

F15

BEGINNER 1 & 2

F15

BEGINNER 1

ER DU KLAR?

FÅ NY INSPIRATION, OG TAG
NÆSTE SKRIDT MOD AT FÅ
DET BEDRE OG SE
BEDRE UD.

FÅ ET NYT FORHOLD
TIL MAD OG TRÆNING
OG LÆR AT FORETAGE
PERMANENTE
ÆNDRINGER.

* Kosttilskuddene er til voksne. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud kan ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil. Opbevares tørt, køligt og utilgængeligt for små børn.

Forever Ultra som måltidsersatningsprodukt kan erstatte 1-2 måltider om dagen og bør bruges som led i en energireduceret kost, i kombination med andre fødevarer og en sund livsstil. Det er vigtigt at drikke tilstrækkeligt med væske dagligt. Kun for voksne.

ALLE PRODUKTER I F15 ER
NØJE UDVALGT. FOR AT OPNÅ
DET BEDSTE RESULTAT, TAG DEM
I HENHOLD TIL DAGSSKEMAET.
FØLGENDE PRODUKTER
INDGÅR I PAKKEN: *

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskud. Den originale! Vores storsælgende Aloe vera-kosttilskud i drikkeform. Nydes dagligt af millioner af mennesker verden over.

2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskud. En portion giver dig hele 5 gram kostfibre – men kun ganske få kulhydrater og kalorier.

Nettovægt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskud. Forever Lean indeholder sporstoffet chrom, der bidrager til en normal omsætning af makronæringsstoffer (protein, kulhydrater og fedt) og til at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau. Forever Lean indeholder også ekstrakter fra figenkaktus og hvide bønner.

Nettovægt: 58,8 g



FOREVER ULTRA™

God shake med sojaprotein, som bidrager med 21 g protein per portion. Rig på næring og fattig på kalorier. Er både velegnet som erstatning for et måltid under vægtkontrol og som mellemmåltid, proteintilskud efter træning, eller når du simpelthen bare trænger til noget godt.

Nettovægt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever Aloe
Vera Gel

2 x 1 liter

Forever
Ultra

15 portioner

Forever
Lean
120 kapsler

F15-pakken
indeholder:

Forever
Fiber

30 portioner



F15 BEGINNER 1 er et komplet 15-dages program. Som bonus får du allerede nu F15 BEGINNER 2, det næste 15-dagesprogram i F15-serien! Du tager altså nemt de nye vaner med til næste niveau, når du når dertil, og supplerer bare med 2 stk. Forever Aloe Vera Gel (sælges separat).

NU ER DET TID TIL AT KOMME I GANG

FOREVER F15 ER SÆRLIGT
UDVIKLET FOR AT GIVE DIG
NYTTIGE VÆRKTØJER OG
HJÆLPE DIG MED AT
KONTROLLERE
DIN VÆGT.

FØLG DISSE TIPS FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT

NEDSKRIV DINE MÅL

Vægten er et godt redskab, men den viser ikke hele sandheden. Mål dig før og efter **F15**-programmet for virkelig at se, hvordan kroppen forandres.

NEDSKRIV DIT KALORIEINDTAG

I forbindelse med et vægttab er det vigtigt, at man holder styr på sit kalorieindtag. Skriv dit kalorieindtag ned i en notesbog, eller brug en kaloretæller-app, mens du lærer, hvor stor en sund portion er og vænner dig til dine nye vaner.

DRIK RIGELIGT MED VAND

Sørg for at drikke 8 glas vand hver dag (ca. 2 liter).

LAD SALTBOSSEN STÅ

Salt bidrager til at binde væske i kroppen. Smag i stedet for maden til med krydderier og urter.

UNDGÅ SODAVAND OG ANDRE KULSYREHOLDIGE DRIKKEVARER

Kulsyre kan medføre, at du føler dig oppustet. At drikke sodavand giver dig også uønskede kalorier og sukker.

A woman with long, wavy hair is shown from the waist up, wearing a bright green sports top and black leggings. She is standing with her hands on her hips, looking slightly to the side. The background is a mix of a green geometric pattern and a white grid. The text 'SÆT DINE MÅL' is prominently displayed in large, bold, green letters at the top left. Below it, there is a paragraph of text in black. To the right of the text, there is a vertical column of white boxes, some of which are partially filled with green. The overall design is modern and motivational.

**TYDELIGE MÅL HJÆLPER
DIG MED AT BEVARE
MOTIVATIONEN
HELE VEJEN.**

[illegible]

SÅDAN HER MÅLER DU:

LÆG / Slap af i læggen, og mål det bredeste sted, ca. halvvejs mellem knæ og ankel.

	BRYST		HOFTE
	ARM		LÅR
	TALJE		LÆG
			VÆGT

	BRYST		HOFTE
	ARM		LÅR
	TALJE		LÆG
			VÆGT

	BRYST		HOFTE
	ARM		LÅR
	TALJE		LÆG
			VÆGT

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 BEGINNER 1.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean** kapsel	 1x mål Forever Ultra blandet med 2,4 dl mælk
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 200-300 kcal*		
Frokost	 1 glas vand	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Aftensmad	 1 glas vand	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Aften	 1 glas vand				

F.I.T. TIPS

En smart måde at drikke din daglige Forever Aloe Vera Gel på: Bland den med ARG1+ (sælges separat). ARG1+ indeholder aminosyren L-arginin, et juice- og frugtekstraktmiks fra frugter og bær samt blandt andet C-vitamin, B6, B12 og folsyre, der alle bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

PÅ SIDE
38-47 ER DER
INSPIRERENDE
OPSKRIFTER OG
TIPS TIL GODE
MADVARER!

Bland 120 ml Forever Aloe Vera Gel efter anvisningen, og bland en portionspakke ARG1+ i. Ryst derefter med is for at frisker din dag op.

*BEHOVET FOR EKSTRA KALORIER AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER OG OM DU VIL TABE DIG ELLER BEVARE VÆGTEN.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.

VÆGTKONTROL KRÆVER IKKE BARE, AT MAN FOR- ANDRER KROPPEN. MAN MÅ OGSÅ FORANDRE MÅDEN AT TÆNKE PÅ

Hvis du ikke får nye vaner, vil de tabte kilo hurtigt snige sig på igen, når du vender tilbage til de gamle vaner. Det bedste sted at starte med vægtkontrol er i køkkenet. At lære at give kroppen den rette næring og forstå vigtigheden af proteiner, kulhydrater og fedt kan gøre en enorm forskel på vejen mod at få det bedre og se bedre ud!

PROTEINERS STYRKE

Proteiner er vigtige for vores sundhed og vores velvære. Store dele af musklerne, hjernen, nerverne, håret, huden og neglene består af protein. Protein spiller også en vigtig rolle i forbindelse med vægtkontrol.

VIDSTE DU AT:

Protein er et næringsstof, der mætter godt. Det er lettere at holde vægten, hvis du spiser den rette mængde protein.

Protein bidrager til både at øge og vedligeholde muskelmasse.*

Protein bidrager til at vedligeholde normale knogler.*

I modsætning til fedt er muskler aktiv kropsmasse, som faktisk forbrænder kalorier, selv når vi hviler!

F.I.T. TIP

VED AT FOKUSERE PÅ AT VÆLGE MERE FARVERIG MAD SIKRER DU, AT DU FÅR MÆTTENDE FØDEVARER, DER ER RIGE PÅ NÆRING!

* FOREVER ULTRA BIDRAGER MED 21 GRAM PROTEIN PER PORTION.

FRYGT IKKE KULHYDRATER

Med al den information vi bombarderes med om kulhydrater i dag, kan man tro, at man helst helt skal undgå dem. I virkeligheden findes der kulhydrater, som kan hjælpe dig med at føle dig mæt længere, som indeholder mange fibre, og som giver dig energi over længere tid.

I den anden ende af spektret ligger de kulhydrater, der næsten helt har mistet deres oprindelige indhold af næring og fibre. Disse nedbrydes hurtigt, hvilket kan gøre dig sulten igen kort tid efter, at du har spist.

Her er en liste over gode og gavnlige kulhydratkilder:

- + Frugt
- + Grøntsager
- + Sorte bønner
- + Kikærter
- + Linser
- + Brune ris
- + Vilde ris
- + Havremel
- + Boghvede
- + Bulgur
- + Havregryn
- + Quinoa
- + Fuldkorn
- + Byg

FIND F.I.T. FEDTSTOFFER

Præcis som med kulhydrater findes der masser af synspunkter om fedt, og hvor sundt det er. De seneste år har eksperter inden for sundhed og træning dog stort set været enige om fordelene ved enkelt- og flerumættet fedt.

OVERVEJ AT TILFØJE DISSE FEDTTYPER TIL DIN KOST I RIMELIGE MÆNGDER:

Enkeltumættet fedt

- + Avocado
- + Oliven
- + Nødder (mandler, jordnødder, macadamianødder, hasselnødder, pecannødder, cashewnødder)
- + Jordnødde- eller mandelsmør

Flerumættet fedt

- + Valnødder
- + Frø (solsikkefrø, sesamfrø, græskarfrø, hørfrø, chiafrø)
- + Fed fisk (laks, makrel, sild, ørred, sardiner)
- + Produkter fremstillet af sojamælk og tofu

USUNDE
TRANSFEDTSYRER
FINDES OFTE I BAGVÆRK
SOM BRØD OG KAGER
SAMT I FORPAKKEDE
MELEMMÅLTIDER OG
I FRITURESTEGT
MAD.

F.I.T. TIPS

Sundt fedt skal indgå i kosten, men i moderate mængder. Prøv at begrænse dit indtag til 1-2 portioner af de nævnte madvarer om dagen.

FOREVER ULTRA SHAKEOPSKRIFTER

Med disse lækre og mættende opskrifter kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

Under **F15 BEGINNER 2** kan du drikke en shake efter træningen eller midt på dagen som et ekstra mellemmåltid. Forever Ultra kan købes separat.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 1 tsk. honning / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1,5 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 2 tsk. honning / 4-6 isterninger
Creamy Peaches	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl frosne, usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1 spsk. valnødder / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl frosne, usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1,5 spsk. valnødder / 4-6 isterninger
Green Goodness	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2 grønkålsblade / 1 dl spinat / 1 lille, frossen banan 2 dadler / 1 tsk. hørfrø	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3 grønkålsblade / 2 dl spinat / 1 lille, frossen banan 3 dadler / 2 tsk. hørfrø
Blueberry Muffin	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 0,5 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne blåbær / 2 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 1 spsk. granola som topping	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne blåbær / 3 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 2 spsk. granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl friske eller frosne hindbær 0,5 spsk. kakao / 1 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl friske eller frosne hindbær 1 spsk. kakao / 1,5 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger
Strawberry Shortcake	1 måleske Forever Ultra™ / 1 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 2,5 dl jordbær / 2 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra™ / 2 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 3,5 dl jordbær / 4 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger
Apple Crisp	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 lille æble, i tern / kanel og muskat / 2 små dadler / 1 tsk. chiafrø 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 æble, i tern / kanel og muskat / 3 små dadler / 2 tsk. chiafrø 4-6 isterninger

F.I.T. TIPS

Lav din egen shake ved at blande 1 måleske **Forever Ultra** med 2,5-3 dl mælk, 1-2 dl frugt og grøntsager, 1 spsk. gavnligt fedt (chiafrø, hørfrø, nøddesem, avokado eller kokosolie) og isterninger, vand eller grøn te, og blend.

Mælken kan udskiftes med usødet rismælk, mandelmælk, sojamælk, eller kokosmælk. Bemærk dog, at Forever Ultra i så fald ikke udgør et komplet måltid, der kan erstatte morgenmad eller frokost. Ovennævnte erstatninger for mælk er en god idé, hvis du bare vil have en shake som ekstra mellemmåltid eller til efter træning. Tjek blot, at det valgte alternativ indeholder maks. **ca. 25 kalorier** pr. deciliter.

F15 BEGINNER 1 TRÆNINGSSKEMA

NU GÅR VI I GANG!

Varig forandring skabes ved at kombinere sund mad med træning, der både forbrænder kalorier og opbygger muskler.

F15 BEGINNER-programmet kombinerer tre træningspas med kropsvægt, der kan udføres hvor som helst, med konditionstræning, der udføres i dit eget tempo for at komme godt i gang! Ingen forberedelse, ingen forvirrende motionsmaskiner, ingen undskyldninger.



TRÆN KONDITIONEN

Konditionstræning indebærer al bevægelse, der øger pulsen.

Gennemfør **2-3** konditionstræningspas om ugen. Hvert træningspas skal vare **30-60 minutter** og skal helst udføres uden pauser.

Hvis det kniber med tiden, kan du dele konditionstræningen op i **15-minutters** træningspas. Træn med en intensitet på 5-7 ud af 10.

ANBEFALET KONDITIONSTRÆNING:

- + Gang
- +Jogging
- +Stepmaskine
- +Cross-trainer
- +Roning
- +Svømning
- +Yoga
- +Cykling
- +Vandring
- +Aerobics
- +Dans
- +Kickboksning

VARM OP

DIN KROP ER EN MASKINE.

Det er vigtigt, at forberede sig, før man går i gang med at træne. Opvarmning giver dig mulighed for at varme leddene op. Det forbedrer kvaliteten af træningen og reducerer risikoen for skader. Se opvarmning som en generalprøve før selve forestillingen. Benyt nedenstående opvarmning før hvert træningspas i **F15 BEGINNER**-programmet.

SUMO SQUAT
AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X

BUTT
KICKERS
16X

KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X

LATERAL
LUNGES
16X

JUMPING
JACKS
20X

VARM NED

Brug nogle minutter i slutningen af hver træningspas på at varme ned. Det gør det lettere for kroppen at vende tilbage til sin hvilepuls, samtidig med at vejrtrækningen vender tilbage til det normale. Nedvarmningen skal udføres som et flow af bevægelser i stedet for som individuelle øvelser.

SUMO
SQUATS
8X

STANDING
REACHES
16X

LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X

HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X

HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X

CHEST
OPENERS
8X

SHOULDER
CIRCLES
8X



SE VIDEOER MED
ALLE ØVELSER OG
OPVARMNINGEN PÅ:



F15 BEGINNER PAS 1

Dette træningspas indeholder 10 grundlæggende øvelser, der aktiverer underkrop, overkrop, core og balance, samt en række unilaterale bevægelser. Hver øvelse udføres i **30 sekunder** med **5-sekunders** pause mellem øvelserne.

Når du har udført alle 10 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Målet er at klare 2-3 runder!

30
sekunder
pr. øvelse

**START
MED DET
ENE BEN**

- + Alternating Lunges
- + Alternating Knee Lifts
- + Alternating Butt Kickers
- + Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Right
- + Pushups
- + Superman
- + Reverse Crunches
- + Inverted Bike

**Hold 60
sekunders
pause**

**Gentag 2-3
gange for at
få et komplet
træningspas!**

F.I.T. TIPS

Hvis du er nybegynder, eller hvis det er længe siden, du sidst har trænet, kan du fokusere på at gennemføre en hel runde med korrekt udførte øvelser. Når du efter to-tre træningspas har fået øvelserne ind under huden, kan du øge til to runder!

F15 BEGINNER PAS 2

Dette træningspas indeholder 10 øvelser, der kombinerer overkrop, underkrop og core. Mange af øvelserne omfatter rotationsbevægelser, der både aktiverer core og balance.

Hver øvelse udføres i **45 sekunder** med en **10-sekunders** overgang mellem øvelserne. Når du har udført alle 10 øvelser, slapper du af i **60 sekunder**, inden du begynder forfra. Målet er at klare 2-4 runder!

45
sekunder
pr. øvelse

- + Squat Reaches
- + Woodchops High Left to Low Right
- + Woodchops High Right to Low Left
- + Alternating Side Lunges
- + Side-to-Side Squats
- + Plank to Side Plank Left
- + Kneeling Tricep Pushups
- + Plank to Side Plank Right
- + Glute Bridges
- + Core Roll Ups

**Hold 60
sekunders
pause**

**Gentag 2-4
gange for at
få et komplet
pas!**

F.I.T. TIPS

Udfordringer medfører forandring! Gennemførte du to runder af sidste træningspas? Så tag tre runder denne gang for at blive stærkere og tage næste skridt mod at få det bedre og se bedre ud.

F15 BEGINNER PAS 3

Dette træningspas består af 10 øvelser, der blandt andet indeholder hofterotationer og en del styrketræning i yogastil. Det er langsommere bevægelser, der fokuserer mere på balance og core-stabilitet.

Hver øvelse udføres i **60 sekunder** med **10-sekunders** pause mellem øvelserne. Når du har udført alle 10 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, inden du begynder forfra. Målet er at klare tre runder!

60
sekunder
pr. øvelse

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

Slap af i 60
sekunder

Gentag
tre gange
for at få et
komplet
trænings-
pas!

F.I.T. TIPS

Tag din træning til næste niveau ved virkelig at føle kroppen bevæge sig. Målet med dette træningspas er ikke flere repetitioner, men i stedet øget kvalitet i bevægelserne.

**TILLYKKE – DU HAR
KLARET FOREVER
F15 BEGINNER 1!**

FORTSÆT I DEN STIL!

**F15 BEGINNER 2 ER NÆSTE SKRIDT
PÅ VEJEN MOD AT FÅ DET BEDRE OG
SE BEDRE UD. SUPPLÉR MED 2
FOREVER ALOE VERA GEL
(SÆLGES SEPARAT), SÅ ER
DU KLAR TIL AT
FORTSÆTTE!**

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på side 7 for at holde styr på dine fremskridt. Nu er også et godt tidspunkt til at evaluere dine mål og sørge for, at du kæmper for dét, du vil opnå.

**HAR DU ALLEREDE
NÅET ET AF DINE MÅL?
GODT ARBEJDET!**

Tænk over, hvilke fremskridt du opnår, og hvilke forandringer du oplever i din krop. Sæt nye mål for at udfordre dig selv!

F15

BEGINNER 2

TAG NÆSTE SKRIDT

I **F15 BEGINNER 1** indførte du nye, sunde vaner og lærte, at træning og kost spiller en stor rolle for at du skal få det bedre og se bedre ud. Tag denne viden med dig til næste niveau med Forever **F15 BEGINNER 2**. Supplér bare med to Forever Aloe Vera Gel (sælges separat), så er du klar til at gå i gang!

Hvis du ikke allerede har gjort det, skal du skrive din vægt og dine mål ned på side 7 og tage billeder af dine fremskridt. Gennemgå dine mål, og fokusér på, hvad du skal gøre i Forever **F15 BEGINNER 2**-programmet for at nå dem.

**ER DU KLAR?
NU GÅR VI
I GANG!**

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 BEGINNER 2.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean** kapsel	 1x mål Forever Ultra blandet med 2,4 dl mælk
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 200-300 kcal*		
Frokost	 1 glas vand	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Aftensmad	 1 glas vand	 1x Forever Lean** kapsel	Måltid 450-550 kcal*		
Aften	 1 glas vand				

*BEHOVET FOR EKSTRA KALORIER AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER OG OM DU VIL TABE DIG ELLER BEVARE VÆGTEN.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.

SLUK TØRSTEN

VIDSTE DU, AT VAND KAN HJÆLPE DIG I FORBINDELSE MED VÆGTKONTROL?

At drikke vand kan dæmpe sultfølelsen. Hvis du drikker vand 20–30 minutter før et måltid, kan du føle dig mere mæt. Prøv også at drikke et glas vand, hvis du bliver sulten mellem måltiderne.

ER DU STADIGVÆK SULTEN 15-20 MINUTTER SENERE? SÅ SPIS ET SUNDT OG VELBALANCERET MELLEMMÅLTID.

F.I.T. TIPS

Vand føles måske ikke som den vigtigste faktor i forbindelse med vægtkontrol, men det kan have en stor indflydelse på det. Husk at drikke mindst 2 liter vand hver dag i løbet af **F15**-programmet.

LAV BEDRE MORGENMAD

Du har nok hørt udtrykket »Morgenmad er dagens vigtigste måltid«. At spise en sund morgenmad lægger fundamentet for resten af dagen og hjælper dig med at nå dine vægtkontrolmål.

I F15 BEGINNER 1-programmet lærte du betydningen af proteiner, kulhydrater og sunde fedtstoffer. Spis en balanceret morgenmad som indeholder alle disse komponenter for at få en god start på dagen og for at undgå at spise for meget eller småspise i løbet af formiddagen.

Stofskiftet falder, når man sover. At spise morgenmad, når du vågner, kan sætte fart i stofskiftet og få gang i kroppen. Hvis du ikke spiser morgenmad, risikerer du, at blodsukkeret falder. Det gør dig sulten og få dig til at miste energi. Alternativt går kroppen ind i sultetilstand, og det får stofskiftet til at falde endnu mere.

VISSE, DER SPRINGER MORGENMADEN OVER, FØLER SIG MINDRE FOKUSEREDE OG SPISER OFTE FOR MEGET SENERE PÅ DAGEN, DA DE FØLER SIG SULTNE.

At droppe morgenmaden kan føles som en let måde at reducere kalorieindtaget på, men det kan have en negativ indflydelse på dit vægttab. Du føler dig måske for træt til at træne og risikerer at spise for meget senere på dagen. Hvis du derimod spiser en sund morgenmad, får du energi til at træne og senere spise et velafbalanceret måltid.

F15 BEGINNER 2 TRÆNINGSSKEMA

DAG 1

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
4

DAG 2

KONDITIONSPAS
UDEN Udstyr



DAG 3

HVILE



DAG 4

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
5

DAG 5

INTENSIVT
INTERVALPAS



DAG 6

HVILE



DAG 7

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
6

DAG 8

KONDITIONSPAS
UDEN Udstyr



DAG 9

HVILE



DAG 10

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
4

DAG 11

INTENSIVT
INTERVALPAS



DAG 12

HVILE



DAG 13

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
5

DAG 14

HVILE



DAG 15

F15 BEGINNER
TRÆNINGSPAS
6

TAG DIN TRÆNING TIL NÆSTE NIVEAU

F15 BEGINNER 2-programmet bygger videre på de tre træningspas med kropsvægt, du allerede har lært, og introducerer nye, sjove konditionstræningspas, så du kommer godt i gang!

**DISSE SUPEREFFEKTIVE
TRÆNINGSPAS KAN UDFØRES
NÆSTEN HVOR SOM HELST OG
UDEN SPECIELT Udstyr.**

VARM OP

I **F15 BEGINNER 1**-programmet lærte du vigtigheden af opvarmning for at få den bedst mulige kvalitet i træningen og reducere risikoen for skader. Udfør disse grundlæggende bevægelser før hver **F15 BEGINNER 2**-træningspas for at komme godt i gang. Har du brug for at få genopfrisket hukommelsen? Se på opvarmningsøvelserne på **side 18**, eller se videoen på:

FOREVERLIVING.DK/FOREVER_FIT/FIT_VIDEOS

ØG TEMPOET

Der er forskellige meninger om, hvilken træning der er bedst i forbindelse med vægtkontrol, men der er enighed om, at konditionstræning er nødvendigt. I **F15 BEGINNER 2** sætter vi farten op og tilføjer vores egne kalorieforbrændende træningspas.

I dette træningspas veksles der mellem fem **1-minuts** øvelser og fem **2-minuts** øvelser med stabil puls for at få pulsen op og holde dig i bevægelse! Vælg en aktivitet med stabil puls, du kan udføre mellem hver intervaltop. Det kan f.eks. være sjippetov, jogging eller powerwalk. Når du har udført alle øvelserne, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Målet er at klare 2-3 runder.

- | | |
|---------------------------|------------|
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Jumping Jacks | 1 minut |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Running with High Knees | 1 minut |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Lateral Side Hops | 1 minut |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Mountain Climbers | 1 minut |
| + Steady State Exercise | 2 minutter |
| + Jack Squats | 1 minut |

**KONDITIONS-
PAS UDEN
UDSTYR**

Gentag 2-3 gange for at få et komplet pas!

INTENSIV INTERVAL- TRÆNING

Vil du gerne udfordre dig selv? En effektiv metode til at øge stofskiftet på kort tid er at gennemføre konditionstræningen i intervaller. **30-20-10-træning** er en god måde til at bringe din konditionstræning til næste niveau. Uanset hvilken type konditionstræning du dyrker, kan intervaltræning øge både intensiteten og resultaterne.



Træn kondition i **30 sekunder** ved en hastighed, der føles bekvem for dig. Øg derefter hastigheden, og udfordr dig selv i **20 sekunder**. De sidste **10 sekunder** træning udfører du, så hurtigt du kan. Hvis træningstypen er løb, jogger du roligt i **30 sekunder**, derefter løber du hurtigt i **20 sekunder**, og de sidste **10 sekunder** spurter du.

F.I.T. TIPS

Hvis du har svært ved at gennemføre fem intervaller i træk, kan du bruge 30-sekundersrunden til aktiv hvile (dvs. at gå i stedet for at jogge). Sæt dig ned, hvis du bliver svimmel. Afslut med at gå den resterende tid.

Gentag fem gange i træk, før du restituerer i to minutter ved at gå eller jogge langsomt og gentag derefter 5 gange til. Det er det hele! På kun **12 minutter** har du udført et kraftfuldt, intensivt intervaltræningspas.

F15 BEGINNER PAS 4

I **F15 BEGINNER 2**-programmet bygger vi videre på øvelserne fra **F15 BEGINNER 1** med yderligere udfordringer efter hver bevægelse. Hver øvelse udføres i **30 sekunder** med **5 sekunders** pause mellem øvelserne. Når du har udført alle øvelserne, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-3 runder!

30

sekunder
pr. øvelse

- + Alternating Lunges
- + Static Lunges (15 sek. pr. side)
- + Alternating Knee Lifts
- + Knee Lift to Reverse Lunges (15 sek. pr. side)
- + Alternating Butt Kickers
- + Staggered Hinges (15 sek. pr. side)
- + Squats
- + Pulsing Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Elbow to Knee Left
- + Bird/dog Right
- + Bird/dog Elbow to Knee Right
- + Pushups
- + Plank
- + Superman
- + Side Plank (15 sek. pr. side)
- + Reverse Crunches
- + Seated Reverse Crunches
- + Inverted Bike
- + Mountain Climbers

F.I.T. TIPS

Bemærk, at de nye øvelser bygger videre på dem, du allerede har lært. Der vil fortsat blive bygget videre på disse bevægelser, efterhånden som vi går videre i F.I.T.-programmet!

Hold 60
sekunders
pause

Gentag
2-3 gange
for at få et
komplet
pas!

F15 BEGINNER PAS 5

Her har vi tilføjet dynamiske **15-sekunders** øvelser til de basisøvelser, du lærte i **F15 BEGINNER 1**. Mange af øvelserne omfatter rotationsbevægelser, der både aktiverer core og balance.

Hver øvelse udføres i **45 sekunder** og efterfølges straks af en **15-sekunders** ekstraøvelse. Efter hver udført ekstraøvelse holder du pause i **10 sekunder**, før du går videre med næste øvelse. Når du har udført alle øvelserne, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-4 runder!

15-45
sekunder
pr. øvelse

F.I.T. TIPS

Udfordringer medfører forandring! Gennemførte du to runder af sidste træningspas? Så tag tre runder denne gang for at blive stærkere og tage næste skridt mod at få det bedre og se bedre ud.

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| + Squat Reaches | 45 sekunder |
| + Pulsing Squats | 15 sekunder |
| + Woodchops High Left to Low Right | 45 sekunder |
| + Skaters | 15 sekunder |
| + Woodchops High Right to Low Left | 45 sekunder |
| + Skaters | 15 sekunder |
| + Alternating Side Lunges | 45 sekunder |
| + Jack Jumps | 15 sekunder |
| + Side-to-Side Squats | 45 sekunder |
| + Speed Side-to-Side Squats | 15 sekunder |
| + Plank to Side Plank Left | 45 sekunder |
| + Side Plank Hold | 15 sekunder |
| + Kneeling Tricep Pushups | 45 sekunder |
| + Mountain Climber Lunges | 15 sekunder |
| + Plank to Side Plank Right | 45 sekunder |
| + Side Plank Hold | 15 sekunder |
| + Glute Bridges | 45 sekunder |
| + Reverse Crunches | 15 sekunder |
| + Core Roll Ups | 45 sekunder |
| + Core Hold | 15 sekunder |

Hold 60
sekunders
pause

Gentag
2-4 gange
for at få et
komplet
pas!

F15 BEGINNER PAS 6

Dette træningspas blev introduceret i **F15 BEGINNER 1** og indeholder blandt andet hofterotationer og en del styrketræning i yogastil. Det er langsommere bevægelser, der fokuserer mere på balance og core-stabilitet.

Hver øvelse udføres i **60 sekunder** med **10 sekunders** pause mellem øvelserne. Når du har udført alle 10 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 3 runder!

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

60
sekunder
pr. øvelse

Gentag
3 gange.
For et kom-
plet pas!

VARM NED

Husk at bruge nogle minutter i slutningen af hvert træningspas til at varme ned. Se nedvarmnings-øvelserne på **side 19**, eller kig på videoen på:



TILLYKKE
– DU HAR NU GENNEMFØRT
FOREVER F15 BEGINNER 2!

**DU GJORDE
DET!**

HVAD ER NÆSTE SKRIDT?

Byg videre på alt det du har lært i programmets første dele, prøv nye opskrifter, og udbyg din viden om træning med **F15 INTERMEDIATE**.

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** for at holde styr på dine fremskridt. Nu er også en god mulighed for at evaluere dine mål for at sikre, at du kæmper for dét, du vil opnå.

HAR DU ALLEREDE OPNÅET ET AF DINE MÅL? GODT KLARET!

Tænk over, hvilke fremskridt du har opnået, og hvilke forandringer du oplever i din krop. Sæt nye mål for at udfordre dig selv!

Føler du dig ikke klar til at gå videre? Så gentag **F15 BEGINNER**-programmet, til du opnår de ønskede resultater, eller til du føler dig klar til nye udfordringer, afhængigt af hvad der indtræffer først.

Læs mere og køb **F15 INTERMEDIATE**, på foreverliving.com

F15 BEGINNER MÅLTIDSGUIDE

Vejen til at få det bedre og se bedre ud går igennem dit køkken. Følg calorieanbefalingerne herunder i **F15 BEGINNER**-programmet.

LAVERE INDTAG

1500-1700 kcal*

HØJERE INDTAG

1800-2000 kcal*

MORGENMAD

Start dagen med en af disse opskrifter i **F15 BEGINNER 2**-programmet.

* Dit optimale daglige kalorieindtag i løbet af programmet afhænger af flere faktorer, blandt andet din alder, dit køn, din muskelmasse, hvor aktiv du er, og om dit mål er at holde vægten eller tabe dig – og i så fald hvor meget. Vælg et niveau, der er rimeligt i forhold til dine forudsætninger, inden for det angivne interval, og finjustér herefter opad eller nedad.

F.I.T. TIPS

Springer du morgenmaden over, fordi det kniber med tiden om morgenen? Så forbered morgenmaden aftenen før, f.eks. Davosgrød eller yoghurtparfait, der er let at tage med på farten.

Grød og røræg

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 æg	2 æg
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
1 dl blåbær	1 dl blåbær
1 knsp. kanel	6 hakkede mandler
	1 knsp. kanel

Kog grøden med vand som anvist på pakken. Tilsæt blåbær, kanel og mandler (valgfrit). Spray en stegepande med olie, og tilbered æggene efter ønske. Smag til med peber, chilisauce eller salsa.

Brød med bacon og æg

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 skiver kalkunbacon	2 skiver kalkunbacon
3 æggeghvider	1 æg
1 skive fuldkornsbrød	2 æggeghvider
1 spsk. ost eller	1 skive fuldkornsbrød
0,5 avocado	1 spsk. ost eller
1 skive tomat	0,5 avocado
En håndfuld spinat	1 skive tomat
1,5 dl appelsin- eller grapefrugtjuice	En håndfuld spinat
	2,5 dl appelsin- eller grapefrugtjuice

Steg kalkunbaconen, og lad fedtet dryppe af. Tilbered æggene efter ønske. Varm og del brødskriven, og drys ost på den ene halvdel. Læg æg, bacon, tomat og spinat ovenpå, og slut af med den anden halvdel. Drik et glas juice til.

Yoghurtparfait

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl græsk yoghurt naturel	2,5 dl græsk yoghurt naturel
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
0,5 dl mysli	0,5 dl mysli
1 tsk. chiafrø	1 tsk. chiafrø
1 dl bær	2 dl bær

Bland græsk yoghurt med Forever Ultra, og hæld bær, chiafrø og mysli over.

Quinoagrød

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
1 dl kogt quinoa	1,5 dl kogt quinoa
1 tsk. kokosolie, hørfrø, chiafrø eller hampfrø	2 tsk. kokosolie, hørfrø, chiafrø eller hampfrø
1 spsk. tørret frugt eller	2 spsk. tørret frugt eller
1 dl frisk frugt	2 dl frisk frugt
vanilleekstrakt	vanilleekstrakt
2 dl mandelmælk	2,5 dl mandelmælk
1 knsp. kanel	1 knsp. kanel

Hæld den kogte quinoa i en skål, og bland det med kokosolie eller frø, Forever Ultra, vanille og mandelmælk. Slut af med frugt og kanel.

Davosgrød med æble og kanel

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl usødet mandelmælk	2,5 dl usødet mandelmælk
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
0,5 dl græsk yoghurt naturel	1 dl græsk yoghurt naturel
1 spsk. jordnøddemandel- eller cashewnøddesmør	1,5 spsk. jordnøddemandel- eller cashewnøddesmør
0,5 dl æblemos	1 dl æblemos
1 knsp. kanel	1 knsp. kanel

Forberedes aftenen før (eller op til 3 dage i forvejen). Bland havregryn med usødet mandelmælk. Tilsæt æblemos, græsk yoghurt og kanel. Dækkes til og sættes i køleskabet natten over. Om morgenen kan du varme Davosgrøden eller spise den kold, som den er.

Sunde, grønne pandekager

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 æg	1 æg
1 dl hytteost, 2 %	2 æggeghvider
0,5 dl havregryn	1 dl hytteost, 2 %
1,5 dl spinat	1 dl havregryn
0,5 banan	1,5 dl spinat
0,5 dl blåbær	0,5 banan
1 spsk. honning	0,5 dl blåbær
	2 spsk. honning

Varm stegepanden op til middelhøj varme. Sæt blåbær og honning til side. Bland de øvrige ingredienser til en jævn dej. Bag pandekager af dejen, og vend dem, når kanterne begynder at boble. Pynt pandekagerne med blåbær og honning. God fornøjelse!

Fyldig vaffelomelet

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 æg	2 æg
3 æggeghvider	4 æggeghvider
1 dl søde kartofler, revne	1,5 dl søde kartofler, revne
2 spsk. mozzarella	2 spsk. mozzarella
0,5 dl peberfrugt, skåret i tern	0,5 dl peberfrugt, skåret i tern
2 forårsløg, skåret i skiver	2 forårsløg, skåret i skiver
2 spsk. salsa	4 spsk. salsa

Opvarm vaffeljernet, og spray det med et godt lag olie. Pisk æggene, og smag evt. til med krydderier. Bland de revne, søde kartofler og grøntsagerne i. Hæld halvdelen af dejen i vaffeljernet. Bages til æggene er stivnet. Tag vafflen ud, spray igen vaffeljernet med olie, og bag resten af dejen. Pynt vafflerne med salsa og mozzarella.

MELLEMMÅLTID

Et velafbalanceret mellemmåltid kan hjælpe dig med at føle dig mæt og stå imod sult i løbet af dagen. Sørg for, at mellemmåltidet er velafbalanceret med mindst to madvarer, hvoraf den ene indeholder kulhydrater og den anden proteiner og/eller sundt fedt.

LAVERE INDTAG: 200 kcal

Ren mysli

Lavere kalorieindtag
25 pistacienødder
1 spsk. solsikkekerner
1 spsk. rosiner
1 spsk. mørk
chokolade, i stykker

Højere kalorieindtag
30 pistacienødder
2 spsk. solsikkekerner
2 spsk. rosiner
1 spsk. mørk
chokolade, i stykker

Bland alle ingredienser til et perfekt mellemmåltid.

Hytteost med kanel og pære

Lavere kalorieindtag
1,5 dl hytteost, 2 %
1 pære, skåret i stykker
2 hakkede halve
valnødder

Højere kalorieindtag
2 dl hytteost, 2 %
1 pære, skåret i stykker
4 hakkede halve
valnødder

Bland hytteost og pære, og drys valnødderne over.

Proteiner på farten

Lavere kalorieindtag
2 spsk. tørret kalkunkød
2 spsk. mozzarella
2 klementiner

Højere kalorieindtag
4 spsk. tørret kalkunkød
4 spsk. mozzarella
1 klementin

Edamamebønner med vaniljesojamælk

Lavere kalorieindtag
1,5 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesojamælk

Højere kalorieindtag
3 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesojamælk

Tilbered edamamebønnerne i mikroovnen, eller kog dem i en gryde. Smag evt. til med krydderier, og spis dem med et glas vaniljesojamælk ved siden af.

HØJERE INDTAG: 350 kcal

Ristet brød med avocado og æg

Lavere kalorieindtag
1 skive fuldkornsbrod
2 spsk. avocado, moset
1 hårdkogt æg

Højere kalorieindtag
1 skive fuldkornsbrod
2 spsk. avocado, moset
2 hårdkogte æg

Rist fuldkornsbrodet. Smør den mosede avocado ud på brodet. Det hårdkogte æg kan skæres i skiver og lægges oven på avocadoen eller spises ved siden af.

Energibolle med jordnøddesmør

Lavere kalorieindtag
1 dl jordnøddesmør
0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra
Vanilla
1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt

Højere kalorieindtag
1 dl jordnøddesmør
0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra
Vanilla
1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt

Bland jordnøddesmør, honning og vanilje. Tilsæt først proteinpulver, dernæst havregryn, og form dejen til 12 boller. Opbevares i køleskab eller fryser. Portionsstørrelsen til det lave kalorieindtag er 2 boller, og til det høje 3 boller.

FROKOST & AFTEN

Vælg blandt følgende opskrifter i **F15 BEGINNER**-programmet så du holder dig inden for dit kalorieinterval og har tilstrækkelig energi hele dagen!

LAVERE INDTAG: 450 kcal

Kalkunwrap

Lavere kalorieindtag
1 fuldkornstortilla
1 spsk. hummus
2 dl spinat
1 dl kalkun
2 spsk. mozzarella
Pære, æble, banan eller
2,5 dl bær ved siden af.

Højere kalorieindtag
2 fuldkornstortilla
2 spsk. hummus
2,5 dl spinat
1,5 dl kalkun
4 spsk. mozzarella

Smør hummus på fuldkornstortillaen, og læg kalkun, spinat og ost ovenpå. Rul til en wrap, og spis!

Brød med tun

Lavere kalorieindtag
1 dl tun på dåse
1 spsk. let mayonnaise
1 dl selleri, skåret i tern
1 skive fuldkornsbrod
1 dl salat eller bladgrønt
1 gulerod
1 spsk. hummus
1 lille appelsin eller
1 dl vindruer

Højere kalorieindtag
1,5 dl tun på dåse
1 spsk. let mayonnaise
1 dl selleri, skåret i tern
2 skiver fuldkornsbrod
1 dl salat eller bladgrønt
2 små appelsiner

Bland tun med let mayonnaise og selleri. Smør blandingen på fuldkornsbrodet, og slut af med salat eller bladgrønt. Hvis du følger det lave kalorieindtag, kan du spise grøntsager med hummus eller frugt til. Hvis du følger det højere kalorieindtag, kan du spise frugt til.

Tomatsuppe med ostekiks

Lavere kalorieindtag
3,5 dl tomatuppe
2 spsk. revet cheddarost
8 fuldkornskiks
1 hårdkogt æg

Højere kalorieindtag
4,5 dl tomatuppe
2 spsk. revet cheddarost
8 fuldkornskiks
2 hårdkogte æg

Varm suppen som anvist på pakken. Drys cheddarost på fuldkornskiksene, og varm dem i mikroovnen, til Osten netop er smeltet. Spis æggene til.

HØJERE INDTAG: 550 kcal

Tex-Mex kyllingesalsa

Lavere kalorieindtag
4,5 dl spinat
4,5 dl romainesalat eller
andet bladgrønt
1 dl tomat, skåret i tern
1 dl skyllede og
afdryppede sorte bønner
1 dl kyllingebryst,
skåret i tern
0,5 dl peberfrugt,
skåret i tern
2 forårslog,
skåret i skiver
4 spsk. salsa
1 spsk. græsk yoghurt
naturel
Spidskommen
0,5 dl avocado eller
1,5 spsk. ost

Højere kalorieindtag
4,5 dl spinat
4,5 dl romainesalat eller
andet bladgrønt
1,5 dl tomat, skåret i tern
1 dl skyllede og
afdryppede sorte bønner
1,5 dl kyllingebryst,
skåret i tern
0,5 dl peberfrugt,
skåret i tern
2 forårslog,
skåret i skiver
5 spsk. salsa
2 spsk. græsk yoghurt
naturel
Spidskommen
1 dl avocado eller
2,5 spsk. ost

Bland spinat og salat. Tilsæt tomater, peberfrugt og forårslog. Tilsæt sorte bønner, og slut af med kyllingebryst. Lav en kalorielet dressing ved at blande salsa med græsk yoghurt naturel og spidskommen. Bland dressing i salaten. Slut af med avocado eller ost.

Elvis-special

Lavere kalorieindtag
1 spsk. jordnødde- eller
mandelsmør
2 skiver fuldkornsbrod
1 banan
1 knsp. kanel

Højere kalorieindtag
1 spsk. jordnødde- eller
mandelsmør
2 skiver fuldkornsbrod
1 banan
1 knsp. kanel
1 spsk. hummus
1 stor gulerod
2,5 dl fedtfri mandel-,
kokos-, soja- eller
rismælk

Smør jordnødde- eller mandelsmør på en skive fuldkornsbrod, læg most eller skiveskåret banan ovenpå, og slut af med kanel og endnu en skive fuldkornsbrod. Hvis du følger det højere kalorieindtag, kan du spise gulerod med hummus og drikke mælk til.

LAVERE INDTAG: 450 kcal

Tunfisk med sesam og ris

Lavere kalorieindtag

120 g tunfisk
1 tsk. olivenolie
1 dl kogte vilde ris
1 dl edamame-bønner i bæg
1 dl dampet zucchini
1 spsk. vinaigrette gerne med smag af ingefær og sesam. Ingefær, hvidløg og peber efter smag

Højere kalorieindtag

160 g tunfisk
1 tsk. olivenolie
2,5 dl kogte vilde ris
1 dl edamame-bønner i bæg
1 dl dampet zucchini
1 spsk. vinaigrette gerne med smag af ingefær og sesam. Ingefær, hvidløg og peber efter smag

Smør tunfisken med olivenolie, og krydr med ingefær, hvidløg og peber. Steges ved middelhøj varme i mindst 2 minutter på hver side. Fjern tunfisken fra varmen, og læg den oven på risene. Tilsæt edamamebønner og zucchini, og hæld vinaigretten over.

Chili

Lavere kalorieindtag

110 g kyllingefars
1 tsk. chilipulver
0,5 dl hakket løg
0,5 dl hakkede tomater
1 dl skyllede og afdryppede sorte bønner
0,5 dl skyllede og afdryppede pintobønner
4 spsk. salsa
2 spsk. avocado i tern eller **0,5 dl** revet ost

Højere kalorieindtag

150 g kyllingefars
1 tsk. chilipulver
0,5 dl hakket løg
1 dl hakkede tomater
1 dl skyllede og afdryppede sorte bønner
1 dl skyllede og afdryppede pintobønner
6 spsk. salsa
4 spsk. avocado i tern
1 spsk. revet ost

Brun farsen sammen med det hakkede løg. Tilsæt chilipulver, hakkede tomater, sorte bønner, pintobønner og salsa. Lad retten småkoge, til den er blevet gennemvarm og godt blandet. Slut af med avocado eller ost for lavere kalorieindtag, avocado og ost for højere kalorieindtag.

HØJERE INDTAG: 550 kcal

Karrykylling

Lavere kalorieindtag

110 g kyllingebryst
1 tsk. kokosolie
1 dl kogt couscous
0,5 dl skyllede kikærter
1 spsk. rosiner
1 spsk. pinjekerner
1,5 dl hakket spinat
1 dl hønsebouillon
 karry, kommen, kanel og peber efter smag

Højere kalorieindtag

150 g kyllingebryst
1 tsk. kokosolie
1,5 dl kogt couscous
1 dl skyllede kikærter
1 spsk. rosiner
1 spsk. pinjekerner
2,5 dl hakket spinat
1,5 dl hønsebouillon
 karry, kommen, kanel og peber efter smag

Smør kyllingebrystet med kokosolie, og krydr med 0,5 tsk. karry samt peber. Steges i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter. Kog hønsebouillon op, og tilsæt couscous. Dæk couscousen til, og lad den trække i 1 minut. Tilsæt spinat, kikærter, pinjekerner og rosiner. Smag til med karry, kommen, kanel og peber.

Souvlaki med svinekød

Lavere kalorieindtag

90 g svinekød
4 spsk. græsk yoghurt naturel
1 tsk. olivenolie
1 fuldkorns pitabrød
1 tsk. fetaost
2 spsk. hakket løg
5 cm agurk, skåret i skiver
1 spsk. presset citron
0,5 tsk. honning
1 knsp. hvidløgpulver
1 knsp. dild
1 knsp. oregano
1 knsp. peber

Højere kalorieindtag

120 g svinekød
4 spsk. græsk yoghurt naturel
1 tsk. olivenolie
1 fuldkorns pitabrød
2 tsk. fetaost
3 spsk. hakket løg
5 cm agurk, skåret i skiver
1 spsk. presset citron
0,5 tsk. honning
1 knsp. hvidløgpulver
1 knsp. dild
1 knsp. oregano
1 knsp. peber

Pisk presset citron, olivenolie, hvidløgpulver, oregano og peber sammen. Læg svinekødet og det hakkede løg i en plastpose, og lad det marinere i mindst 1 time og maks. 24 timer. Fjern kødet fra marinaden, og grill eller steg det i 4-6 minutter på hver side. Lav tzatziki ved at blande græsk yoghurt med hvidløgpulver, dild, presset citron og honning. Kødet serveres i et varmt pitabrød sammen med tzatziki og fetaost. Agurken kan lægges i pitabrødet eller dryppes i resten af tzatzikien.

Honning- og sennepskylling med kanelkrydrede søde kartofler

Lavere kalorieindtag

110 g kyllingebryst
0,5 spsk. honning
0,5 spsk. sennep
1 mellemstor, bagt sød kartoffel
1 knsp. kanel
4,5 dl rucola
1 spsk. granatæblekerner
16 pistacienødder uden skal
1 dl hindbær
1 spsk. hindbærvineddike

Højere kalorieindtag

150 g kyllingebryst
0,5 spsk. honning
0,5 spsk. sennep
1 stor, bagt sød kartoffel
1 knsp. kanel
4,5 dl rucola
2 spsk. granatæblekerner
16 pistacienødder uden skal
1 dl hindbær
1 spsk. hindbærvineddike

Bland honning og sennep, og smør blandingen over kyllingebrystet. Steges i ovnen ved 180 grader i 25 minutter. Bag den søde kartoffel i ovnen eller mikroovnen. Kartoffelen er klar, når man let kan stikke en gaffel i den. Slut af med kanel. Bland rucola, granatæblekerner, pistacienødder og hindbær, og hæld hindbærvineddike over.

Cæsarsalatwrap med grillet kylling

Lavere kalorieindtag

110 g kyllingebryst
1 tortillabrød
0,5 spsk. olivenolie
0,5 spsk. let mayonnaise
1 spsk. revet parmesanost
1 tsk. presset citron
 Presset hvidløg
 Romainesalat
 Peber efter smag
1 æble

Højere kalorieindtag

150 g kyllingebryst
1 tortillabrød
0,5 spsk. olivenolie
0,5 spsk. let mayonnaise
1 spsk. revet parmesanost
1 tsk. presset citron
 Presset hvidløg
 Romainesalat
 Peber efter smag
1 æble

Bland en dressing af presset citron, olivenolie, let mayonnaise og hvidløg. Grillsteg kyllingebrystet i 4-6 minutter på hver side. Skær kyllingen i passende stykker, når den er kølet af. Bland salat, dressing, parmesan og kylling. Læg blandingen i et tortillabrød. Serveres med et æble.

Spaghettisquash med tomat sauce

Lavere kalorieindtag

110 g kalkunfars
3,5 dl spaghettisquash
1 spsk. olivenolie
0,5 dl tomat sauce
1 spsk. revet parmesanost
2,5 dl dampede grønne bønner
2,5 dl melon

Højere kalorieindtag

150 g kalkunfars
4,5 dl spaghettisquash
1 spsk. olivenolie
1 dl tomat sauce
2 spsk. revet parmesanost
2,5 dl dampede grønne bønner
2,5 dl melon

Forvarm ovnen til 220 grader, og hæld olivenolie over en halv spaghettisquash. Læg squashen med skærefladen nedad på en plade beklædt med bagepapir, og steg den i ovnen, til den føles blød, når du stikker en kniv i den. Tag den ud af ovnen, og skrab så meget spaghetti fra, som du behøver. Gem resten til senere brug. Brun kalkunfarsen, og tilsæt tomat sauce. Hæld sauce over squashen, og drys med parmesan. Serveres med grønne bønner og melon.

Cobbsalat

Lavere kalorieindtag

1 skive kalkunbacon, skåret i tern
1 hakket hårdkogt æg
1 skive fuldkornsbrød
1 spsk. blaskimmelost
2 spsk. balsamicoeddike
1 spsk. avocado
0,5 tomat, skåret i tern
6 dl romainesalat

Højere kalorieindtag

2 skiver kalkunbacon, skåret i tern
1 hakket hårdkogt æg
1 skive fuldkornsbrød
1 spsk. blaskimmelost
2 spsk. balsamicoeddike
2 spsk. avocado
0,5 tomat, skåret i tern
6 dl romainesalat

Læg salaten i en skål. Tilsæt hakket æg, kalkunbacon, tomat, avocado og blaskimmelost, og bland balsamicoeddiken i. Serveres med ristet fuldkornsbrød.

Parmesankylling

Lavere kalorieindtag

110 g kyllingebryst
1 tsk. olivenolie
2,5 dl kogt fuldkornspasta
4 spsk. tomat sauce
1 spsk. revet parmesanost
2,5 dl dampet blomkål
 Italiensk krydderblanding

Højere kalorieindtag

150 g kyllingebryst
1 tsk. olivenolie
3 dl kogt fuldkornspasta
5 spsk. tomat sauce
1 spsk. revet parmesanost
2,5 dl dampet blomkål
 Italiensk krydderblanding

Hæld 0,5 tsk. olivenolie over kyllingebrystet. Slut af med italiensk krydderblanding, 1 spsk. tomat sauce og 1 tsk. parmesan. Steges i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter. Kog fuldkornspastaen, og hæld resten af olivenolien, tomat sauce og parmesanen over. Det dampede blomkål kryddres efter smag og serveres til.

F.I.T. TIPS

Chilien kan gøres vegetarisk ved at erstatte kyllingekødet med **2 dl** ekstra fast tofu og **0,5 dl** bønner mere til det lavere kalorieindtag eller **2,5 dl** ekstra fast tofu og **1 dl** bønner mere til det højere kalorieindtag.

SKAB GENNEMTENKTE MÅLTIDER

Vælg en madvare fra hver gruppe for hurtigt og let at variere frokost og aftensmad. Ved at følge disse tabeller sikrer du, at du får en afbalanceret mængde protein, kulhydrater og sunde fedtstoffer, samtidig med at du holder dig inden for det anbefalede kalorieindtag.

KULHYDRATER

LAVERE INDTAG: 125 kalorier		HØJERE INDTAG: 200 kalorier	
KATEGORI	F.EKS.	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
HAVRE	Havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
	Grovvalsedede havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
GRYN	Quinoa	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Ris (vilde eller brune ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Hvedekerner	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Byg	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Bulgur	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BRØD	Fuldkornsscones	1 scone	1,5 scone
	Fuldkornsbød	1 skive	2 skiver
	Fuldkornstortilla	1 tortilla	2 tortilla
	Majstortilla	2 små	4 små
	Madmuffins	1 muffin	1,5 muffin
PASTA	Sobanudler af boghvedemel	2,5 dl (tilberedte)	4,5 dl (tilberedte)
	Fuldkornspasta	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Pasta (af quinoa, ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BÆLGPLANTER	Sorte bønner, kikærter, pintobønner	1,5 dl (skyllede og kogte)	2,5 dl (skyllede og kogte)
STIVELSESRIGE GRØNTSAGER	Bagt kartoffel	1 lille	1 stor
	Bagt sød kartoffel	2,5 dl	3,5 dl
	Forskellige græskarsorter	3 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)

PROTEIN

LAVERE INDTAG: 130-150 kalorier		HØJERE INDTAG: 170-200 kalorier	
KATEGORI	F.EKS.	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
FISK	Helleflynder, rødspætte, torsk, tunfisk, kuller, kulmule	120 g	160 g
	Laks	90 g	120 g
KALKUN	Kalkunbacon	3 skiver	5 skiver
	Kalkunpølse	2 pølser	4 pølser
	Kalkunfars	110 g	150 g
	Skiveskåret pålæg	110 g	150 g
KYLLING	Kyllingebryst	110 g	150 g
	Kyllingefars	110 g	150 g
	Skiveskåret pålæg	110 g	150 g
OKSEKØD	Magert oksekød	110 g	150 g
	Mager bøf	110 g	150 g
	Skiveskåret roastbeef	110 g	150 g
ÆG	Æg	1 helt + 3 æggeghvider	2
	Æggeerstatning	2,5 dl	3,5 dl
MEJERIVARER	Græsk yoghurt naturel (under 10 % fedt)	2,5 dl	3 dl
	Kvark	1,5 dl	2 dl
	Mælk 1%	3 dl	3,5 dl
	Valleprotein	1 måleske	1,5 måleske
VEGETARISK	Linser	1,5 dl (kogte)	2 dl (kogte)
	Sorte bønner	1,5 dl (skyllede og kogte)	2 dl (skyllede og kogte)
	Forever Ultra™	1,5 måleske	1,5 måleske
	Tofu	2 dl	2,5 dl
	Edamamebønner (i bælge)	2 dl	2,5 dl
	Vegetarburger	1 burger	1,5 burger

FRUGT & GRØNT

LAVERE INDTAG: 50-65 kalorier		HØJERE INDTAG: 60-75 kalorier	
KATEGORI	F.EKS.	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
FRUGT (frisk eller frosne)	Æble	0,5-1 mellemstort	1 mellemstort
	Abrikos	3-4 små	4 små
	Banan	0,5-1 lille	1 lille
	Bær (alle)	2-2,5 dl	2,5 dl
	Cantaloupemelon	2-2,5 dl	2,5 dl
	Grapefrugt	0,5 stor	0,5 stor
	Vindruer	2-2,5 dl	2,5 dl
	Appelsin	1 mellemstor eller 2 klementiner	1 mellemstor eller 2 klementiner
	Fersken	0,5-1 mellemstor	1 mellemstor
	Pære	0,5-1 mellemstor	1 mellemstor
FRUGT (tørret)	Rosiner	1-2 spsk.	2 spsk.
	Svesker	3-4 store	4 store
GRØNTSAGER (friske eller frosne) Rå eller dampkogte	Artiskok	1 stor (hel)	1 stor (hel)
	Gulerødder	2-2,5 dl	2,5 dl
	Asparges	15-18 stk.	18 stk.
	Majskolbe	0,5-1 hel	1 hel
FRIT	Rosenkål	10-12 stk.	12 stk.
	Squash		
	Peberfrugt		
	Broccoli		
	Kål		
	Selleri		
	Agurk		
	Grønne bønner		
	Gronkål		
	Hovedsalat (alle typer)		
	Spinat		
	Blomkål		

FEDT

LAVERE INDTAG: 90-100 kalorier		HØJERE INDTAG: 120 kalorier	
KATEGORI	F.EKS.	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
NØDDER	Noddesmør (jordnød, mandel, cashew)	1 spsk.	1,5 spsk.
	Mandler (hele og usaltede)	12 mandler (0,15 dl)	18 mandler (0,2 dl)
	Valnødder (i halvdele)	7 halve (0,15 dl)	10 halve (0,2 dl)
	Cashewnødder (hele og usaltede)	7 cashewnødder (0,15 dl)	10 cashewnødder (0,2 dl)
	Pistagenødder	20 nødder	30 nødder
FRUGT	Avocado	3 spsk.	4 spsk.
	Kokosflager (usødede)	1 spsk.	3 spsk.
	Oliven	9 hele	10 hele
FRØ	Græskarfrø	1,5 spsk.	2 spsk.
	Solsikkefrø	1,5 spsk.	2 spsk.
	Chiafrø	1,5 spsk.	2 tsk.
	Hørfrø	1 spsk.	1,5 spsk.
OLIE	Olivenolie	2 tsk.	1 tsk.
	Kokosolie	2 tsk.	1 tsk.
	Solsikkeolie	2 tsk.	1 tsk.
MEJERI- PRODUKTER	Mozzarella	2 spsk.	3 spsk.
	Ost med lavt fedtindhold	3 spsk.	3 spsk.
	Ost med normalt fedtindhold	1 spsk.	2 spsk.
	Let kvark	1,5 dl	2 dl



FOREVER®

F.I.T.™



Look Better. Feel Better.

*Bemærk, at denne brochure er baseret på danske forhold.
Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tlf. +46 31 727 80 80

De informationer, der findes her, er kun til uddannelsesformål og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdom. Rådfør dig med en autoriseret læge eller andet kvalificeret sundhedspersonale for mere uddybende information, før du påbegynder et træningsprogram eller begynder at bruge kosttilskud, hvis du i øjeblikket tager medicin eller er i medicinsk behandling for et eksisterende sundhedsproblem.



F15

INTERMEDIATE 1 & 2



FOREVER[®]

F15

INTERMEDIATE 1

KLAR TIL AT BLIVE F.I.T.?

F15 INTERMEDIATE ER
TIL FOR DIG – UANSET OM
DU ALLEREDE ER AKTIV,
MEN IKKE SER NOGLE
RESULTATER, ELLER OM
DU ER KLAR TIL NÆSTE
SKRIDT PÅ VEJEN TIL
VARIG VÆGTKONTROL.

* Kosttilskuddene er til voksne. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud kan ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil. Opbevares tørt, køligt og utilgængeligt for små børn.

Forever Ultra som måltidsersatningsprodukt kan erstatte 1–2 måltider om dagen og bør bruges som led i en energireduceret kost, i kombination med andre fødevarer og en sund livsstil. Det er vigtigt at drikke tilstrækkeligt med væske dagligt. Kun for voksne.

FØLGENDE PRODUKTER INDGÅR I PAKKEN:*

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskud. Den originale! Vores storsælgende Aloe vera-kosttilskud i drikkeform. Nydes dagligt af millioner af mennesker verden over.

2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskud. En portion giver dig hele 5 gram kostfibre – men kun ganske få kulhydrater og kalorier.

Nettovægt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskud. Forever Lean indeholder sporstoffet chrom, der bidrager til en normal omsætning af makronæringsstoffer (protein, kulhydrater og fedt) og til at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau.

Forever Lean indeholder også ekstrakter fra figenkaktus og hvide bønner.

Nettovægt: 58,8 g



FOREVER ULTRA™

God shake med sojaprotein, som bidrager med 21 g protein per portion. Rig på næring og fattig på kalorier. Er både velegnet som erstatning for et måltid under vægtkontrol og som mellem-måltid, proteintilskud efter træning, eller når du trænger til noget godt.

Nettovægt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever
Aloe Vera Gel
2 x 1 liter

Forever
Ultra
15 portioner

Dette indeholder
F15-pakken:

Forever
Lean
120 kapsler

F15 INTERMEDIATE 1 er et komplet 15-dagesprogram. Som bonus får du allerede nu adgang til F15 INTERMEDIATE 2, det næste 15-dagesprogram i F15-serien! Når du når dertil, supplerer du bare med 2 stk. Forever Aloe Vera Gel (sælges separat). Så tager du nemt dine nye vaner med til næste niveau.

Forever
Fiber
30 portioner



NU ER DET TID TIL AT KOMME IGANG

FOREVER F15 ER SÆRLIGT
UDVIKLET FOR AT GIVE DIG
NYTTIGE VÆRKTØJER OG
HJÆLPE DIG MED AT
KONTROLLERE
DIN VÆGT.

FØLG DISSE TIPS FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT

NEDSKRIV DINE MÅL

Vægten er et godt redskab, men den viser ikke hele sandheden. Mål dig før og efter F15-programmet for virkelig at se, hvordan kroppen forandres.

NEDSKRIV DIT KALORIEINDTAG

I forbindelse med vægtkontrol er det vigtigt, at du holder styr på dit kalorieindtag. Skriv dit kalorieindtag ned i en notesbog eller brug en kaloretæller-app, mens du lærer, hvor stor en sund portion er, og vænner dig til dine nye vaner.

DRIK RIGELIGT MED VAND

Sørg for at drikke 8 glas vand hver dag (ca. 2 liter).

LAD SALTBØSSEN STÅ

Salt bidrager til at binde væske i kroppen. Smag maden til med krydderier og urter i stedet for.

UNDGÅ SODAVAND OG ANDRE KULSYREHOLDIGE DRIKKEVARER

Kulsyren kan medføre, at du føler dig oppustet. At drikke sodavand giver dig også uønskede kalorier og sukker.

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 INTERMEDIATE 1.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 300-450 kcal*
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 200-350 kcal*
Frokost	 1 glas vand		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Aftensmad	 1 glas vand		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Aften	 1 glas vand				

F.I.T. TIPS

En tørstslukker med **Forever Ultra**, bliver et hurtigt og godt mellemmåltid. Du finder flere opskrifter og mere inspiration på side 12.

F.I.T. TIPS

En smart måde at drikke din daglige Forever Aloe Vera Gel på: Bland den med ARG1+ (sælges separat). ARG1+ indeholder aminosyren L-arginin, et juice- og frugtekstraktmiks fra frugter og bær samt blandt andet C-vitamin, B6, B12 og folsyre, der alle bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

* BEHOVET FOR EKSTRA KALORIER AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER, OG OM DU VIL TABE DIG ELLER BEVARE VÆGTEN.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.

ENKLE KOSTRÅD

Det kan godt være svært at holde styr på alt, hvad man skal vide for at spise sundt, især når man er på farten. Men vi har godt nyt: Der findes en gylden regel, der kan hjælpe med at holde dig på sporet: Spis farverige madvarer. Farverne på frugt og grønt giver et fingerpeg om eksempelvis hvilke vitaminer, de indeholder.

+ Frugt og grøntsager som er **røde eller lyserøde** i farven indeholder almindeligvis lycopen.

+ **Orange og gule** grøntsager indeholder ofte betacaroten, som er et forstadie til vitamin A. I orange og gule frugter findes der også ofte C-vitamin.

+ **Grønne** frugter og grøntsager er spækket med vitaminer og andre næringsstoffer. Bladgrønt som spinat og grønkål indeholder f.eks. A-, C- og K-vitamin, samt mangan, magnesium, folat og selen.

+ **Blå og lilla** frugter og grøntsager indeholder mange forskellige næringsstoffer, deriblandt C-vitamin.

+ Til sidst må du ikke glemme de **hvide** frugter og grøntsager f.eks. banan. Disse fødevarer indeholder blandt andet ofte kalium og magnesium.

Uanset om du er ved at lave madplan for ugen, er ude at spise med vennerne eller bare trænger til et hurtigt mellemmåltid, så giver dit valg af farverige frugter og grøntsager kroppen næring og hjælper dig på vejen til at opnå bedre velvære og en flottere krop.

FORBERED DIG TIL FREMGANG

En af de største faldgruber i forbindelse med vægtkontrol, er manglende tid. Ofte har man så travlt på arbejdet og med familien, at det kan være svært at finde tid til at træne, lave sund mad eller bare få lidt tid til sig selv. Følg de gode råd herunder, og hav nogle måltider parat, så du også kan følge planen, når du har travlt!

+ Planlæg forud

Ved at identificere de tidspresede situationer, før de opstår, kan du sørge for altid at have noget sundt at spise.

+ Lav en madplan

Bestem hvilke **F15-opskrifter** du vil lave i løbet af ugen, og tag hensyn til de tidspunkter, hvor du har ekstra travlt. Opskrifterne står på **side 38** og frem.

+ Køb stort ind

Skriv en liste over de ingredienser, du skal bruge til madplanen, og køb det hele ind på én gang.

+ Forbered dig

Tilbered nogle af madvarerne i forvejen, f.eks. kyllingebryst, grøntsager og andet, for at spare tid senere på ugen.

FOREVER ULTRA SHAKEOPSKRIFTER

Med disse lækre og mættende opskrifter kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

Under **F15 INTERMEDIATE**-programmet drikker du din shake efter træningen eller midt på dagen.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 1 tsk. honning / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1,5 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 2 tsk. honning / 4-6 isterninger
Creamy Peaches	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl frosne usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1 spsk. valnødder / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl frosne usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1,5 spsk. valnødder / 4-6 isterninger
Green Goodness	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2 grønkålsblade / 1 dl spinat / 1 lille frossen banan 2 dadler / 1 tsk. hørfrø	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3 grønkålsblade / 2 dl spinat / 1 lille frossen banan 3 dadler / 2 tsk. hørfrø
Blueberry Muffin	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 0,5 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne blåbær / 2 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 1 spsk. granola som topping	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne blåbær / 3 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 2 spsk. granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl friske eller frosne hindbær 0,5 spsk. kakao / 1 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl friske eller frosne hindbær 1 spsk. kakao / 1,5 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger
Strawberry Shortcake	1 måleske Forever Ultra / 1 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 2,5 dl jordbær / 2 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 3,5 dl jordbær / 4 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger
Apple Crisp	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 lille æble, i tern / kanel og muskat / 2 små dadler / 1 tsk. chiafrø 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 æble, i tern / kanel og muskat / 3 små dadler / 2 tsk. chiafrø 4-6 isterninger

F.I.T. TIPS

Lav din egen shake ved at blende **1 måleske FOREVER ULTRA** med **2,5-3 dl mælk**, **1-2 dl frugt** og grøntsager, **1 spsk. gavnligt fedt** (chiafrø, hørfrø, nøddesmør, avocado eller kokosolie) og isterninger, vand eller grøn te. Velbekomme.

Mælk kan udskiftes med usødet rismælk, mandelmælk, sojamælk eller kokosmælk. Bemærk dog, at Forever Ultra i så fald ikke udgør et komplet måltid, der kan erstatte morgenmad eller frokost, men det er godt, hvis du bare vil have en shake som ekstra mellemmåltid eller efter træning. Tjek blot, at det valgte alternativ indeholder maks. ca. 25 kcal pr. deciliter.

MODSTAND GIVER RESULTATER

Mange tror, at styrketræning ikke har noget at gøre med vægtkontrol, eller at man får store muskler, hvis man begynder at træne. Faktisk er det bevist, at styrketræning, når den udføres rigtigt, forbrænder kalorier længe efter, at træningen er overstået.

Øvelserne i **F15 INTERMEDIATE**-programmet er udviklet som en kombination af styrketræning og core-øvelser ved hjælp af en valgfri træningselastik for at give dig de bedst mulige resultater. Træningselastikken holder musklerne spændte i længere tid og hjælper dig på den måde til at opbygge muskler og forbrænde flere kalorier.

**TRÆNINGSELASTIKKER FÅS
MED FORSKELLIG MODSTAND,
SÅ DU KAN ØGE MODSTANDEN
EFTERHÅNDEN, SOM DU
BLIVER STÆRKERE.**

F.I.T. TIPS

Husk at udfordre dig selv. Hvis en øvelse er for let at gennemføre, eller hvis du ikke føler dig træt i musklerne efter endt træning, har du måske ikke trænet hårdt nok. Vælg en træningselastik med større modstand for at opnå bedre resultater.



F15 INTERMEDIATE 1 TRÆNINGS- SKEMA

NU GÅR VI I GANG!

Varig forandring skabes ved at kombinere sund mad med træning, der både forbrænder kalorier og opbygger muskler.

F15 INTERMEDIATE-programmet kombinerer to træningspas med kropsvægt, yoga, der kan udføres hvor som helst, og konditionstræning, der udføres i dit eget tempo for at komme godt i gang! Ingen forberedelse, ingen forvirrende motionsmaskiner – ingen undskyldninger.



FÅ EN BEDRE KONDITION

Konditionstræning indebærer al bevægelse, der øger pulsen.

I **F15 INTERMEDIATE 1**-programmet skal du gennemføre mindst 2-3 konditionstræningspas om ugen. Nogle af dem ska være konditionstræningspas med stabil puls. Hvert træningspas skal vare **30-60 minutter** og skal helst udføres uden pauser.

ANBEFALET KONDITIONSTRÆNING:

Gang, løb, stepmaskine, crosstrainer, roning, svømning, yoga, cykling, vandring, aerobics, dans og kickboksning

FORDELENE VED INTERVALTRÆNING

At tilføje intervaller til din konditionstræning er en effektiv måde at sætte gang i kroppen på. Kort, eksplosiv intensitet påvirker træningseffektiviteten meget på kort tid.

Til intervaltræning skal du vælge den motionstype, der passer dig bedst, og som kan udføres med forskellig intensitet. De første **30 sekunder** af hvert minut træner du i et moderat tempo og udfordrer så dig selv med et øget tempo i de efterfølgende **20 sekunder**. Til slut skifter du til virkelig højt gear og træner de sidste **10 sekunder** med så høj intensitet, du kan.

Gentag fem gange i træk, før du restituerer i to minutter ved at gå eller jogge langsomt. Udfør derefter yderligere **5 minutters** intervaltræning som beskrevet ovenfor. Det er det hele! På kun **12 minutter** har du gennemført et kraftfuldt, intensivt intervaltræningspas. Gennemfør to intervaltræningspas i løbet af **F15 INTERMEDIATE 1**-programmet.

VARM OP

DIN KROP ER EN MASKINE

Det er vigtigt, at du forbereder dig, før du går i gang med at træne. Opvarmning giver dig mulighed for at varme leddene op. Det kan forbedre kvaliteten af træningen og reducerer risikoen for skader. Se opvarmning som en generalprøve for selve forestillingen. Benyt nedenstående tips til opvarmning før hvert træningspas i **F15 INTERMEDIATE**-programmet.

SUMO SQUAT
AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X

BUTT
KICKERS
16X

KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X

LATERAL
LUNGES
16X

JUMPING
JACKS
20X

SUMO
SQUAT
8X

STANDING
REACHES
16X

LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X

HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X

HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X

CHEST
OPENER
16X

SHOULDER
CIRCLES
8X

VARM NED

Brug nogle minutter i slutningen af hver træningspas på at varme ned. Det gør det lettere for kroppen at vende tilbage til sin hvilepuls, samtidig med at vejrtrækningen vender tilbage til det normale. Nedvarmningen skal udføres som et flow af bevægelser i stedet for som individuelle øvelser.



SE OPVARMNINGEN OG
ALLE ØVELSERNE HER:



F15 INTERMEDIATE PAS 1

Det her pas bygger videre på de grundlæggende øvelser, du lærte i **F15 BEGINNER** bare med øget modstand. Brug af træningselastik udfordrer kroppen og hjælper til opbygning af slanke muskler. Øvelserne gentages i en form for cirkeltræning.

Når du har udført alle 13 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-3 runder!

DU SKAL BRUGE: TRÆNINGSELASTIK

+ Static Lunges with Bicep Curl (pr. side)	16x
+ Squats with Tricep Kickback	16x
+ Split Squats with Mid-Back Pull (pr. side)	16x
+ Squat to Shoulder Press	16x
+ Quadruped with Left Leg Extensions	16x
+ Quadruped with Right Leg Extensions	16x
+ Pushups	16x
+ Plank Step Outs	16x
+ Superman	16x
+ Side Planks (pr. side)	8x
+ Seated Reverse Crunches	16x
+ Inverted Bike	32x
+ Mountain Climbers	32x

Hold 60
sekunders
pause

Gentag
2-3 gange
for at få et
komplet
pas!

F15 INTERMEDIATE PAS 2

Dette træningspas indeholder varierende øvelser med øget modstand. Øvelserne gentages i en form for cirkeltræning.

Når du har udført alle 10 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-3 runder!

DU SKAL BRUGE: TRÆNINGSELASTIK

+ Squat Side Outs (pr. side)	16x
+ Upright Rows	16x
+ Alternating Step Touches	16x
+ Side Upright Rows	16x
+ Squats with Glute Lift (pr. side)	16x
+ Thread the Needle Left Side Planks	16x
+ Full Body Tricep Pushups	16x
+ Thread the Needle Right Side Planks	16x
+ Glute Bridges with Leg Extension (pr. side)	16x
+ Core Roll Ups	16x

Hold 60
sekunders
pause

Gentag
2-3 gange
for at få et
komplet
pas!

F.I.T. TIPS

Udfordringer leder til forandring!
Gennemførte du to runder af det sidste træningspas? Så tag tre runder denne gang for at blive stærkere og tage næste skridt mod at opnå bedre velvære og en flottere krop.

F15 YOGA 1

F15 YOGA 1 består af 22 grundlæggende yogaøvelser. Selv om øvelserne er individuelle, bør du udføre dem som sammenhængende bevægelser for at opnå de bedste resultater.

Lad være med at fokusere på at udføre hver stilling perfekt, men tag i stedet dybe vejtrækninger, og lad kroppen strække ud og slappe af for at øge fleksibiliteten og styrke koblingen mellem krop og sind.

Følg med i træningspasset på:



+ Relaxation Pose	15 sekunder
+ Knees to Chest	4x
+ Bridge	8x
+ Inverted Bike	16x
+ Cat/Cow	8x
+ Bird/Dog	16x
+ Child's Pose	5x
+ Downward Dog	16x
+ Mountain Pose	1x
+ Sunflower	8x
+ Sun Salutation	5x
+ Warrior 1, 2, Reverse Right	1x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Mountain Pose	1x
+ Warrior 1, 2, Reverse Left	1x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Mountain Pose	1x
+ Child's Pose	5x
+ Knees to Chest	4x
+ Happy Baby	15 sekunder
+ Spinal Twist	15 sekunder
+ Relaxation Pose	30-60 sekunder

TILLYKKE

– DU HAR NU KLARET

FOREVER F15 INTERMEDIATE 1!

FORTSÆT I SAMME STIL!

F15 INTERMEDIATE 2 ER NÆSTE SKRIDT PÅ
VEJEN MOD AT OPNÅ BEDRE VELVÆRE OG
EN FLOTTERE KROP: SUPPLÉR MED 2
FOREVER ALOE VERA GEL
(SÆLGES SEPARAT)
SÅ ER DU KLAR!

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** for at holde styr på dine fremskridt. Nu er også et godt tidspunkt til at evaluere dine mål for at sikre, at du kæmper for dét, du ønsker at opnå.

HAR DU ALLEREDE OPNÅET ET AF DINE MÅL? GODT KLARET!

Tænk over, hvilke fremskridt du opnår, og hvilke forandringer du ser i din krop, og sæt nye mål for at udfordre dig selv!



F15

INTERMEDIATE 2

TAG NÆSTE SKRIDT

I **F15 INTERMEDIATE 1** lærte du, hvor vigtigt det er at udfordre dig selv for at opnå bedre velvære og en flottere krop – og for at nå dine mål. Tag nu den viden med dig til næste niveau med **F15 INTERMEDIATE 2**.

Supplér bare med 2 Forever Aloe Vera Gel (sælges separat) – så er du klar til at gå i gang. Hvis du ikke allerede har gjort det, skal du skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** og tage billeder af dine fremskridt. Gennemgå dine mål og fokusér på, hvad du skal gøre i løbet af Forever **F15 INTERMEDIATE 2**-programmet for at nå dem.

**ER DU KLAR?
SÅ GÅR VI
I GANG!**

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 INTERMEDIATE 2.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	Måltid 300-450 kcal*
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 200-350 kcal*
Frokost	 1 glas vand		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Aftensmad	 1 glas vand		 1x Forever Lean kapsel**		Måltid 450-550 kcal*
Aften	 1 glas vand				

*BEHOVET FOR EKSTRA KALORIER AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER, OG OM DU VIL TABE DIG ELLER BEVARE VÆGTEN.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.



SOV DIG I FORM

Vigtigheden af søvn i sammenhæng med din sunde livsstil handler mere om, hvad der sker, hvis du ikke får søvn nok, end hvad der sker, hvis du får en god nats søvn.

Hvis man ikke får søvn nok, kan man også føle sig træt og mindre energisk. Det øger sandsynligheden for, at man dropper træningen og generelt er mindre aktiv i løbet af dagen.

Når man lægger alle disse faktorer sammen, er det let at se, hvordan mangel på søvn påvirker de nye, sunde vaner, selv om man gør alt andet rigtigt.

SØRG FOR, AT DU HAR FÅET SØVN NOK TIL AT VÆRE UDHVILET OG KLAR TIL EN NY DAG!

MODSTÅ SUKKERTRANGEN

Elsker du søde sager, eller kan du godt lide fed mad? Så er du ikke alene. Mange mennesker får lyst til usund mad, især hvis de er vant til at spise den slags mad regelmæssigt og pludselig begynder at spise sundt. Men vi har godt nyt! Her er nogle tips til, hvordan du kan modstå sukkertrangen og holde fast i dine nye vaner.

+ Drik mere vand

Oftentimes vi os sultne, når vi i virkeligheden er tørstige. Drik et glas vand, når du begynder at føle sult – det dæmper sultfølelsen. Føler du dig stadig sulten efter nogle minutter? Spis et sundt mellemmåltid. Se **F15 INTERMEDIATE**-mellemmåltider, på **side 40**.

+ Planlæg forud

Hvis du ved, at du plejer at blive lækkerstult på et bestemt tidspunkt af dagen, så kan du planlægge dine måltider efter det. Hvis du og dine kollegaer plejer at samles til kaffe og kage om eftermiddagen, kan du spise noget sundt lige inden. Det mindsker risikoen for, at du propper dig med søde sager, fordi du er sulten.

+ Bevidst og mådeholden

Helt at forbyde sig selv at spise ting, man har lyst til, kan have en negativ indflydelse på den sunde kostomlægning. Hvis du har lyst til noget usundt, kan du i stedet spise en lille portion af det sammen med et sundt måltid en gang om ugen. At give efter for den søde tand, med måde, hjælper dig til at overholde kostplanen, føle dig tilfreds og bevare motivationen.

F15 INTERMEDIATE 2 TRÆNINGS- SKEMA



TAG DIN TRÆNING TIL DET NÆSTE NIVEAU

F15 INTERMEDIATE 2 bygger videre på de træningspas med kropsvægt og yoga, du allerede har lært, og introducerer nye, sjove konditions-træningspas, så du kommer godt i gang.

HØJINTENSIV KONDITIONSTRÆNING

Højintensiv intervaltræning (HIIT) giver variation i konditionstræningen. Disse træningspas øger pulsen og hjælper kroppen til at forbrænde mere fedt og flere kalorier på kortere tid. Men tag ikke fejl. HIIT kræver maksimal anstrengelse for at give maksimale resultater.

F15 INTERMEDIATE 2-programmet indeholder to HIIT-træningspas for at variere din konditionstræning. Disse hurtige træningspas kan udføres hvor som helst på **16 minutter**, og du behøver ikke andet udstyr end din krop og en stol.

F.I.T. TIPS

Kombinér **F15** HIIT-træningspas med almindelige konditionspas hver uge for at opnå de bedste resultater. Almindelig konditionstræning skal vare **30-60 minutter** og have en intensitet på 5-7 ud af 10, hvor 10 er ekstremt anstrengende. Gå evt. tilbage til **side 17** for at læse mere om konditionstræning.

VARM OP

I **F15 INTERMEDIATE 1**-programmet understregede vi vigtigheden af at varme op for at få den bedst mulige kvalitet ud af træningen og reducere risikoen for skader. Udfør disse grundlæggende bevægelser før hvert **F15 INTERMEDIATE 2**-træningspas for at komme godt i gang. Har du brug for at få genopfrisket hukommelsen? Se opvarmningsøvelserne på **side 18** eller se videoen på:



F15 HIIT STYRKE KONDITION

45
sekunders
øvelse

15
sekunders
pause

Hver øvelse udføres i **45 sekunder** efterfulgt af **15 sekunder** pause. Gennemfør hele øvelsesrunden, og gentag uden pause mellem runderne. Intensitet er nøglen til fremgang i dette træningspas. Giv dig selv den udfordring at træne i højeste gear for at opnå de bedste resultater.

DU SKAL BRUGE: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

Gentag
2-3 gange
for at fuldføre
trænings-
passet!

F15 HIIT KONDITIONSMIX

I dette **HIIT**-mix bruger vi **Tabata**-tidstagning. Det vil sige **20 sekunders** højintensiv træning, efterfulgt af **10 sekunders** pause. Gennemfør fire runder af hver øvelse efterfulgt af **1-2 minutters** pause, før du går videre til næste øvelse.

20

sekunders
øvelse

10

sekunders
pause

4

runder

1-2

minutters
pause

GÅ VIDERE
TIL NÆSTE
ØVELSE

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

F.I.T. TIPS

Husk, at nøglen til **HIIT** er intensitet. Uden maksimal intensitet opnår du ikke maksimale resultater. Vil du have mere? Hvis du nemt gennemfører dette træningspas og vil udfordres yderligere, kan du fordoble antallet af runder for hver øvelse, før du holder pause.

BESKRIVELSER
AF HIIT-ØVELSERNE
FINDER DU HER:



F15 INTERMEDIATE TRÆNINGSPAS 3

**DU SKAL BRUGE: HÅNDVÆGTE, BÆNK
ELLER STEPBRÆK, TRÆNINGSELASTIK**

Dette træningspas bygger videre på **F15 INTERMEDIATE 1**-træningen ved at tilføje håndvægte og isolere muskelgrupper. Brug af håndvægte udfordrer kroppen, hjælper til at bygge slanke muskler og får kroppen til at bevæge sig anderledes. Gentag hver øvelse 16 gange, før du går videre til næste øvelse.

Når du har udført alle 10 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-3 runder!

16x + **10** + **2-3** + **60**
hver øvelse øvelser runder sekunders pause

- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Left
- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Right
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Left
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Right
- + Split Squats with Mid-Back Row Left
- + Split Squats with Mid-Back Row Right
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Left
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Right
- + Weighted Reverse Crunches
- + Renegade Rows

Hold **60**
sekunders
pause

Gentag
2-3 gange
for at fuldføre
trænings-
passet!

F.I.T. TIPS

Vælg tilpas tunge håndvægte til, at du kan gennemføre hele øvelsen, men også føler dig træt mod slutningen af hvert sæt. Hvis du ikke kan gennemføre 2-3 runder af hver øvelse på grund af træthed, skal du skifte til lettere håndvægte. Hvis øvelserne føles for lette i slutningen af træningspasset, skal du skifte til tungere håndvægte for at udfordre dig selv.

F15 INTERMEDIATE TRÆNINGSPAS 4

DU SKAL BRUGE: HÅNDVÆGTE, TRÆNINGSELASTIK

Dette træningspas bygger videre på **F15 INTERMEDIATE 1**-træningen ved at tilføje håndvægte og isolere muskelgrupper. Brug af håndvægte udfordrer kroppen, hjælper til at bygge slanke muskler og får kroppen til at bevæge sig anderledes. Gentag hver øvelse 16 gange, før du går videre til næste øvelse.

Når du har udført alle 14 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Dit mål er at klare 2-3 runder!

16x + **14** + **2-3** + **60**
hver øvelse øvelser runder sekunders pause

- + Squat Side Outs Left
- + Lateral Shoulder Raise
- + Squat Side Outs Right
- + Plié Squats with Upright Row
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Left
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Right
- + Lateral Lunge to Knee Balances Left
- + Lateral Lunge to Knee Balances Right
- + Squat and Step Overs
- + Planks with Alternating Hip Drop
- + Table Top Tricep Pushups
- + Glute Bridges with Single Glute Work Left
- + Glute Bridges with Single Glute Work Right
- + Row Boat Core

Hold **60**
sekunders
pause

Gentag
2-3 gange
for at fuldføre
trænings-
passet!

F15 YOGA 2

Passet **F15 Yoga 2** bygger videre på den nybegynder yoga, der blev introduceret i **F15 INTERMEDIATE 1**

Selv om hver stilling er en individuel øvelse, bør du udføre dem som sammenhængende bevægelser for at opnå de bedste resultater.

Lad være med at fokusere på at udføre hver stilling perfekt, men tag i stedet dybe vejrtrækninger, og lad kroppen strække ud og slappe af for at øge bevægeligheden.

Følg træningspassene på:



+ Sunflower	8x
+ Sun Salutation	5x
+ Warrior Series Right	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Warrior Series Left	3x
+ Extended Angle	1x
+ Triangle Pose	1x
+ Tree Pose	1x
+ Crescent Lunge Left	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Crescent Lunge Right	1x
+ Kneeling Twist	1x
+ Child's Pose	5x
+ Relaxation Pose	30-60 sekunder

VARM NED

Husk at bruge nogle minutter i slutningen af hvert træningspas på nedvarmning. Se opvarmningsøvelserne på **side 19** eller på videoen her:



TILLYKKE!
– DU HAR NU GENNEMFØRT
FOREVER F15 INTERMEDIATE 2
DU KLAREDE DET!

**HVAD ER NÆSTE SKRIDT?
BYG VIDERE PÅ ALT DET, DU HAR LÆRT
I F15 INTERMEDIATE-PROGRAMMET, ØG
INTENSITETEN, OG TAG NÆSTE SKRIDT MOD
AT OPNÅ BEDRE VELVÆRE OG EN FLOTTERE
KROP MED F15 ADVANCED!**

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** for at holde styr på dine fremskridt. Nu er også et godt tidspunkt til at evaluere dine mål for at sikre, at du kæmper for dét, du ønsker at opnå.

**HAR DU ALLEREDE NÅET
NOGLE AF DINE MÅL? GODT KLARET!**

Nu, hvor du mærker forandringer i kroppen, kan du godt tillade dig at drømme større! Tænk over, hvilke fremskridt du har opnået, og sæt nye mål for at udfordre dig selv!

Føler du dig ikke klar til at gå videre? Gentag **F15 INTERMEDIATE**-programmet, til du opnår de ønskede resultater, eller til du føler dig klar til nye udfordringer, afhængigt af hvad der indtræffer først!

Læs mere og køb **F15 ADVANCED** på foreverliving.com



GIV DIN KROP GOD NÆRING

Vejen til at opnå bedre velvære og en flottere krop går igennem dit køkken. Følg forslagene nedenfor i **F15 INTERMEDIATE**-programmet.

LAVERE INDTAG

1600-1750 kcal*

HØJERE INDTAG

1750-1900 kcal*

MORGENMAD

Start dagen med en af disse opskrifter i **F15 INTERMEDIATE 2**-programmet.

* Dit optimale daglige kalorieindtag i løbet af programmet afhænger af flere faktorer, f.eks. din alder, dit køn, din muskelmasse, hvor aktiv du er, og om dit mål er at holde vægten eller tabe dig – og i så fald hvor meget. Vælg et niveau, der er rimeligt i forhold til dine forudsætninger, inden for det angivne interval, og finjustér herefter opad eller nedad.

F.I.T. TIPS

Hvis du springer morgenmaden over, er der risiko for, at du spiser mere resten af dagen for at dæmpe sulten. Start derfor dagen med et mættende morgenmåltid.

Tranebærmysli

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl græsk yoghurt naturel	1,5 dl græsk yoghurt naturel
0,5 dl havregryn	1 dl havregryn
0,5 spsk. hvedekim	1 spsk. hvedekim
1 spsk. solsikkekerner	1 spsk. solsikkekerner
1 spsk. tørrede tranebær	1 spsk. tørrede tranebær
1 dl usødet tranebærsaft	1,5 dl usødet tranebærsaft
2 tsk. honning	1 spsk. honning
vanilleekstrakt	vanilleekstrakt

Bland alle ingredienser godt. Dækkes til og sættes i køleskabet i otte timer eller natten over.

Havregrød med topping

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 portion havregrød	1,5 portion havregrød
0,5 dl hytteost	1 dl hytteost
0,5 dl blåbær	1 dl blåbær
5 mandler	10 mandler

Kog grøden som anvist på pakningen. Afslut med hytteost, blåbær og mandler.

Brød med æg og laks

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
30 g roget laks	60 g roget laks
2 æggehvider	æggehvider
1 skive fuldkornsbrod	1 skive fuldkornsbrod
0,5 tsk. olivenolie	0,5 tsk. olivenolie
1 tomat, skåret i skiver	1 tomat, skåret i skiver
1 spsk. hakket rødlog	1 spsk. hakket rødlog
0,5 tsk. kapers (valgfrit)	0,5 tsk. kapers (valgfrit)
	2,5 dl appelsinjuice

Varm olivenolien på en stegepande. Steg løgene i et minut. Tilsæt æggehvider og kapers. Steg, til æggene er stivnet. Rist brødet. Læg æg, roget laks og tomat på brødet. For højere kalorieindtag kan man drikke appelsinjuice til.

Huevos rancheros

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 æg	2 æg
1 æggehvide	1 æggehvide
1 majstortillabrod	3 majstortillabrod
0,5 dl sorte bønner	0,5 dl sorte bønner
1 spsk. avocado	1 spsk. avocado
1 spsk. revet ost	2 spsk. revet ost
0,5 dl spinat	2,5 dl spinat
2 spsk. salsa	3 spsk. salsa
Chilisauce efter smag	Chilisauce efter smag

Varm tortillabrødet på en stegepande, drys ost over, og lad osten smelte. Fjern tortillabrødet fra varmen, og sæt det til side. Spray stegepanden med olie, og steg spinaten. Tilsæt æg og æggehvide, og tilbered æggene efter ønske. Læg æg og spinat på tortillabrødet sammen med sorte bønner og salsa. Tilsæt chilisauce efter smag.

Yoghurtparfait

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl græsk yoghurt naturel	2,5 dl græsk yoghurt naturel
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
0,5 dl granola	0,5 dl granola
1 tsk. chiafro	1 tsk. chiafro
1 dl bær	2 dl bær

Bland græsk yoghurt med Forever Ultra, og hæld bær, chiafro og granola over.

Bagel med mandelsmør

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
0,5 fuldkornsbagel	0,5 fuldkornsbagel
1 spsk. mandelsmør	1,5 spsk. mandelsmør
0,5 banan, skåret i skiver	0,5 banan, skåret i skiver
	2,5 dl mælk, 1 %

Rist bagelen, smør den med mandelsmør, og læg bananskiver på. For højere kalorieindtag kan man drikke mælk til.

Davosgrød med smag af kokos og kaffe

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
0,5 dl græsk yoghurt med vaniljesmag	1 dl græsk yoghurt med vaniljesmag
1 dl havregryn	1,5 dl havregryn
1 spsk. usødet kokosflager	1 spsk. usødet kokosflager
0,5 spsk. mandelflager	1 spsk. mandelflager
0,5 dl filterkaffe	0,5 dl filterkaffe
0,5 dl let kokosmælk	0,5 dl let kokosmælk
0,5 tsk. kanel	0,5 tsk. kanel

Bland alle ingredienser undtagen mandelflagerne i en skål. Sættes i køleskabet natten over. Rør rundt, og pynt med mandlerne.

MELLEMMÅLTID

Et velafbalanceret mellemmåltid kan hjælpe dig med at føle dig mæt og stå imod sult i løbet af dagen. Sørg for at mellemmåltidet har mindst to madvarer, hvoraf den ene indeholder kulhydrater og den anden proteiner og/eller sundt fedt.

LAVERE INDTAG: 200 kcal

Ostepopcorn

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
8 dl luftpoppede popcorn	12 dl luftpoppede popcorn
3 spsk. revet parmesanost	5 spsk. revet parmesanost
1 tsk. olivenolie	1,5 tsk. olivenolie
Cayennepeber (valgfrit)	Cayennepeber (valgfrit)

Luftpopped popcornene, og bland dem med olivenolie, parmesanost og cayennepeber.

Risikis med mandelsmør

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 risikis naturel	2 risikis naturel
1 spsk. mandelsmør	1,5 spsk. mandelsmør
2 store jordbær, skåret i skiver	2 store jordbær, skåret i skiver

Smør mandelsmør på risiksene, og pynt med jordbær.

Kokosbananer

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 lille banan	1 normal størrelse banan
1 spsk. mandelsmør	2 spsk. mandelsmør
1 spsk. usødede kokosflager	1 spsk. usødede kokosflager

Skær bananen i ca. 2,5 cm tykke skiver. Smør lidt mandelsmør på hver bananskive, og drys kokosflager over.

Pitachips med hummus og grøntsager

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
5 pitachips	6 pitachips
2 spsk. hummus	2 spsk. hummus
2,5 dl rå grøntsager	2,5 dl rå grøntsager
	100 g kalkun

Dyp grøntsager og pitachips i hummus. For højere kalorieindtag kan man tilsætte 100 g kalkun til sit mellemmåltid.

HØJERE INDTAG: 350 kcal

Yoghurt med jordnøddesmør og gelé

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl græsk yoghurt naturel	2 dl græsk yoghurt naturel
1 spsk. solbærgelé med lavt sukkerindhold	1 spsk. solbærgelé med lavt sukkerindhold
0,5 dl røde vindruer	0,5 dl røde vindruer
1 spsk. jordnøddesmør	1,5 spsk. jordnøddesmør
1 tsk. usaltede, hakkede jordnødder	1 tsk. usaltede, hakkede jordnødder

Rør gelé og jordnøddesmør i yoghurten, og bland let. Skær druerne i halve, og drys dem over yoghurten. Tilsæt hakkede jordnødder – god fornøjelse!

Græsk yoghurt med nødder og chokolade

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl græsk yoghurt naturel	2 dl græsk yoghurt naturel
1 spsk. nøddesmør	1,5 spsk. nøddesmør
1 tsk. honning	1 tsk. honning
1 spsk. små chokoladestykker	1,5 spsk. små chokoladestykker
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland alle ingredienser og nyd!

Sund risengrød

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl kogte, upolerede ris	1,5 dl kogte, upolerede ris
1 dl kokosmælk med lavt fedtindhold	1,5 dl kokosmælk med lavt fedtindhold
1 spsk. rosiner	1 spsk. rosiner
1,5 tsk. hakkede valnødder	1,5 tsk. hakkede valnødder
1 knsp. kanel	1 knsp. kanel

De kogte ris dækkes med kokosmælk. Varmes i mikroovnen i ca. 60 sekunder, eller som anvist på pakningen. Pynt med rosiner, kanel og hakkede valnødder.

FROKOST & AFTENSMAD

Vælg blandt følgende opskrifter i **F15 INTERMEDIATE**-programmet, så du holder dig indenfor dit kalorieinterval og har tilstrækkeligt med energi hele dagen!

LAVERE INDTAG: 450 kcal

Fyldt peberfrugt fra Mellemøsten

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
110 g mager oksefars	150 g mager oksefars
1 dl kogte, upolerede ris	1 dl kogte, upolerede ris
1 peberfrugt	1 peberfrugt
2 spsk. revet ost	2 spsk. revet ost
2 spsk. tørrede solbær	2 spsk. tørrede solbær
1 dl grøntsagsjuice	1 dl grøntsagsjuice
1 fed hvidløg, presset	1 fed hvidløg, presset
1 tsk. kommen	1 tsk. kommen
0,5 tsk. kanel	0,5 tsk. kanel
0,5 tsk. appelsinskal	0,5 tsk. appelsinskal
0,5 tsk. mynte	0,5 tsk. mynte

Skær toppen af peberfrugten, og fjern kernerne. Sæt peberfrugten med skæreflader nedad i en skål, der tåler mikroovn. Tilsæt 1-2 cm vand, og dæk til. Tilberedes i mikroovnen ved høj effekt, til peberfrugten er mør (3-6 minutter). Hæld vandet fra. Steg oksefarsen sammen med hvidløg ved middelhøj varme. Tilsæt solbær, kommen, kanel, appelsinskal, mynte, ris og 0,5 dl grøntsagsjuice. Fyld peberfrugten med farsblandingen, og sæt den tilbage i mikroovnen med resten af grøntsagsjuicen i skålen rundt om peberfrugten. Varm i 2-3 minutter.

Thaiwrap med jordnødder og tofu

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
120 g bagt tofu	160 g bagt tofu
2 fuldkornstortillabrød	2 fuldkornstortillabrød
1 spsk. thailandsk jordnøddesauce	1 spsk. thailandsk jordnøddesauce
1 spsk. hakkede jordnødder	1,5 spsk. hakkede jordnødder
0,5 dl peberfrugt, skåret i skiver	0,5 dl peberfrugt, skåret i skiver
14 sukkerærter	14 sukkerærter

Smør thailandsk jordnøddesauce på tortillabrødet. Læg peberfrugt, sukkerærter og tofu ovenpå. Pynt med jordnødder, og rul til en wrap.

HØJERE INDTAG: 550 kcal

Grøn karryret med sej

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
120 g sej	160 g sej
1 dl søde kartofler, skåret i tern	1,5 dl søde kartofler, skåret i tern
1 dl let kokosmælk	1 dl let kokosmælk
0,5 spsk. rapsolie	0,5 spsk. rapsolie
1 dl pak Choi	1 dl pak Choi
1 dl grønne bønner	1,5 dl grønne bønner
1 forårsløg, skåret i skiver	1 forårsløg, skåret i skiver
0,5 spsk. karrypasta	0,5 spsk. karrypasta
0,5 tsk. fiskesauce	0,5 tsk. fiskesauce
1 skive lime	1 skive lime

Varm rapsolien på en stegepande ved middelhøj varme. Steg sej og forårsløg på panden i 4-5 minutter. Tag fisk og forårsløg af panden. Steg nu de søde kartofler i 2 minutter. Tilsæt kokosmælk, karrypasta, fiskesauce, pak Choi og grønne bønner. Kog op, læg låg på, og lad retten simre i 7 minutter. Læg sejen tilbage på stegepanden for at varme den op, og slut af med lidt presset lime. Lækkert måltid!

Vegetariske stegte ris

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 æg	2 æg
1 dl upolerede ris	2 æggeghvider
0,5 tsk. sesamololie	1,5 dl upolerede ris
1 tsk. rapsolie	0,5 tsk. sesamololie
1 dl asparges, skåret i skiver	1 tsk. rapsolie
0,5 dl peberfrugt, skåret i tern	1 dl asparges, skåret i skiver
2 forårsløg, skåret i skiver	0,5 dl peberfrugt, skåret i tern
1 fed hvidløg, presset	2 forårsløg, skåret i skiver
1 tsk. ingefær	1 fed hvidløg, presset
2 tsk. soja	2 tsk. ingefær
1 spsk. risvineddike	2 tsk. soja
	1 spsk. risvineddike

Kog risene som anvist på pakningen. Steg asparges, peberfrugt, forårsløg, hvidløg og ingefær i rapsolie. Tilsæt æggene. Rør ris, soja og vineddike i. Steg, til al væske er kogt ind. Rør sesamololie i, og server.

LAVERE INDTAG: 450 kcal

Quinoasalat

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl kogte og bælgede edamamebønner	1,5 dl kogte og bælgede edamamebønner
1 dl quinoa	1,5 dl quinoa
2 spsk. hakkede valnødder	4 spsk. hakkede valnødder
0,5 spsk. olivenolie	0,5 spsk. olivenolie
0,5 dl hakket, ovnristet, rød peberfrugt	0,5 dl hakket, ovnristet, rød peberfrugt
1 spsk. tørrede solbær	1 spsk. tørrede solbær
0,5 spsk. presset citron	0,5 spsk. presset citron
1 tsk. citronskal	1 tsk. citronskal
0,5 tsk. estragon	0,5 tsk. estragon
Peber efter smag	Peber efter smag

Tilbered quinoa som anvist på pakningen. Tilsæt edamamebønner, presset citron, citronskal, olivenolie, estragon, ovnristet peberfrugt, solbær og hakkede valnødder. Denne ret kan let forberedes i forvejen og holder sig i tre dage.

Biksemad med rosenkål og kalkunbacon

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 skiver kalkunbacon	3 skiver kalkunbacon
1 æg	1 æg
2,5 dl hashbrowns, skåret i strimler	3 dl hashbrowns, skåret i strimler
0,5 spsk. olivenolie	0,5 spsk. olivenolie
1 spsk. revet parmesanost	1 spsk. revet parmesanost
1 dl rosenkål, skåret i tynde skiver	1 dl rosenkål, skåret i tynde skiver
1 spsk. hakket rødøg	1 spsk. hakket rødøg
1 tsk. hakket rosmarin	1 tsk. hakket rosmarin
Peber efter smag	Peber efter smag

Varm olivenolien på en stegepande ved middelhøj varme. Tilsæt løg og rosmarin. Steg i 2 minutter. Tilsæt hashbrowns, og peber. Læg hashbrowns i ét lag i stegepanden, og steg dem i 4 minutter uden at røre rundt. Tilsæt rosenkålsskiverne, og steg videre, til hashbrownsene er gyldne og sprøde. Steg kalkunbacon på en separat stegepande. Hak det stegte bacon, og rør det sammen med hashbrownsene. Tilbered æggene efter ønske, og læg dem oven på hashbrownsene. Lækkert måltid!

HØJERE INDTAG: 550 kcal

Ovnbagte farstaquitos

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
110 g mager oksefars	150 g mager oksefars
2 majstortillabrod	2 majstortillabrod
2 spsk. cheddarost	2 spsk. cheddarost
1 tsk. rapsolie	1 tsk. rapsolie
1 lille zucchini	1 lille zucchini
0,5 tsk. løgpulver	0,5 tsk. løgpulver
0,5 spsk. chilipulver	0,5 spsk. chilipulver
1 tsk. kommen	1 tsk. kommen

Forvarm ovnen til 220 grader. Riv zucchinien, og pres væsken fra med køkkenrulle. Varm rapsolie i en gryde ved middelhøj varme. Tilsæt zucchini, oksefars, løgpulver, chilipulver og kommen. Rør rundt, og steg, til oksefarsen er gennemstegt. Spray tortillabroden med olie, og læg dem på en bageplade. Del farsblandingen ud på tortillabroden. Drys med ost og rul brodene sammen. Bages i ovnen i 14 minutter.

Ægge- og avocadosalat

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 hårdkogt æg	2 hårdkogte æg
2 spsk. græsk yoghurt naturel	4 spsk. græsk yoghurt naturel
1 skive ristet fuldkornsbrod	1 skive ristet fuldkornsbrod
0,5 avocado	0,5 avocado
2 dl frisk ananas	2 dl frisk ananas
0,5 tsk. rødvinseddike	0,5 tsk. rødvinseddike
1 spsk. hakket purløg	1 spsk. hakket purløg

Mos æggeblomme, avocado og græsk yoghurt. Hak æggehviden, og bland den med rødvinseddike og purløg. Bland det hele sammen med æggeblommeblandingen, og læg det på 1 skive fuldkornstost. Serveres med frisk ananas til. Lækkert måltid!

Rødbede- og spinatsalat

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
110 g stegt kyllingebryst	150 g stegt kyllingebryst
1 hårdkogt æg	1 hårdkogt æg
0,5 syltet rødbede	0,5 syltet rødbede
1 fuldkornspitaabrod	1 fuldkornspitaabrod
1 spsk. fetaost	1 spsk. fetaost
2 spsk. vineddike	2 spsk. vineddike
4,5 dl spinat	4,5 dl spinat

Hak den syltede rødbede og det hårdkogte æg. Tilsæt spinat, og bland. Læg kyllingebryst ovenpå, og hæld vineddike over. Drysses med fetaost og serveres med pitabrod.

Middelhavswrap

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
110 g stegt kyllingebryst	150 g stegt kyllingebryst
0,5 dl fuldkornscouscous	0,5 dl fuldkornscouscous
1 spinattortillabrod	1 spinattortillabrod
0,5 spsk. olivenolie	0,5 spsk. olivenolie
0,5 tomat, skåret i tern	0,5 tomat, skåret i tern
2 spsk. agurk, skåret i tern	2 spsk. agurk, skåret i tern
3 spsk. hakket persille	3 spsk. hakket persille
2 spsk. hakket mynte	2 spsk. hakket mynte
0,5 tsk. presset hvidløg	0,5 tsk. presset hvidløg
1 spsk. presset citron	1 spsk. presset citron
Peber efter smag	Peber efter smag

Tilbered couscousen som anvist på pakningen. Bland persille, mynte, hvidløg, olivenolie, tomat, agurk og peber i en skål. Tilsæt couscous, og rør rundt. Smør blandingen på et spinattortillabrod, rul til en wrap, og spis!

Fettuccine med laks og pesto

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
90 g laks	120 g laks
1 dl fuldkornsfettuccine	1,5 dl fuldkornsfettuccine
1 spsk. færdigkøbt pesto	1 spsk. færdigkøbt pesto
1 tsk. olivenolie	1 tsk. olivenolie
1,5 dl dampede asparges	1,5 dl dampede asparges
Peber efter smag	Peber efter smag

Kog pastaen som anvist på pakningen. Hæld vandet fra, og tilsæt pesto. Varm olivenolien på en stegepande ved middelhøj varme. Krydr laksen med peber, og steg i 3-4 minutter på hver side. Placeres oven på pastaen. De dampede asparges serveres til.

Biksemad med kylling og æble

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 kyllingepølse	2 kyllingepølser
2,5 dl søde kartofler, skåret i tern	2 dl søde kartofler, skåret i tern
2 tsk. kokosolie	2 tsk. kokosolie
1 lille æble, skåret i tern	1 lille æble, skåret i tern
0,5 dl hakket løg	0,5 dl hakket løg
1 knsp. kanel	1 knsp. kanel
Peber	Peber

Forvarm ovnen til 190 grader. Smelt kokosolien, og tilsæt æbler, søde kartofler og løg. Drys kanel og peber over. Smør blandingen ud på en bageplade dækket med sølvpapir, og steg i 30 minutter. Mens grøntsagsblandingen er i ovnen, steges kyllingepølsen som anvist på pakningen. Læg pølsen på grøntsagsblandingen, og servér.

BBQ-sandwich

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
90 g svinekød, skåret i strimler	120 g svinekød, skåret i strimler
1 fuldkornssandwichbrød	1 fuldkornssandwichbrød
0,5 avocado	0,5 avocado
1 spsk. let ranchdressing	1 spsk. let ranchdressing
1 spsk. BBQ-sauce	2 spsk. BBQ-sauce
4,5 dl romainesalat	4,5 dl romainesalat
0,5 dl tomat	0,5 dl tomat

Bland svinekødet med BBQ-sauce. Varm sandwichbrødet, og fyld det med svinekød og salat. Bland resten af salaten med tomat, avocado og ranchdressing, og spis det til.

SKAB GENNEMTENKTE MÅLTIDER

Vælg en madvare fra hver gruppe for hurtigt og let at variere frokost og aftensmad. Ved at følge disse tabeller sikrer du, at du får en afbalanceret mængde protein, kulhydrater og sunde fedtstoffer, samtidig med at du holder dig inden for det anbefalede kalorieindtag.

KULHYDRATER

LAVERE INDTAG: 125 kcal		HØJERE INDTAG: 200 kcal	
KATEGORI	MADVARE	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
HAVRE	Havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
	Grovvalsedede havregryn	2,5 dl (tilberedt) eller 1 dl (rå)	3 dl (tilberedt) eller 1,5 dl (rå)
GRYN	Quinoa	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Ris (vilde ris eller brune ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Hvedekerner	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Byg	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Bulgur	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BRØD	Fuldkornsscones	1 scone	1,5 scones
	Fuldkornsbød	1 skive	2 skiver
	Fuldkornstortilla	1 tortilla	2 tortilla
	Majstortilla	2 små	4 små
	Madmuffins	1 muffin	1,5 muffins
PASTA	Sobanudler af boghvedemel	2,5 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)
	Fuldkornspasta	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
	Pasta (af quinoa, ris)	1,5 dl (tilberedt)	2,5 dl (tilberedt)
BÆLGPLANTER	Sorte bønner, kikærter, pintobønner	1,5 dl (skyllede og kogte)	2,5 dl (skyllede og kogte)
STIVELSESRIGE GRØNTSAGER	Bagt kartoffel	1 lille	1 stor
	Bagt sød kartoffel	2,5 dl	3,5 dl
	Forskellige græskarsorter	3 dl (tilberedt)	4,5 dl (tilberedt)

PROTEIN

LAVERE INDTAG: 130-150 kcal		HØJERE INDTAG: 170-200 kcal	
KATEGORI	MADVARE	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
FISK	Helleflynder, rødspætte, torsk, tunfisk, kuller, kulmule	120 g	160 g
	Laks	90 g	120 g
KALKUN	Kalkunbacon	3 skiver	5 skiver
	Kalkunpølse	2 pølser	4 pølser
	Kalkunfars	110 g	150 g
	Skiveskåret pålæg	110 g	150 g
KYLLING	Kyllingebryst	110 g	150 g
	Kyllingefars	110 g	150 g
	Skiveskåret pålæg	110 g	150 g
OKSEKØD	Magert oksekød	110 g	150 g
	Mager bøf	110 g	150 g
	Skiveskåret roastbeef	110 g	150 g
ÆG	Æg	1 helt + 3 æggeghvider	2 hele
	Æggeerstatning	2,5 dl	3,5 dl
MEJERIVARER	Græsk yoghurt naturel (under 10 % fedt)	2,5 dl	3 dl
	Kvark	1,5 dl	2 dl
	Mælk 1%	3 dl	3,5 dl
	Valleprotein	1 mål	1,5 mål
VEGETARISK	Linser	1,5 dl (kogte)	2 dl (kogte)
	Sorte bønner	1,5 dl (skyllede og kogte)	2 dl (skyllede og kogte)
	Forever Ultra™	1,5 mål	1,5 mål
	Tofu	2 dl	2,5 dl
	Edamamebønner (med bælg)	2 dl	2,5 dl
	Vegetarburger	1 burger	1,5 burger

FRUGT & GRØNT

LAVERE INDTAG: 50-65 kcal		HØJERE INDTAG: 60-75 kcal	
KATEGORI	MADVARE	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
FRUGT (frisk eller frosne)	Æble	0,5-1 mellemstort	1 mellemstort
	Abrikos	3-4 små	4 små
	Banan	0,5-1 lille	1 lille
	Bær (alle typer)	2-2,5 dl	2,5 dl
	Cantaloupemelon	2-2,5 dl	2,5 dl
	Grapefrugt	0,5 stor	0,5 stor
	Vindruer	2-2,5 dl	2,5 dl
	Appelsin	1 mellemstor eller 2 klementiner	1 mellemstor eller 2 klementiner
	Fersken	0,5-1 mellemstor	1 mellemstor
	Pære	0,5-1 mellemstor	1 mellemstor
	Ananas	2-2,5 dl	2,5 dl
	Tomat	2-2,5 dl	2,5 dl
FRUGT (tørret)	Rosiner	1-2 spsk.	2 spsk.
	Svesker	3-4 store	4 store
GRØNTSAGER (friske eller frosne) Rå eller dampkogte	Artiskok	1 stor (hel)	1 stor (hel)
	Gulerødder	2-2,5 dl	2,5 dl
	Asparges	15-18 stk.	18 stk.
	Majskolbe	0,5-1 hel	1 hel
	Rosenkål	10-12 stk.	12 stk.
FRIT	Zucchini		
	Peberfrugt		
	Broccoli		
	Kål		
	Selleri		
	Agurk		
	Grønne bønner		
	Gronkål		
	Hovedsalat (alle typer)		
	Spinat		
	Blomkål		

FEDT

LAVERE INDTAG: 90-100 kcal		HØJERE INDTAG: 120 kcal	
KATEGORI	MADVARE	PORTIONSSTØRRELSE	
		LAVERE KALORIEINDTAG	HØJERE KALORIEINDTAG
NØDDER	Nøddesmør (jordnød, mandel, cashewnød)	1 spiseskefuld	1,5 spiseskefuld
	Mandler (hele og usaltede)	12 stk. (0,15 dl)	18 stk. (0,2 dl)
	Valnødder (halve)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Cashewnødder (hele og usaltede)	7 stk. (0,15 dl)	10 stk. (0,2 dl)
	Pistacienødder	20 stk.	30 stk.
FRUGT	Avocado	3 spsk.	4 spsk.
	Kokosflager (usødede)	1 spsk.	3 spsk.
	Oliven	9 hele	10 hele
FRØ	Græskarfrø	1,5 spsk.	2 spsk.
	Solsikkefrø	1,5 spsk.	2 spsk.
	Chiafrø	1,5 spsk.	2 spsk.
	Hørfrø	1 spsk.	1,5 spsk.
OLIE	Olivenolie	2 tsk.	1 tsk.
	Kokosolie	2 tsk.	1 tsk.
	Solsikkeolie	2 tsk.	1 tsk.
MEJERIVARER	Mozzarella	2 spsk.	3 spsk.
	Ost med lavt fedtindhold	3 spsk.	3 spsk.
	Ost med normalt fedtindhold	1 spsk.	2 spsk.
	Let kvark	1,5 dl	2 dl



FOREVER®

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



*Bemærk, at denne tryksag er baseret på danske forhold.
Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

De informationer, der findes her, er kun til uddannelsesformål og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdom. Rådfør dig med en autoriseret læge eller andet kvalificeret sundhedspersonale for mere uddybende information, før du påbegynder et træningsprogram eller begynder at bruge kosttilskud, hvis du i øjeblikket tager medicin eller er i medicinsk behandling for et eksisterende sundhedsproblem.



F15

ADVANCED 1 & 2



FOREVER®

F15 ADVANCED 1

KLAR TIL AT BLIVE F.I.T.?

UANSET OM DU ER
ATLET ELLER MEGET
AKTIV OG ØNSKER AT
INDFØRE NYE RUTINER
FOR AT NÅ TIL NÆSTE
NIVEAU, OPFYLDER
F15 ADVANCED ALLE
DINE BEHOV.

* Kosttilskuddene er til voksne. Anbefalet daglig dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud kan ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil. Opbevares tørt, køligt og utilgængeligt for små børn.

Forever Ultra som måltidserstatningsprodukt kan erstatte 1-2 måltider om dagen og bør bruges som led i en energireduceret kost, i kombination med andre fødevarer og en sund livsstil. Det er vigtigt at drikke tilstrækkeligt med væske dagligt. Kun for voksne.

FØLGENDE PRODUKTER INDGÅR I PAKKEN: *

FOREVER ALOE VERA GEL™

Kosttilskud. Den originale! Vores storsælgende Aloe vera-kosttilskud i drikkeform. Nydes dagligt af millioner af mennesker verden over.
2 x 1 liter



FOREVER FIBER™

Kosttilskud. En portion giver dig hele 5 gram kostfibre - men kun ganske få kulhydrater og kalorier.
Nettovægt: 174 g



FOREVER LEAN™

Kosttilskud. Forever Lean indeholder sporstoffet chrom, der bidrager til en normal omsætning af makronæringsstoffer (protein, kulhydrater og fedt) og til at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau. Forever Lean indeholder også ekstrakter fra figenkaktus og hvide bønner.
Nettovægt: 58,8 g



FOREVER ULTRA™

God shake med sojaprotein, som bidrager med 21 g protein per portion. Rig på næring og fattig på kalorier. Er både velegnet som erstatning for et måltid under vægtkontrol og som mellemmåltid, proteintilskud efter træning, eller når du simpelthen bare trænger til noget godt.

Nettovægt: Forever Ultra Vanilla 375 g / Forever Ultra Chocolate 405 g



Forever Aloe
Vera Gel
2 x 1 liter

Forever
Ultra
15 portioner

Dette indeholder
F15-pakken:

Forever
Therm
60 tabletter

Forever
Fiber
30 portioner



F15 Advanced 1 er et komplet 15-dagesprogram. Som bonus får du allerede nu F15 ADVANCED 2, det næste 15-dagesprogram i F15-serien! Når du når dertil, så supplerer du bare med 2 stk. Forever Aloe Vera Gel (sælges separat). Så tager du nemt de nye vaner med til næste niveau.

NU ER DET TID TIL AT KOMME I GANG

FOREVER F15 ER SÆRLIGT
UDVIKLET FOR AT GIVE DIG
NYTTIGE VÆRKTØJER OG
HJÆLPE DIG MED AT
KONTROLLERE
DIN VÆGT.

FØLG DISSE TIPS FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT

NEDSKRIV DINE MÅL

Vægten er et godt redskab, men den viser ikke hele sandheden. Mål dig før og efter F15-programmet for virkelig at se, hvordan kroppen forandres.

NEDSKRIV DIT KALORIEINDTAG

Hvis man vil tabe sig, er det vigtigt at få styr på kalorieindtaget. Nedskriv dit kalorieindtag i en dagbog, eller benyt en kaloretæller-app, mens du lærer, hvor stor en sund portion er, og værner dig til dine nye madvaner.

DRIK RIGELIGT MED VAND

Sørg for at drikke mindst otte glas vand om dagen (eller ca. 2 liter).

LAD SALTBØSSEN STÅ

Salt bidrager til at binde væske i kroppen. Smag i stedet for maden til med krydderier og urter.

UNDGÅ SODAVAND OG ANDRE KULSYREHOLDIGE DRIKKEVARER

Kulsyren medfører at du føler dig oppustet. At drikke sodavand giver dig også uønskede kalorier og sukker.

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 ADVANCED 1.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	 Morgenmad*
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske	 1x Forever Lean kapsel**	 Mellemmåltid*		
Frokost	 1 glas vand	 1x Forever Lean kapsel**	 Måltid*		
Aftensmad	 1 glas vand	 1x Forever Lean kapsel**	 Måltid*		
Aften	 1 glas vand				

F.I.T. TIPS

At spise **30 minutter** til to timer før en træningssession kan forbedre dit resultat. Spis et lille mellemmåltid, som indeholder protein og kulhydrater, for du træner for at opnå det bedste resultat. For opskrifter på mellemmåltider, se side 40.

*PORTIONSSTØRRELSEN AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER, OG OM DU SKAL TABE DIG ELLER HOLDE VÆGTEN. PÅ SIDE 14-15 KAN DU SE, HVORDAN DU OPMÅLER PORTIONER VED HJÆLP AF STØRRELSEN PÅ DIN HÅND.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.

RESTITUTION EFTER TRÆNING



NYD EN FOREVER
ULTRA-SHAKE MED
FRUGT 30-45 MINUTTER
EFTER TRÆNING DET
GIVER EN GOD
KOMBINATION AF
KULHYDRATER
OG PROTEINER.

**VIDSTE DU, AT DET
KAN VÆRE LIGESÅ
VIGTIGT, HVORNÅR DU
SPISER, SOM HVAD DU
SPISER?**

Glem ikke at fylde op med næring,
når du øger din aktivitet eller
træningsintensitet.

**DEN NÆRING,
DU FÅR EFTER
TRÆNINGEN, SKAL
INDEHOLDE BÅDE
KULHYDRATER OG
PROTEINER.**

Prøv sammensatte kulhydrater som
frugt, havregryn eller grøntsager,
og supplér med protein.

**GIV KROPPEN NY ENERGI
EFTER TRÆNINGEN FOR AT
FÅ DET BEDSTE RESULTAT.**

Spis et mellemmåltid 30–45 minutter
efter din træningssession.

**KOMBINÉR PROTEIN
MED KULHYDRATER.**

Madvarer som mælk, soja, kylling, fisk,
quinoa og æg er værdifulde proteinkilder
efter træningen.

FOREVER ULTRA SHAKEOPSKRIFTER

Med disse lækre og mættende opskrifter kan du variere dine **Forever Ultra-shakes**.

I **F15 ADVANCED**-programmet drikker du din shake efter træning eller midt på dagen.

	300 KCAL	450 KCAL
Cherry Ginger Zinger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 1 tsk. honning / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 1,5 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne kirsebær / 0,5 tsk. stødt ingefær 2 tsk. honning / 4-6 isterninger
Creamy Peaches	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl frosne usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1 spsk. valnødder / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl frosne usødede ferskner / 0,5 tsk. kanel 1,5 spsk. valnødder / 4-6 isterninger
Green Goodness	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2 grønkålsblade / 1 dl spinat / 1 lille frossen banan 2 dadler / 1 tsk. hørfrø	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3 grønkålsblade / 2 dl spinat / 1 lille frossen banan 3 dadler / 2 tsk. hørfrø
Blueberry Muffin	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 0,5 dl græsk yoghurt naturel 1 dl frosne blåbær / 2 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 1 spsk. granola som topping	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl græsk yoghurt naturel 1,5 dl frosne blåbær / 3 spsk. havregryn / kanel vanilleekstrakt / 2 spsk. granola som topping
Chocolate Raspberry Delight	1 måleske Forever Ultra / 2 dl mælk 2,5 dl friske eller frosne hindbær 0,5 spsk. kakao / 1 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 3,5 dl friske eller frosne hindbær 1 spsk. kakao / 1,5 spsk. mandelsmør 1 tsk. kakao (valgfri topping) 4-6 isterninger
Strawberry Shortcake	1 måleske Forever Ultra / 1 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 2,5 dl jordbær / 2 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 2 dl græsk yoghurt med vaniljesmag / 3,5 dl jordbær / 4 spsk. havregryn vanilleekstrakt / 4-6 isterninger
Apple Crisp	1 måleske Forever Ultra / 2,5 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 lille æble, i tern / kanel og muskat / 2 små dadler / 1 tsk. chiafrø 4-6 isterninger	1 måleske Forever Ultra / 3 dl mælk 1 dl usødet æblemos / 1 æble, i tern / kanel og muskat / 3 små dadler / 2 tsk. chiafrø 4-6 isterninger

F.I.T. TIPS

Lav din egen shake ved at blende **1 måleske FOREVER ULTRA** med **2,5-3 dl** mælk, **1-2 dl** frugt og grøntsager, **1 spsk.** sundt fedt (chiafrø, hørfrø, nøddesmør, avokado eller kokosolie) og is, vand eller grøn te, og nyd.

Mælken kan udskiftes med usødet rismælk, mandelmælk, sojamælk eller kokosmælk. Bemærk dog, at Forever Ultra i så fald ikke udgør et komplet måltid, der kan erstatte morgenmad eller frokost. Ovennævnte erstatninger for mælk er en god idé, hvis du bare vil have en shake som ekstra mellemmåltid eller efter træning. Tjek blot, at det valgte alternativ indeholder maks. ca. 25 kcal pr. deciliter.

MÅL PORTIONS- STØRRELSER VED HJÆLP AF DIN HÅND

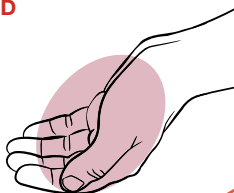
VED AT MÅLE OG VEJE DIN MAD OPNÅR DU EN BEVIDSTHED, DER HJÆLPER DIG TIL AT TAGE GODE BESLUTNINGER FOR HVORNÅR, HVORFOR OG HVAD DU SPISER.

Gør bevidst spisning til en livslang vane ved at gøre det til en rutine. I stedet for at tælle kalorier lærer **F15 ADVANCED**-programmet dig, hvordan du opmåler portioner ved hjælp af størrelsen på din hånd, så du får den rette mængde næring til netop din krop.

PROTEINER:
HÅNDFLADE



KULHYDRATER:
HÅNDFULD



GRØNTSAGER:
KNYTNÆVE



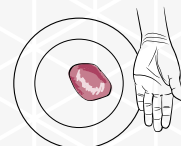
FEDT:
TOMMELFINGER



BRUG DENNE TALLERKENMODEL TIL MORGENMAD,
FROKOST OG AFTENMAD

LAVERE INDTAG

1 HÅNDFLADE
PROTEINER



1 HÅNDFULD
SAMMENSATTE
KULHYDRATER



1 KNYTNÆVE
GRØNTSAGER

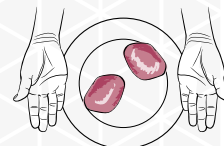


1 TOMMELFINGER
SUNDT FEDT



HØJERE INDTAG

2 HÅNDFLADER
PROTEINER



2 HÅNDFULDE
SAMMENSATTE
KULHYDRATER



2 KNYTNÆVER
GRØNTSAGER



2 TOMMELFINGER
SUNDT FEDT



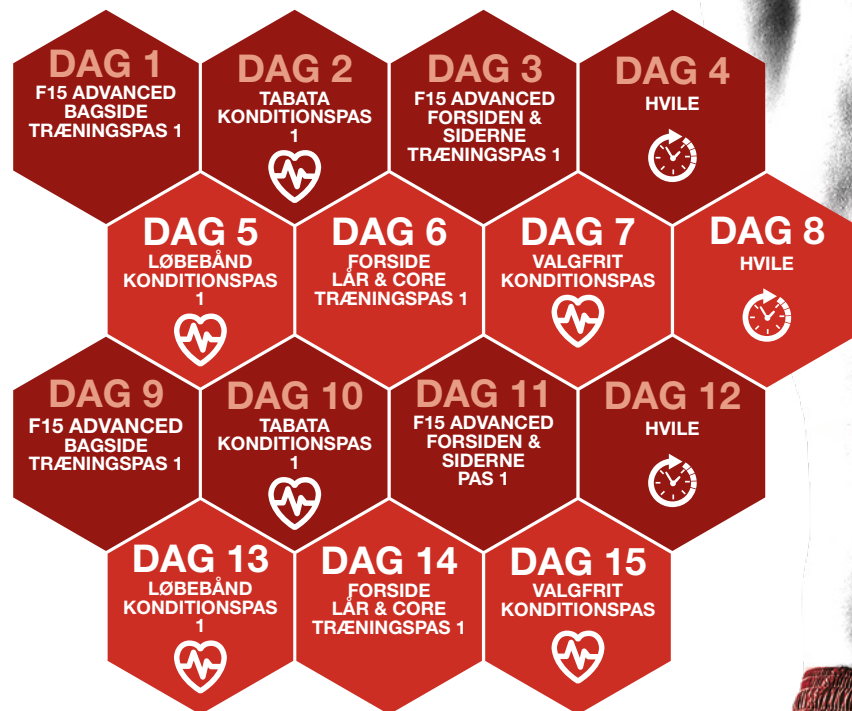
SE EKSEMPLER
PÅ FORSKELLIGE
TYPER MAD-
VARER PÅ SIDE 42.

F.I.T. TIPS

Det er vigtigt at have fokus på alle dele af en sund livsstil, hvis man vil opnå bedre velvære og en flottere krop. Selv om du følger et hårdt træningsprogram, udebliver resultaterne ofte, hvis du ikke samtidig ændrer dine kostvaner.

Sørg for at understøtte din sunde livsstil med sund og nærende kost.

F15 ADVANCED 1 TRÆNINGSSKEMA



NU GÅ VI I GANG!

Varig forandring skabes ved at kombinere sund mad med træning, der både forbrænder kalorier og opbygger muskler.

F15 ADVANCED-programmet kombinerer tre målrettede træningspas med kropsvægt med to konditionstræningspas, så du virkelig kommer i gang med at bevæge dig.

FÅ EN BEDRE KONDITION

Nu, hvor du er kommet så langt på vejen til en sundere livsstil, kender du betydningen af konditionstræning.

I **F15 ADVANCED 1**-programmet skal du gennemføre tre konditionstræningspas om ugen. Under træningen skal du udfordre dig selv for at få mest muligt ud af din træning. Hvis træningspassene er for nemme, træner du ikke hårdt nok.

ANBEFALET KONDITIONSTRÆNING:

Gang, løb, stepmaskine, crosstrainer, roning, svømning, yoga, cykling, vandring, aerobics, dans og kickboksning.

VARM OP

DIN KROP ER EN MASKINE.

Det er vigtigt, at man forbereder sig, før man går i gang med at træne. Opvarmning giver dig mulighed for at varme leddene op. Det forbedrer kvaliteten af træningen og reducerer risikoen for skader. Se opvarmning som en generalprøve før selve forestillingen. Benyt nedenstående tips til opvarmning før hvert træningspas i **F15 ADVANCED**-programmet.

**SUMO SQUAT
AND REACH
8X**

**STEP/TOUCH
16X**

**ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X**

**BUTT
KICKERS
16X**

**KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X**

**LATERAL
LUNGES
16X**

**JUMPING
JACKS
20X**

**SUMO
SQUATS
8X**

**STANDING
REACHES
16X**

**LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X**

**LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X**

**HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X**

**LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X**

**HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X**

**CHEST
OPENERS
8X**

**SHOULDER
CIRCLES
8X**



SE VIDEOER MED
ALLE ØVELSER OG
OPVARMNING PÅ:



F15 TABATA KONDITIONS- PAS 1

Dette træningspas indeholder øvelser i Tabata-stil. Tabata-øvelser kombinerer korte, højintensive aktivitetsintervaller med korte pauser. Øvelserne her gennemføres som cirkeltræning.

Udfør hver øvelse i **20 sekunder** ved maksimal intensitet, og hold derefter pause i **10 sekunder**. Når du har udført alle 8 øvelser, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder forfra. Målet er at klare 8 runder.

20

sekunders
pr. øvelse

10

sekunders
pause

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

F.I.T. TIPS

Højintensiv træning som F15 ADVANCED-konditions-træningspassene bevirker, at du kan maksimere dine resultater på kortere tid end med traditionel konditionstræning.

Hold 60
sekunders
pause

Gentag
8 gange
for at få et
komplet pas!

F15 LØBEBÅND KONDITIONS- PAS 1

I dette konditionstræningspas forbedrer du din udholdenhed, styrke og hurtighed ved hjælp af intervaller bestående af gang, jogging og løb.

Gå med 1 % stigning på løbebåndet i **60 sekunder** hvorefter du øger hastigheden til jogging og en stigning på 2 % i **60 sekunder**. Til sidst øger du hastigheden og løber hurtigt i **60 sekunder**. Gentag 6-10 gange uden pauser imellem runderne.

60
sekunders
1 % stigning
gang

+ 60
sekunders
2 % stigning
jogging

+ 60
sekunders
2 % stigning
løb

Gentag
6-10 gange
for at få et
komplet
pas!

F.I.T. TIPS

Dette træningspas kan også udføres uden løbebånd. Vælg en strækning, du kan klare på tre minutter. Du kan nu udfordre dig selv til at klare hver runde hurtigere end den foregående, samtidig med at du øger intensiteten.

VALGFRIT KONDITIONSPAS

Det sidste konditionstræningspas hver uge er valgfrit. Hvis musklerne føles stive kan du vælge smidiggørende yoga. Vil du prøve noget nyt? Så vælg zumba eller kickboksning. Der findes mange forskellige former for konditionstræning. Opøv en konditionstræningsrutine, du trives med, så du indarbejder livslange vaner.

Hvert valgfrie konditionstræningspas skal vare **30-60 minutter** og helst udføres uden pauser.

F15 BAGSIDE PAS 1

DU SKAL BRUGE: HÅNDVÆGTE

Dette træningspas består af **10 øvelser**, der styrker bagsiden af kroppen, herunder gluteus maximus, baglårsmusklerne, og ryggen, men også biceps. Udfør to øvelser i træk. Udfør **2-3 sæt**, før du holder pause i **30-60 sekunder** og går videre til næste øvelseskombination.

Når du har udført alle **10 øvelser**, holder du pause i **30-60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.

2 øvelser i træk	+	2-3 sæt	+	30-60 sekunders pause	FORTSÆT MED DE NÆSTE 2 ØVELSER
+ Deadlifts					16x
+ Mid-Back Rows					16x
+ Hvil					30-60 sekunder
+ Swings					16x
+ Bicep Scoop and Squeeze					16x
+ Hvil					30-60 sekunder
+ Deep Lunges					16x pr. side
+ Lawn Mower Pulls					16x pr. side
+ Hvil					30-60 sekunder
+ Goblet Squats					16x
+ Lateral Bicep Curls					16x
+ Hvil					30-60 sekunder
+ Superman					16x
+ Renegade Rows					16x

Hold 30-60
sekunders
pause

F.I.T. TIPS

Vælg tilpas tunge håndvægte til, at musklerne føles trætte mod slutningen af repetitionerne i hver runde. Kan du ikke gennemføre en hel runde? Så vælg lettere håndvægte. Kan du let gennemføre hver runde? Så skal du udfordre dig selv med tungere håndvægte.

F15 FORSIDEN & SIDERNE PAS 1

DU SKAL BRUGE: HÅNDVÆGTE, TRÆNINGSELASTIK, STOL

Dette træningspas består af **12 øvelser**, der styrker forsidens og kroppens sider, blandt andet brystkassen, skuldrene, triceps og de skrå mavemuskler. Udfør tre øvelser i træk i **2-3 sæt**, før du holder pause i **30-60 sekunder** og går videre til næste øvelseskombination.

Når du har udført alle **12 øvelser**, holder du pause i **30-60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.

3
øvelser i træk

2-3
sæt

60
sekunders
pause

**FORTSÆT
MED DE
NÆSTE 3
ØVELSER**

F.I.T. TIPS

Træne udendørs? Vær kreativ. Brug en bænk eller anden stabil forhøjning, der står godt fast, når du skal lave dips og andre øvelser, hvor du normalt ville bruge en stol.

+ Chest Press	16x
+ Core at 45	16x pr. side
+ Skull Crushers	16x
+ Hvil	60 sekunder
+ Pushups	16x
+ Triangle Abs	16x
+ French press	16x pr. side
+ Hvil	60 sekunder
+ Lateral Deltoid Lifts	16x
+ Hip Drops	16x
+ Kickbacks	16x
+ Hvil	60 sekunder
+ Military Press	16x
+ Woodchops	16x pr. side
+ Dips	16x

Hold 30-60
sekunders
pause

F15 FORSIDE LÅR & CORE PAS 1

DU SKAL BRUGE: HÅNDVÆGTE, TRÆNINGSELASTIK, STOL

Dette træningspas består af **10 øvelser**, der styrker lår og core. Udfør to øvelser i træk i **2-3 sæt**, inden du slapper af i **30-60 sekunder** og går videre til næste øvelseskombination.

Når du har udført alle **10 øvelser**, slapper du af i **60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.



- | | |
|------------------------------------|----------------|
| + Banded Lunge Step Ups | 16x pr. side |
| + Boat | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Prisoner Squats | 16x |
| + Roll Ups | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Banded 180 Squats | 16x |
| + Standing Alternating Toe Touches | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Static Slow Lunges | 8x pr. side |
| + Spiderman Mountain Climbers | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Pulsing Squats | 32x |
| + Standing Oblique Crunches | 16x pr. side |

Hold 30-60 sekunders pause

TILLYKKE

**– DU HAR NU GENNEMFØRT
FOREVER F15 ADVANCED 1!**

**FORTSÆT I SAMME STIL! F15 ADVANCED 2 ER
NÆSTE SKRIDT PÅ VEJEN MOD AT OPNÅ BEDRE
VELVÆRE OG EN FLOTTERE KROP. SUPPLÉR
MED 2 FOREVER ALOE VERA GEL
(SÆLGES SEPARAT), SÅ ER
DU KLAR TIL AT
FORTSÆTTE!**

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** for at holde styr på dine fremskridt. Nu er en god mulighed for at evaluere dine mål for at sikre, at du kæmper for dét, du vil opnå.

**HAR DU ALLEREDE
OPNÅET ET AF DINE
MÅL? GODT KLARET!**

Tænk over, hvilke fremskridt du opnår, og hvilke forandringer du ser i din krop, og opsæt nye mål for at udfordre dig selv!



F15

ADVANCED 2

TAG DET NÆSTE SKRIDT

I **F15 ADVANCED 1** introducerede vi en ny metode til opmåling af portioner og nye, målrettede træningspas. Nu kan du tage denne viden med dig til næste niveau med **F15 ADVANCED 2**. Supplér bare med to Forever Aloe Vera Gel (sælges separat), så er du klar til at gå i gang.

Hvis du ikke allerede har gjort det, skal du skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** og tage billeder af dine fremskridt. Gennemgå dine mål, og fokusér på, hvad du skal gøre i løbet af **F15 ADVANCED 2**-programmet for at nå dem.

**ER DU KLAR?
NU GÅR VI I
GANG!**

DIT DAGLIGE SKEMA

FØLG DETTE HVER DAG FOR AT OPNÅ DET BEDSTE RESULTAT MED F15 ADVANCED 2.

Morgenmad	 1 glas vand	+	 120 ml Forever Aloe Vera Gel**	 1x Forever Lean kapsel**	 Morgenmad*
Mellemmåltid	 1 portion Forever Fiber blandet med 2,5-3 dl vand eller anden væske	 1x Forever Lean kapsel**	 Mellemmåltid*		
Frokost	 1 glas vand	 1x Forever Lean kapsel**	 Måltid*		
Aftensmad	 1 glas vand	 1x Forever Lean kapsel**	 Måltid*		
Aften	 1 glas vand				

*PORTIONSSTØRRELSEN AFHÆNGER BLANDT ANDET AF, HVOR AKTIV DU ER, DIT KØN, DIN ALDER OG OM DU SKAL TABE DIG ELLER HOLDE VÆGTEN. PÅ SIDE 14-15 KAN DU SE, HVORDAN DU OPMÅLER PORTIONER VED HJÆLP AF STØRRELSEN PÅ DIN HÅND.

** OVERHOLD ALTID DEN ANBEFALEDE DAGLIGE DOSIS, OG FØLG BRUGSANVISNINGEN PÅ EMBALLAGEN.

VI PUNKTERER MYTERNE

Nu har du lært at undgå mange af faldgruberne ved vægtkontrol, men vidste du, at der er nogle ganske almindelige misforståelser om mad, der kan spænde ben for dig?

+ Fedtfrie fødevarer eller fødevarer med lavt fedtindhold

Du tror måske, at fedtfrie fødevarer eller fødevarer med lavt fedtindhold er gode for dig. Sandheden er, at denne type fødevarer ofte er tilsat sukker, fortykningsmidler, salt osv. (der som regel tilsættes for at forbedre smagen), ingredienser der faktisk kan modvirke dit vægttab. Din krop har behov for fedt. Vælg mad med sunde fedtstoffer, og spis dem i moderate mængder som en del af dine regelmæssige måltider og mellemmåltider.

+ Betydningen af at tælle kalorier

I F15 ADVANCED 1 introducerede vi en ny metode til opmåling af portioner. Det er vigtigt at have styr på portionsstørrelserne og også at tælle kalorier; Ikke alle kalorier er ens.

Sørg for at vælge gode fødevarer, proteiner, fuldkorns-produkter, frugt, grøntsager og sunde fedtstoffer og kulhydrater for at få de næringsstoffer, du har brug for, så du kan føle dig mæt i længere tid.

+ Vælg de rigtige kulhydrater

Heller ikke alle kulhydrater er ens. Der findes kulhydrater, der holder dig mæt, er fiberrige, holder blodsukkeret i skak og giver energi i længere tid. Der findes dog også kulhydrater, der næsten helt har mistet deres oprindelige indhold af næring og fibre. Sørg for at vælge sunde, mættende kulhydrater, der fremmer muskelrestitutionen, giver energi og er en del af en velafbalanceret kost.

F.I.T. TIPS

VÆR KREATIV. Der findes mange kreative løsninger, så du fortsat kan tage på rejser, restaurantbesøg og til forskellige sociale arrangementer uden at behøve at gå på kompromis med din sunde livsstil.

SUND MAD

Uanset hvor meget du planlægger din sunde livsstil ved at forberede menuer og madpakker og afsætter tid til at træne, opstår der situationer, der er svære at planlægge, f.eks. til middage, til fester og til andre sociale sammenkomster. Men vi har godt nyt: Med lidt planlægning kan du have det sjovt, uden det bremser dine fremskridt.

+ Tjek menuen på forhånd

De fleste restauranter har menuen stående på deres hjemmeside. Find de retter, du kan lide, og som passer til dig med hensyn til portionsstørrelse og madtype. Hvis du beslutter, hvad du vil have at spise før restaurantbesøget, er det mere sandsynligt, at du vælger noget sundt end noget usundt og ugenemtænkt, bare fordi det lyder lækkert lige dér.

+ Vær ikke bange for at spørge

Tjenerne ved, hvordan maden er tilberedt. Hvis de er i tvivl, kan du bede dem spørge kokken, så du ikke får ubehagelige overraskelser, som f.eks. at de skønne grøntsager viser sig at være stegt i smør. Vær ikke bange for at bede om en salat i stedet for usundt tilbehør. På mange restauranter kan det sagtens lade sig gøre uden ekstra betaling.

+ Tilbyd selv at tage mad med

Hvis du er inviteret hjem til familie eller venner og ikke ved, hvad der er på menuen, kan du tilbyde selv at tage noget sundt med. På den måde ved du, at du kan spise dig mæt i sund mad, og så kan du tillade dig også at nyde lidt af lækkerierne i moderate mængder.

F15 ADVANCED 2 TRÆNINGSSKEMA



TAG DIN TRÆNING TIL DET NÆSTE NIVEAU

Programmet **F15 ADVANCED 2** bygger videre på de tre kropsvægtsøvelser og konditionspassene på løbebåndet og i Tabata-stil, så du kommer i gang med at bevæge dig endnu mere.

OPVARMNING

I **F15 ADVANCED 1** understregede vi vigtigheden af opvarmning for at få den bedst mulige kvalitet i træningen og reducere risikoen for skader. Udfør disse grundlæggende bevægelser før hvert **F15 ADVANCED 2**-træningspas for at komme godt i gang. Har du brug for at få genopfrisket hukommelsen? Se opvarmningsøvelserne på side 18, eller se videoen på:

[FOREVERLIVING.DK/
FOREVER_FIT/FIT_VIDEOS](https://foreverliving.dk/forever_fit/fit_videos)

LØFT DIN KONDITIONS- TRÆNING TIL NÆSTE NIVEAU

I **F15 ADVANCED 2**-programmet bygger vi videre på de Tabata- og løbetræningspas, du lærte i **F15 ADVANCED 1**. I **F15 ADVANCED 2**-programmet skal du gennemføre tre konditionstræningspas om ugen. Under træningen skal du udfordre dig selv for at få mest muligt ud af din træning. Hvis træningspassene er for nemme, træner du ikke hårdt nok.

F15 TABATA KONDITIONS- PAS 2

Dette konditionstræningspas bygger på øvelser fra **ADVANCED 1**. Øvelserne gennemføres i traditionel Tabata-stil.

Udfør hver øvelse i **20 sekunder** ved maksimal intensitet, og hold derefter pause i **10 sekunder**. Gentag hver øvelse 8 gange. Når du har udført alle 8 runder, holder du pause i **60 sekunder**, før du går videre til næste øvelse.

F.I.T. TIPS

Hvis du har svært ved at klare 8 runder i træk, før du går videre til næste øvelse, kan du prøve at starte med lettere vægte og langsomt øge din udholdenhed.

20
sekunders
øvelse

10
sekunders
pause

8
runder

60
sekunders
pause

FORTSÆT
MED NÆSTE
ØVELSE

- + Air Squats 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Pushups 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Skaters 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Plank with Jack Legs 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Front Kick to Reverse Lunges Left 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Tricep Pushups 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Front Kick to Reverse Lunges Right 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x
- + Hvil 60 sekunder
- + Plank to Squat Thrust 20 sek. maks. / 10 sek. pause 8x

F15 LØBEBÅND KONDITIONS- PAS 2

Dette konditionstræningspas indeholder en stigningssekvens på løbebåndet, der opbygger udholdenhed, styrke og muskler ved hjælp af intervaller med gang og løb ved forskellige stigninger.

Vælg en hastighed, der udfordrer dig, og arbejd på at øge farten under hele træningspasset.

+ Gå	2 % hældning	2 minutter
+ Løb	1 % hældning	2 minutter
+ Gå	0 % hældning	1 minut
+ Gå	4 % hældning	2 minutter
+ Løb	1 % hældning	2 minutter
+ Gå	0 % hældning	1 minut
+ Gå	6 % hældning	2 minutter
+ Løb	1 % hældning	2 minutter
+ Gå	0 % hældning	1 minut
+ Gå	8 % hældning	2 minutter
+ Løb	1 % hældning	2 minutter
+ Gå	0 % hældning	1 minut
+ Gå	10 % hældning	2 minutter
+ Løb	1 % hældning	2 minutter
+ Gå	0 % hældning	1 minut

VALGFRIT KONDITIONSPAS

Det sidste konditionstræningspas hver uge er valgfrit. Hvis musklerne føles stive kan du vælge smidiggørende yoga. Vil du prøve noget nyt? Så afprøv zumba eller kickboksning. Der findes mange forskellige former for konditionstræning. Find en favorit du trives med og opøv en konditionstræningsrutine, du trives med, så indarbejder du livslange vaner.

Hvert valgfrie konditionstræningspas skal vare 30-60 minutter og helst udføres uden pauser.

F15 BAGSIDE PAS 2

DU HAR BRUG FOR: KETTLEBELL

Dette træningspas består af 10 øvelser, der styrker bagsiden af kroppen, herunder gluteus maximus, baglårsmusklerne, og ryggen, men også biceps. Træningspasset indeholder både øvelser, der skal tælles og øvelser der skal tages tid på. Udfør to øvelser i træk i 2-3 sæt, før du holder pause i **30-60 sekunder** og går videre til næste øvelseskombination.

Når du har udført alle **10 øvelser**, holder du pause i **30-60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.

2 øvelser i træk	2-3 sæt	30-60 sekunders pause	FORTSÆT MED DE NÆSTE 2 ØVELSER
+ Deadlifts	16x		
+ Upright Rows	30 sekunder		
+ Hvil	30-60 sekunder		
+ Bicep Curls	16x		
+ Swings	30 sekunder		
+ Hvil	30-60 sekunder		
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Left	16x		
+ Thread the Lunge Left	30 sekunder		
+ Hvil	30-60 sekunder		
+ Deep Lunge with Lawn Mower Pulls Right	16x		
+ Thread the Lunge Right	30 sekunder		
+ Hvil	30-60 sekunder		
+ Goblet Squats to Press	16x		
+ Alternating Swings	30 sekunder		

Hold 30-60 sekunders pause

F15 FORSIDEN & SIDERNE PAS 2

DU HAR BRUG FOR: HÅNDVÆGTE, TRÆNINGSELASTIK, STOL, BALANCEBOLD

Dette træningspas bygger videre på **F15 ADVANCED** 1-træningspasset med visse ændringer. Man bruger en balancebold for at aktivere core-musklerne. Du kan udfordre dig selv med disse **12 øvelser** med særlig fokus på at styrke forsiden og siderne af kroppen, herunder bryst, skuldre, triceps og de skrå mavemuskler. Udfør tre øvelser i træk i **2-3 sæt**, før du holder pause i **60 sek.** og går videre til de næste tre øvelser.

Når du har udført alle **12 øvelser**, holder du pause i **60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.

3 øvelser i træk	2-3 sæt	60 sekunders pause	FORTSÆT MED DE NÆSTE 3 ØVELSER
+ Chest Press	16x		
+ Core at 45	16x pr. side		
+ Skull Crushers	16x		
+ Hvil	60 sekunder		
+ Pushups	16x		
+ Triangle Abs	8x pr. side		
+ Core Roll Outs	16x		
+ Hvil	60 sekunder		
+ Side Planks with Shoulder Raise	16x pr. side		
+ Ball Pass	16x		
+ Side Lying Tricep Press	16x pr. side		
+ Hvil	60 sek.		
+ Clean and Press	16x pr. side		
+ Side Plank with Ball	16x pr. side		
+ Dips to Reverse Plank	16x		

Hold 30-60 sekunders pause

F15 FORSIDE LÅR & CORE PAS 2

DU HAR BRUG FOR: HÅNDVÆGTE, TRÆNINGSELASTIK, STOL

Dette træningspas består af **15 øvelser**, der styrker lår og core med yderligere **45 sekunder** plyometriske øvelser. Træningspasset indeholder både øvelser, der skal tælles og øvelser du skal tage tid på. Udfør tre øvelser i træk i **2-3 sæt**, før du holder pause i **30-60 sekunder** og går videre til de næste tre øvelser.

Når du har udført alle **15 øvelser**, holder du pause i **30-60 sekunder**, før du begynder nedvarmningen.



- | | |
|------------------------------------|----------------|
| + Banded Lunge Step Ups | 16x pr. side |
| + Plyometric Lunges | 45 sekunder |
| + Boat | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Prisoner Squats | 16x |
| + Tuck Jumps or High Knees | 45 sekunder |
| + Roll Ups | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Banded 180 Squats | 16x |
| + 180 Jumps | 45 sekunder |
| + Standing Alternating Toe Touches | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Static Slow Lunges | 8x pr. side |
| + Sprinter Starts | 45 sekunder |
| + Spiderman Mountain Climbers | 16x |
| + Hvil | 30-60 sekunder |
| + Pulsing Squats | 32x |
| + Jack Stars | 45 sekunder |
| + Standing Oblique Crunches | 16x pr. side |

Hold 30-60
sekunders
pause

TILLYKKE

– DU HAR GENNEMFØRT
FOREVER F15 ADVANCED 2:

DU GJORDE DET!

HVAD ER NÆSTE SKRIDT?

Vital5™ kombinerer fem af vores mest populære kosttilskud, og baner vejen for daglig velvære. **Vital5™** bygger videre på de sunde vaner, du har lært i **F15**-programmet, med andre livsstilstips, der hjælper dig med at opnå bedre velvære og en flottere krop!

Føler du dig ikke klar til at gå videre?

Gentag **ADVANCED**, indtil du opnår de ønskede resultater.

Husk at skrive din vægt og dine mål ned på **side 7** for at holde styr på dine fremskridt.

MELLEMMÅLTID

Et velafbalanceret mellemmåltid kan hjælpe dig med at føle dig mæt og stå imod sult i løbet af dagen. Sørg for, at mellemmåltidet indeholder mindst to madvarer, hvoraf den ene indeholder kulhydrater og den anden proteiner og/eller sundt fedt.

Granola

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
25 pistacienødder	30 pistacienødder
1 spsk. solsikkekerner	2 spsk. solsikkekerner
1 spsk. rosiner	2 spsk. rosiner
1 spsk. mørk chokolade i stykker	1 spsk. mørk chokolade i stykker

Bland alle ingredienser til et perfekt mellemmåltid, som kan spises på farten!

Hytteost med kanel og pære

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl hytteost, 2 %	2 dl hytteost, 2 %
1 pære, skåret i stykker	1 pære, skåret i stykker
2 hakkede halve valnødder	4 hakkede halve valnødder

Bland hytteost og pære, og drys valnødderne ovenpå.

Proteiner på farten

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 spsk. tørret kalkunkød	4 spsk. tørret kalkunkød
2 spsk. mozzarella	4 spsk. mozzarella
2 klementiner	1 klementin

Edamamebønner med vaniljesojamælk

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1,5 dl edamamebønner	3 dl edamamebønner
2,5 dl vaniljesojamælk	2,5 dl vaniljesojamælk

Tilbered edamamebønnerne i mikrobølge, eller kog dem i en gryde. Smag evt. til med krydderier, og spis dem med et glas vaniljesojamælk ved siden af.

Ristet brød med avocado og æg

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 skive fuldkornsbrød	1 skive fuldkornsbrød
2 spsk. avocado, moset	2 spsk. avocado, moset
1 hårdkogt æg	2 hårdkogte æg

Rist fuldkornsbrødet. Smør den mosede avocado ud på brødet. Det hårdkogte æg kan skæres i skiver og lægges oven på avocadoen eller spises ved siden af.

Energibolle med jordnøddesmør

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl jordnøddesmør	1 dl jordnøddesmør
0,5 dl honning	0,5 dl honning
1 mål Forever Ultra Vanilla	1 mål Forever Ultra Vanilla
1,5 dl havregryn	1,5 dl havregryn
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland jordnøddesmør, honning, vanilje og salt. Tilsæt først proteinpulver, dernæst havregryn, og form dejen til 14 boller. Opbevares i køleskab eller fryser. Portionsstørrelsen til det lave kalorieindtag er 2 boller, og til det høje 3 boller.

Ostepopcorn

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
8 dl luftpoppede popcorn	12 dl luftpoppede popcorn
3 spsk. revet parmesanost	5 spsk. revet parmesanost
1 tsk. olivenolie	1½ tsk. olivenolie
Cayennepeber (valgfrit)	Cayennepeber (valgfrit)

Luftpopped popcornene, og bland dem med olivenolie, parmesanost og cayennepeber.

Risikis med mandelsmør

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
2 risikis naturel	2 risikis naturel
1 spsk. mandelsmør	1½ spsk. mandelsmør
2 store jordbær, skåret i skiver	2 store jordbær, skåret i skiver

For del mandelsmør på risikisene, og pynt med jordbær.

Kokosbananer

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 lille banan	1 normal størrelse banan
1 spsk. mandelsmør	2 spsk. mandelsmør
1 spsk. usødet kokosflager	1 spsk. usødet kokosflager

Skær bananen i ca. 2½ cm tykke skiver. Fordel lidt mandelsmør på hver bananskive, og drys kokosflager over.

Pitachips med hummus og grøntsager

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
5 pitachips	6 pitachips
2 spsk. hummus	2 spsk. hummus
2½ dl rå grøntsager	2½ dl rå grøntsager
	100 g kalkun

Dyp grøntsager og pitachips i hummus. For højere kalorieindtag kan man tilsætte 100 g kalkun til sit mellemmåltid.

Yoghurt med jordnøddesmør og gelé

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1½ dl græsk yoghurt naturel	2 dl græsk yoghurt naturel
1 spsk. solbærgelé med mindre sukker	1 spsk. solbærgelé med mindre sukker
½ dl røde vindruer	½ dl røde vindruer
1 spsk. jordnøddesmør	1½ spsk. jordnøddesmør
1 tsk. usaltede, hakkede jordnødder	1 tsk. usaltede, hakkede jordnødder

Rør gelé og jordnøddesmør i yoghurten, og bland let. Skær druerne i halve, og drys dem over yoghurten. Tilsæt hakkede jordnødder – god fornøjelse!

Græsk yoghurt med nødder og chokolade

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl græsk yoghurt naturel	1½ dl græsk yoghurt naturel
1 spsk. nøddesmør	1½ spsk. nøddesmør
1 tsk. honning	1 tsk. honning
1 spsk. små chokoladestykker	1½ spsk. små chokoladestykker
vaniljeekstrakt	vaniljeekstrakt

Bland alle ingredienser godt, og spis!

Sund risengrød

Lavere kalorieindtag	Højere kalorieindtag
1 dl kogte brune ris	1½ dl kogte brune ris
1 dl kokosmælk med lavt fedtindhold	1½ dl kokosmælk med lavt fedtindhold
1 spsk. rosiner	1 spsk. rosiner
1½ tsk. hakkede valnødder	1½ tsk. hakkede valnødder
1 knsp. kanel	1 knsp. kanel

Dæk de kogte ris med kokosmælk. Varmes i mikrobølge i ca. 60 sekunder. Pynt med rosiner, kanel og hakkede valnødder.

PROTEIN

Til det lavere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med din håndflade af følgende proteiner. Til det højere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med to håndflader.

KATEGORI	F.EKS.
FISK	Laks, helleflynder, rødspætte, torsk, tunfisk, kuller, kulmule
SKALDYR	Rejer, krabbe, hummer
KALKUN	Kalkunbryst Kalkunpølse Kalkunbacon Mager kalkunfars
KYLLING	Kyllingebryst
OKSEKØD	Inderlår Oksefilet Mager oksefars
VILDT	Hjort, elg, rådyr
ÆG	Æg Æggeerstatning
MEJERI-PRODUKTER	Græsk yoghurt naturel Kvark Mælk 1% Valleprotein
VEGETARISK	Linser Tofu Quorn / Oumph Vegetarburger Forever Ultra™ Soya Quinoa

KULHYDRATER

Til det lavere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med en håndfuld af følgende kulhydrater. Til det højere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med to håndfulde.

KATEGORI	F.EKS.
GRYN	Havre Ris (vilde ris eller brune ris) Couscous Hvedekerner Bulgur Byg Quinoa
BRØD	Fuldkornsbød Fuldkornstortillabød Majstortillabød
PASTA	Nudler af boghvedemel Fuldkornspasta Pasta (af quinoa, brune ris, bønner)
BÆLGVÆKSTER	Sorte bønner, kikærter, pintobønner
FRUGT	Æble Abrikos Bær Citrusfrugter Vindruer Melon Fersken Pære Blomme Tropiske frugter Tomat

FEDT

Til det lavere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med din tommelfinger af følgende fedtstoffer. Til det højere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med to tommelfingre.

KATEGORI	F.EKS.
NØDDER	Nøddesmør (jordnød, mandel, cashew) Mandler (hele, usaltede) Valnødder (halve) Cashewnødder (hele og usaltede) Pistacienødder
FRUGT	Avocado Kokosflager (usødede) Oliven
FRØ	Græskarkerner Solsikkekerner Chiafrø Hørfrø
OLIE	Olivenolie Kokosolie Hørfrøolie Solsikkeolie
MEJERI-PRODUKTER	Ost Let kvark

KATEGORI	F.EKS.
STIVELSESRIGE GRØNTSAGER	Kartofler Majs Ærter Forskellige græskarsorter

FRUGT OG GRØNT

Til det lavere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med din knytnæve af følgende kulhydrater. Til det højere kalorieindtag vælger du en portion på størrelse med to knytnæver.

KATEGORI	F.EKS.
GRØNTSAGER (friske eller frosne) Rå eller dampkogte	Artiskok Gulerødder Asparges Rosenkål Squash Peberfrugt Broccoli Kål Selleri Agurk Grønne bønner Grøn kål Hovedsalat (alle typer) Spinat Blomkål



FOREVER®

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.



*Bemærk, at denne brochure er baseret på danske forhold.
Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl.*

© 2026 Forever Living Products, Box 199, SE-431 23 Mölndal, Sweden
Tel +46 31 727 80 80

De informationer, der findes her, er kun til uddannelsesformål og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdom. Rådfør dig med en autoriseret læge eller andet kvalificeret sundhedspersonale for mere uddybende information, for du påbegynder et træningsprogram eller begynder at bruge kosttilskud, hvis du i øjeblikket tager medicin eller er i medicinsk behandling for et eksisterende sundhedsproblem.