



**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.<sup>®</sup>



# F15<sup>TM</sup>

## DÉBUTANT 1&2



**FOREVER**<sup>TM</sup>

©2020 \*Être et se sentir mieux.

# F15™

## DÉBUTANT 1

### ÊTES-VOUS PRÊT ?

C'EST LE MOMENT DE SE  
MOTIVER ET DE PASSER AUX  
ÉTAPES SUIVANTES POUR  
REPRENDRE SON CORPS  
EN MAIN ET SE SENTIR  
MIEUX.

Toute personne sous  
traitement médical doit obtenir  
l'accord de son médecin  
traitant avant la prise de tout  
complément alimentaire.

**CHANGEZ VOS A  
PRIORI CONCERNANT  
L'ALIMENTATION ET  
LES EXERCICES  
SPORTIFS. APPRENEZ  
COMMENT OBTENIR  
DES RÉSULTATS  
DURABLES.**



CHAQUE PRODUIT DU PROGRAMME F15  
A ÉTÉ MINUTIEUSEMENT SÉLECTIONNÉ  
POUR CRÉER UNE SYNERGIE  
LORS DE SON UTILISATION.  
UTILISEZ CHAQUE PRODUIT EN SUIVANT  
NOS CONSEILS POUR ATTEINDRE  
LES MEILLEURS RÉSULTATS.

#### PULPE D'ALOÈS STABILISÉE

Elle contribue au bon fonctionnement du système digestif et aide à stimuler le métabolisme.



#### FOREVER FIBER™

Il apporte 5g de fibres hydrosolubles pour donner un sentiment de satiété.



#### FOREVER THERM™

Il contient des extraits de plantes associés à des vitamines qui aident à accroître l'oxydation des graisses.



#### FOREVER GARCINIA PLUS™

Il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses.



#### FOREVER LITE ULTRA™

Un en-cas nutritif composé de 24g de protéines associé à des vitamines et des minéraux (parfum vanille ou chocolat).



Pulpe d'Aloès  
Stabilisée  
2 X 1 bidon  
d'1 litre

Forever  
Lite Ultra™  
1 X 15 doses

Forever  
Garcinia Plus™  
90 capsules\*

Le  
programme  
F15 contient :

Forever Therm™  
30 comprimés

Forever Fiber™  
15 sachets



\*La dose conseillée est de deux comprimés par jour. Le dosage diffère selon les réglementations de consommation dans les pays européens.

# PRÊT ? PARTEZ !

LE PROGRAMME F15  
VOUS FOURNIT TOUS LES  
OUTILS INDISPENSABLES  
POUR RÉUSSIR À OBTENIR  
UNE MEILLEURE HYGIÈNE  
DE VIE ET À RÉALISER  
UNE PERTE DE  
POIDS.

**SUIVEZ CES  
CONSEILS POUR  
OPTIMISER VOS  
RÉSULTATS.**

## **NOTEZ VOS MENSURATIONS.**

Le poids est une information utile mais il ne vous donne pas une idée globale de votre progrès. Notez vos mensurations avant et après chaque programme F15 pour réellement comprendre la façon dont votre corps change.

## **NOTEZ LES CALORIES CONSOMMÉES.**

Il est important de garder une trace de vos apports en calories quand vous commencez. Notez-les dans un carnet ou utilisez votre application préférée pour vous apprendre à identifier la taille d'une portion équilibrée et prendre de nouvelles habitudes alimentaires.



### **BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.**

Buvez 8 verres d'eau par jour pour vous hydrater, éliminer les toxines et améliorer l'aspect de votre peau.

### **REPOSEZ LA SALIÈRE.**

Le sel contribue à la rétention d'eau. Il peut vous donner une sensation de lourdeur et l'impression de ne pas faire de progrès. Assaisonnez plutôt vos plats avec des herbes et des épices.

### **ÉVITEZ LES SODAS ET LES BOISSONS GAZEUSES.**

Le gaz provoque des ballonnements. Boire du soda apporte des calories inutiles et des sucres rapides qui vous donneront une sensation de lourdeur.

**DES OBJECTIFS PRÉCIS  
VOUS AIDERONT À RESTER  
MOTIVÉ ET À PROGRESSER.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical margin line is present on the right side. The paper appears to be part of a notebook or binder, as evidenced by the dark binding material visible along the right edge. There are some faint smudges and marks near the bottom right corner, possibly from a hand holding the page.

# POIDS ET MENSURATIONS.

## COMMENT SE MESURER :

**POITRINE** / Mesurez la circonférence de la poitrine au niveau des aisselles, les bras relâchés le long du corps.

**BICEPS** / Mesurez au milieu, entre votre aisselle et votre coude, les bras relâchés le long du corps.

**TAILLE** / Mesurez votre taille, qui se situe à environ 5 cm au-dessus de vos hanches.

**HANCHES** / Mesurez la circonférence la plus large au niveau des hanches et des fesses.

**CUISSES** / Mesurez la circonférence la plus large de la cuisse, y compris au point le plus large de l'intérieur de la cuisse.

**MOLLETS** / Mesurez au point le plus large de vos mollets (relâchés).

## MENSURATIONS AVANT LE PROG. F15 DÉBUTANT 1

|  |          |  |         |
|--|----------|--|---------|
|  | POITRINE |  | HANCHES |
|  | BICEPS   |  | CUISSES |
|  | TAILLE   |  | MOLLETS |
|  |          |  | POIDS   |

## MENSURATIONS APRÈS LE PROG. F15 DÉBUTANT 1

|  |          |  |         |
|--|----------|--|---------|
|  | POITRINE |  | HANCHES |
|  | BICEPS   |  | CUISSES |
|  | TAILLE   |  | MOLLETS |
|  |          |  | POIDS   |

## MENSURATIONS APRÈS LE PROG. F15 DÉBUTANT 2

|  |          |  |         |
|--|----------|--|---------|
|  | POITRINE |  | HANCHES |
|  | BICEPS   |  | CUISSES |
|  | TAILLE   |  | MOLLETS |
|  |          |  | POIDS   |

# VOTRE PLANNING NUTRITIONNEL.

SUIVEZ CE PROGRAMME CHAQUE JOUR POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME F15 DÉBUTANT 1.

Petit-déjeuner



**120 ml de Pulpe d'Aloès Stabilisée**

diluée dans un grand verre d'eau.



**1 en-cas de Forever Lite Ultra™**

Mélangez une cuillère doseuse avec **300 ml** d'eau, de boisson à l'amande, au soja non sucré ou à la noix de coco



**1 comprimé de Forever Therm™**

Collation



**1 sachet de Forever Fiber™**

dilué dans **200 ml** d'eau ou une autre boisson.

Ne prenez pas **Forever Fiber™** en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut « lier » les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

**Une collation de 200 calories** pour les femmes

**Une collation de 300 calories** pour les hommes

Déjeuner



**1 capsule de Forever Garcinia Plus™**



Avant la prise du **Forever Therm™**



**1 comprimé de Forever Therm™**

Dîner



**1 capsule de Forever Garcinia Plus™**



Avant le repas

**Un dîner de 450 calories** pour les femmes

**Un dîner de 550 calories** pour les hommes

Soir



**Boire au minimum 250 ml d'eau**



**ASSUREZ-VOUS D'ATTENDRE AU MOINS 30 MINUTES ENTRE LA PRISE DU FOREVER GARNICIA PLUS™ ET LA PULPE D'ALOÈS STABILISÉE OU VOTRE REPAS, AFIN D'OPTIMISER LES BIENFAITS DU FOREVER GARNICIA PLUS™ !**



Un déjeuner de  
450 calories  
pour les femmes

Un déjeuner de  
550 calories  
pour les hommes

## CONSEIL F.I.T.

Une excellente façon de boire votre Pulpe d'Aloès quotidienne est de la mélanger avec ARG1+ (vendu séparément). ARG1+ fournit 5 grammes de L-Arginine par portion et des vitamines qui agissent en synergie pour booster votre organisme tout au long de la journée.

Mélangez **120 ml** de Pulpe d'Aloès Stabilisée, **une cuillerée** d'ARG1+ avec de l'eau, puis secouez avec des glaçons. Une délicieuse recette pour profiter pleinement des bienfaits de l'Aloe et booster votre énergie !

# QUAND VOUS COMMENCEZ À PERDRE DU POIDS, TRANSFORMER VOTRE CORPS EST TOUT AUSSI IMPORTANT QUE DE CHANGER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT.

Changez vos habitudes pour stabiliser votre perte de poids.  
La cuisine est le meilleur endroit pour commencer ce changement.

Apprenez à vous alimenter de la bonne façon et comprenez l'importance des protéines, des glucides et des lipides, qui ont un impact énorme dans vos objectifs d'être mieux et de vous sentir mieux !

## LE POUVOIR DES PROTÉINES.

Les protéines jouent un rôle primordial dans notre santé et notre bien-être. Elles constituent la plus grande partie de nos muscles, de notre cerveau, de nos nerfs, de nos cheveux, de notre peau et de nos ongles. Elles jouent aussi un rôle très important dans la perte de poids.

### LE SAVIEZ-VOUS :

+ Un régime hyper-protéiné réduit la faim grâce à l'amélioration du fonctionnement des hormones régulatrices de l'appétit et de la satiété.

**C'est une excellente solution anti-fringale !**

+ Dans le cadre d'une activité sportive, un régime hyper-protéiné peut vous aider à augmenter votre masse musculaire.

**En période de perte de poids, les protéines vous aident à maintenir votre masse musculaire. Votre métabolisme est alors dynamisé !**

+ Les repas hyper-protéinés augmentent le métabolisme en permettant une transformation plus efficace des aliments ingérés en énergie.

**Les protéines favorisent l'effet thermique\* de 20 à 35% par rapport aux glucides et aux graisses qui est plus proche de 5 à 15%.**

+ Manger suffisamment de protéines peut vous aider à perdre du poids.

**Une masse musculaire importante facilite et maintient la perte de poids. Les muscles brûlent des calories lorsqu'ils sont actifs, mais également au repos.**

### CONSEIL F.I.T.

**ÉVITEZ LE PAIN BLANC, LES FRITES ET AUTRES GLUCIDES ET PRIVILÉGIEZ LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE. VEILLEZ À CHOISIR DES ALIMENTS RASSASIANTS ET NUTRITIFS !**



# COMBATTEZ VOTRE GLUCID-O-PHOBIE.

De nos jours, avec toutes les informations contradictoires concernant les glucides, on finit par croire qu'il vaut mieux les éviter.

En réalité, les sucres lents (glucides complexes) qui vous aident à tenir plus longtemps, sont une excellente source de fibres. Ils stabilisent votre taux de sucre dans le sang et vous fournissent de l'énergie plus longtemps.

D'un autre côté, il existe des sucres rapides (glucides simples), pauvres en qualité nutritive et en fibres. Ils sont rapidement digérés et provoquent une montée rapide du taux de sucre dans le sang, vous laissant une sensation de faim et fournissant de l'énergie uniquement sur le court terme.

**Voici une liste de glucides à consommer :**

- + Fruits
- + Légumes
- + Haricots rouges
- + Pois chiches
- + Lentilles
- + Riz complet
- + Riz sauvage
- + Flocons d'avoine
- + Blé noir
- + Boulgour
- + Quinoa
- + Blé complet
- + Orge complète

## IDENTIFIEZ LES LIPIDES F.I.T.

Tout comme les glucides, il existe beaucoup d'informations contradictoires à propos des lipides et sur la façon de les intégrer dans votre régime alimentaire. Au cours de ces dernières années, les communautés de la santé et du fitness se sont largement accordées sur les bénéfices des lipides monoinsaturés et polyinsaturés.

Ces lipides sont bénéfiques pour le cœur, les fonctions cognitives et diminuent les risques de certaines maladies cardiovasculaires.





**PENSEZ À AJOUTER, AVEC MODÉRATION, DES LIPIDES DANS VOTRE RÉGIME :**

**Lipides monoinsaturés**

- + Avocats
- + Olives
- + Noix (amandes, cacahuètes, noix de macadamia, noisettes, noix de pécan, noix de cajou)
- + Beurre de cacahuètes (contenant uniquement des noix et du sel)

**Lipides polyinsaturés**

- + Noix
- + Graines (tournesol, sésame, potiron, lin, chia)
- + poissons gras (saumon, maquereau, thon, hareng, truite, sardine)
- + Soja (boisson ou tofu)

**LES ACIDES GRAS SATURÉS SONT LES PREMIERS RESPONSABLES DE LA PRISE DE POIDS. ON LES RETROUVE SOUVENT DANS LES VIENNOISERIES, LES PLATS PRÉPARÉS ET LES ALIMENTS FRITS.**

**CONSEIL F.I.T.**

Bien que certains lipides soient bons pour la santé, la modération est la clé. En règle générale, essayez de vous limiter à 1-2 portions de ces aliments par jour.

# FOREVER LITE ULTRA™ RECETTES DE MILKSHAKES.

Variez les recettes de milkshake avec **Forever Lite Ultra™**.

Contenant des protéines et une quantité élevée d'antioxydants, ils sont spécialement formulés pour vous rassasier et vous donner de l'énergie pendant plusieurs heures.

Dans le programme **F15 DÉBUTANT 1**, buvez votre milkshake au petit-déjeuner pour bien commencer votre journée.

Dans le programme **F15 DÉBUTANT 2**, buvez votre milkshake après votre entraînement ou en milieu de journée pour vous rebooster.

|                               | + FEMME 300 calories                                                                                                                                                                                                                                                                              | + HOMME 450 calories                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cerise<br/>Gingembre</b>   | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de boisson coco non sucrée / ½ tasse de yaourt grec à 2% / ½ tasse de cerises / ½ c. à c. de gingembre émincé / 1 c. à c. de miel / 4-6 glaçons<br><b>(274 calories)</b>                                                                 | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 250 à 300 ml de boisson coco non sucrée / ½ tasse de yaourt grec à 2% / ¼ tasse de cerises / ½ c. à c. de gingembre émincé / ½ c. à s. de miel / 4-6 glaçons<br><b>(447 calories)</b>                                                                 |
| <b>Pêche</b>                  | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de boisson à l'amande non sucrée / 1 tasse de pêches / ½ c. à c. de cannelle / 15 g de noix / 4-6 glaçons<br><b>(295 calories)</b>                                                                                                       | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 250 à 300 ml de boisson à l'amande non sucrée / 1 ½ tasse de pêches / ½ c. à c. de cannelle / 25 g de noix<br><b>(452 calories)</b>                                                                                                                   |
| <b>Légumes<br/>Banane</b>     | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 120 à 180 ml de boisson au soja non sucrée / 2 feuilles de chou kale / ½ tasse d'épinards / 1 petite banane / 2 dattes / ½ c. à s. de graines de lin<br><b>(318 calories)</b>                                                                         | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de boisson au soja non sucrée / 3 feuilles de chou kale / 1 tasse d'épinards / 1 banane / 3 dattes / ¼ c. à s. de graines de lin<br><b>(476 calories)</b>                                                                                |
| <b>Myrtille<br/>Céréales</b>  | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de lait écrémé / ½ tasse de yaourt grec à 0% / ½ tasse de myrtilles / ½ tasse de flocons d'avoine / une pincée de cannelle / ½ de c. à c. d'extrait de vanille. Mixer puis saupoudrer 1 c. à s. de muesli<br><b>(320 calories)</b>       | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de lait demi-écrémé / ½ tasse de yaourt grec à 0% / ¼ tasse de myrtilles / ¼ tasse de flocons d'avoine / une pincée de cannelle / une pincée d'extrait de vanille. Mixer puis saupoudrer 1 c. à s. de muesli<br><b>(489 calories)</b>    |
| <b>Chocolat<br/>Framboise</b> | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de boisson coco non sucrée / 1 tasse de framboises / ½ c. à s. de cacao en poudre / 1 c. à s. de beurre d'amande / 4-6 glaçons. Mixer puis saupoudrer avec 1 c. à c. de copeaux de chocolat<br><b>(305 calories)</b>                     | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 250 à 300 ml de boisson coco non sucrée / 1 ½ tasse de framboises / 1 c. à s. de cacao en poudre / 1 ½ c. à s. de beurre d'amande / 4-6 glaçons. Mixer puis saupoudrer avec 1 c. à c. de copeaux de chocolat<br><b>(470 calories)</b>                 |
| <b>Fraise<br/>Céréales</b>    | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 80 g de yaourt grec à la vanille / 1 tasse de fraises / ½ de tasse de flocons d'avoine / ¼ de c. à c. d'extrait de vanille / 4-6 glaçons<br><b>(278 calories)</b>                                                                                     | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 160 g de yaourt grec à la vanille / 1 ½ tasse de fraises / ¼ tasse de flocons d'avoine / ¼ de c. à c. d'extrait de vanille / 4-6 glaçons<br><b>(440 calories)</b>                                                                                     |
| <b>Pomme</b>                  | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 180 à 230 ml de boisson au soja non sucrée / 120 ml de compote de pommes sans sucre ajouté / 1 pomme coupée en morceaux / 1 pincée de cannelle et de noix de muscade / 2 dattes / 1 c. à c. de graines de chia / 4-6 glaçons<br><b>(300 calories)</b> | 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ / 250 à 300 ml de boisson au soja non sucrée / 120 ml de compote de pommes sans sucre ajouté / 1 pomme coupée en morceaux / 1 pincée de cannelle et de noix de muscade / 3 dattes / 2 c. à c. de graines de chia / 4-6 glaçons<br><b>(461 calories)</b> |

## CONSEIL F.I.T.

Personnalisez votre milkshake en mixant  
**1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™** avec **250 à 300 ml** de boisson allégée et non sucrée (amande, coco, soja ou riz), **½ à 1 tasse** de fruits et/ou de légumes, **1 c. à s.** de graines de chia, de graines de lin, d'avocat ou d'huile de coco, avec des glaçons, de l'eau ou du thé vert.

N'hésitez pas à remplacer les boissons non sucrées de riz, d'amande, de coco ou de soja dans chacune des recettes. Veillez à vous assurer que la boisson choisie ne contienne pas plus de 35 à 40 calories pour 100 ml.

**PUBLIEZ\* VOS RECETTES, VOS TÉMOIGNAGES,  
VOTRE PARCOURS ET VOS RÉSULTATS  
EN MODE PUBLIC SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX  
EN AJOUTANT LE HASHTAG :**

**#GetFITFrance**

\*Avant de cliquer sur « Publier », assurez-vous que votre statut est bien en mode « Public »

Publier

# F15 DÉBUTANT 1 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## ALLEZ, ON BOUGE !

Un changement durable résulte à la fois d'une alimentation équilibrée, de compléments alimentaires pour booster votre métabolisme et d'exercices qui peuvent vous aider à brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

Le **PROGRAMME F15 DÉBUTANT** associe trois séances d'entraînement pour perdre du poids que vous pouvez faire n'importe où et une séance de cardio que vous pouvez faire à votre rythme ! Vous n'avez besoin d'aucune mise en place particulière ni d'aucun équipement. Vous n'avez aucune excuse pour ne pas le faire !





# FAVORISER LE CARDIO.

Le cardio correspond à n'importe quel mouvement qui contribue à l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la circulation sanguine.

Les exercices de cardio peuvent favoriser la stimulation du métabolisme, contribuent à garder un cœur en bonne santé et peuvent vous aider à récupérer plus rapidement après un exercice intense.

Il faut vous engager à faire **2-3 jours** d'activité cardio par semaine. Ces séances doivent durer entre **30 et 60 minutes** au maximum et idéalement être effectuées sans interruption.

Cependant, si vous avez peu de temps libre, vous pouvez ne faire que des séances de **15 minutes** de cardio. Sur une échelle de 1 à 10 où 10 est considéré comme extrêmement difficile, essayez d'avoir une intensité entre 5 et 7.

## LES EXERCICES DE CARDIO RECOMMANDÉS COMPRENNENT :

- La marche +
- Le jogging +
- Monter les escaliers +
- Le vélo elliptique +
- L'aviron +
- La natation +
- Le yoga +
- Le vélo +
- La randonnée pédestre +
- L'aérobic +
- La danse +
- Le kickboxing +

# ÉCHAUFFEZ-VOUS.

## VOTRE CORPS EST UNE MACHINE.

Il est important de s'échauffer avant de commencer une séance d'entraînement. L'échauffement permet de préparer les articulations et améliore la qualité de votre entraînement tout en réduisant vos risques de blessure. Faites cet échauffement avant chaque exercice du programme **F15 DÉBUTANT**.

SUMO SQUATS  
ET SAUTS  
**8X**

PAS  
LATÉRAUX  
**16X**

MONTÉES  
DE GENOUX  
**16X**

TALONS  
FESSES  
**16X**

FENTES  
ARRIÈRES ET  
RELEVÉS DE  
GENOUX  
POITRINE  
**16X**

FENTES  
LATÉRALES  
**16X**

JUMPING  
JACKS  
**20X**

# RÉCUPÉREZ.

Gardez quelques minutes à la fin de chaque séance d'entraînement. Votre pouls, votre respiration et votre tension artérielle retrouveront progressivement leur rythme.

Vous améliorerez votre souplesse et limiterez les blessures. La récupération doit être exécutée avec fluidité dans une série de mouvements et non en tant qu'exercices individuels.

SUMO  
SQUATS  
**8X**

ÉTIREMENTS  
BRAS TENDUS  
**16X**

FENTES  
LATÉRALES  
MAINTENUES  
AU SOL  
**16X**

POSTURE  
DU PIGEON  
JAMBE  
DROITE  
**16X**

ÉTIREMENTS  
CUISSÉ GAUCHE  
POSITION  
COUCHÉE  
**16X**

POSTURE  
DU PIGEON  
JAMBE  
GAUCHE  
**16X**

ÉTIREMENTS  
CUISSÉ DROITE  
POSITION  
COUCHÉE  
**16X**

POSTURE  
DU SPHINX  
**8X**

CERCLES  
AVEC LES  
ÉPAULES  
**8X**



POUR VOIR LES VIDÉOS  
DES ÉCHAUFFEMENTS ET DES  
EXERCICES, RENDEZ-VOUS SUR  
[FOREVERFIT15.COM](http://FOREVERFIT15.COM)

# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT UN

Cet entraînement commence par 10 mouvements de base qui utilisent les parties inférieure et supérieure du corps, la sangle abdominale, l'équilibre et certains mouvements unilatéraux. Chaque exercice doit durer **30 secondes** avec **5 secondes** de repos entre les exercices.

Une fois terminé, récupérez pendant **60 secondes** et recommencez avec pour objectif de le refaire 2 ou 3 fois !

30  
secondes  
chaque  
exercice

Commencez  
par la jambe  
de votre  
choix

- + Fentes - droite / gauche
- + Genoux levés - droit / gauche
- + Talons fesses - droit / gauche
- + Squats
- + Position oiseau / chien à gauche
- + Position oiseau / chien à droite
- + Pompes
- + Position Superman
- + Crunchs inversés
- + Rétro-pédalage

Récupération  
pendant 60  
secondes

Répétez  
2 à 3 fois  
pour une  
séance  
complète !

## CONSEIL F.I.T.

Si vous débutez ou s'il s'est écoulé un petit moment depuis votre dernière séance d'entraînement, concentrez-vous sur le fait de pouvoir faire un programme complet de 10 exercices en maîtrisant les mouvements. Une fois réalisé, pour votre deuxième ou troisième séance d'entraînement, vous pouvez faire un second programme de 10 exercices !



# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT DEUX

Cet entraînement commence par 10 exercices qui utilisent les parties inférieure et supérieure du corps et la sangle abdominale. Plusieurs de ces exercices impliquent des mouvements de rotation qui sollicitent l'équilibre et le cardio.

Chaque exercice sera effectué pendant **45 secondes** avec **10 secondes** de repos entre les exercices. Une fois terminé, récupérez pendant **60 secondes** et recommencez avec un objectif de le refaire entre 2 et 4 fois !

**45**  
secondes  
chaque  
exercice

- + Squats et sauts
- + Mains jointes épaule gauche / hanche droite
- + Mains jointes épaule droite / hanche gauche
- + Fentes latérales droite / gauche
- + Squats chassés
- + Gainage à gauche
- + Dips
- + Gainage à droite
- + Relevé bassin position couchée
- + Enroulés / déroulés

Récupération  
pendant **60**  
secondes

Répétez  
**2 à 4 fois**  
pour une  
séance  
complète !

## CONSEIL F.I.T.

Vous avez réussi à faire deux séries complètes ? Pour améliorer votre performance et vous sentir mieux, faites-en trois !

# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT TROIS

Cet entraînement commence par 10 exercices qui utilisent la rotation du bassin et certains mouvements de yoga. Ces mouvements sont plus lents. L'accent est mis sur l'équilibre et le renforcement de la sangle abdominale.

Chaque exercice sera effectué pendant **60 secondes** avec **10 secondes** de récupération entre chaque. Une fois terminé, récupérez pendant **60 secondes** et recommencez avec un objectif de le refaire 3 fois !

60  
secondes  
chaque  
exercice

- + Squats maintenus en bas
- + Chien tête en bas
- + Planche jambe gauche à l'horizontale
- + Planche jambe droite à l'horizontale
- + Abdos latéral gauche
- + Abdos latéral droite
- + Fentes à gauche
- + Fentes à droite
- + Position du bateau
- + Posture du crocodile

Récupération  
pendant **60  
secondes**

Répétez  
**3 fois** pour  
une séance  
complète !

## CONSEIL F.I.T.

Améliorez la qualité de votre séance d'entraînement en sentant réellement les mouvements de votre corps. Le but dans cette séance ne doit pas être d'augmenter la répétition des exercices, mais bien d'améliorer la qualité des mouvements.



**FÉLICITATIONS !  
VOUS AVEZ FINI LE  
FOREVER F15  
DÉBUTANT 1 !**

**CONTINUEZ VOS EFFORTS !  
F15 DÉBUTANT 2 EST  
LA PROCHAINE ÉTAPE  
POUR ÊTRE ET VOUS  
SENTIR MIEUX.**

Pensez à noter votre poids et vos mensurations page 7 pour suivre vos progrès. C'est le moment idéal pour réévaluer vos objectifs et vous assurer que vous êtes toujours en phase.

**VOUS AVEZ DÉJÀ ATTEINT  
L'UN DE VOS OBJECTIFS ?  
EXCELLENT TRAVAIL !**

Prenez en considération les progrès que vous faites ainsi que les changements de votre corps et lancez-vous un nouveau défi !



# F15<sup>TM</sup>

## DÉBUTANT 2

# PASSONS À L'ÉTAPE SUPÉRIEURE.

Grâce au sport et à une alimentation équilibrée vous avez mis en place une nouvelle hygiène de vie. Servez-vous de ces nouvelles connaissances pour les mettre à profit dans le programme **F15 DÉBUTANT 2**.

Si vous ne l'avez pas encore fait, assurez-vous de bien indiquer votre poids et vos mensurations **page 7** et prenez des photos de vous régulièrement pour suivre vos progrès. Revoyez vos objectifs et concentrez-vous sur ce dont vous aurez besoin pendant le programme Forever **F15 DÉBUTANT 2** pour les atteindre.



**VOUS ÊTES  
MOTIVÉ ?  
ALLEZ, ON  
BOUGE !**

# VOTRE PLANNING NUTRITIONNEL

SUIVEZ CE PROGRAMME CHAQUE JOUR  
POUR OBTENIR DE MEILLEURS RESULTATS.

Petit-déjeuner



**120 ml**  
de Pulpe  
d'Aloès  
Stabilisée

diluée dans un grand  
verre d'eau.



**1 comprimé**  
de Forever  
Therm™

**Un petit-déjeuner de  
300 calories**  
pour les femmes

**Un petit-déjeuner de  
450 calories**  
pour les hommes

Collation



**1 sachet de  
Forever Fiber™**

mélangé à **250-300 ml**  
d'eau ou une autre  
boisson

Ne prenez pas **Forever Fiber™**  
en même temps que vos autres  
compléments alimentaires.  
Il peut « lier » les nutriments  
entre eux, en diminuant ainsi  
leur absorption par le corps.

Déjeuner



**1 capsule**  
de Forever  
Garcinia  
Plus™



Avant la prise du  
**Forever Therm™**



**1 comprimé**  
de Forever  
Therm™

Dîner



**1 capsule**  
de Forever  
Garcinia  
Plus™



Avant le repas

**Un dîner de  
450 calories**  
pour les femmes

**Un dîner de  
550 calories**  
pour les hommes

Soir



Boire au  
minimum  
**250 ml**  
d'eau

**ATTENDEZ AU MOINS 30 MINUTES ENTRE LA PRISE  
DU FOREVER GARCINIA PLUS™ ET LA PULPE D'ALOÈS  
STABILISÉE, OU VOTRE REPAS, AFIN D'OPTIMISER  
LES BIENFAITS DU FOREVER GARCINIA PLUS™ !**



**Un déjeuner de  
450 calories**  
pour les femmes

**Un déjeuner de  
550 calories**  
pour les hommes



# BUVEZ SOUVENT.

## SAVEZ-VOUS QUE BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT PEUT FAVORISER LA PERTE DE POIDS ?

Boire de l'eau augmente la vitesse du métabolisme. Les études ont montré que boire un demi-litre d'eau stimule votre métabolisme de 24 à 30% pendant 90 minutes. Vous pouvez encore l'améliorer en buvant de l'eau fraîche. Étant donné que votre corps doit chauffer cette eau à la température de votre corps, c'est autant de calories qui sont brûlées.

L'eau peut également vous aider à réduire la sensation de faim. Boire de l'eau 20 à 30 minutes avant un repas peut vous aider à manger moins et ressentir la satiété plus rapidement. Essayez de boire 250 ml d'eau lorsque vous avez faim entre les repas.

## VOUS AVEZ TOUJOURS FAIM 15-20 MINUTES APRÈS ? FAITES-VOUS PLAISIR EN PRENANT UN EN-CAS SAIN ET ÉQUILIBRÉ.

### CONSEIL F.I.T.

L'eau est votre meilleur allié dans votre perte de poids. Pensez à boire au minimum 2 litres par jour pendant votre programme **F15**.



# PRÉPAREZ-VOUS UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ.

Nous avons tous déjà entendu cette fameuse phrase "Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée". Prendre un petit-déjeuner sain vous permet de bien débuter la journée et peut vous aider dans votre objectif de perte de poids. Dans le programme **F15 DÉBUTANT 1**, nous avons évoqué l'importance des protéines, des glucides et des acides gras insaturés. Profitez d'un petit-déjeuner équilibré incluant ces trois éléments afin de bien commencer la journée et d'éviter de trop manger ou de grignoter dans la matinée.

Votre métabolisme ralentit lorsque vous dormez. Le fait de prendre un petit-déjeuner peut booster votre métabolisme pour la matinée et votre corps fonctionnera correctement. Si vous sautez ce repas, vous risquez d'avoir une crise d'hypoglycémie, qui peut avoir comme effet une sensation de faim et un manque d'énergie. Pire, votre corps peut ralentir encore davantage son métabolisme si le cerveau pense être privé de nourriture.

**LES PERSONNES QUI NE  
MANGENT PAS AU PETIT-DÉJEUNER  
SE SENTENT MOINS CONCENTRÉES  
ET ONT TENDANCE À MANGER  
DAVANTAGE DANS LA JOURNÉE  
CAR ELLES SONT AFFAMÉES.**

On pourrait penser que sauter ce repas est un moyen simple de réduire ses calories mais vous vous sentirez sans énergie pour réaliser votre programme d'exercices. Alors prenez un petit-déjeuner sain pour bien commencer la journée.

### JOUR 1

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
QUATRE

### JOUR 2

SÉANCE DE CARDIO  
SANS ÉQUIPEMENT



### JOUR 3

RÉCUPÉRATION



### JOUR 4

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
CINQ

### JOUR 5

EXERCICES DE  
CARDIO



### JOUR 6

RÉCUPÉRATION



### JOUR 7

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
SIX

### JOUR 8

SÉANCE DE CARDIO  
SANS ÉQUIPEMENT



### JOUR 9

RÉCUPÉRATION



### JOUR 10

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
QUATRE

### JOUR 11

EXERCICES DE  
CARDIO



### JOUR 12

RÉCUPÉRATION



### JOUR 13

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
CINQ

### JOUR 14

RÉCUPÉRATION



### JOUR 15

F15 DÉBUTANT  
ENTRAÎNEMENT  
SIX

CES ENTRAÎNEMENTS EFFICACES  
PEUVENT ÊTRE FAITS QUASIMENT  
PARTOUT SANS AVOIR BESOIN  
D'ÉQUIPEMENT PARTICULIER.



# F15 DÉBUTANT 2 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

## VISEZ MAINTENANT LE NIVEAU 2.

Le programme F15 DÉBUTANT 2 se fait sur trois séances.  
Il reprend des exercices pour la perte de poids  
que vous connaissez déjà et introduit de  
nouveaux exercices de cardio pour  
vous dépenser !

# ÉCHAUFFEZ-VOUS !

Avec le **F15 DÉBUTANT 1**, vous avez appris qu'il était essentiel de vous échauffer et de vous étirer pour limiter le risque de blessures et ainsi optimiser votre entraînement.

Pour commencer, effectuez des étirements après chaque séance d'entraînement du **F15 DÉBUTANT 2**. Besoin d'une séance de révisions ? Retrouvez à la **page 18** les exercices d'échauffement ou regardez la vidéo sur **foreverfit15.com**.

## INTENSIFIEZ LE CARDIO.

Même si les avis divergent sur la meilleure manière de perdre du poids, une méthode universelle existe : le cardio. Avec le programme **F15 DÉBUTANT 2**, vous augmenterez l'intensité et vous pourrez ajouter vos propres exercices afin de brûler des calories.

Cet entraînement alterne entre 5 exercices d'**1 minute** et des exercices de faible intensité de **2 minutes** pour maintenir un cœur en bonne santé et récupérer plus rapidement après des exercices intenses.

Choisissez un **exercice de faible intensité** que vous réaliserez entre chaque effort pour récupérer. Le cardio comprend : la corde à sauter, la course à pied, la randonnée. Une fois les exercices réalisés, faites une pause de **60 secondes** avec l'objectif de les répéter 2 ou 3 fois.

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| + Exercice de faible intensité  | 2 minutes |
| + Jumping Jacks                 | 1 minute  |
| + Exercice de faible intensité  | 2 minutes |
| + Course sur place genoux levés | 1 minute  |
| + Exercice de faible intensité  | 2 minutes |
| + Fentes latérales              | 1 minute  |
| + Exercice de faible intensité  | 2 minutes |
| + Mountain Climbers             | 1 minute  |
| + Exercice de faible intensité  | 2 minutes |
| + Jack Squats                   | 1 minute  |

Répétez  
les exercices  
**2 à 3 fois**  
pour un  
entraînement  
complet !

**ENTRAÎNEMENT  
CARDIO SANS  
ÉQUIPEMENT  
SPORTIF**



## VARIEZ L'INTENSITÉ !

Envie de vous lancer un nouveau défi ? Introduire des phases d'intensité différente dans votre routine cardio est une excellente manière d'activer le métabolisme dans un laps de temps réduit. L'entraînement **30-20-10** est intéressant pour atteindre le niveau supérieur de votre routine cardio.

Peu importe le type d'exercice que vous allez choisir, introduire des phases d'intensité différentes augmentera l'intensité et les bienfaits.



Effectuez votre cardio à une vitesse normale pendant **30 secondes**. Puis, accélérez pendant **20 secondes**. Terminez par une accélération la plus intense possible pendant **10 secondes**. Faites de la course par exemple : courez lentement pendant 30 secondes, augmentez progressivement le rythme pendant 20 secondes puis terminez par un sprint de 10 secondes.

### CONSEIL F.I.T.

Si vous avez des difficultés pour terminer les cinq séries d'un seul coup, utilisez les 30 premières secondes d'exercice pour faire de la récupération active (par exemple, marcher au lieu de courir). Si vous ressentez des étourdissements, asseyez-vous. Terminez par une marche pendant le temps qu'il vous reste.

Répétez l'exercice cinq fois dans cet ordre avant de reprendre pendant deux minutes une marche lente ou un jogging. Et voilà !

En seulement **12 minutes**, vous avez effectué un exercice de cardio efficace et intense.

# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT QUATRE

Dans le programme **F15 DÉBUTANT 2**, on ajoute des exercices.  
Pour chaque mouvement, ce sont de nouveaux défis !  
Chaque exercice dure **30 secondes** avec une pause de **5 secondes**.

Une fois l'exercice terminé, reposez-vous pendant **60 secondes**  
et recommencez avec pour objectif de les réaliser  
deux ou trois fois !

**30**

secondes  
chaque

- + Fentes – droite / gauche
- + Fentes (15 sec / jambe)
- + Genoux levés – droit / gauche (15 sec / jambe)
- + Talons fesses – droit / gauche
- + Étirements cuisses (15 sec / jambe)
- + Squats
- + Squats et sauts
- + Position oiseau / chien à gauche
- + Position oiseau / chien  
(coude/genoux droite)
- + Position oiseau / chien à droite
- + Position oiseau / chien  
(coude/genoux gauche)
- + Pompes
- + Planche
- + Position Superman
- + Gainage latéral (15 sec / côté)
- + Crunchs inversés
- + Crunchs inversés assis sur une chaise
- + Rétro-pédalage
- + Mountain climbers

## CONSEIL F.I.T.

Faites attention à la façon dont les  
nouveaux exercices s'associent à  
ceux déjà appris. Au fur et à mesure  
du programme **F.I.T.**, nous  
continuerons à en ajouter.

Récupération  
**60**  
secondes

Répétez  
les exercices  
**2 à 3 fois** pour  
une séance  
complète !

# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT CINQ

Pour cet entraînement, il faut ajouter 15 secondes d'exercices dynamiques au programme de base proposé dans le **F15 DÉBUTANT 1**. La plupart de ces exercices implique des mouvements de rotation qui sollicitent l'équilibre et le cardio.

Chaque exercice doit être réalisé pendant **45 secondes** et suivi immédiatement de **15 secondes** d'exercices supplémentaires. Avant d'enchaîner avec la série suivante, faites une pause de **10 secondes**. Une fois les exercices terminés, reposez-vous pendant **60 secondes** et recommencez avec pour objectif de les réaliser 2 à 4 fois !

## CONSEIL F.I.T.

Vous avez réussi à faire les exercices deux fois de suite ? La prochaine fois, faites-en trois à la suite pour gagner en résistance. Prochaine étape : être et se sentir bien !

15-45  
secondes  
chaque

|                                                   |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| + Squats                                          | 45 secondes |
| + Squats et sauts                                 | 15 secondes |
| + Fentes latérales - droite/gauche                | 45 secondes |
| + Skaters                                         | 15 secondes |
| + Fentes latérales - droite/gauche                | 45 secondes |
| + Skaters                                         | 15 secondes |
| + Fentes latérales - droite/gauche                | 45 secondes |
| + Jacks jumps                                     | 15 secondes |
| + Squats chassés                                  | 45 secondes |
| + Squats chassés rapides                          | 15 secondes |
| + Gainage frontal + gainage latéral gauche        | 45 secondes |
| + Gainage latéral - droit / gauche                | 15 secondes |
| + Pompes genoux au sol                            | 45 secondes |
| + Montain climbers                                | 15 secondes |
| + Gainage frontal + gainage latéral droit         | 45 secondes |
| + Gainage latéral - gauche / droit                | 15 secondes |
| + Relevé de bassin position couchée               | 45 secondes |
| + Crunchs inversés                                | 15 secondes |
| + Position superman inversée                      | 45 secondes |
| + Gainage fesses au sol bras<br>et jambes tendus. | 15 secondes |

Récupération  
60  
secondes

Répétez  
les exercices  
2 à 4 fois pour  
une séance  
complète !

# F15 DÉBUTANT ENTRAÎNEMENT SIX

Cet entraînement a commencé avec le programme **F15 DÉBUTANT 1**. Il comprend des rotations du bassin et des renforcements musculaires inspirés du yoga. Ces mouvements sont plus lents pour insister sur l'équilibre et la stabilisation du rythme cardiaque.

Chaque exercice sera réalisé pendant **60 secondes** avec une récupération de **10 secondes** entre chaque exercice. Une fois les 10 exercices terminés, récupérez pendant **60 secondes** et recommencez avec pour objectif de réaliser chaque série trois fois !

**60**  
secondes  
chaque

Répétez  
**3 fois**  
pour une série  
complète !

- + Squats maintenus en bas
- + Chien tête en bas
- + Planche jambe gauche à l'horizontale
- + Planche jambe droite à l'horizontale
- + Abdos latéraux côté gauche
- + Abdos latéraux côté droit
- + Fentes à gauche
- + Fentes à droite
- + Position du bateau
- + Posture du crocodile

## RÉCUPÉREZ.

N'oubliez pas de consacrer quelques minutes à la fin de chaque entraînement pour récupérer. Pour en savoir plus, rendez-vous en **page 19** ou regardez la vidéo sur **foreverfit15.com**.



**FÉLICITATIONS !  
VOUS AVEZ  
TERMINÉ LE  
FOREVER F15  
DÉBUTANT 2 !**

**VOUS AVEZ  
RÉUSSI !**

**ET APRÈS ?**  
APPUYEZ-VOUS SUR TOUT CE QUE VOUS  
AVEZ APPRIS DANS LA PREMIÈRE PARTIE DU  
PROGRAMME, TESTEZ DE NOUVELLES RECETTES ET  
DÉVELOPPEZ VOTRE CONNAISSANCE DU FITNESS AVEC  
LE PROGRAMME F15 INTERMÉDIAIRE.

Pensez à noter votre poids et vos mensurations page 7 pour suivre vos progrès. C'est le moment idéal pour réévaluer vos objectifs et vous assurer que vous êtes toujours en phase.

**VOUS AVEZ DÉJÀ ATTEINT L'UN DE VOS OBJECTIFS ?  
EXCELLENT TRAVAIL !**

Prenez en considération les progrès que vous faites ainsi que les changements de votre corps et lancez-vous un nouveau défi !

**Pas encore prêt pour continuer ?** Recommencez le programme F15 DÉBUTANT jusqu'à ce que les objectifs soient atteints ou que vous soyez prêt pour un nouveau challenge !

Pour en savoir plus et acheter le programme F15 INTERMÉDIAIRE, connectez-vous à [foreverliving.fr](http://foreverliving.fr).

Partagez votre succès sur les réseaux sociaux en utilisant le hashtag #GetFITFrance. Nous sommes impatients de voir votre transformation et les objectifs atteints !



[facebook.com/  
ForeverFranceHQ](https://facebook.com/ForeverFranceHQ)



[@ForeverFranceHQ](https://twitter.com/ForeverFranceHQ)



[@foreverfrancehq](https://www.instagram.com/foreverfrancehq)

# GUIDE DES REPAS F15 DÉBUTANT.

L'alimentation sera votre meilleure alliée pour atteindre vos objectifs. Suivez les apports journaliers recommandés ci-dessous pendant le programme **F15 DÉBUTANT**.

## F15 DÉBUTANT 1

+ Femme 1 400 calories

+ Homme 1 900 calories

## F15 DÉBUTANT 2

+ Femme 1 500 calories

+ Homme 2 000 calories

## PETIT-DÉJEUNER

Pour bien commencer la journée, mélangez et associez ces recettes pendant votre programme **F15 DÉBUTANT 1**.

### Porridge et œufs brouillés

#### Femme

1 œuf  
½ tasse de flocons d'avoine  
½ tasse de myrtilles  
Une pincée de cannelle

#### Homme

2 œufs  
½ tasse de flocons d'avoine  
½ tasse de myrtilles  
6 amandes en morceaux  
Une pincée de cannelle

Préparer le porridge avec les flocons d'avoine comme indiqué sur l'emballage. Ajouter les myrtilles, la cannelle et les amandes (pour les hommes uniquement). Faire cuire les œufs et assaisonner à votre goût.

### Bacon et sandwich aux œufs

#### Femme

2 tranches de bacon de dinde  
3 blancs d'œufs  
1 muffin anglais complet  
1 c. à s. de fromage râpé  
½ avocat  
1 rondelle de tomate  
1 poignée de pousses d'épinards  
120 ml de jus d'orange ou de pamplemousse

#### Homme

2 tranches de bacon de dinde  
1 œuf  
2 blancs d'œufs  
1 muffin anglais complet  
1 c. à s. de fromage râpé  
½ avocat  
1 rondelle de tomate  
1 poignée de pousses d'épinards  
240 ml de jus d'orange ou de pamplemousse

Cuire le bacon de dinde et retirer le surplus de graisse. Cuire les œufs à votre convenance. Toaster le muffin et saupoudrer de fromage. Ajouter les œufs, le bacon, la tomate et les pousses d'épinards. Accompagner le sandwich d'un jus de fruits.

### Yaourt parfait

#### Femme

¾ tasse de yaourt grec entier  
½ cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
¼ tasse de muesli  
1 cuillère à café de graines de chia  
½ tasse de fruits rouges

#### Homme

1 tasse de yaourt grec entier  
1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
¼ tasse de muesli  
1 cuillère à café de graines de chia  
1 tasse de fruits rouges

Mélanger le yaourt grec et le Forever Lite Ultra™ puis parsemer les fruits rouges, les graines de chia et le muesli.

### Porridge de quinoa

#### Femme

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
½ tasse de quinoa cuit  
1 c. à c. d'huile de coco, de graines de lin ou de chia  
1 c. à s. de fruits secs ou ½ tasse de fruits frais  
2 gouttes d'extrait de vanille  
180 ml de boisson à l'amande non sucrée  
Une pincée de cannelle

#### Homme

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
¾ tasse de quinoa cuit  
2 c. à c. d'huile de coco, de graines de lin ou de chia  
3 c. à s. de fruits secs ou ½ tasse de fruits frais  
2 gouttes d'extrait de vanille  
240 ml de boisson à l'amande non sucrée  
Une pincée de cannelle

Remplir un saladier avec le quinoa cuit et mélanger avec l'huile de coco ou les graines, le Forever Lite Ultra™, l'extrait de vanille et la boisson à l'amande. Décorer avec les fruits et la cannelle.

## CONSEIL F.I.T.

Vous ne prenez pas de petit-déjeuner parce que vous n'avez pas assez de temps le matin ? Préparer vos ingrédients la veille pour réaliser rapidement le porridge ou le yaourt parfait. Vous n'aurez plus qu'à l'emporter !

### Flocons d'avoine pomme-cannelle

#### Femme

120 ml de boisson à l'amande non sucrée  
½ tasse de flocons d'avoine à cuire  
¼ tasse de yaourt grec entier  
1 c. à s. de beurre de cacahuètes  
¼ tasse de compote de pomme  
Une pincée de cannelle

#### Homme

180 ml de boisson à l'amande non sucrée  
¾ tasse de flocons d'avoine à cuire  
½ tasse de yaourt grec entier  
1 ½ c. à s. de beurre de cacahuètes  
½ tasse de compote de pomme  
Une pincée de cannelle

Préparer la veille ou au maximum 3-4 jours avant. Mélanger les flocons d'avoine avec la boisson à l'amande. Ajouter la compote de pomme, le yaourt grec et la cannelle. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant la nuit. À consommer chaud ou froid.

### Gaufre salée façon omelette

#### Femme

1 œuf  
3 blancs d'œufs  
½ tasse de patate douce râpée  
4 billes de mozzarella  
¼ tasse de poivrons émincés  
2 échalotes émincées  
2 c. à c. de salsa  
Assaisonnement

#### Homme

2 œufs  
4 blancs d'œufs  
¾ tasse de patate douce râpée  
4 billes de mozzarella  
¼ tasse de poivrons émincés  
2 échalotes émincées  
4 c. à c. de salsa  
Assaisonnement

Allumer le gaufrier. Battre les œufs en ajoutant l'assaisonnement. Mélanger avec la patate douce râpée et les légumes. Verser la moitié de la préparation. Attendre que les gaufres soient cuites puis recommencer avec le reste du mélange. Recouvrir les gaufres avec la mozzarella et la salsa.

### Pancakes verts et allégés

#### Femme

1 œuf  
¼ tasse de fromage blanc 2% matières grasses  
¼ tasse de flocons d'avoine à cuire  
½ tasse de pousses d'épinards  
½ banane  
¼ tasse de myrtilles  
1 c. à s. de sirop d'érable

#### Homme

1 œuf  
2 blancs d'œufs  
½ tasse de fromage blanc 2% matières grasses  
¼ tasse de flocons d'avoine à cuire  
½ tasse de pousses d'épinards  
½ banane  
¼ tasse de myrtilles  
2 c. à s. de sirop d'érable

Préchauffer une poêle. Réserver les myrtilles et le sirop d'érable. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Déposer une louche de pâte dans la poêle et retourner le pancake une fois que des bulles apparaissent à la surface.

**PUBLIEZ\* VOS RECETTES,  
VOS TÉMOIGNAGES, VOTRE  
PARCOURS ET VOS RÉSULTATS  
EN MODE PUBLIC SUR VOS  
RÉSEAUX SOCIAUX EN  
AJOUTANT LE HASHTAG  
#GetFITFrance**

\*Avant de cliquer sur « Publier », assurez-vous que votre statut est bien en mode « Public ».

Public

# COLLATION.

Une collation bien équilibrée peut vous aider à vous sentir rassasié, à éviter les fringales et garder votre énergie tout au long de la journée. Assurez-vous que vos collations contiennent au moins deux aliments et combinent glucides et protéines ou glucides et acides gras insaturés bons pour la santé.

## + Femme 200 calories

### Muesli

#### Femme

25 pistaches  
1 c. à s. de graines de tournesol  
1 c. à s. de raisins secs  
1 c. à s. de pépites de chocolat noir

#### Homme

30 pistaches  
2 c. à s. de graines de tournesol  
2 c. à s. de raisins secs  
1 c. à s. de pépites de chocolat noir

Mélanger tous les ingrédients pour une délicieuse collation !

### Poire cannelle et fromage frais

#### Femme

½ tasse de fromage frais  
2% matières grasses  
1 poire coupée en morceaux  
2 cerneaux de noix en morceaux

#### Homme

¾ tasse de fromage frais  
2% matières grasses  
1 poire coupée en morceaux  
1 c. à s. de cerneaux de noix

Mélanger le fromage frais, la poire. Parsemer les morceaux de noix.

### Collation protéinée

#### Femme

30 g de dinde séchée  
30 g de mozzarella  
2 clémentines

#### Homme

60 g de dinde séchée  
60 g de mozzarella  
2 clémentines

### Édames et boisson au soja à la vanille

#### Femme

½ tasse d'édames  
1 tasse de boisson au soja à la vanille  
Sel

#### Homme

1½ tasse d'édames  
1 tasse de boisson au soja à la vanille  
Sel

Faire bouillir ou passer aux micro-ondes les édames. Saler légèrement. Accompagner avec un verre de boisson au soja.

## + Homme 350 calories

### Toast avocat / œuf

#### Femme

1 tranche de pain complet  
¼ d'avocat écrasé  
1 œuf dur

#### Homme

1 tranche de pain complet  
¼ d'avocat écrasé  
2 œufs durs

Toaster le pain. Tartiner avec la purée d'avocat. Faire cuire les œufs, les ajouter ou les déguster à part.

### Barre Forever PRO X2, légumes et houmous

#### Femme

1 barre Forever PRO X2™ (vendue séparément)  
Carottes, poivrons, céleri, concombre et brocolis émincés  
1 c. à s. d'houmous

#### Homme

1 barre Forever PRO X2™ (vendue séparément)  
Carottes, poivrons, céleri, concombre et brocolis émincés  
2 c. à s. d'houmous  
240 ml de boisson au soja, d'amande, de coco ou au riz

### Bouchée au beurre de cacahuètes

#### Femme

½ tasse de beurre de cacahuètes  
¼ tasse de miel  
1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
¾ tasse de flocons d'avoine  
½ c. à c. d'extrait de vanille  
Une pincée de sel

#### Homme

½ tasse de beurre de cacahuètes  
¼ tasse de miel  
1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ à la vanille  
¾ tasse de flocons d'avoine  
½ c. à c. d'extrait de vanille  
Une pincée de sel

Mélanger le beurre de cacahuètes, le miel, l'extrait de vanille et le sel. Mélanger cette pâte avec les flocons d'avoine et former 14 bouchées. Conserver au réfrigérateur. Portions conseillées : 2 bouchées pour les femmes, 3 bouchées pour les hommes.

# DÉJEUNER ET DÎNER.

Associez les recettes suivantes pendant le programme pour ne pas dépasser le nombre de calories recommandé et rester en forme tout au long de la journée !

## + Femme 450 calories

### Wrap à la dinde

#### Femme

1 tortilla aux céréales complètes  
1 c. à s. d'houmous  
1 tasse de pousses d'épinards  
110 g de dinde  
30 g de mozzarella  
1 poire, 1 pomme,  
1 banane ou 1 tasse de fruits rouges servis séparément

#### Homme

2 tortillas aux céréales complètes  
2 c. à s. d'houmous  
1 tasse de pousses d'épinards  
140 g de dinde  
60 g de mozzarella

Étaler une c. à s. d'houmous sur la tortilla et ajouter la dinde, les pousses d'épinards et la mozzarella. Rouler la tortilla. Bon appétit !

### Sandwich au thon

#### Femme

110 gr de thon émietté  
1 c. à s. de mayonnaise allégée  
½ tasse de céleri râpé  
1 tranche de pain complet  
¼ tasse de salade  
1 tasse de carottes  
1 c. à s. d'houmous  
1 petite orange  
ou ½ tasse de raisin

#### Homme

140 gr de thon émietté  
1 c. à s. de mayonnaise allégée  
½ tasse de céleri râpé  
2 tranches de pain complet  
¼ tasse de salade  
2 petites oranges

Mélanger le thon avec la mayonnaise allégée et le céleri. Préparer le sandwich avec le mélange de thon puis ajouter la salade.

### Soupe de tomates et crackers au fromage

#### Femme

1½ tasse de soupe de tomate  
½ tasse de cheddar râpé  
8 crackers aux céréales complètes et au fromage  
1 œuf dur

#### Homme

2 tasses de soupe de tomate  
½ tasse de cheddar râpé  
8 crackers aux céréales complètes et au fromage  
2 œufs durs

Préparer la soupe. Saupoudrer le fromage râpé sur les crackers et passer aux micro-ondes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mangez les œufs durs à part.

## + Homme 550 calories

### Tex-Mex Chicken Salsa

#### Femme

2 tasses pousses d'épinards  
1 ou 2 tasses de salade  
½ tasse de tomates concassées  
½ tasse d'haricots rouges  
110 g de blanc de poulet émincé  
½ poivron émincé  
2 oignons émincés  
3 c. à s. de sauce salsa  
3 c. à s. de yaourt grec allégé  
¼ c. à c. d'épices mexicaines  
30 g d'avocat ou  
1 ½ c. à s. de fromage

#### Homme

2 tasses épinards  
2 tasses de salade verte  
½ tasse de tomates concassées  
½ tasse d'haricots rouges  
140 g de blanc de poulet émincé  
½ poivron émincé  
2 oignons émincés  
4 c. à s. de sauce salsa  
4 c. à s. de yaourt grec allégé  
½ c. à c. d'épices mexicaines  
60 g d'avocat ou  
1 c. à s. de fromage

Mélanger les épinards avec les légumes verts, ajouter tomates, poivron, oignons et haricots rouges puis terminer avec le blanc de poulet. Pour préparer un assaisonnement faible en calories, mélanger la sauce salsa avec le yaourt grec allégé et les épices. Mélanger avec la salade verte. Terminer en ajoutant l'avocat ou le fromage.

### Spécial Elvis

#### Femme

1 c. à s. de beurre de cacahuètes  
2 tranches de pain complet  
1 banane  
Une pincée de cannelle

#### Homme

1 c. à s. de beurre de cacahuètes  
2 tranches de pain complet  
1 banane  
Une pincée de cannelle  
1 c. à s. d'houmous  
1 tasse de carottes  
240 ml de boisson coco, amande, soja, riz

Étaler le beurre de cacahuètes sur une des tranches de pain complet, ajouter la banane en rondelles ou écrasée et la pincée de cannelle. Les hommes pourront manger les carottes, l'houmous et le lait séparément.

## + Femme 450 calories

### Thon ahi et riz

#### Femme

**110 g** de thon ahi  
**1 c. à c.** d'huile d'olive  
**½ tasse** de riz sauvage  
**½ tasse** d'édamames  
**½ tasse** de courgettes  
 vapeur  
**1 c. à s.** de vinaigrette  
 sésame gingembre  
 Assaisonnement

#### Homme

**140 g** de thon ahi  
**1 c. à c.** d'huile d'olive  
**1 tasse** de riz sauvage  
**½ tasse** d'édamames  
**½ tasse** de courgettes  
 vapeur  
**1 c. à s.** de vinaigrette  
 sésame gingembre  
 Assaisonnement

Assaisonner le thon avec l'huile d'olive, le gingembre, l'ail, le sel et le poivre. Saisir à feu moyen deux minutes de chaque côté. Retirer du feu et présenter le thon sur le riz. Ajouter les édamames, les courgettes et verser légèrement le mélange sésame/gingembre.

### Chili

#### Femme

**110 g** de dinde hachée  
**1 c. à c.** d'épices pour chili  
**¼ tasse** d'oignons  
 émincés  
**¼ tasse** de tomates  
 émincées  
**½ tasse** d'haricots  
 rouges  
**¼ tasse** d'haricots pinto  
**¼ tasse** de sauce salsa  
**30 g** d'avocat en  
 morceaux ou **½ tasse** de  
 fromage râpé

#### Homme

**140 g** de dinde hachée  
**1 c. à c.** d'épices pour chili  
**½ tasse** d'oignons  
 émincés  
**½ tasse** de tomates  
 émincées  
**½ tasse** d'haricots  
 rouges  
**½ tasse** d'haricots pinto  
**½ tasse** de sauce salsa  
**¼ d'avocat** en morceaux  
**1 c. à s.** de fromage  
 râpé

Faire revenir la dinde avec les oignons. Ajouter les épices pour le chili, les tomates, les haricots et la salsa. Faire mijoter jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajouter l'avocat ou le fromage pour les femmes ; l'avocat et le fromage pour les hommes.

## CONSEIL F.I.T.

Pour préparer un chili végétarien, remplacer la dinde par **170 g** de tofu et **¼ tasse** supplémentaire de haricots pour les femmes et **220 g** de tofu et **½ tasse** supplémentaire de haricots pour les hommes.

## + Homme 550 calories

### Poulet au curry

#### Femme

**110 g** de blanc de poulet  
**1 c. à c.** d'huile de coco  
**½ tasse** de semoule  
 couscous  
**¼ tasse** d'haricots  
 garbanzo  
**1 c. à s.** de raisins  
**1 c. à s.** de pignons de  
 pin  
**1 tasse** d'épinards  
 émincés  
**½ tasse** de bouillon de  
 poulet  
**¼ c. à c.** de poudre de  
 curry  
**½ c. à c.** de cumin  
**¼ c. à c.** de cannelle  
 Assaisonnement

#### Homme

**170 g** de blanc de poulet  
**1 c. à c.** d'huile de coco  
**¾ tasse** de semoule  
 couscous  
**½ tasse** d'haricots  
 garbanzo  
**1 c. à s.** de raisins  
**1 c. à s.** de pignons de  
 pin  
**1 tasse** d'épinards  
 émincés  
**¾ tasse** de bouillon de  
 poulet  
**¼ c. à c.** de poudre de  
 curry  
**½ c. à c.** de cumin  
**¼ c. à c.** de cannelle  
 Assaisonnement

Verser l'huile de coco sur le poulet. Assaisonner avec **½ c. à c.** de curry, le sel et le poivre. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes à 200°. Porter le bouillon à ébullition et ajouter le couscous. Couvrir pendant une minute. Ajouter les épinards, les haricots, les pignons de pin et les raisins. Assaisonner avec la poudre de curry restante, le cumin, la cannelle et le poivre.

### Brochette de porc

#### Femme

**110 g** de porc  
**¼ tasse** de yaourt grec  
**1 c. à c.** d'huile d'olive  
**1 pain** pita complet  
**1 c. à c.** de feta  
**¼ oignon** émincé  
**½ concombre** en  
 tranches  
**1 c. à s.** de jus de citron  
**½ c. à c.** de miel  
 Une pincée d'ail en  
 poudre  
 Une pincée de sel  
 Une pincée de ciboulette  
 Une pincée d'origan  
 Une pincée de poivre

#### Homme

**170 g** de porc  
**¼ tasse** de yaourt grec  
 entier  
**1 c. à c.** d'huile d'olive  
**1 pain** pita complet  
**1 c. à c.** de feta  
**¼ oignon** émincé  
**½ concombre** en  
 tranches  
**1 c. à s.** de jus de citron  
**½ c. à c.** de miel  
 Une pincée d'ail en  
 poudre  
 Une pincée de sel  
 Une pincée de ciboulette  
 Une pincée d'origan  
 Une pincée de poivre

Émulsionner au fouet le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Mettre la viande et l'oignon émincé dans un saladier et laisser mariner au moins pendant une heure. Sortir la viande de la marinade et saisir 4 à 6 minutes de chaque côté. Préparer une sauce tzatziki en mélangeant le yaourt grec, l'ail, la ciboulette, le jus de citron, le miel. Servir le porc sur la pita tiède avec le tzatziki et la feta. Les concombres peuvent être ajoutés sur la pita ou dégustés avec un peu de tzatziki.

## Poulet au miel et à la moutarde avec des patates douces à la cannelle

### Femme

**110 g** de poulet  
 ½ c. à s. de miel  
 ½ c. à s. de moutarde  
 1 patate douce moyenne  
 Une pincée de cannelle  
 2 tasses de roquette  
 1 c. à s. de grenade  
 16 pistaches  
 ½ tasse de framboises  
 1 c. à s. de vinaigrette à la framboise

### Homme

**170 g** de poulet  
 ½ c. à s. de miel  
 ½ c. à s. de moutarde  
 1 grosse patate douce  
 Une pincée de cannelle  
 2 tasses de roquette  
 1 c. à s. de grenade  
 16 pistaches  
 ½ tasse de framboises  
 1 c. à s. de vinaigrette à la framboise

Mélanger le miel et la moutarde puis étaler la marinade sur le poulet. Cuire à 180° pendant 25 minutes. Cuire la patate douce au four ou aux micro-ondes. La patate douce est prête lorsque vous pouvez enfoncer une fourchette. Saupoudrer de cannelle. Mélanger la roquette, la grenade, les pistaches, les framboises et assaisonner avec la vinaigrette à la framboise.

## Courge spaghetti sauce Marinara

### Femme

**110 g** de dinde  
 1 ½ tasse de courge spaghetti  
 1 c. à s. d'huile d'olive  
 ½ tasse de sauce marinara  
 1 c. à s. de parmesan  
 1 tasse d'haricots verts cuits vapeur  
 1 tasse de melon

### Homme

**140 g** de dinde  
 2 tasses de courge spaghetti  
 1 c. à s. d'huile d'olive  
 ½ tasse de sauce marinara  
 2 c. à s. de parmesan  
 1 tasse d'haricots verts cuits vapeur  
 1 tasse de melon

Préchauffer le four à 220° et verser la moitié de l'huile d'olive sur la courge spaghetti coupée en deux dans le sens de la hauteur. Disposer les deux morceaux de courge sur un papier cuisson puis faire cuire jusqu'à ce qu'un couteau puisse transpercer la courge. Gratter l'intérieur de la courge pour récupérer les « spaghetti » et peser la portion nécessaire. Garder le reste pour un usage ultérieur. Faire dorer le poulet et ajouter la sauce marinara. Une fois le poulet cuit, recouvrir avec la courge spaghetti et saupoudrer de parmesan. Déguster les haricots verts et le melon à part.

## Wrap salade César

### Femme

**110 g** de poulet  
 1 tortilla d'épinards  
 ½ c. à s. d'huile d'olive  
 ½ c. à s. de mayonnaise allégée  
 1 c. à s. de parmesan  
 ¾ c. à s. de jus de citron  
 ¼ c. à s. d'ail émincé  
 Salade romaine  
 Assaisonnement  
 1 pomme

### Homme

**170 g** de poulet  
 1 tortilla d'épinards  
 ½ c. à s. d'huile d'olive  
 ½ c. à s. de mayonnaise allégée  
 1 c. à s. de parmesan  
 ¾ c. à s. de jus de citron  
 ¼ c. à s. d'ail émincé  
 Salade romaine  
 Assaisonnement  
 1 pomme

Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, la mayonnaise allégée, l'ail dans un saladier pour préparer l'assaisonnement. Saler légèrement le poulet et le cuire 4 à 6 minutes de chaque côté. Une fois que le poulet a refroidi, le couper en petits morceaux. Essorer la salade, assaisonner puis ajouter le parmesan et le poulet. Étaler la préparation sur le wrap. À accompagner d'une pomme en dessert.

## Salade Cobb

### Femme

1 tranche de bacon de dinde taillée en dés  
 1 œuf dur coupé en rondelles  
 1 tranche de pain complet  
 1 c. à s. de bleu  
 2 c. à s. de vinaigrette balsamique allégée  
 1 c. à s. d'avocat  
 ½ tomate en tranches  
 2-3 tasses de laitue iceberg

### Homme

2 tranches de bacon de dinde taillée en dés  
 1 œuf dur coupé en rondelles  
 1 tranche de pain complet  
 1 c. à s. de bleu  
 2 c. à s. de vinaigrette balsamique allégée  
 ¼ d'avocat  
 ½ tomate en tranches  
 2-3 tasses de laitue iceberg

Mélanger dans un saladier l'ensemble des ingrédients. Ajouter l'œuf dur, le bacon de dinde, la tomate, l'avocat, le bleu. Assaisonner avec la vinaigrette balsamique allégée. Déguster avec la tranche de pain complet.

## Poulet au parmesan

### Femme

**110 g** de poulet  
 1 c. à c. d'huile d'olive  
 1 tasse de pâtes complètes cuites  
 4 c. à s. de sauce marinara  
 1 c. à s. de parmesan  
 1 tasse de chou-fleur cuit vapeur  
 Herbes de Provence

### Homme

**170 g** de poulet  
 1 c. à c. d'huile d'olive  
 1 ¼ tasse de pâtes complètes cuites  
 5 c. à s. de sauce marinara  
 1 c. à s. de parmesan  
 1 tasse de chou-fleur cuit vapeur  
 Herbes de Provence

Verser l'huile d'olive sur le poulet. Assaisonner avec les herbes de Provence, la sauce marinara et le parmesan. Cuire au four à 180° pendant 25-30 minutes. Faire cuire les pâtes et mélanger avec le reste d'huile d'olive et le parmesan. Faire cuire le chou-fleur à la vapeur et assaisonner à volonté pour déguster à part.

# PERSONNALISEZ VOTRE REPAS.

Pour varier facilement et rapidement vos menus, choisissez vos ingrédients dans les tableaux ci-dessous. Suivre ces tableaux vous aidera à équilibrer votre apport en protéines, glucides et acides gras insaturés et à ne pas dépasser les apports journaliers recommandés.

## GLUCIDES.

| FEMME + 125 calories |                                                           | HOMME + 200 calories               |                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| CATÉGORIE            | TYPE                                                      | PORTION                            |                                       |
|                      |                                                           | FEMME                              | HOMME                                 |
| AVOINE               | Flocons d'avoine (sans gluten)                            | 1 tasse (cuit) ou ½ tasse (sec)    | 1½ tasse (cuit) or ½ tasse (sec)      |
|                      | Son d'avoine (sans gluten)                                | ¾ tasse (cuit) or ¼ tasse (sec)    | 1 tasse (cuit) ou ½ tasse (sec)       |
| CÉRÉALES             | Quinoa (sans gluten)                                      | ¾ tasse                            | 1 tasse (cuit)                        |
|                      | Riz (sauvage ou complet)                                  | ¾ tasse                            | 1 tasse (cuit)                        |
|                      | Crème de blé                                              | ¾ tasse (cuit)                     | 1½ tasse (cuit)                       |
|                      | Orge                                                      | ¾ tasse (cuit)                     | 1 tasse (cuit)                        |
|                      | Crème de riz (sans gluten)                                | 1 tasse (cuit)                     | 1½ tasse (cuit)                       |
| PAIN                 | Muffin anglais complet                                    | 1 muffin (125 calories)            | 1½ muffin (110 - 120 calories)        |
|                      | Pain complet                                              | 1 tranche (125 calories)           | 2 tranches (100 calories)             |
|                      | Tortilla complète                                         | 1 tortilla (120 calories)          | 2 tortillas (100 calories)            |
|                      | Tortilla de blé (sans gluten)                             | 2 petites (60 calories p/tortilla) | 4 petites (50-60 calories p/tortilla) |
|                      | Muffin anglais (sans gluten)                              | 1 muffin (120 calories)            | 1½ muffin (110-120 calories)          |
| PÂTES                | Nouilles soba au sarrasin                                 | 1 tasse (cuit)                     | 2 tasses (cuit)                       |
|                      | Pâtes au blé complet                                      | ¾ tasse (cuit)                     | 1 tasse (cuit)                        |
|                      | Pâtes (au quinoa, de riz) (sans gluten)                   | ¾ tasse (cuit)                     | 1 tasse (cuit)                        |
| LÉGUMES              | Haricots rouges, pois chiches, haricots pinto             | ¾ tasse (rincés et cuits)          | 1 tasse (rincés et cuits)             |
| FÉCULENTS            | Pommes de terre Roseval                                   | 2 petites                          | 2 petites                             |
|                      | Patates douces cuites                                     | 1 tasse                            | 1½ tasse                              |
|                      | Citrouilles d'hiver (courges butternut, hubbard, poivrée) | 1½ tasse (cuit)                    | 2 tasses (cuit)                       |

# PROTÉINES

| FEMME + 130 - 150 calories |                                                                                | HOMME + 170 - 200 calories               |                                           |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| CATÉGORIE                  | TYPE                                                                           | PORTION                                  |                                           |
|                            |                                                                                | FEMME                                    | HOMME                                     |
| POISSONS                   | Plétan, tilapia, cabillaud, thon, espadon                                      | 110 g                                    | 140 g                                     |
|                            | Saumon                                                                         | 85 g                                     | 110 g                                     |
| DINDE                      | Bacon de dinde                                                                 | 3 tranches<br>(130 calories / tranche)   | 5 tranches<br>(170 calories / tranche)    |
|                            | Saucisse de dinde                                                              | 4 saucisses<br>(130 calories / saucisse) | 5 saucisses<br>(170 calories / saucisse)  |
|                            | Dinde hachée                                                                   | 110 g                                    | 140 g                                     |
|                            | Blanc de dinde froid                                                           | 110 g                                    | 170 g                                     |
| POULET                     | Blanc de poulet                                                                | 110 g                                    | 140 g                                     |
|                            | Poulet haché                                                                   | 110 g                                    | 140 g                                     |
|                            | Poulet froid                                                                   | 110 g                                    | 170 g                                     |
| BŒUF                       | Steak haché (5% matières grasses)                                              | 85 g                                     | 110 g                                     |
|                            | Viande des Grisons                                                             | 85 g                                     | 110 g                                     |
|                            | Rôti de bœuf froid                                                             | 110 g                                    | 170 g                                     |
| ŒUF                        | Œuf                                                                            | 1 œuf entier + 3 blancs                  | 2 œufs                                    |
|                            | Œuf en poudre                                                                  | 220 g                                    | 340 g                                     |
| PRODUITS LAITIERS          | Yaourt grec entier sans matière grasse ou faible en sucre (en-dessous de 10 g) | 1 tasse                                  | 1½ tasse                                  |
|                            | Fromage frais 2% matières grasses                                              | ¾ tasse                                  | ¾ tasse                                   |
|                            | Lait 1%                                                                        | 280 g                                    | 340 g                                     |
|                            | Protéines de petit lait                                                        | 1 cuillère doseuse<br>(125 calories)     | 1½ cuillère doseuse<br>(100-125 calories) |
| PROTÉINES VÉGÉTALES        | Lentilles                                                                      | ½ tasse (cuit)                           | ¾ tasse (cuit)                            |
|                            | Haricots rouges                                                                | ¾ tasse (rincés et cuits)                | ¾ tasse (rincés et cuits)                 |
|                            | Forever Lite Ultra™                                                            | 1½ cuillère doseuse                      | 1½ cuillère doseuse                       |
|                            | Tofu                                                                           | 230 g                                    | 280 g                                     |
|                            | Édamames (épluchés)                                                            | ¾ tasse                                  | 1 tasse                                   |
|                            | Steak végétarien                                                               | 1 steak (125 calories)                   | 1½ steak (110-125 calories)               |

# FIBRES.

**FEMME + 60 - 75 calories**

**HOMME + 50 - 60 calories**

| CATÉGORIE                                                             | TYPE               | PORTION                   |                           |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                                                       |                    | FEMME                     | HOMME                     |
| <b>FRUITS</b><br>(frais ou congelés)                                  | Pomme              | 1 moitié                  | 1 moitié                  |
|                                                                       | Abricot            | 4                         | 3                         |
|                                                                       | Banane             | 1                         | 1                         |
|                                                                       | Fruits rouges      | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
|                                                                       | Melon              | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
|                                                                       | Pamplemousse       | ½ moitié                  | ½ moitié                  |
|                                                                       | Raisin             | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
|                                                                       | Orange             | 1 moitié ou 2 clémentines | 1 moitié ou 2 clémentines |
|                                                                       | Pêche              | 1 moitié                  | 1 moitié                  |
|                                                                       | Poire              | 1 moitié                  | 1 moitié                  |
|                                                                       | Ananas             | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
|                                                                       | Tomate             | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
| <b>FRUITS SECS</b>                                                    | Raisins secs       | ½ tasse                   | ½ tasse                   |
|                                                                       | Pruneaux           | 4                         | 3                         |
| <b>LÉGUMES</b><br>(frais ou congelés)<br>Cris ou<br>cuits à la vapeur | Artichaut          | 1                         | 1                         |
|                                                                       | Carotte            | 1 tasse                   | 1 tasse                   |
|                                                                       | Asperge            | 18 pointes                | 15 pointes                |
|                                                                       | Épi de maïs        | 1                         | 1                         |
|                                                                       | Choux de Bruxelles | 12 choux                  | 10 choux                  |
| <b>À VOLONTÉ</b>                                                      | Courgette          |                           |                           |
|                                                                       | Poivron            |                           |                           |
|                                                                       | Brocoli            |                           |                           |
|                                                                       | Chou               |                           |                           |
|                                                                       | Céleri             |                           |                           |
|                                                                       | Concombre          |                           |                           |
|                                                                       | Haricots verts     |                           |                           |
|                                                                       | Chou Kale          |                           |                           |
|                                                                       | Salade verte       |                           |                           |
|                                                                       | Épinards           |                           |                           |
|                                                                       | Chou-fleur         |                           |                           |

# LIPIDES.

| FEMME + 90 - 100 calories |                                    | HOMME + 120 calories  |            |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------|
| CATÉGORIE                 | TYPE                               | PORTION               |            |
|                           |                                    | FEMME                 | HOMME      |
| ARACHIDES                 | Beurre de cacahuètes               | 1 c. à s.             | 1½ c. à s. |
|                           | Amandes entières et non salées     | 12                    | 18         |
|                           | Noix                               | 7                     | 10         |
|                           | Noix de cajou                      | 7                     | 10         |
|                           | Pistaches                          | 20                    | 30         |
| FRUITS                    | Avocat                             | ½ avocat ou 4 c. à c. | 4 c. à c.  |
|                           | Noix de coco                       | ¼ tasse               | 3 c. à s.  |
|                           | Olives                             | 9                     | 10         |
| GRAINES                   | Courge                             | 1½ c. à s.            | 2 c. à s.  |
|                           | Tournesol                          | 1½ c. à s.            | 2 c. à s.  |
|                           | Chia                               | 1½ c. à s.            | 2 c. à s.  |
|                           | Lin                                | 1 c. à s.             | 1½ c. à s. |
| HUILES                    | Olive                              | 2 c. à c.             | 1 c. à c.  |
|                           | Coco                               | 2 c. à c.             | 1 c. à c.  |
|                           | Tournesol                          | 2 c. à c.             | 1 c. à c.  |
| PRODUITS LAITIERS         | Mozzarella                         | 30 g                  | 30 g       |
|                           | Fromage allégé                     | 30 g                  | 45 g       |
|                           | Fromage riche en matière grasse    | 15 g                  | 40 g       |
|                           | Chocolat noir (au moins 70% cacao) | 15 g                  | 40 g       |



**FOREVER™**

**F.I.T.**   
**Look Better. Feel Better.™**

Distribué exclusivement par **Forever Living Products™**  
**foreverliving.fr** Ref. 15381 - 06/2022  
107 bd Malesherbes 75008 Paris

\*Être et se sentir mieux.

\*Toute personne, sous traitement médical, doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire. Nous vous rappelons que la promotion par allégations thérapeutiques est interdite. Nos produits sont destinés à des personnes bien portantes pour garder équilibre et bien-être et ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement médical. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Les articles présentés dans ce catalogue sont distribués exclusivement en Vente Directe. Entrez directement en contact avec votre distributeur pour commander les produits ou obtenir de plus simples informations. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé et évitez de grignoter entre les repas. [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



Imprimé par Eliot Impressions - 111 avenue Victor Hugo, 75016 Paris  
RCS B 351 397 724 Paris - crédits photos : Forever Living Products. Ne pas jeter sur la voie publique.