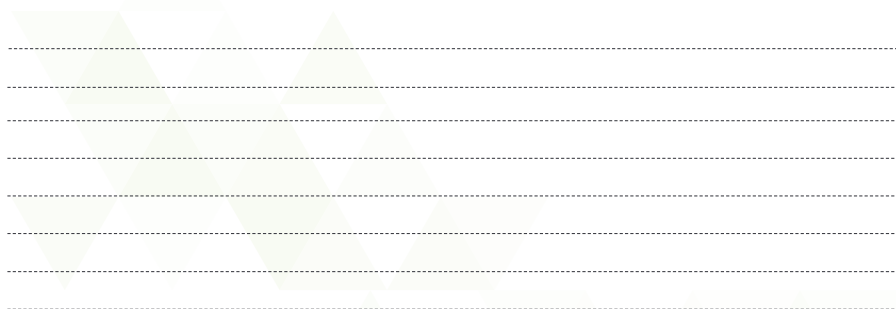
 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.



F15™ CHECKLIST

GIORNO 12

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 13

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolando l'assorbimento da parte dell'organismo.

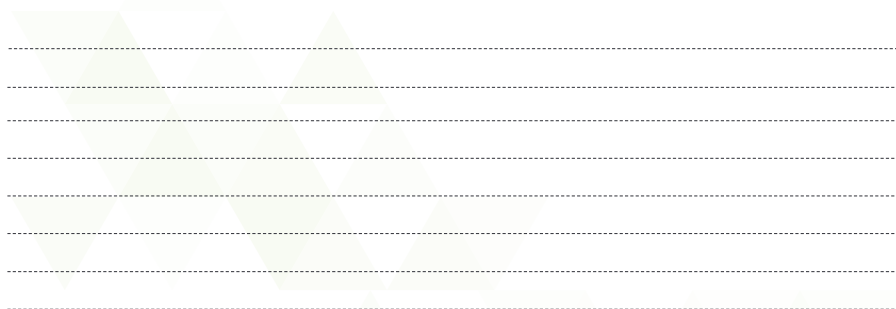
Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.



F15™ CHECKLIST

GIORNO 14

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix / 1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™*
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

 *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) / 1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

Prima di coricarti Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annota qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

F15™ CHECKLIST

GIORNO 15

☒ Spunta le caselle sottostanti quando completi la tua checklist F15™ per il giorno 1.

5 minuti di riscaldamento

Allenamento

2 minuti di stretching

**8 bicchieri
d'acqua**

Colazione 120 ml Forever Aloe Drink / 1 misurino raso Forever Ultra™ Shake Mix /
1 compressa Forever Therm™

Snack 1 bustina Forever Fiber™
In seguito uno spuntino da 200 kcal (donne) o 300 kcal (uomini)

⚠️ *Assicurati di assumere Forever Fiber™ separatamente, poiché le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, ostacolandone l'assorbimento da parte dell'organismo.

Pranzo Consuma un pasto di massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini) /
1 compressa Forever Therm™

Cena 1 softgel Forever Shape® / Attendi 30 minuti prima di consumare un pasto di
massimo 450 calorie (donne) o 550 calorie (uomini)

**Prima di
coricarti** Minimo 240 ml di acqua

APPUNTI GIORNALIERI

Annata qui la tua attività fisica, ciò che hai mangiato, come ti senti e come hai dormito.

HAI COMPLETATO IL TUO PROGRAMMA F15™: E ORA?



Puoi essere orgoglioso di te stesso: hai completato con successo il programma F15™. Il giorno dopo aver completato il programma F15™, torna a pagina 5 e inserisci le tue "misure post F15" e il tuo peso. Ora puoi vedere quali risultati hai raggiunto in questi 15 giorni. Guarda anche gli obiettivi che ti eri prefissato in precedenza. Li hai raggiunti o addirittura superati? Allora hai dato davvero il massimo!

Non lasciare che il tuo viaggio F.I.T. finisca qui: non abbandonare il tuo sogno di un corpo sano e non ricadere nelle vecchie abitudini. Forever ti aiuta a farlo!

QUAL È LA PROSSIMA TAPPA?

Ti consigliamo il Vital5®: qui trovi i prodotti Forever più importanti in un pratico cofanetto per supportare in modo ottimale l'alimentazione di base del tuo corpo con vitamine e minerali essenziali. In questo modo potrai facilmente mettere in pratica quotidianamente le abitudini positive che hai imparato durante F15™. Per un'energia duratura, più forza e benessere.

Non hai ancora raggiunto i tuoi obiettivi e desideri lavorare ancora di più sul tuo corpo? Naturalmente puoi ripetere il programma F15™ più e più volte fino a raggiungere i massimi risultati. Decidi tu stesso cosa è più adatto a te.

NOTE



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

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





DISTRIBUZIONE ESCLUSIVA



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.[®]