



BODY SHAPE SYSTEM

In nur **15 Tagen** kannst du gesünder, schlanker und fitter werden. Entdecke dein Potenzial und schwinde dich zu neuen Höhen auf.



FOREVER®

F15TM



BIST DU BEREIT ...

**... FÜR MEHR AUSSTRAHLUNG UND WOHLBEFINDEN?
DANN LASS DICH INSPIRIEREN!**

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

**Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem
Gewicht und deinen Maßen auf der Seite 7 ein.**

DIE GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS



NOTIERE GEWICHT UND KÖRPERMAßE

Die Waage ist nützlich, zeigt aber nicht immer alle Fortschritte. Notiere dein Gewicht und deine Maße vor und nach jedem F.I.T.-Programm, damit du die Veränderungen deines Körpers besser verstehst.



NOTIERE DEINE KALORIENAUFNAHME

Behalte den Überblick: Trage die verzehrten Kalorien in ein Notizbuch ein. So lernst du, gesunde Portionsgrößen zu erkennen und neue Essgewohnheiten zu entwickeln.



TRINK VIEL WASSER

Acht Gläser Wasser pro Tag helfen dir, dich satter zu fühlen, den Reinigungsprozess anzukurbeln und das Hautbild zu verbessern.



LASS DEN SALZSTREUER WEG

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Du könntest dich träge fühlen und den Eindruck haben, keine Fortschritte zu machen. Schmecke dein Essen am besten mit Kräutern oder Gewürzen ab.



MEIDE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE

Mit Süßgetränken werden zusätzliche Kalorien und Zucker aufgenommen. Kohlensäure begünstigt das Blähen im Körper.

Dein F15™ -Paket enthält:



Forever Aloe Vera Gel™

2x 1-Liter-Tetra-Paks

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



Forever Fiber™

15 Portionsbeutel

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



Forever Therm™

30 Presslinge

Unterstützt den Stoffwechsel mit einer Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



Forever Garcinia Plus™

30 Softgelkapseln

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Beutel

Ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 21 g Eiweiß.

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

ZEITPLAN FÜR DIE TAGE 1-15



FRÜHSTÜCK

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten, bevor du dein **Forever-Aloe-Getränk** trinkst.

120 ml Forever-Aloe-Getränk
mit mindestens 720 ml Wasser

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix mit 300 ml Wasser, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink

SNACK

1 Portionsbeutel Forever Fiber™ mit mindestens 240-300 ml Wasser

Stell sicher, dass du **Forever Fiber™** separat einnimmst, denn 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

Mittagessen mit **450 Kalorien** für Frauen | Mittagessen mit **550 Kalorien** für Männer

1 Pressling Forever Therm™ mit mindestens 240 ml Wasser

ABENDESSEN

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ mit mindestens 240 ml Wasser

 Warte 30 Minuten.

Abendessen mit **450 Kalorien** für Frauen | Abendessen mit **550 Kalorien** für Männer

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Mindestens 240 ml Wasser



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



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

Variiere deine Mahlzeiten mit unseren leckeren Forever-Rezepten – du findest sie auf unserer Forever-F.I.T.-Website: https://bit.ly/F15_Ernaehrung



GEWICHT & KÖRPERMAßE

GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms großen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am sechzehnten Tag.

Tag 1:

Tag 16:

BRUST / RÜCKEN

Leg das Maßband genau unter deinen Achseln und um den größten Punkt deiner Brust an.

Tag 1:

Tag 16:

BIZEPS

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

Tag 1:

Tag 16:

TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Finger breit über deinem Bauchnabel.

Tag 1:

Tag 16:

HÜFTE / GESÄSS

Leg das Maßband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

Tag 1:

Tag 16:

OBERSCHENKEL

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

Tag 1:

Tag 16:

WADEN

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

Tag 1:

Tag 16:



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 Werte der Seite 7 für deinen individuellen Weg zur Traumfigur.

TAG 1 F15™ BEGINNER WORKOUT EINS	TAG 2 AUSDAUER 	TAG 3 KEIN TRAINING 	TAG 4 F15™ BEGINNER WORKOUT ZWEI	TAG 5 KEIN TRAINING 
TAG 6 AUSDAUER 	TAG 7 KEIN TRAINING 	TAG 8 F15™ BEGINNER WORKOUT EINS	TAG 9 AUSDAUER 	TAG 10 KEIN TRAINING 
TAG 11 F15™ BEGINNER WORKOUT ZWEI	TAG 12 KEIN TRAINING 	TAG 13 F15™ BEGINNER WORKOUT DREI	TAG 14 AUSDAUER 	TAG 15 KEIN TRAINING 

AUSDAUERTRAINING 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
https://bit.ly/F15_Workouts



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

FA5™
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

DIESE WORKOUTS KANNST DU NAHEZU ÜBERALL UND OHNE
SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG ABSOLVIEREN.

BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-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 6 und 7 ein.

VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
https://bit.ly/F15_Workouts



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 regel-mäßig 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!

TAG 1 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT EINS 	TAG 2 AUSDAUER 	TAG 3 KEIN TRAINING 	TAG 4 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT ZWEI 	TAG 5 INTERVALL- AUSDAUER 
TAG 6 KEIN TRAINING 	TAG 7 F15™ YOGA EINS 	TAG 8 AUSDAUER 	TAG 9 KEIN TRAINING 	TAG 10 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT EINS 
TAG 11 INTERVALL- AUSDAUER 	TAG 12 KEIN TRAINING 	TAG 13 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT ZWEI 	TAG 14 KEIN TRAINING 	TAG 15 F15™ YOGA EINS 

INTENSIVIERE DEIN AUSDAUERTRAINING.

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 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
https://bit.ly/F15_Workouts



F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT DREI	TAG 2 AUSDAUER 	TAG 3 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT VIER
TAG 4 HIIT- AUSDAUER-MIX 	TAG 5 KEIN TRAINING 	TAG 6 F15™ YOGA ZWEI 
TAG 7 HIIT-KRAFT- AUSDAUER 	TAG 8 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT DREI	TAG 9 AUSDAUER 
TAG 10 KEIN TRAINING 	TAG 11 F15™ INTERMEDIATE WORKOUT VIER	TAG 12 HIIT- AUSDAUER-MIX 
TAG 13 F15™ YOGA ZWEI 	TAG 14 HIIT-KRAFT- AUSDAUER 	TAG 15 KEIN TRAINING 



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
https://bit.ly/F15_Workouts

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!

WIDERSTAND BRINGT ERGEBNISSE.

Krafttraining verbrennt viele Kalorien und kann den Stoffwechsel noch lange nach dem Training ankurbeln. Die Übungen im **F15™ INTERMEDIATE 2**-Programm sind so konzipiert, dass sie durch den Einsatz von Widerstandsbändern die grundlegenden Bewegungsabläufe mit Gewichtswiderstand unterstützen und so maximale Ergebnisse erzielen. Widerstandsbänder sorgen dafür, dass die Muskeln über einen längeren Zeitraum unter Spannung stehen, damit du schlanke Muskeln aufbauen und mehr Kalorien verbrennen kannst.

Widerstandsbänder gibt es in verschiedenen Stärken. So kannst du den Widerstand anpassen, wenn du stärker geworden bist und mehr Muskeln hast.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie zusammen mit deinem Gewicht und deinen Maßen auf den Seiten 6 und 7 ein.

F.I.T.-TIPP: Plane pro Woche ein **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 https://bit.ly/F15_Workouts



F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1 F15™ BACKSIDE WORKOUT EINS 	TAG 2 F15™- TABATA- AUSDAUER EINS 	TAG 3 F15™ FRONTSIDE WORKOUT EINS 	TAG 4 KEIN TRAINING 	TAG 5 F15™- LAUFBAND- AUSDAUER EINS 
TAG 6 F15™ QUADS & CORE WORKOUT EINS 	TAG 7 AUSDAUER NACH WAHL 	TAG 8 KEIN TRAINING 	TAG 9 F15™ BACKSIDE WORKOUT EINS 	TAG 10 F15™- TABATA- AUSDAUER EINS 
TAG 11 F15™ FRONTSIDE WORKOUT EINS 	TAG 12 KEIN TRAINING 	TAG 13 F15™- LAUFBAND- AUSDAUER EINS 	TAG 14 F15™ QUADS & CORE WORKOUT EINS 	TAG 15 AUSDAUER NACH WAHL 

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 Gewichtsübungen mit Ausdauerübungen, die dich so richtig in Schwung bringen werden.

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 AUSDAUETRAINING.

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

VIDEOS ZU ALLEN
WORKOUTS FINDEST DU AUF
UNSERER FOREVER-F.I.T.-WEBSITE
https://bit.ly/F15_Workouts



F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1

F15™
BACKSIDE
WORKOUT
ZWEI

TAG 2

F15™-TABATA-
AUSDAUER
ZWEI



TAG 3

F15™
FRONTSIDE
WORKOUT
ZWEI

TAG 4

KEIN TRAINING



TAG 5

F15™-LAUFBAND-
AUSDAUER ZWEI



TAG 6

F15™
QUADS & CORE
WORKOUT
ZWEI

TAG 7

AUSDAUER
NACH WAHL



TAG 8

KEIN TRAINING



TAG 9

F15™
BACKSIDE
WORKOUT
ZWEI

TAG 10

F15™-TABATA-
AUSDAUER
ZWEI



TAG 11

F15™
FRONTSIDE
WORKOUT
ZWEI

TAG 12

KEIN TRAINING



TAG 13

F15™-LAUFBAND-
AUSDAUER ZWEI



TAG 14

F15™
QUADS & CORE
WORKOUT
ZWEI

TAG 15

AUSDAUER
NACH WAHL





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, 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 6 und 7 ein.**

F15™ -CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen

Training

2 Minuten Dehnübungen

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™**
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 3

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen

Training

2 Minuten Dehnübungen

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™**
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 5

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen

Training

2 Minuten Dehnübungen

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™**
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 6

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 7

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 8

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 9

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
Mittagessen	*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen. Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 10

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 11

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
	*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 12

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 13

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen	Training
2 Minuten Dehnübungen	8 Gläser Wasser
Frühstück	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
Snack	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
	*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
Mittagessen	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
Abendessen	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
Vor dem Schlafen	Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

F15™ -CHECKLISTE TAG 15

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 15 ausfüllst.

5 Minuten aufwärmen

Training

2 Minuten Dehnübungen

**8 Gläser
Wasser**

Frühstück

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

Snack

1 Portionsbeutel Forever Fiber™**
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im F15™-Workbook hast du noch mehr Platz für weitere Notizen.

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

DEINE F.I.T.-REISE GEHT WEITER

Vital5®



Unterstütze deinen dauerhaft gesunden Lifestyle mit diesem Set aus fünf essenziellen Forever-Produkten. Zusammen bilden diese Produkte eine Synergie, um Ernährungslücken zu schließen und um wichtige Nährstoffe zu liefern. All das braucht dein Körper, um optimal zu funktionieren. Außerdem beinhaltet das System nicht nur einen einfach zu befolgenden Zeitplan für deine Nahrungsergänzung, sondern auch Tipps zum Lifestyle und ausgewogener Ernährung. Vital5® kann fortlaufend durchgeführt werden (außer während DX4™, C9 und F15™).



NOTIZEN



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



EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH



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

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

06/2024