



BODY SHAPE SYSTEM

En seulement **15 jours**, tu peux devenir plus sain, plus mince et plus en forme. Découvre ton potentiel et atteins de nouveaux sommets.



FOREVER®

F15TM

ES-TU PRÊT ...

...POUR PLUS DE CHARME ET DE BIEN-ÊTRE? ALORS
LAISSE-TOI INSPIRER!

MODIFIE TON POINT DE VUE SUR LES SUJETS DE
L'ALIMENTATION ET DE L'EXERCICE. APPRENDS À ÉVOLUER
EN PERMANENCE, AFIN DE T'APPROCHER TOUJOURS UN
PEU PLUS DE TON OBJECTIF.

Définis tes objectifs avant de commencer et inscris-les, ainsi que ton poids
et tes mesures, à la page 7.

LES PILIERS DU PROGRAMME



NOTE TON POIDS ET TES MENSURATIONS!

La balance est utile, mais elle ne montre pas toujours tous les progrès. Note ton poids et tes mensurations avant et après chaque programme F.I.T., afin de mieux comprendre les changements de ton corps.



NOTE TA CONSOMMATION DE CALORIES!

Garde une vue d'ensemble: inscris les calories que tu as consommées dans un carnet. Tu apprendras ainsi à reconnaître les portions saines et à développer de nouvelles habitudes alimentaires.



BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Huit verres d'eau par jour t'aideront à te sentir plus rassasié, à stimuler le processus de dépuraton et à améliorer l'aspect de ta peau.



LAISSE LA SALIÈRE DE CÔTÉ!

Le sel contribue à la rétention d'eau. Tu pourrais te sentir paresseux et avoir l'impression de ne pas faire de progrès. Assaisonne ta nourriture de préférence avec des herbes ou des épices.



ÉVITE LES BOISSONS SUCRÉES ET GAZEUSES

Avec les boissons sucrées, on absorbe des calories et du sucre supplémentaires. Le gaz carbonique favorise les ballonnements dans le corps.

Ton coffret F15™ contient:



Forever Aloe Vera Gel™

2 Tetra Pak de 1 litre

Aide à dépurifier le système digestif et améliore l'absorption des nutriments.



Forever Fiber™

15 Sachets

Favorise la sensation de satiété grâce à un mélange spécial de 5 g de fibres hydrosolubles.



Forever Therm™

30 Comprimés

Soutient le métabolisme avec une combinaison efficace de vitamines et d'extraits végétaux.



Forever Shape®

15 Softgel

Contient des fibres de haute qualité provenant de figes de Barbarie, des protéines de haricots Kidney et du chrome, un oligoélément important.



Forever Ultra™ Shake Mix

1 Sachet

Est riche en vitamines et en minéraux et contient 21 g de protéines par portion.

TOUS LES PRODUITS F15™ SONT SOIGNEUSEMENT ÉQUILIBRÉS POUR UN EFFET SYNERGIQUE MAXIMAL!
POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS, SUIS TON PLAN NUTRITIONNEL FOREVER.

PROGRAMME DES JOURS 1-15



DÉJEUNER

120 ml de Forever Aloe Drink avec au moins 240 ml d'eau

1 mesure rase Forever Ultra™ Shake Mix avec 300 ml d'eau, de boisson aux amandes, au soja ou à la noix de coco

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

SNACK

1 sachet Forever Fiber™ avec au moins 240-300 ml d'eau

Assure-toi de prendre **Forever Fiber™** séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi compromettre leur absorption par le corps.

Snack à **200 calories** pour les femmes | Snack à **300 calories** pour les hommes


DÎNER

Dîner à **450 calories** pour les femmes | Dîner à **550 calories** pour les hommes

1 comprimé Forever Therm™ avec au moins 240 ml d'eau

SOUPER

1 softgel Forever Shape® avec au moins 240 ml d'eau

 Attends 30 minutes


Souper à **450 calories** pour les femmes | Souper à **550 calories** pour les hommes

AVANT LE COUCHER

Au moins 240 ml d'eau



CONSEIL F.I.T.: prends ta portion quotidienne d'Aloe mélangée à Forever ARG1+® (disponible séparément / art. 473). Forever ARG1+® contient 2,5 g de L-arginine par portion ainsi que des vitamines synergiques pour maintenir ton corps en forme tout au long de la journée.

 Verse **120 ml** de Forever Aloe Vera Gel™, un demi-stick de Forever ARG1+® et de l'eau à volonté avec des glaçons dans un shaker, agite, et voilà un délicieux energy drink avec tous les nutriments de l'Aloe.

Varie tes repas avec nos délicieuses recettes Forever, tu les trouveras sur notre site Forever F.I.T.: <https://bit.ly/F15alimentation>



POIDS & MENSURATIONS

POIDS

Ton poids peut fluctuer tout au long du programme. Enregistre ton poids uniquement les jours 1 et 16.

Jour 1:

Jour 16:

POITRINE / DOS

Place le mètre-ruban juste sous tes aisselles et à la hauteur de tes mamelons.

Jour 1:

Jour 16:

BICEPS

Prend la mesure en étant détendu. Le biceps se trouve au milieu entre l'aisselle et le coude.

Jour 1:

Jour 16:

TAILLE

Mesure la largeur de ton tour de taille naturel à environ deux doigts au-dessus de ton nombril.

Jour 1:

Jour 16:

HANCHES

Mesure la partie la plus large de tes hanches.

Jour 1:

Jour 16:

CUISSE

Place le mètre-ruban autour de la partie la plus large de ta cuisse, en incluant le point le plus haut de l'intérieur de la cuisse.

Jour 1:

Jour 16:

MOLLETS

Mesure la partie la plus large des mollets, généralement au milieu entre le genou et la cheville, lorsque le mollet est détendu.

Jour 1:

Jour 16:



F15™ BEGINNER 1 TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SOIS ACTIF!

Tu n'obtiendras de modification à long terme que si tu combines de manière ciblée l'alimentation et les compléments alimentaires pour une dépense énergétique optimale et avec un entraînement régulier.

Le programme **F15™ BEGINNER 1** combine trois entraînements simples avec des exercices de gymnastique que tu peux réaliser partout. Pour rester en mouvement, il est recommandé d'effectuer entre-temps un entraînement d'endurance que tu peux réaliser à ton propre rythme. Pas de préparation complexe, pas d'équipement de sport, pas d'excuses!

Fixe-toi des objectifs! Utilise les documents de la page 7 pour ta progression personnelle vers une silhouette de rêve.

JOUR 1 F15™ BEGINNER ENTRAÎNE- MENT UN 	JOUR 2 ENDU- RANCE 	JOUR 3 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 	JOUR 4 F15™ BEGINNER ENTRAÎNE- MENT DEUX 	TAG 5 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 
JOUR 6 ENDU- RANCE 	JOUR 7 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 	JOUR 8 F15™ BEGINNER ENTRAÎNE- MENT UN 	JOUR 9 ENDU- RANCE 	JOUR 10 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 
JOUR 11 F15™ BEGINNER ENTRAÎNE- MENT DEUX 	JOUR 12 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 	JOUR 13 F15™ BEGINNER ENTRAÎNE- MENT TROIS 	JOUR 14 ENDU- RANCE 	JOUR 15 PAS D'ENTRAÎ- NEMENT 

L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE EST IMPORTANT.

L'entraînement d'endurance comprend tous les mouvements qui augmentent ta fréquence cardiaque et ta circulation sanguine. L'entraînement d'endurance soutient le métabolisme ainsi qu'un cœur sain et accélère la récupération après un programme sportif intense.

L'idéal est de prévoir de deux à trois jours d'entraînement d'endurance par semaine. Les unités d'entraînement devraient durer de 30 à 60 minutes et sont idéalement réalisées sans interruption.

Si tu manques de temps, tu peux répartir l'entraînement en unités de 15 minutes. Sur une échelle de un (facile) à dix (extrêmement astreignant), il devrait être situé entre cinq et sept.

TU PEUX RÉALISER UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE PAR LES ACTIVITÉS SUIVANTES:

- + Marche
- + Jogging
- + Monter des escaliers
- + Vélo elliptique
- + Rameur
- + Natation
- + Yoga
- + Vélo
- + Randonnée
- + Aérobic
- + Danse
- + Kickboxing

TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
<https://bit.ly/F15entrainement>



F15™ BEGINNER 2

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JOUR 1

F15™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
QUATRE

JOUR 2

ENDURANCE SANS
APPAREIL



JOUR 3

PAS
D'ENTRAÎNEMENT



JOUR 4

F15™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
CINQ

JOUR 5

ENDURANCE EN
INTERVALLES



JOUR 6

PAS
D'ENTRAÎNEMENT



JOUR 7

F15™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
SIX

JOUR 8

ENDURANCE SANS
APPAREIL



JOUR 9

PAS
D'ENTRAÎNEMENT



JOUR 10

FA5™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
QUATRE

JOUR 11

ENDURANCE EN
INTERVALLES



JOUR 12

PAS
D'ENTRAÎNEMENT



JOUR 13

F15™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
CINQ

JOUR 14

PAS
D'ENTRAÎNEMENT



JOUR 15

F15™
BEGINNER
ENTRAÎNEMENT
SIX

TU PEUX EFFECTUER CES ENTRAÎNEMENTS QUASIMENT PARTOUT ET SANS ÉQUIPEMENT PARTICULIER.

FAIS PROGRESSER TA FORME PHYSIQUE JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.

Le programme **F15™ BEGINNER 2** s'appuie sur les trois entraînements que tu connais déjà et les complète avec de nouveaux exercices d'endurance qui te donneront un boost!

Avant de commencer, fixe-toi des objectifs et inscris-les, ainsi que ton poids et tes mensurations, aux pages 6 et 7.







TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
<https://bit.ly/F15entrainement>



F15™ INTERMEDIATE 1 TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SOIS ACTIF!

Tu n'obtiendras un changement à long terme que si tu combines une alimentation ciblée et des compléments alimentaires pour une dépense énergétique optimale et si tu t'entraînes régulièrement. Le programme **F15™ INTERMEDIATE 1** combine deux entraînements avec des exercices de gymnastique que tu peux faire partout. Pour rester en forme, il est recommandé de faire un entraînement d'endurance entre les séances, que tu peux effectuer à ton propre rythme. Pas d'installation compliquée, pas d'équipement de sport, pas d'excuses!

JOUR 1 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎ- NEMENT UN	JOUR 2 ENDURANCE 	JOUR 3 PAS D'EN- TRAÎNEMENT 	JOUR 4 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎ- NEMENT DEUX	JOUR 5 ENDURANCE EN INTERVALLES 
JOUR 6 PAS D'EN- TRAÎNEMENT 	JOUR 7 F15™ YOGA UN 	JOUR 8 ENDURANCE 	JOUR 9 PAS D'EN- TRAÎNEMENT 	JOUR 10 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎ- NEMENT UN
JOUR 11 ENDURANCE EN INTERVALLES 	JOUR 12 PAS D'EN- TRAÎNEMENT 	JOUR 13 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎ- NEMENT DEUX	JOUR 14 PAS D'EN- TRAÎNEMENT 	JOUR 15 F15™ YOGA UN 

INTENSIFIE TON ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE.

L'entraînement d'endurance augmente la fréquence cardiaque, soutient le métabolisme ainsi qu'un coeur sain et accélère la régénération après un programme de sport intense.

Pendant le programme **F15™ INTERMEDIATE 1**, l'idéal est de prévoir de deux à trois jours d'entraînement d'endurance par semaine. Ces unités d'entraînement devraient durer entre 30 à 60 minutes et l'idéal est de les réaliser sans interruption.

Dans les programmes F15™ BEGINNER 1 & 2, tu as appris à quel point il est important de se surpasser pour se rapprocher de son objectif d'une silhouette de rêve et de plus de bien-être. Avec ces connaissances, commence la phase suivante avec F15™ INTERMEDIATE 1.

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE:

Marcher, courir, monter les escaliers, faire du vélo elliptique, ramer, nager, faire du yoga, du vélo, de la randonnée, de l'aérobic, de la danse, du kickboxing.

TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
<https://bit.ly/F15entrainement>



F15™ INTERMEDIATE 2

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JOUR 1 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT TROIS	JOUR 2 ENDURANCE 	JOUR 3 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT QUATRE
JOUR 4 MIX D'ENDURANCE HIIT 	JOUR 5 PAS D'ENTRAÎNEMENT 	JOUR 6 F15™ YOGA DEUX 
JOUR 7 MIX D'ENDURANCE HIIT 	JOUR 8 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT TROIS	JOUR 9 ENDURANCE 
JOUR 10 PAS D'ENTRAÎNEMENT 	JOUR 11 F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT QUATRE	JOUR 12 MIX D'ENDURANCE HIIT 
JOUR 13 F15™ YOGA DEUX 	JOUR 14 MIX D'ENDURANCE HIIT 	JOUR 15 PAS D'ENTRAÎNEMENT 



TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC DES
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SITE
FOREVER F.I.T.

<https://bit.ly/F15entrainement>

FAIS PROGRESSER TA FORME PHYSIQUE JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.

Le programme **F15™ INTERMEDIATE 2** est basé sur les entraînements que tu connais déjà, et il les complète avec par de nouveaux exercices d'endurance passionnants qui te donneront de l'énergie!

LA RÉSISTANCE DONNE DES RÉSULTATS

La musculation brûle beaucoup de calories et peut stimuler le métabolisme longtemps après l'entraînement. Les exercices du programme **F15™ INTERMEDIATE 2** sont conçus pour soutenir les mouvements de base avec une résistance de poids grâce à l'utilisation de bandes de résistance, ce qui permet d'obtenir un maximum de résultats. Les bandes de résistance permettent aux muscles de rester sous tension pendant une période prolongée, ce qui te permet de développer des muscles maigres et de brûler plus de calories.

Les bandes de résistance existent en différentes épaisseurs. Tu peux ainsi adapter la résistance lorsque tu es devenu plus fort et que tu as plus de muscles.

Définis tes objectifs avant de commencer et inscris-les, ainsi que ton poids et tes mesures, sur les pages 6 et 7.

CONSEIL F.I.T. Prévois une séance d'entraînement d'endurance par semaine en combinaison avec un exercice Steady State pour obtenir un maximum de résultats. L'exercice Steady State doit durer 30 à 60 minutes, avec une intensité de 5 à 7 sur une échelle de 1 (facile) à 10 (extrêmement difficile). Tu trouveras des exercices Steady State sur <https://bit.ly/F15entrainement>



F15™ ADVANCED 1

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JOUR 1 F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 2 F15™ TABATA- ENDU- RANCE UN	JOUR 3 F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 4 PAS D'ENTRAÎNEMENT	JOUR 5 F15™-ENDU- RANCE TAPIS ROULANT UN
JOUR 6 F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 7 ENDU- RANCE AU CHOIX	JOUR 8 PAS D'ENTRAÎNEMENT	JOUR 9 F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 10 F15™- TABATA- ENDU- RANCE UN
JOUR 11 F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 12 PAS D'ENTRAÎNEMENT	JOUR 13 F15™-ENDU- RANCE TAPIS ROULANT UN	JOUR 14 F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT UN	JOUR 15 ENDU- RANCE AU CHOIX

C'EST MAINTENANT QUE L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE!

Tu n'obtiendras de modification à long terme que si tu combines de manière ciblée l'alimentation et les compléments alimentaires pour assurer une consommation d'énergie optimale et que tu effectues un entraînement régulier qui t'aide à brûler les calories et à construire une masse musculaire sans graisse.

Le programme **F15™ ADVANCED 1** combine des exercices de poids avec des exercices d'endurance qui te donneront vraiment du tonus.

Dans F15™ INTERMEDIATE 1 & 2, tu as appris à quel point il est important de se surpasser pour se rapprocher de son objectif d'une silhouette de rêve et de plus de bien-être. Avec ces connaissances, commence la phase suivante avec **F15™ ADVANCED 1**.

INTENSIFIE TON ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE.

Tu sais déjà à quel point l'entraînement d'endurance est important pour une gestion saine du poids. L'entraînement d'endurance soutient le métabolisme ainsi qu'un cœur en bonne santé et accélère la régénération après un programme de sport intensif.

Dans le cadre du programme **F15™ ADVANCED 1**, tu devrais prévoir trois jours d'entraînement d'endurance par semaine. Ces unités d'entraînement devraient être exigeantes afin d'obtenir le plus grand effet possible. Si elles sont trop faciles, tu ne travailleras pas suffisamment sur toi.

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE:

la marche, le jogging, la montée d'escaliers, le vélo elliptique, ramer, la natation, le yoga, le vélo, la randonnée, l'aérobic, la danse, le kickboxing


TU TROUVERAS DES VIDÉOS AVEC
DES CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
SUR LE SITE FOREVER F.I.T.
<https://bit.ly/F15entrainement>



F15™ ADVANCED 2

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

<p>JOUR 1 F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p>JOUR 2 F15™-TABATA- ENDURANCE DEUX</p> 	<p>JOUR 3 F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p>JOUR 4 PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 	<p>JOUR 5 F15™ENDURANCE TAPIS ROULANT DEUX</p> 	<p>JOUR 6 F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p>JOUR 7 ENDURANCE AU CHOIX</p> 	<p>JOUR 8 PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 	<p>JOUR 9 F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p>JOUR 10 F15™-TABATA- ENDURANCE DEUX</p> 	<p>JOUR 11 F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p>JOUR 12 PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 
<p>JOUR 13 F15™ENDURANCE TAPIS ROULANT DEUX</p> 	<p>JOUR 14 F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p>JOUR 15 ENDURANCE AU CHOIX</p> 



FAIS PROGRESSER TA FORME PHYSIQUE JUSQU'AU NIVEAU SUIVANT.


Le programme **F15™ ADVANCED 2** est basé sur des exercices ciblés réalisés au poids du corps, du style Tabata, combinés avec des exercices d'endurance sur le tapis roulant, pour te mettre réellement en forme.

Avant de commencer, fixe-toi des objectifs et inscris-les, ainsi que ton poids et tes mensurations, aux pages 6 et 7.

F15™ CHECKLIST

JOUR 1

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™ Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
 *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.	
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 2

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes) / 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 3

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST JOUR 4

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™* Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
	⚠ <i>*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.</i>
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 5

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 6

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 7

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de
maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 8

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 9

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement


Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

 *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST JOUR 10

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

**Petit
déjeuner**

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

**Avant le
coucher**

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 11

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 13

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner

120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix /
1 comprimé Forever Therm™

Snack

1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).



*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner

Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) /
1 comprimé Forever Therm™

Souper

1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes) / 550 calories (hommes)

Avant le coucher

Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 14

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement	Training
2 minutes d'exercices d'étirement	8 verres d'eau
Petit déjeuner	120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™
Snack	1 sachet Forever Fiber™ Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).
⚠	*Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.
Dîner	Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™
Souper	1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)
Avant le coucher	Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

F15™ CHECKLIST

JOUR 15

Coche les cases ci-dessous lorsque tu remplis ta checklist F15™ pour le jour 1.

5 minutes d'échauffement

Training

2 minutes d'exercices d'étirement

8 verres d'eau

Petit déjeuner 120 ml Forever Aloe Drink / 1 mesure rase de Forever Ultra™ Shake Mix / 1 comprimé Forever Therm™

Snack 1 sachet Forever Fiber™*
Ensuite, prends séparément un snack de 200 kcal (femmes) ou un snack de 300 kcal (hommes).

⚠ *Assure-toi de prendre Forever Fiber™ séparément, car les fibres peuvent lier certains nutriments et ainsi empêcher leur absorption par le corps.

Dîner Prends un repas de maximum 450 calories (femmes) ou 550 calories (hommes) / 1 comprimé Forever Therm™

Souper 1 softgel Forever Shape® / attends ensuite 30 minutes avant de prendre un repas de maximum 450 calories (femmes)/ 550 calories (hommes)

Avant le coucher Au moins 240 ml d'eau

NOTES QUOTIDIENNES

Ici, tu peux prendre des notes sur ton activité physique, ce que tu as mangé, comment tu t'es senti et comment tu as dormi.

Dans le F15™ Workbook, tu as encore plus de place pour prendre des notes supplémentaires.

**FÉLICITATIONS!
TU AS RÉUSSI LE
PROGRAMME F15™!**

TON VOYAGE F.I.T. CONTINUE

Vital5[®]



Soutiens ton style de vie sain et durable avec ce set de cinq produits essentiels Forever. Ensemble, ces produits forment une synergie pour combler les lacunes nutritionnelles et fournir des nutriments essentiels. Ton corps a besoin de tout cela pour fonctionner de manière optimale. De plus, le système ne comprend pas seulement un programme facile à suivre pour tes compléments alimentaires, mais aussi des conseils sur le style de vie et une alimentation équilibrée. Vital5[®] peut être effectué en continu (sauf pendant DX4[™], C9 et F15[™]).



NOTES



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



DISTRIBUTION EXCLUSIVE PAR

FOREVER
LIVING  PRODUCTS[®]

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

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

06/2024