



F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.

**DAS PROGRAMM FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT, BESSERES AUS-
SEHEN UND MEHR WOHLBEFINDEN.**



FOREVER®

F15™



BIST DU BEREIT...

... FÜR MEHR AUS-
STRAHLUNG UND
WOHLBEFINDEN?
DANN LASS DICH
INSPIRIEREN!

Lege vor dem Start
deine Ziele fest und
trage sie zusammen
mit deinem Gewicht und
deinen Maßen auf den
Seiten 18 und 19 ein.

ÄNDERE DEINE
EINSTELLUNG ZU DEN
THEMEN ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG.
LERNE, DICH LAUFEND
ZU WANDELN, UM DEINEM
ZIEL IMMER EIN STÜCK
NÄHER ZU KOMMEN.

**ALLE PRODUKTE FÜR F15™ SIND
SORGFÄLTIG AUF EINANDER
ABGESTIMMT – FÜR EINEN
MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT!
FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE
DEINEM FOREVER-ERNÄHRUNGSPLAN.**

FOREVER ALOE VERA GEL™

hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen.



FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer wirksamen Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



FOREVER SHAPE®

enthält hochwertige Faserstoffe aus Kaktusfeigen, Proteine aus Kidneybohnen sowie das wichtige Spurenelement Chrom.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 21g Eiweiss.



Forever
Aloe Vera Gel™
2x 1 Liter

Forever Ultra™
Shake Mix
1 Beutel à
15 Portionen

Forever Shape®
15 Kapseln

Dein F15™ -
Paket
enthält:

Forever
Therm™
30 Presslinge

Forever
Fiber™
15 Sticks



DEIN F15™-NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG

Frühstück



120 ml
Forever Aloe
Vera Gel™



1 Portion
Forever Ultra™
Shake Mix

Gemischt mit **240 ml**
fettarmer Milch, Mandel-,
Soja- oder Kokosdrink



1 Pressling
Forever Therm™

Snack



1 Stick
Forever Fiber™

Gemischt mit
240–300 ml Wasser

Nimm **Forever Fiber™** immer
getrennt von deinen anderen
täglichen Nahrungs-
ergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse
Nährstoffe binden und so ihre
Aufnahme durch den Körper
beeinträchtigen.

Snack
mit **200 Kalorien**
für Frauen

Snack
mit **300 Kalorien**
für Männer

Mittagessen



1 Pressling
Forever
Therm™



Mindestens
240 ml
Wasser
trinken

Mittagessen
mit **450 Kalorien**
für Frauen

Mittagessen
mit **550 Kalorien**
für Männer

Abendessen



1 Kapsel
Forever Shape®

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken



Abendessen
mit **450 Kalorien**
für Frauen

Abendessen
mit **550 Kalorien**
für Männer

Vor dem
Schlafengehen



Mindestens
240 ml
Wasser
trinken





Mindestens
480 ml
Wasser
trinken

F.I.T.-TIPP

Nimm deine tägliche Portion Aloe gemischt mit ARG1+® ein (separat erhältlich/ Art. 473). ARG1+® enthält pro Portion 2,5g L-Arginin sowie synergetische Vitamine, um deinen Körper den ganzen Tag hindurch fit zu halten.

120 ml Forever Aloe Vera Gel™, einen halben ARG1+®-Stick und Wasser nach Belieben mit Eiswürfeln in einen Shaker geben, schütteln, und fertig ist ein leckerer Energiespender mit allen Wirkstoffen der Aloe!



Art. 473

F15™ – LEGE DEINE ZIELE FEST!

Setze dir realistische Ziele und arbeite darauf hin. Jedes Ziel ist okay, sei es die Reduzierung des Körperumfangs um eine Kleidergröße oder anderthalb Kilometer ohne Unterbrechung laufen zu können.

FÜR JEDEN WEITEREN SCHRITT VON F15™ HELFEN KLARE ZIELE, DAUERHAFT MOTIVIERT ZU BLEIBEN.

Du kannst dein Gewicht und deine Körpermaße digital auf deiner F.I.T.-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com eintragen. Log dich doch einfach mal ein!

GEWICHT & KÖRPERMASSE

WIE WIRD GEMESSEN:

BRUST / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

BIZEPS / In entspanntem Zustand messen. Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen

TAILLE / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

OBERSCHENKEL / Das Maßband um die breiteste Stelle deines Oberschenkels legen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

WADEN / Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk bei entspannter Wade.

MASSE VOR DEM F15™-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MASSE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 1

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MASSE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 2

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

F15™ BEGINNER 1 DEIN TRAININGSPLAN


WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-BEGINNER 1**-Programm verbindet drei einfache Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!

Lege deine Ziele fest! Nutze die Unterlagen der **Seiten 18 und 19** für deinen individuellen Weg zur Traumfigur.





AUSDAUER- TRAINING IST WICHTIG.

Zum Ausdauertraining gehören alle Bewegungen, die deine Herzfrequenz und Durchblutung steigern. Das Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Pro Woche solltest du an **zwei bis drei Tagen** Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

Wenn deine Zeit knapp ist, kannst du das Training in Einheiten von je **15 Minuten** aufteilen. Die Intensität sollte auf einer Skala von eins (leicht) bis zehn (extrem anspruchsvoll) etwa bei fünf bis sieben liegen.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

- + Gehen
- + Laufen
- + Treppensteigen
- + Crosstrainer
- + Rudern
- + Schwimmen
- + Yoga
- + Radfahren
- + Wandern
- + Aerobic
- + Tanzen
- + Kickboxen



VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM

F15™ BEGINNER 2 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 2

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 3

KEIN TRAINING



TAG 4

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 5

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 6

KEIN TRAINING



TAG 7

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS

TAG 8

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 9

KEIN TRAINING



TAG 10

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 11

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 12

KEIN TRAINING



TAG 13

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 14

KEIN TRAINING



TAG 15

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das FIS™ -BEGINNER 2-Programm baut auf den drei Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ INTERMEDIATE 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programm kombiniert zwei Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!





INTENSIVIERE DEIN AUS- DAUERTRAINING.

Ausdauertraining erhöht die Herzfrequenz, unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Während des **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programms solltest du an etwa zwei bis drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

In **F15™ BEGINNER 1&2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, sich herauszufordern, um seinem Ziel von der Traumfigur und Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ INTERMEDIATE 1**.

AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS
FINDEST DU AUF UNSERER
FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm baut auf den Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-
WEBSITE WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





HIGH-INTENSITY-AUSDAUERTRAINING.

Mit **High Intensity Interval Training (HIIT)** Workouts kannst du dein Ausdauertraining abwechslungsreicher gestalten. Diese energiegeladenen Workouts erhöhen die Herzfrequenz und verbrennen mehr Fett und Kalorien in kürzerer Zeit. Aber du bekommst nichts geschenkt: HIIT-Workouts erfordern vollen Einsatz für maximale Ergebnisse.

Das **F15™ -INTERMEDIATE 2**-Programm sorgt mit zwei verschiedenen HIIT-Ausdauerworkouts für mehr Abwechslung bei deinem Ausdauertraining. Die temporeichen Übungen kannst du überall absolvieren – alles, was du dazu brauchst, sind 16 Minuten Zeit und einen Stuhl.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 18 und 19 ein.

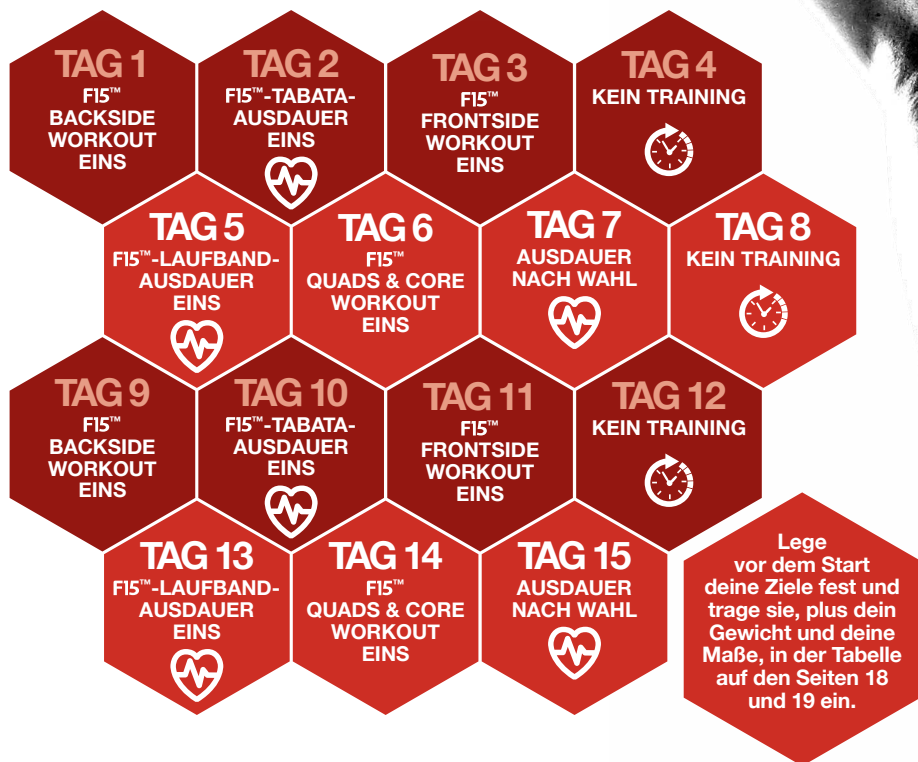
F.I.T.-TIPP

Plane pro Woche ein **F15™ -HIIT-Ausdauer-Workout** in Kombination mit einer **Steady-State-Ausdauerübung** ein, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Die **Steady-State-Ausdauerübung** sollte **30–60 Minuten** dauern, wobei die Intensität auf einer Skala von 1 (leicht) bis 10 (extrem anspruchsvoll) etwa bei 5–7 liegen sollte.

Steady-State-Ausdauerübungen findest du unter www.tuedirwasgutes.com

F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN




JETZT BEGINNT DAS TRAINING!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst, die deinen Körper mit Energie versorgen, und gezieltem Training, das dir hilft, Kalorien zu verbrennen und fettfreie Muskelmasse aufzubauen.

Das **F15™-ADVANCED 1**-Programm verbindet drei Eigengewichtsübungen mit zwei Ausdauerübungen, die dich so richtig in Schwung bringen werden.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU
AUF UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





In **F15™ INTERMEDIATE 1 & 2** hast du gelernt, wie wichtig es ist, dich herauszufordern, um deinem Ziel von deiner Traumfigur und mehr Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ ADVANCED 1**.

INTENSIVIERE DEIN AUSDAUER- TRAINING.

Du weißt bereits, wie wichtig Ausdauertraining für ein gesundes Gewichtsmanagement ist. Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Im Rahmen des **F15™-ADVANCED 1**-Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die

Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen.

Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen

F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN




BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-ADVANCED 2**-Programm baut auf den gezielten Eigengewichtsübungen im Tabata-Stil auf und kombiniert sie mit Ausdauerübungen auf dem Laufband, die dich so richtig in Schwung bringen werden.




**Lege vor dem Start
deine Ziele fest und
trage sie zusammen
mit deinem Gewicht und
deinen Maßen auf den
Seiten 18 und 19 ein.**

A muscular man is shown from the waist up, wearing red athletic shorts and holding a black dumbbell in his right hand. The background is a vibrant red with a subtle geometric pattern of white hexagons. A large white hexagonal shape is positioned on the left side of the image, containing bold red text. The man's physique is well-defined, and the lighting highlights his muscles.

**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS
GESAMTE F15™ -
ADVANCED-
PROGRAMM
GESCHAFFT!**

Trage dein Gewicht
und deine Maße
in der Tabelle
auf den Seiten 18
und 19 ein.



DU HAST BEREITS DEINE
TRAUMFIGUR? PERFEKT.
NUTZE DAS **VITAL⁵⁰**-
PROGRAMM – BAUSTEIN DREI
UNSERES FOREVER-F.I.T.-
KONZEPTS –, DAMIT DEIN
KÖRPER TÄGLICH OPTIMAL
VERSORGT IST.

DU KANNST NATÜRLICH
DAS GESAMTE F.I.T.-KONZEPT
IMMER WIEDER BELIEBIG
WIEDERHOLEN –
ENTSCHEIDE SELBST,
WAS DIR GUT TUT.

Überreicht durch:

STARTE JETZT DURCH!
Das gesamte F.I.T.-Konzept
findest du auf
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.
Logge dich doch einfach mal ein!



SCAN ME!



FOREVER®

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld

Artikel-Nr. 21108 | DE 5
Stand: Juli 2021 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten