

I miei obiettivi

1

*esempio: migliorare il mio aspetto fisico e la mia linea,
aumentare la mia energia ed evitare gli attacchi di
sonnolenza pomeridiana!*

2

3

Fate riferimento a questi obiettivi per creare nella vostra mente un'immagine positiva di voi stessi. Riesaminateli ogni giorno. Allegate una vostra foto prima di iniziare.

Introduzione

L'Aloe Based Weight Care Program di Forever ha due fasi, una cura di nove giorni per disintossicare il corpo seguito da un programma di controllo e la stabilizzazione del peso su un periodo più lungo. Questo programma, sulla base di gel di aloe vera è stato progettato così per indurre lo sviluppo di un sano stile di vita e adottare abitudini alimentari sane ed equilibrate. L'Aloe Based Weight Care Program di Forever ti insegnano a vivere senza timore di effetto yo-yo, mangiare sano e non dare l'idea sbagliate circa la vostra dieta e fitness.

Potete trovare maggiori informazioni sul peso per sempre cura in questo articolo che si può di share naturalmente con i vostri amici o conoscenti:

Fase 1 - Il Clean 9 Box

Clean 9 vi offre una cura di attacco a 9 giorni, che vi permetterà di rimuovere le tossine indesiderate dal vostro corpo per migliorare la vostra salute e la vostra linea.

Fase 2 - Il Lean Box

Il Forever Nutri-lean Box aiuta a pulire dalle cellule di grasso immagazzinato nel vostro corpo. Potrete imparare a raggiungere e mantenere un peso ideale. Se si segue questo programma alla lettera, allora si sviluppano buone abitudini alimentari che vi aiuterà a mantenervi in forma e buona salute in generale.

Calcola online il tuo BMI (Body Mass Index) che indicherà la categoria in cui ci si trova attualmente.

Descrizione del prodotto

L'Aloe Vera Gel

La foglia di aloe contiene oltre 200 sostanze nutritive tra cui vitamine multiple, minerali, e sette aminoacidi essenziali. Aloe vera è ricco di vitamine A, C ed E, che sono allo stesso tempo potenti antiossidanti. Il nostro gel è preferito da coloro che vogliono mantenere un sano sistema digestivo e un livello di energia sana. Il contenuto è quasi identico a quello estratto direttamente dalla pianta.

(Il Clean 9 Box e Il Nutri-Lean Box)

Aloe Berry Nectar

Non lasciatevi ingannare dal gusto gradevole: è un concentrato di salute! Tutta la bontà di Aloe Vera Gel accoppiato con una dolce miscela di vero succo di mela e mirtillo palustre, è tra i succhi di frutta più sani che c'è, il tutto racchiuso in una bottiglia.

Forever Lean™

Forever Lean contiene due ingredienti rivoluzionari che aiutano a ridurre l'assorbimento di calorie da grassi e carboidrati nel vostro corpo. Associata con esercizio fisico e uno stile di vita sano, questo prodotto può aiutarvi a raggiungere il vostro peso ideale. (solo il Nutri-Lean Box)

Forever Active Probiotic®

Forever Active Probiotic è stato progettato per aiutare a ripristinare gli squilibri causati da cattive abitudini alimentari e stile di vita non idoneo. Questi squilibri possono causare una diminuzione in batteri buoni naturali nel nostro corpo. Questo piccolo confetto, facile da inghiottire, aiuta a migliorare il vostro sistema digestivo, favorisce l'assimilazione delle sostanze nutritive e sostiene la vostra resistenza. (solo Il Nutri-Lean Box)

Forever Bee Pollen®

Le compresse polline d'api contengono tracce di vitamine C, D, E, K, beta-carotene (vitamina A), complesso B, minerali, enzimi, coenzimi, acidi pianta-source grassi, carboidrati, proteine e 22 aminoacidi (inclusi 8 acidi grassi essenziali). Forever Bee Pollen ti dà una spinta di energia e resistenza. Promuove la salute del sistema arterioso, sistema digestivo, nervoso e immunitario. (solo Il Clean 9 Box)

Forever Lite Ultra® (Vaniglia e Cioccolato)

Forever Lite Ultra è un pasto sostitutivo in forma di deliziosi frullati ricchi di proteine. È il prodotto ideale per aiutare a adottare un modo di vita più sano. Due frullati vi fornirà il 100% RDA di vitamine e minerali necessari. (Il Clean 9 e Il Nutri-Lean Box)

Forever Garcinia Plus®

Stimola il sistema digestivo naturale. Essa contribuisce ad un equilibrio del colesterolo e acidi grassi sani. Stimola la crescita e la salute dei capelli, unghie e pelle. Un prodotto ideale per gli atleti che vogliono energizzare rapidamente il loro corpo.

(Il Clean 9 Box e Il Nutri-Lean Box)

I prodotti in questione qui contengono vitamine, minerali e altre sostanze nutrienti che aiutano il corpo a combattere contro eventuali carenze nutrizionali e sostengono la vostra salute generale. I prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire una malattia specifica. In caso di problemi di salute, consultare

Il Clean

Introduzione

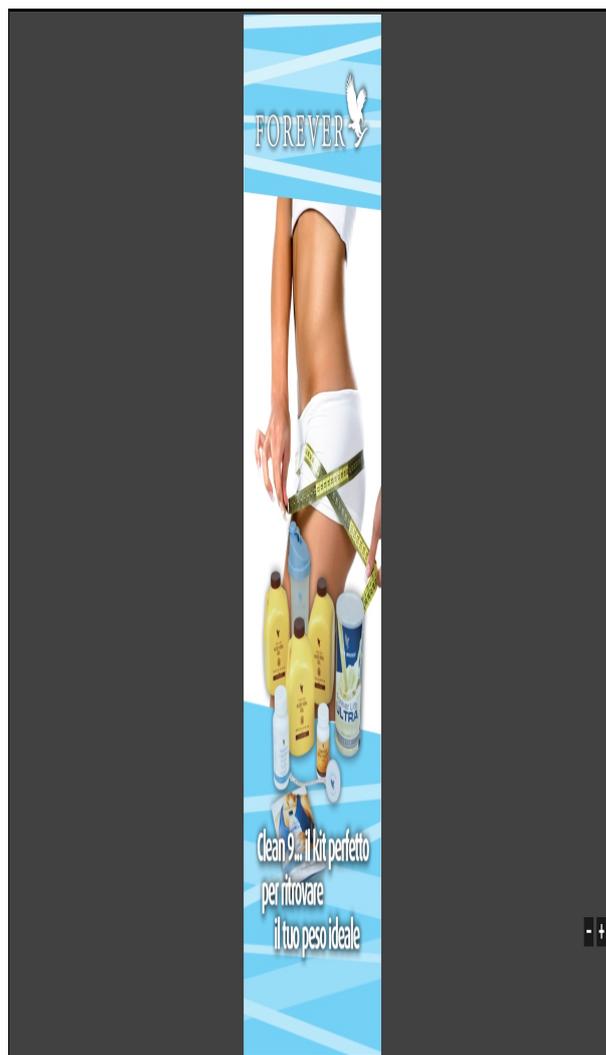
Finalmente è arrivata l'occasione che stavate aspettando, di prendere in carico la vostra salute. Ora siete sulla strada giusta per ottenere un corpo più pulito e snello. Dopo aver fatto questo primo passo, vedrete quanto sia possibile realizzare i vostri obiettivi di salute e di peso personali con Clean 9.

Ricordate, non sarà facile. Il fatto è, che richiederà sforzo iniziale, e la motivazione, che alla fine diventerà una seconda natura nella vostra routine quotidiana. Per avere successo in questa programma, è necessario applicare la formula

ICC

Impegno, Controllo e Conformità

Questo programma è un cambiamento di vita. Avrete bisogno di cambiare il modo in cui vivete la vostra vita, al fine di raggiungere i risultati finali



Questo trattamento disintossicante di nove giorni è facile da seguire e ti dà tutti gli strumenti per aiutarvi a pulire il vostro corpo e a monitorare la vostra salute. L'esperienza mostra che sarà più facile seguire il programma e raggiungere i vostri obiettivi, se si scrive ogni giorno, su un grafico tutto ciò che si mangia e il vostro progresso.

Clean 9 Box: 1° e 2° giorno

I primi due giorni saranno i più difficili. Bisogna essere davvero motivati per trovare il vostro benessere e la vostra linea. Ma i risultati ottenuti ne fanno valere la pena, quindi attenersi ad esso.

Disintossicante il primo passo, è quello di controllare il cibo che contiene conservanti nocivi e altre sostanze chimiche. Il gel di aloe vera puro, che costituisce la base del programma vi aiuterà. Pulisce il vostro corpo a lungo termine e permette di assorbire i nutrienti necessari per essere meglio assimilati. Ciò significa più energia e un migliore equilibrio del sistema gastrointestinale.

Colazione	2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima dell'Aloe) 120 ml di Aloe Vera Gel + almeno 240 ml di acqua 20 minuti di attività fisica – (passeggiata, corsa, bicicletta o nuoto)	
Spuntino	1 Frutto di stagione o 1 centrifuga di frutta o verdura compresse di Forever Bee Pollen + 240 ml di acqua	2
	ATTENZIONE: Per evitare reazioni allergiche, prendere una piccola quantità di Forever Bee Pollen (1/4 di compressa) e aumentare la quantità ogni giorno.	
Pranzo	2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima dell'Aloe) 120 ml di Aloe Vera Gel + almeno 240ml di acqua 1 misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato o latte di soia. 2 compresse di Forever Bee Pollen	
Merenda	1 frutto di stagione o 1 yogurt bianco	
Cena	2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima dell'Aloe) 120 ml di Aloe Vera Gel + almeno 240 ml di acqua 2 compresse di Forever Bee Pollen Verdura cruda o cotta a volontà condita con 1 cucchiaino di olio di oliva e poco sale (non mangiare patate, fagioli e legumi in genere)	
Sera	Vera Gel 120 ml di Aloe + almeno dell'acqua 240ml	

Assicuratevi di bere abbastanza acqua durante la giornata. Durante la fase di disintossicazione, è possibile provare vertigini o mancanza di energia. Si consiglia di iniziare il programma di disintossicazione in un giorno non lavorativo. Mantenere la motivazione camminando per 20 minuti a passo svelto per ricaricare il vostro corpo e la vostra mente.

Nota: Forever Bee Pollen aiuta a rafforzare la nostra energia durante il giorno e fornisce tutti i nutrienti necessari.

Clean 9 Box: 3° al 9° giorno

Osservando questo programma aiuterete il vostro corpo a purificarsi dalle tossine dannose e a bruciare gli accumuli di grasso. Già all'inizio di questa fase potrete notare i primi risultati. Il vostro peso potrebbe oscillare giorno dopo giorno, non scoraggiatevi. Non pesatevi ogni giorno, ma notate il vostro peso solo dopo 1, 3, 6, e 9 giorni dall'inizio.

Colazione	2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima dell'Aloe) 120 ml di Aloe Vera Gel e un minimo di 240 ml di acqua 1 misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato o latte di soia. 20 minuti di attività fisica – passeggiata, corsa, bicicletta o nuoto.
Spuntino	1 Frutto di stagione o 1 centrifuga di frutta o verdura 2 compresse di Forever Bee Pollen + 240 ml di acqua
Pranzo	2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima del Forever Lite Ultra.) 1 misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato o latte di soia. 2 compresse di Forever Bee Pollen + un minimo di 240 ml di acqua
Merenda	1 Frutto di stagione o 1 yogurt bianco
Cena	120 ml di Aloe Vera Gel e un minimo di 240 ml di acqua 2 Forever Garcinia Plus (20 minuti prima del pasto) 1 Pasto di 600 calorie (troverete suggerimenti nel contatore di calorie) 2 compresse di Forever Bee Pollen
Sera	Almeno di 240 ml di acqua

Se preferite consumare il pasto da 600 calorie a pranzo, sarà sufficiente sostituirlo con il pasto Forever Lite Ultra che assumerete quindi a cena. La sera potrete bere anche una tazza di Aloe Blossom Herbal Tea (non incluso nel kit)

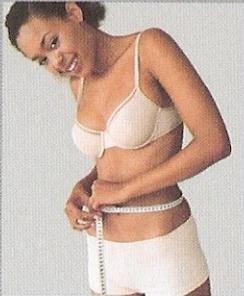
Suggerimenti per il pasto di 600 calorie

1. filetto di salmone (75-100 g). Con 180 g di patate novelle, 75 g di broccoli, 75 g di carote, 75 g di fagiolini, 1 fetta di pane integrale
2. 100 g di carne magra con salsa di peperoni, 75 g di funghi, 75 grammi di insalata, 75 g di pomodoro, 1 piccola patata al forno(150g)
3. 125 g di gamberetti / tofu fritto in un cucchiaio d'olio d'oliva e con 75 g di germogli di soia, 75 gr. broccoli ,75 g di fagiolini e 75 gr.funghi cotti in una padella antiaderente in poca acqua. Servire con 150g riso integrale.
4. 200g filetto di pollo,150g patate novelle, 75g asparagi, 75g broccoli, 75g carote, 1 fetta di pane integrale.
5. 2 tortillas di grano di medie dimensioni o piadina,100 g di pollo a bocconcini cotto con un cucchiaio di olio d'oliva, 75 g di polpa di pomodoro, 75 g di cipolla, 75 g di peperoni.Servire con 75g di insalata verde condita con un cucchiaio di yogurt.

Misure del vostro corpo

Per iniziare riportate il vostro peso e le vostre misure di partenza. Se avete la possibilità di utilizzare un dispositivo di misurazione della percentuale adiposa, riportate nella tabella anche questi valori

misure del corpo* / composizione e obiettivi


braccio: alla massima circonferenza del braccio (bicipite)

giro vita: nel punto più stretto sotto la gabbia toracica, appena sopra l'osso iliaco

anca: nel punto di massima sporgenza delle natiche

coscia: appena sotto la piega delle natiche

torace: all'altezza dei capezzoli dopo aver espirato

data	/ /	/ /	/ /	/ /	
parte del corpo	giorno 1	giorno 3	giorno 6	giorno 9	perdita totale
braccio					
vita					
anca					
coscia					
torace					

data	/ /	/ /	/ /	/ /	
	giorno 1	giorno 3	giorno 6	giorno 9	perdita totale
peso					
% adiposa (facol.)					

* Utilizzare un metro a nastro di tessuto come quello incluso nel kit

Punta in alto

Cercate sempre di pesare e misurare alla stessa ora del giorno, per esempio, prima di fare la doccia o prima di vestirsi. Se questo diventa una routine non si dimentica di farlo.

Diario Giornaliero

Utilizzare il programma giornaliero per registrare le vostre attività quotidiane. Questo vi permetterà di vedere rapidamente progressi e vi darà una panoramica di ciò che si mangia e si beve ogni giorno, così come gli esercizi fisici eseguiti giornalmente.

Punta in alto

Raccontate alla vostra famiglia e ai vostri amici che si state iniziando un entusiasmante Programma di Detossinazione che vi aiuterà a Mantenervi in Forma. Teneteli informati dei vostri progressi e risultati; saranno un'ottima fonte di incoraggiamento.

COME UTILIZZARE LO SCHEMA
DI PROGRAMMAZIONE GIORNALIERA

giorno 7: **Clean 9**

data:

esercizio	5 min. di riscaldamento <input checked="" type="checkbox"/>	2 min. di stretching <input checked="" type="checkbox"/>	1 bott. d'acqua <input checked="" type="checkbox"/>	20 min. di attività fisica <input checked="" type="checkbox"/>
esercizio	note [livello di intensità, peso, ripetizioni, ecc.]		durata	
<i>Tapis roulant</i> <i>flessioni</i>	<i>pendenza livello 6</i> <i>4 serie da 25</i>		<i>25 min.</i> <i>10 min.</i>	
situazione giornaliera	come ti senti?		poco medio tanto	
fame	Quanta fame ho oggi?		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
energia	Qual è il mio livello di energia?		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
motivazione	Qual è la mia predisposizione verso il programma di oggi?		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
fiducia	Quanta fiducia ho di portare a termine il programma?		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5	
<p>Note</p> <p><i>Oggi è stato bellissimo vedere la mia pelle e la mia linea migliorata e avere più energia!</i></p>				
cibo extra	<p>Non barare! Prova a lasciare questa area in bianco per permetterti al programma di essere davvero efficiente. Ad ogni modo, se ti capita di mangiare qualcosa in più utilizza questo spazio per annotare il cibo extra.</p>			
<p>Ce l'ho fatta! <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Pianificazione per il successo

Nella pagina "I miei obiettivi", scrivete 3 obiettivi realistici che vi piacerebbe raggiungere in 9 giorni. Rivedeteli ogni giorno e create un'immagine nella vostra mente di ciò che vi piacerebbe vedere e di come vorreste sentirvi.

I miei obiettivi

- 1 *Esempio: migliorare il mio aspetto fisico e la mia linea, aumentare la mia energia ed evitare gli attacchi di sonnolenza pomeridiana!*
- 2
- 3

Fate riferimento a questi obiettivi per creare nella vostra mente un'immagine positiva di voi stessi. Riesaminateli ogni giorno. Allegate una vostra foto prima di iniziare.

Punta in alto

Mettete i vostri obiettivi in un posto ben visibile – sul vostro frigo o accanto alla marmellata in modo da ricordarti e motivarti. Includere una foto di voi stessi prima di iniziare.

Box magra

La transizione perfetta dal nostro famoso Clean 9 è il programma "Quick Start" per il controllo del peso, il "Forever Nutri-Lean Pack" vi guiderà lungo il percorso per il mantenimento del peso e le abitudini di fitness che durerà per il resto della tua vita. Ricordate, non c'è un "quick fix" per la gestione del peso a vita, che è il motivo per cui abbiamo creato il programma sempre Nutri-Lean per assistervi. In realtà, lo scopo fondamentale di questo programma è quello di mostrare che è possibile controllare il tuo peso ... semplicemente riducendo e capendo il controllo delle porzioni e moderazione. Vi insegneremo come leggere e comprendere le etichette, imparare la differenza tra grassi buoni e cattivi, aiutandoti a fare amicizia con il tuo metabolismo e, soprattutto, imparare ad ascoltare il vostro corpo.

Questo programma è facile da seguire ed è progettato per aiutare a perdere peso sia gradualmente che in modo sano. Segui questo piano alimentare fino a raggiungere il peso desiderato. A questo punto è necessario passare alla Forever Nutri-Lean programma di manutenzione per mantenere il vostro peso e stile di vita salutare.

BMR

Il seguente programma si basa su un piano nutrizionale di 1.500 calorie giornaliero. Si come il fabbisogno calorico varia da individuo a individuo è necessario innanzitutto calcolare il BMR (metabolismo basale = BMR Basic Metabolic Rate) per adattare il programma alle proprie esigenze personali. Il vostro BMR è il fabbisogno giornaliero calorico vitale di un corpo a riposo (necessaria per il corretto funzionamento del battito cardiaco, la respirazione e sangue). L'unico modo per perdere peso è quello di bruciare più calorie che consumiamo. Capire le esigenze caloriche necessarie per la propria organismo è il passo fondamentale per raggiungere il vostro peso ideale. Come si inizia a perdere peso, ricalcolare il BMR dopo ogni 2kg persi, e regolare di conseguenza le calorie giornaliere.

Ci sono un certo numero di modi in cui è possibile calcolare il vostro **Basal Metabolic Rate (BMR) Metabolismo basale** e **Active Metabolic Rate (AMR) Tasso Metabolico Attivo**. Se non si dispone di un allenatore o un altro esperto di fitness per aiutare a calcolare il vostro BMR, si può sempre utilizzare il popolare equazione di Harris-Benedict.

AMR

Il tuo AMR è definito come la BMR più le calorie aggiunte che avete bisogno ogni giorno per sostenere il movimento e l'attività di base. Perché il vostro AMR varia in base al vostro livello di attività, sarà più alto più attivo sei. Per calcolare il vostro AMR, moltiplicare il vostro BMR in base al vostro livello di attività.

Extra leggero 1.3 (uomini e donne)

Comprende le attività quotidiane ad esempio cucinare, stirare, guidando, stare in piedi.

Leggero 1.6 (uomini) / 1.3 (donne)

Leggermente più attivo. Ad esempio golf, camminando lentamente, cura dei figli, lavori domestici.

Moderato 1.7 (uomini) / 1.6 (donne)

Ciclismo, tennis, ballare, sciare e camminando a buon passo.

Pesante 2.1 (uomini) / 1.9 (donne)

Rugby, calcio, arrampicando, aerobica.

Il programma di dieta Nutri-Lean Box è stato progettato proponendo una serie di mini-pasti da mangiare durante la giornata; vi consigliamo di mangiare ogni tre ore. Mangiando piccole quantità più spesso, il vostro corpo si adatta a piccole porzioni. Vi sentirete sazio più velocemente e il vostro livello di energia rimarrà stabile per tutta la giornata.

Tipo Menu del giorno:

Al mattino	1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del frappè) 1 misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato o latte di soia 1 frutto
Spuntino	60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel 2 fette di pane integrale tostato con un cucchiaino di marmellata pocozuccherata
Pranzo	1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del frappè) 2 Forever Lean (immediatamente prima del frappè) 1 misurino di Forever Lite Ultra con 300 ml di latte scremato o latte di soia 1 porzione di verdura 2 cucchiaini hummus. o condimento leggero.
Merenda	60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel 1 Spuntino sano di 200 calorie (ad esempio, 1 Forever Fast Break* barretta, una manciata di noci, una barretta multi-cereali, o frullato)
Cena	1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del pasto) 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto) 1 compressa probiotico (da prendere con acqua prima dei pasti) Pasto di 400 calorie. (1/3 di proteine magre, 1/3 buoni carboidrati e 1/3 grassi buoni)

**Fast Break Bars (codice 267) non incluso nel Nutri-lean pack.*

Menu completo

Lunedì

Prima colazione

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del frappè)
1 frappè Forever Lite Ultra o uno frullato, uno tra le ricette dal menu proposto (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 banana

Pranzo

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del frappè)
2 Forever Lean (immediatamente prima del frappè)
1 frappè Forever Lite Ultra o frullato, 1 tra le ricette proposte del menu (vedi ricetta)
1 porzione di insalata con 2 cucchiaini di hummus.

Merenda

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 spuntino sano di 200 kcal (ad esempio, una manciata di noci, una barretta multi-cereali o frullato)

Cena

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)

1 compressa Forever probiotico attivo (prima del pasto)
100 gr. petto di pollo o fesa di tacchino con 75 g di patata dolce e 125 g di verdure al vapore.

Martedì

Prima colazione

1 Forever Garcinia plus (da 20 a 30 minuti prima del frappè)
1 frappè Forever Lite Ultra o uno frullato, 1 tra le ricette dal menu proposto (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
Macedonia di frutta fresca

Pranzo

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del frappè)
2 Forever Lean (immediatamente prima del frappè)
1 frappè Forever Lite Ultra o frullato, 1 tra le ricette proposte del menu (vedi ricetta),
2 fette di pane integrale tostato con un cucchiaino Forever Bee Honey (miele)

Merenda

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
25 g di noci

Cena

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
1 compressa Forever probiotico attivo (prima del pasto)
125 g di gamberetti o tofu con 125 g di verdure al forno, 2 cucchiaini di soia e 125 g di riso.

Mercoledì

A colazione

1 Forever Garcinia più (da 20 a 30 minuti prima scossa)
1 Forever Lite Ultra Agitare o Smoothie 1 tra le ricette del menu proposto (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 mela

Prima colazione

1 ForeverGarcinia più (20 a 30 minuti prima del pasto)
2 Forever lean (immediatamente prima del pasto)
1 Forever Lite Ultra 1 tra le ricette proposte del menu (vedi ricetta)
125 g di formaggio magro spalmabile o marmellata non zuccherata su 2 fette biscottate

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 frutto

Cena

- 1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima di un pasto)
- 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)

1 porzione di pesce magro(vedere l'elenco nel libretto guida)cotto a vapore con verdure nella quantità indicata in tabella.condimento a crudo.

Giovedì

A colazione

- 1 Forever Garcinia plus (da 20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra Agitare 1 tra le ricette del menu proposto (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
frutta o yogurt o 1 piccolo toast senza formaggio

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia plus(20 a 30 minuti prima del pasto)
- 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra Agitare 1 tra le ricette proposte del menu (vedi ricetta)
- 2 fette biscottate con miele,marmellata o formaggio cremoso magro.

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
6 mandorle

Cena

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima di un pasto)
- 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico Forever attivo (prima dei pasti)
- 75 g di bistecca magra di manzo macinata o vegetariano in un panino integrale con 125 g di insalata verde.

Venerdì

A colazione

- 1 Forever Garcinia plus(da 20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra Agitare(ricette dal menu proposto, vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
125 g di fragole

Prima colazione

- 1 ForeverGarcinia plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)
- 3 cracker integrali con 100 g di prosciutto o 125 g di formaggio non grasso 125 gr.insalata verde

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
200 g di yogurt magro

Cena

1 Forever garcinia plus (20 a 30 minuti prima di un pasto)
2 Forever lean (immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)
75 g di pasta al pomodoro, 125 gr. di pollo o fesa di tacchino con 125 gr di peperone verde o giallo, cipolla e aglio saltati in padella con acqua ed 1 cucchiaio di olio, condire se gradito con soia, aceto di mele e spezie.

1 panino integrale

Sabato

A colazione

1 Forever Garcinia più (da 20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 pompelmo

Prima colazione

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
1 Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)
1 muffin completo

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 torta di riso soffiato

Cena

1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima di un pasto)
2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima dei pasti)
100 g di arrosto di maiale magro servito con riso integrale 125 gr e 125 gr spinaci cotti.

Domenica

A colazione

1 Forever Garcinia plus (da 20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
125g mirtilli

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 2 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra (vedi ricetta)
- 75 g di fagioli con varie insalata 75 g di pomodoro e cetriolo

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 1 sorbetto di frutta o yogurt o frutto

Cena

- 1 Forever Garcinia plus (20 a 30 minuti prima di un pasto)
- 2 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico Forever attivo (prima dei pasti)
- 75-100 g di salmone cotto al vapore o piastra olio di oliva, 125 g di fagiolini con un cucchiaio mandorle tostate.

Programma settimanale Nutri-Lean

Ora dopo aver preso le misure ed il peso secondo i giorni indicati nel libro guida,utilizzate la tabella programma settimanale per scrivere i vostri risultati. Si farà un punto del vostro successo e sarete motivate a continuare i vostri sforzi.



La fase successiva è la fase determinante per la stabilizzazione del peso ed evitare una ricaduta.Andremo a modificare le nostre abitudini alimentare,mangiando con regolarità almeno 5 volte al dì, bevendo molta acqua e continueremo a prendere le misure,poiché spesso il peso può rimanere invariato per alcuni giorni ma continuare il calo in cm:si sostituisce la massa grassa con massa magra.

Continuate la vostra attività aerobica di almeno 20' minuti al giorno.....camminare il più possibile!!!

Mantenere la perdita di peso

Programma per la perdita di peso duratura

Complimenti.Hai trovato il tuo peso ideale e ora dovrebbe stabilizzarsi!

Per mantenere il peso attuale, si dovrebbe cercare di non deviare da più di 100 calorie dalla vostra AMR (Attivo Metabolic Rate = Attivo tasso metabolico TMA)

Il tuo AMR (= TMA) è il vostro BMR (= TMB) a cui si aggiunge il numero di calorie necessarie a seconda del livello di attività che fate ogni giorno. E poiché un cambiamento AMR a seconda dell'attività fisica di una persona, allora è logico che più il vostro business è più importante questo tasso sarà alto.

In primo luogo, è necessario ricalcolare il vostro BMR (= TMB), in quanto è cambiato da quando hai iniziato questo programma di perdita di peso.

Si può semplicemente moltiplicare questa cifra per il vostro attuale livello di attività svolta, che darà la nuova AMR (TBA)

E il tuo nuovo AMR dirvi il numero di calorie che dovrete consumare al giorno per stabilizzare il peso attuale.

Il modo più semplice per mantenere il vostro peso è quello di aggiungere gradualmente alcune calorie per il vostro pasto. Ad esempio, se avete consumato 1500 calorie al programma di dieta e la tua AMR (TMA) è ora 2.400 calorie, allora si ha diritto a 900 calorie extra al giorno per stabilizzare il vostro peso.

* Questo esempio si basa su una dieta di 2400 calorie al giorno per una donna con una moderata attività.

Si continua a seguire un programma di perdita di peso come all'inizio, ma è possibile personalizzare il menu del giorno: vedi il nostro contatore di calorie di acquisire altre idee pasto e snack.

Pianificazione di pasti giornalieri - Come stabilizzare il mio peso

Lunedì

A colazione

- 1 Forever Garcinia plus(da 20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 1 banana

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
- 75 g di tagliatelle condite con salsa di pomodoro, 125 gr. pollo tagliato a listarelle, con 125 g di peperoni o insalata.
- 1 piccola fetta di baguette

Spuntino

- 60 ml Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 1 Forever Lean(poco prima lo snack)
- 200 kcal (ad esempio, una manciata di noci, un multi-cereali o frullato bar)

Cena

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico forever attivo (prima del pasto)
- 180 g di salmone con 100 gr.patate al vapore o lesse,75 g di broccoli 75 g di carote e 75 g di fagiolini

Martedì

A colazione

- 1 Forever Garcinia plus (da 20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
- 1 Forever Lite Ultra shake
- Fruit Cocktail

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 25 g di noci

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- Ham (100 g) o di formaggio feta (100 g) con 75 g di lattuga, pomodoro 75 g e 75 g di cetrioli
- 1 panino integrale

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Ge
- 1, sempre di Lean (immediatamente prima snack
- fetta di pane tostato integrale con 4 cucchiaini hummus

Cena

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)
- 100 g di bistecca di manzo con 2 cucchiaini di salsa di soia con 75 g di funghi, 1 piccola patata al forno, 75 g di insalata

Mercoledì

A colazione

- 1 ForeverGarcinia Plus (20 a 30 minuti prima di colazione)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima colazione)
- 30 g di farina d'avena con latte scremato mezzo cucchiaino Forever Bee Honey e 40 g di uva passa.

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- Forever Lite Ultra (vedi ricetta)

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)

75 g di prosciutto o 40 gr. formaggio magro sul pane integrale
1 piccola mela

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 Forever Lean (immediatamente prima snack)
200g di yogurt magro

Cena

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)
1 petto di pollo / fesa di tacchino (100 gr) con 75 g di patate,, 75 g di cavoletti di Bruxelles, 75 g di carote, 75 g di fagiolini.

Giovedì

A colazione

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima di colazione)
1 Forever Lean (immediatamente prima colazione)
2 cucchiari muesli in 200 g di yogurt con 1 cucchiaino Forever Bee Honey

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
125g uvetta

Prima colazione

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
1 insalata mista con tonno 125 gr al naturale ,75 g di cipolla,75 gr. Di pomodoro,75 gr. fagiolini

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
Forever Lite Ultra Agitare (vedi ricetta)

Cena

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima dei pasti)
125 gr gamberi/o tofu 100 gr di zucchine,75 gr germogli di soya,75 gr. fagiolini e 150 gr di riso integrale o basmati,il tutto condito con 2 cucchiari di soya o aceto di mele.

Venerdì

A colazione

1 Forever Garcinia plus (da 20 a 30 minuti prima pasto)
1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
1 Forever Lite Ultra (vedi ricetta)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
100 g di fragole

Pranzo

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
1 medio pane pita con pollo 100 g oppure 30 g di formaggio magro, 75 g di insalata, i pezzi di pomodoro e cetriolo .

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 Forever lean (poco prima di pranzo)
1 Muffin integrale con marmellata o miele

Cena

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever lean(immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima dei pasti)
2 tortillas di frumento farcite con 100 gr di pollo a striscioline(affettati e cotte in un cucchiaino di olio di oliva), 75 g di pomodoro, 75 g di cipolla, 75 gr di peperoni servito con 75 g di insalata verde condita con 1 cucchiaino di yogurt o vinaigrette

Sabato

A colazione

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima di colazione)
1 Forever Lean (immediatamente prima colazione)
frutta o yogurt

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
Forever Lite Ultra Smoothie (vedi ricetta)

Prima colazione

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
Insalata di pollo alla piastra con verdure (seguire la quantità di pollo indicata nel libro conta calorie)

Spuntino

60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
1 Forever lean (poco prima di pranzo)
Frutta secca mandorle ,noci o arachidi non salati.(2 cucchiaini da tè)

cena

1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
1 Forever lean (immediatamente prima del pasto)
1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)
50 gr di pasta al pomodoro;100 gr di carne bianca alla pizzaiola(pomodori,capperi ed origano) con insalata verde condita con 1 cucchiaino di olio evo,pochissimo sale e aceto di mele o limone.

Domenica

A colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 2 uova fritte su due fette di pane integrale

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 50 g di ciliegie o 1 pesca media a pezzetti
- Forever Lite Ultra Agitare

Prima colazione

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean(immediatamente prima del pasto)
- 1 toast medio con prosciutto cotto sgrassato con 75 g di insalata mista

Spuntino

- 60 ml di Aloe Berry Nectar o Aloe Vera Gel
- 1 Forever Lean(immediatamente prima della merenda)
- 1 sorbetto di frutta piccolo

Cena

- 1 Forever Garcinia Plus (20 a 30 minuti prima del pasto)
- 1 Forever Lean (immediatamente prima del pasto)
- 1 probiotico Forever attivo (prima del pasto)
- 100 g di carne di maiale magra o 100g di tofu a cubetti con 125 g spinaci e 125 g di riso cotto al vapore

Spuntino

Codice	Nome e cognome
Fr	Frutta
Il	Latticini
Sol	Grasso
Pr	Proteina
Il	Verdura
P	Pane / amido

Scegli due ingredienti disponibili sul seguente elenco e componere un delizioso spuntino bene alla salute. Prova a scegliere alimenti provenienti da diverse categorie come di seguito:

- 125 g di ricotta alleggeriti (L)
- 125 g di mozzarella magra (L)
- 1 pezzo di formaggio magro (L)
- 1 cucchiaio formaggio leggero fresco (L)
- 200g di yogurt magro (L)
- 2 cucchiaini salsa di condimento leggero (L / G)
- 125 g yogurt alla frutta(L / G)
- 6 mandorle o anacardi (Pr / G)
- 4 cucchiaini hummus (G / Pr)
- 25 g di arachidi tostate o frutta secca (G / Pr)

- 1 cucchiaio di burro di arachidi (G / Pr)
- 4 albumi d'uovo sodo o 1 uovo intero sodo con il bianco e giallo (Pr)
- 25 g di tonno (in scatola in acqua) (Pr)
- 60 g di granchio (in scatola) (Pr)
- 125 g di germogli di soia cotti (Pr)
- 2 cucchiaini salsa di soia (L)
- 125 g di verdure (L)
- fette di cetriolo (L)
- 125 g di pomodoro o succo di verdura (L)
- 10 tortilla chips (P)
- 25 g Pretzel (P)
- Crackers 3 (P)
- 375 g di popcorn ridotta (P)
- 1 pancake riso soffiato (P)
- 1 grano intero bagel (P)
- 2 fette di pane integrale (P)
- 1 fetta di torta (P / G)
- 1 piccola mela (Fr)
- 100 g di succo di mela senza zucchero aggiunto (Fr)
- 125 g di uvetta (Fr)
- 1 grossa pera (Fr)
- 1 grande arancia (Fr)
- 125 g di fragole o melone a dadini (Fr)
- 1 pompelmo (Fr)
- 1 piccola banana (Fr)
- 125 g di insalata di frutta o frutta sciroppata (Fr)

Dieta equilibrata

La maggior parte di voi sanno quanto sia importante assumere pasti equilibrati e di consumare frutta ogni giorno, verdura, proteine, grassi, latticini e amidi. Forever Programma Weight Care è basato su una dieta tradizionale, che sottolinea il fatto che il nostro corpo ha bisogno di trarre tutte le calorie necessarie in ogni gruppo alimentare di base, per il suo corretto funzionamento.

Come abbiamo appena detto ciascuno dei vostri pasti dovrebbe consistere in un terzo di proteine, un terzo di carboidrati e un terzo di grassi buoni (acidi grassi insaturi). Questa nuova dieta equilibrata vi aiuterà a trovare buone abitudini alimentari e, quindi, contribuire a darvi tutte le sostanze nutritive quotidiane necessarie. Ad esempio, se si imposta un consumo di 1800 calorie al giorno, circa 600 calorie dovrebbe venire dalle proteine, carboidrati 600 e 600 di grassi.

Se noi non controlliamo bene le nostre porzioni, allora potremmo rischiare di mangiare quantità eccessive e consumare poche calorie.

Un consiglio pratico per calcolare le calorie: è possibile usare la mano come unità di misura:

Una porzione di proteine è approssimativamente paragonabile alla superficie del palmo della mano.

Una porzione di carboidrati è approssimativamente paragonabile a due manciate.

Carboidrati

I carboidrati sono essenziali come fornitore di energia al nostro corpo, e sono anche l'unica fonte di energia cervello. I carboidrati svolgono un ruolo vitale nella nostra salute mentale e la nostra energia fisica. Assorbire carboidrati troppo poco poi tradursi in una sensazione di lenta e mancanza di energia. Al contrario, se mangiamo troppo, il tuo corpo non sarà in grado di trasformarlo in energia in più e lo trasformerà in grasso. La chiave per un consumo di carboidrati equilibrato risiede più nella qualità rispetto alla quantità assorbita. I carboidrati si trovano in varie categorie di alimenti, non solo nel pane e pasta. Frutta, verdura e altri alimenti zuccherati contengono carboidrati. Dobbiamo quindi distinguere tra carboidrati buoni e cattivi in una dieta ricca di carboidrati. sicuri di ricordare quanto segue quando si inserisce, la vostra scelta andrà su carboidrati buoni e determinare quanto mangiare: mangiarli a seconda del vostro livello di attività (più gli esercizi fisici saranno intensi, è possibile consumare i carboidrati, pur mantenendo una dieta sana) Scegli tra carboidrati che vi porterà energia e una sensazione di sazietà soddisfacente (come mele, farina d'avena, patate dolci, noci o lenticchie) Evitare tutti i tipi di carboidrati che danno dipendenza e si ingeriscono in grandi quantità. Perché spesso contengono aggiunte di zuccheri, grassi e / o prodotti chimici. E' veloce abituarsi a consumare 2-3 porzioni * di carboidrati al giorno, un terzo delle calorie giornaliere raccomandate. E si mangia abbastanza frutta e verdura e fibre al giorno. Allo stesso tempo, ti senti più eccitato e motivato (e), insomma ... in gran forma. * Si prega di notare, una porzione di carboidrati buoni è pari a due manciate, mentre una porzione di carboidrati cattivi è uguale a una manciata SOLA!!!!

Proteine

La proteina è essenziale per il nostro corpo perché aiutano a mantenere e rigenerare le cellule dei nostri muscoli, organi, legamenti e tendini, e quindi regola molto delle funzioni corporee. Le proteine sono essenziali per la crescita e lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti.

Prova a mangiare ogni giorno 2-3 porzioni di proteine leggere, che rappresentano un terzo delle calorie giornaliere. Una porzione di proteine può essere ad esempio:

- 50-75 gr di pollo, pesce o carne magra (di uguale dimensione e spessore equivalente al palmo della tua mano)
- 1 uovo *
- * Equivalente a 25 grammi di carne magra
- 75 grammi di lenticchie, fagioli e altri legumi
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 75-100 grammi di polpa di granchio in scatola
- 25-50 g di soia
- 125-150 g di tofu
- 125-150 g di arachidi
- 50-75 g di formaggio (Gouda o mozzarella ridotta)

Per proteine extra se si sta guidando, ricordarsi di prendere una barretta multi-grano o Forever Lite Ultra.

Grasso

Nonostante tutte le connotazioni negative che sentiamo sul grasso, devono essere sempre parte integrante della nostra dieta, per due motivi - trasmettono un segnale al cervello di sazietà e inibiscono l'assorbimento del vostro pasto .

Si raccomanda di consumare un terzo delle nostre calorie giornaliere dai grassi monoinsaturi e grassi buoni presenti nell'olio di oliva, avocado, burro di arachidi e frutta a guscio. Anche se questa percentuale sembra superiore a quella di altri alimenti che mangiamo, è importante sapere che questi grassi sono già naturalmente in molte fonti proteiche. Ad esempio: una bistecca composta di 80% di carne magra di manzo contengono il 20% di grassi. Trancio di salmone alla griglia, uno dei più ricchi in fonti di acidi grassi omega-3, contiene grassi eccellenti per la salute. Quando fate i vostri calcoli della percentuale di grasso che si mangia, non dimenticare di tener conto di questo fatto.

È necessario scegliere come si desidera consumare i grassi giornalieri previsti. Se la vostra fonte di proteine è naturalmente ricca di grassi buoni (come la carne magra, pesce e alcune noci), allora non ci sarebbe bisogno di aggiungere grasso in più al vostro menu. Ma se si mangia un'insalata, si può condire con una vinaigrette a base di olio d'oliva e aceto, o aggiungere alcune mandorle, olive o pezzi di avocado.

Ricordate che il grasso cattivo danneggia la salute. Imparare a riconoscere dove i grassi buoni e cercare di aggiungere alcune noci ad ogni pasto, un cucchiaino di olio d'oliva e di altri alimenti contenenti grassi buoni.

Idratazione

Lo sapevate che il vostro corpo è 70% di acqua? E, curiosamente, il 75% della popolazione non è idratata abbastanza. Quando si inizia a sentire la sete, significa che il tuo corpo ha probabilmente già perso un litro d'acqua.

L'acqua gioca un ruolo fondamentale nel regolare la nostra temperatura corporea, nel proteggere i nostri corpi e i nostri tessuti. Inoltre, l'acqua è un elemento essenziale ogni volta che si inizia una nuova dieta. Poiché non solo l'acqua crea rapidamente un effetto sazieta, ma è anche essenziale per l'eliminazione delle sostanze tossiche e riduce il gonfiore. Se si beve un minimo di 240 ml di acqua e di 8 volte al giorno, questo vi permetterà di compensare la perdita di acqua subito dal vostro corpo. Non dimenticare di bere più a fondo dopo ogni esercizio fisico intenso e, quindi, dopo aver sudato molto.

Se vi sentite stanchi e senza energia, se avete un mal di testa persistente, o se i tuoi occhi stanno bruciando a causa di lenti a contatto, poi bere un bicchiere pieno d'acqua, perché tutte queste cose sono segni di disidratazione tipica. Altri motivi possono ovviamente essere messi in discussione, ma prima di consultare il proprio medico, cerca di ricordare quanta acqua hai bevuto durante il giorno, e poi bere diversi bicchieri d'acqua per reidratare. Il vostro corpo vi ringrazierà!

Esercizi fisici

Fare esercizio fisico è fondamentale per sentirsi in forma e mantenere un corpo sano e mente. Una dieta vi aiuterà a perdere peso, e vi aiuterà a mantenere un sano equilibrio tra massa muscolare e grasso corporeo.

Molte persone ignorano l'importanza di alternare esercizi cardiovascolari o aerobiche con esercizi di sollevamento pesi. Aerobica significa "con ossigeno". Se fai esercizio aerobico, sarà necessario ossigeno per la funzione muscolare adeguata e apporto energetico. L'allenamento aerobico comporta l'attività dei grandi gruppi muscolari, come sport, come camminare, fare jogging, ciclismo, nuoto, canottaggio e sci. Formazione al 60-85% della frequenza cardiaca massima si tiene in una delle cinque aree di esercizi aerobici.

Per calcolare teoricamente la frequenza cardiaca massima (MHR), è possibile utilizzare la seguente formula:

FCM (teorico) = 220 - età

Esempio: se siete 40 anni, la frequenza cardiaca massima è $220 - 40 = 180$ battiti cardiaci al minuto. Se ci si allena al 60-85%, allora devi cercare di mantenere una frequenza cardiaca sarà tra 108 e 153 battiti al minuto.

I migliori consigli per pianificare i vostri pasti



- Se si dispone di patate novelle, non si usa il burro. Se volete assolutamente aggiungere qualcosa alle patate, optare per un piccolo cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.
- Verdure non sempre necessitano di cottura per essere mangiate, tuttavia, il vapore è una buona alternativa. In realtà, questo stile di cottura conserva più sostanze nutritive per una buona salute.
- Se preparate o acquistate una salsa, non dimenticare che la salsa di pomodoro contiene meno calorie di salse a base di panna.
- Se si acquista una salsa a base di panna, scegliete sempre la versione light (c'è poca differenza di gusto). Se ti prepari una salsa fatta in casa, con crema leggera con yogurt in alternativa.
- Provate a dare colore ai vostri piatti e, utilizzando diverse verdure. Il vostro piatto più colorato è più sarà appetitoso!

Contatore di calorie

Si dovrebbe imparare a contare le calorie Se si pensa forse ora che questa attività diventi noiosa e lunga per avere una vita sana, è necessario imparare in primo luogo quello che ti porta a guadagnare o perdere peso e come è possibile controllare questi effetti. La buona notizia è che una volta acquisita familiarità con il numero di calorie contenute nei vari componenti della vostra dieta, si mangia di più e si fa più attenzione agli effetti. Se si sceglie fra tre pasti e due spuntini al giorno o 5-6 mini pasti, fintanto che misurate il vostro stile di vita, siete sulla strada giusta.

Verdure

75 g di verdure a basso contenuto calorico

15 calorie

- Soia
- Choux
- Sedano
- Melanzana
- Pepe verde
- Lattuga
- Funghi
- Ravanella
- Spinaci crudi
- Cavolo rapa
- Zucchini

75 g di verdure

25 calorie

- Asparagi
- Germogli di bambù

- Broccoli
- Cavolini di Bruxelles
- Carote
- Cavolfiore
- Cetriolo
- Fagiolini
- Gombo
- Cipolle
- Crauti
- Pomodori

75 g di carboidrati di origine vegetale ricchi di amido

75 calorie

- Barbabietole
- Zucca
- Mais
- Pastinaca *
- Pisello

* Pastinaca contiene solo 75 calorie, e se si griglia, utilizzare qualche goccia di miele Forever Bee Honey posto dell'olio. Il vostro piatto è sano e delizioso!

75 g di fagioli bianchi cotti

115 calorie

- Fagioli bianchi cotti
- Fagioli rossi
- Lenticchie

Frutta

Frutta a basso contenuto calorico di 40 calorie

Frutta	Importo
Ribes	75 g
Melone cantalupo	Trimestre
Ciliegie	50 g
Fichi secchi	1
Uva	75 g
Kiwi	1
Pesca media	1
Uva passa	2 cucchiari
Fragole	100 g
Anguria	150 g

Frutti ad alto contenuto di calorie 80 calorie

Frutta	Importo
Mela	media
Succo di mela	300 ml
Banana	piccolo
Fichi secchi	2

Succo d'uva	250 ml
Succo di pompelmo	250 ml
Pera	media
Succo d'arancia	375 ml
Ananas	150 gr.

Pane

Riduzione del dolore / a basso contenuto calorico amidacei

70 calorie

Pane / amido	Importo
Pane integrale	100 g
Crackers	2
Bagnats Pain	1 fetta
Fette biscottate	2
Popcorn	450 g
Pane di segale	1 fetta
Torte di riso soffiato	8
Pane bianco	1 fetta

Pane / amido medio calorico

di 110 calorie

Pane / amido	Importo
Rotolo	Metà
Biscotti di grano integrale	2
Corn tortilla	2
Crescente	Metà
Patatine fritte	8
Hot dog	1
Muffin	1 piccolo
Pancake o cialda	1 piccolo
Pane Pitta	Metà

Pane Rich / amido ad alto contenuto calorico

di 140 calorie

Pane / amido	Importo
Rotolo	1
Pane d'orzo	150 g
Pane bianco hamburger	1
Farina d'avena	150 g
Pasta	150 g
Patate dolci	75 g
Patate	150 g

Riso

150 gr.

Pesce

100 g di pesce fresco a basso contenuto di calorie

110 calorie

- Merluzzo
- Cancro
- Merluzzo nero
- Aragosta
- Nasello
- Bar
- Conchiglie St Jacques / gambas
- Trota

75-100 g di carne / pesce magro

165 calorie

- Pollo
- Bistecca
- Ham / maiale
- Lamb (con l'eccezione del seno)
- Sashimi
- Pesce spada
- Tonno
- Vitello (ad eccezione del seno)

75-100 g di carne / pesce moderatamente grassi

225 calorie

- Prosciutto cotto
- Aringhe in scatola
- Jacques capesante fritte
- Gamberi fritti
- Carne macinata (15% di grassi)
- Fegato
- Lonza di maiale
- Spalla di maiale

75-100 g di carne grassa

300 calorie

- Tritare
- Delicatessen
- Carne in scatola
- Anatra
- Pollo fritto
- Carne macinata di manzo / maiale (20% di grasso)
- Salsiccia italiana
- Petto di agnello / vitello
- Costola di manzo - bistecca
- Costine
- Carne brasatura

Fat

45 calorie

Grassi

Importo

Crema (ridotto)	2 cucchiaini
Formaggio	1 cucchiaio
Crema Dressing	2 c.à.c
Vinaigrette	1 cucchiaio
Vinaigrette italiano	1 cucchiaio
Olio (o margarina)	1 c.à.c
Maionese (o burro)	1 cucchiaio
Olive	5
Mandorle	10
Arachidi	10
Pecans	2

Latticini e la colazione

Generi alimentari	Calorie
3 fette di pancetta	100
Formaggio 25 g	100
1 uovo	.80
Albume d'uovo	16
Tuorlo d'uovo	64
Yogurt intero 150 g	140

Latte 500ml	Calorie
Latte intero	150
Latte parzialmente scremato	120
Latte scremato	.90

Dolci

Generi alimentari	Calorie
Carrot Cake	385
Torta al cioccolato	250 (1 porzione = 1 fetta)
Ciambella	240
Gelatina di frutta 1 cucchiaio	49

Ricette Forever

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 120 ml di Forever Freedom
- 120 ml di succo d'arancia
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Pesche n'Berries (225 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra

- 120 ml Aloe Bits n'Peaches
- 150 ml di latte scremato o latte di soia
- 1/2 tazza di fragole o lamponi congelati
- Ghiaccio
- Miscelatore

Delice Farina d'avena (300 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 1 cucchiaino Forever Bee Honey miele o zucchero di canna
- 2 cucchiai avena
- 1/2 cucchiaino cannella
- 300 ml di latte scremato / latte di soia o acqua
- Miscelatore

Doppio cioccolato piccante olandese (200 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia caldo
- 1/4 di cucchiaino da tè di Zenzero
- 1/2 cucchiaino cannella
- 1/2 cucchiaino chiodi di garofano
- 1 cucchiaino gelatina
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Solo Peachy (240 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 1 pesca fresca
- 1/2 cucchiaino succo di pesca
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Dream Cream (175 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 180 ml di succo d'arancia
- 120 ml di acqua minerale
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Berry Fragola (140 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra

- 180 ml di acqua minerale
- 4-6 fragole
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Choco-Nana Chunk (225 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 240 ml di latte scremato / latte di soia freddo
- 1/2 banane
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Sempre Colada (200 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 1/2 cucchiaino estratto di noce di cocco
- 1/2 cucchiaino Forever Bee Honey Honey
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

After Eight (200 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 240 ml di latte scremato / latte di soia
- Menta fresca
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Sempre di frutta (290 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 1/2 banane
- 3 fragole
- 1 cucchiaino ananas schiacciato
- 1 cucchiaino succo d'arancia
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Crema Banana Nut (200 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia

- 1-2 gocce di estratto di banana
- 1 a 2 gocce di estratto di noce
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Hawaiian Style (230 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 120 ml di Aloe Vera Gel e Forever Freedom
- 120 ml di succo di ananas
- 1/2 tazza di ananas, frutti di bosco o altra frutta, fresca o surgelata
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Mattina Orchard (370 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- Succo di mela 1 tazza
- 1/2 tazza di frutta fresca di stagione
- 1 tazza di yogurt naturale magro
- 1 cucchiaino Forever Bee Honey
- 1 compressa di Forever Bee Pollen schiacciato
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Blast Tropical (340 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 120 ml di latte scremato / latte di soia
- 1 cucchiaino Forever Bee Honey
- 1/2 banane
- Noci 1/4 di tazza, cocco tritato
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Vaniglia Cocco (200 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 2-3 gocce di estratto di noce di cocco o cocco tritato noci
- 2-3 gocce di estratto di vaniglia
- ** Aggiungere 45 calorie per cucchiaino 1.5 noci di cocco tritato*
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Dado Fudge bevande (225 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 1 cucchiaino Forever Bee Honey
- 1 a 2 gocce di estratto di noce
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Chocolade Almond Fudge (200 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 2-3 gocce di estratto di noce di cocco o cocco tritato noci
- 2-3 gocce di estratto di mandorla
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Smooth n 'Fruttato (335 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- Succo di mela 1 tazza o succo d'arancia
- 1/2 banane
- 1 tazza di yogurt naturale ridotta
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Tropical Dream (300 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 240 ml di succo d'arancia
- 1/2 tazza di ananas schiacciato
- 1/2 banane
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Chocolate-Covered Orange (200 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 1-2 gocce di estratto di cioccolato
- 1-2 gocce di estratto di arancio
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Choco-Berry Nut (330 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- 3-4 fragole
- 1 cucchiaino di miele
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Butterscotch Swirl (200 calorie)

- 1 cucchiaino di vaniglia Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- Banana piccola, pesca piccola
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

All-speziato up (225 calorie)

- 1 cucchiaino di cioccolato Forever Lite Ultra
- 300 ml di latte scremato / latte di soia
- Un po' di peperoncino
- 1/2 banane
- Ghiaccio
- Mixer fino a quando l'impasto è ben liscio

Rocks arachidi

- Calorie variano a seconda degli ingredienti utilizzati
- 1/2 tazza di cioccolato o vaniglia Forever Lite Ultra
- 1 tazza di burro di arachidi naturale
- 1/2 tazza di scelta dei seguenti ingredienti:
- Noce di cocco fresca
- Muesli o farina d'avena
- Uva passa
- Mescolare gli ingredienti e trasformarli in piccole pratiche palle di andare!

Buona Clean 9 a tutte e, mi raccomando.....un passo dopo l'altro si percorrono chilometri verso una vita più sana e più felice!!!!