














**+F15<sup>TM</sup>-Programm**

 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>	 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer

<b>Frühstück</b>	<b>Snack</b>	<b>Mittagessen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> <li> 200-Kalorien-Snack (für Frauen)</li> <li> 300-Kalorien-Snack (für Männer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>
<b>Abendessen</b>	<b>Vor dem Schlafengehen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Kapseln Forever Shape<sup>®</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....





.....

.....














.....

.....

**+F15<sup>TM</sup>-Programm**

 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>	 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer

<b>Frühstück</b>	<b>Snack</b>	<b>Mittagessen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> <li> 200-Kalorien-Snack (für Frauen)</li> <li> 300-Kalorien-Snack (für Männer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>
<b>Abendessen</b>	<b>Vor dem Schlafengehen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Kapseln Forever Shape<sup>®</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....