



# 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®

# F15<sup>TM</sup>



## 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.

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

<b>JOUR 1</b> F15™ BEGINNER ENTRAÎNEMENT QUATRE	<b>JOUR 2</b> ENDURANCE SANS APPAREIL 	<b>JOUR 3</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 
<b>JOUR 4</b> F15™ BEGINNER ENTRAÎNEMENT CINQ	<b>JOUR 5</b> ENDURANCE EN INTERVALLES 	<b>JOUR 6</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 
<b>JOUR 7</b> F15™ BEGINNER ENTRAÎNEMENT SIX	<b>JOUR 8</b> ENDURANCE SANS APPAREIL 	<b>JOUR 9</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 
<b>JOUR 10</b> FA5™ BEGINNER ENTRAÎNEMENT QUATRE	<b>JOUR 11</b> ENDURANCE EN INTERVALLES 	<b>JOUR 12</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 
<b>JOUR 13</b> F15™ BEGINNER ENTRAÎNEMENT CINQ	<b>JOUR 14</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 15</b> 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!

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

<b>JOUR 1</b> F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT TROIS	<b>JOUR 2</b> ENDURANCE 	<b>JOUR 3</b> F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT QUATRE
<b>JOUR 4</b> MIX D'ENDURANCE HIIT 	<b>JOUR 5</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 6</b> F15™ YOGA DEUX 
<b>JOUR 7</b> MIX D'ENDURANCE HIIT 	<b>JOUR 8</b> F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT TROIS	<b>JOUR 9</b> ENDURANCE 
<b>JOUR 10</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 11</b> F15™ INTERMEDIATE ENTRAÎNEMENT QUATRE	<b>JOUR 12</b> MIX D'ENDURANCE HIIT 
<b>JOUR 13</b> F15™ YOGA DEUX 	<b>JOUR 14</b> MIX D'ENDURANCE HIIT 	<b>JOUR 15</b> 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/F15entraînement>



# F15™ ADVANCED 1

## TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

<b>JOUR 1</b> F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 2</b> F15™ TABATA- ENDU- RANCE UN 	<b>JOUR 3</b> F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 4</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 5</b> F15™-ENDU- RANCE TAPIS ROULANT UN 
<b>JOUR 6</b> F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 7</b> ENDU- RANCE AU CHOIX 	<b>JOUR 8</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 9</b> F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 10</b> F15™- TABATA- ENDU- RANCE UN 
<b>JOUR 11</b> F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 12</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT 	<b>JOUR 13</b> F15™-ENDU- RANCE TAPIS ROULANT UN 	<b>JOUR 14</b> F15™ QUADS & CORE ENTRAÎNEMENT UN 	<b>JOUR 15</b> 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><b>JOUR 1</b> F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p><b>JOUR 2</b> F15™-TABATA- ENDURANCE DEUX</p> 	<p><b>JOUR 3</b> F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p><b>JOUR 4</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 	<p><b>JOUR 5</b> F15™ENDURANCE TAPIS ROULANT DEUX</p> 	<p><b>JOUR 6</b> F15™ QUADS &amp; CORE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p><b>JOUR 7</b> ENDURANCE AU CHOIX</p> 	<p><b>JOUR 8</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 	<p><b>JOUR 9</b> F15™ BACKSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 
<p><b>JOUR 10</b> F15™-TABATA- ENDURANCE DEUX</p> 	<p><b>JOUR 11</b> F15™ FRONTSIDE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p><b>JOUR 12</b> PAS D'ENTRAÎNEMENT</p> 
<p><b>JOUR 13</b> F15™ENDURANCE TAPIS ROULANT DEUX</p> 	<p><b>JOUR 14</b> F15™ QUADS &amp; CORE ENTRAÎNEMENT DEUX</p> 	<p><b>JOUR 15</b> 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 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 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 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.**<sup>®</sup>   
Look Better. Feel Better.<sup>®</sup>

06/2024