



**BODY SHAPE  
SYSTEM  
WORKBOOK**



FOREVER®

# MIT F15™ HAST DU EINE GUTE WAHL GETROFFEN

Das Programm hilft dir, ein dauerhaftes Gewichtsmanagement in dein Leben einzubauen. Im Zusammenspiel mit täglicher Bewegung wirst du es schaffen, dein Traumgewicht zu erreichen. Vom Frühstück über Mittag- und Abendessen bis hin zu erlaubten Snacks erfährst du exakt, was du wann zu dir nehmen darfst. Ein optimales Ernährungsprogramm, um sich gesund und aktiv zu fühlen. Auf den folgenden Seiten findest du einen detaillierten Ablaufplan für jeden Tag von F15™. Damit kannst du täglich abhaken, welchen Teil des Programms du erledigt und was du zu dir genommen hast.



**GET READY! IN NUR 15 TAGEN WIRST DU ENTDECKEN, WIE LEISTUNGSFÄHIG UND FIT DU WIRKLICH BIST UND DICH ZU NEUEN HÖHEN AUFSCHWINGEN.**

## Hast du weitere Fragen zum Programm?

Dann wende dich gerne an deinen persönlichen Forever Business Owner, welcher dir F15™ empfohlen hat. Dein FBO begleitet dich gerne auf dem Weg zu deinen Zielen.

**LEGE JETZT LOS UND LADE DIR DAS F15™ - BOOKLET HERUNTER**



**HIER SCANNEN**

# DIE GRUNDPFEILER DES PROGRAMMS



## **NOTIERE GEWICHT UND KÖRPERMAßE**

Die Waage ist nützlich, zeigt aber nicht immer alle Fortschritte. Notiere dein Gewicht und deine Maße vor und nach jedem F.I.T.-Programm, damit du die Veränderungen deines Körpers besser verstehst.



## **NOTIERE DEINE KALORIENAUFNAHME**

Behalte den Überblick: Trage die verzehrten Kalorien in ein Notizbuch ein. So lernst du, gesunde Portionsgrößen zu erkennen und neue Essgewohnheiten zu entwickeln.



## **TRINK VIEL WASSER**

Acht Gläser Wasser pro Tag helfen dir, dich satter zu fühlen, den Reinigungsprozess anzukurbeln und das Hautbild zu verbessern.



## **LASS DEN SALZSTREUER WEG**

Salz trägt zur Wasserspeicherung bei. Du könntest dich träge fühlen und den Eindruck haben, keine Fortschritte zu machen. Schmecke dein Essen am besten mit Kräutern oder Gewürzen ab.



## **MEIDE ZUCKER- UND KOHLENSÄUREHALTIGE GETRÄNKE**

Mit Süßgetränken werden zusätzliche Kalorien und Zucker aufgenommen. Kohlensäure begünstigt das Blähen im Körper.



# GEWICHT & KÖRPERMAßE

## GEWICHT

Dein Gewicht wird während des Programms großen Schwankungen unterlegen sein. Notiere dein Gewicht deshalb nur am ersten und am sechzehnten Tag.

Tag 1:

Tag 16:

## BRUST / RÜCKEN

Leg das Maßband genau unter deinen Achseln und um den größten Punkt deiner Brust an.

Tag 1:

Tag 16:

## BIZEPS

In entspanntem Zustand messen. Der Bizeps befindet sich mittig zwischen Achselhöhle und Ellbogen.

Tag 1:

Tag 16:

## TAILLE

Messe deinen natürlichen Taillenumfang ca. zwei Fingerbreit über deinem Bauchnabel.

Tag 1:

Tag 16:

## HÜFTE / GESÄSS

Leg das Maßband am breitesten Teil deiner Hüfte an.

Tag 1:

Tag 16:

## OBERSCHENKEL

Das Maßband um die breiteste Stelle deines Oberschenkels legen, den höchsten Punkt des inneren Oberschenkels mit einbeziehen.

Tag 1:

Tag 16:

## WADEN

Die breiteste Stelle der Waden messen, normalerweise mittig zwischen Knie und Fußgelenk bei entspannter Wade.

Tag 1:

Tag 16:



# F15™ -CHECKLISTE TAG 1

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 1 ausfüllst.

**5 Minuten aufwärmen**

**Training**

**2 Minuten Dehnübungen**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel  
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Snack**

1 Portionsbeutel Forever Fiber™\*\*  
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)  
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



\*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-  
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /  
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-  
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)  
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem  
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 2

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 2 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

 \*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 3

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 3 ausfüllst.

**5 Minuten aufwärmen**

**Training**

**2 Minuten Dehnübungen**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel  
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Snack**

1 Portionsbeutel Forever Fiber™\*\*  
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)  
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



\*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-  
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /  
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-  
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)  
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem  
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 4

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 4 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

 \*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 5

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 5 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

 \*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 6

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 6 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 <b>*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.</b>	
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 7

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 7 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 8

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 8 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 <b>*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.</b>	
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 9

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 9 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™** Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 *Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.	
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 10

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 10 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
	*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 11

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 11 ausfüllst.

**5 Minuten aufwärmen**

**Training**

**2 Minuten Dehnübungen**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel  
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Snack**

1 Portionsbeutel Forever Fiber™\*\*  
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)  
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



\*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-  
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /  
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-  
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)  
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem  
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 12

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 12 ausfüllst.

<b>5 Minuten aufwärmen</b>	<b>Training</b>
<b>2 Minuten Dehnübungen</b>	<b>8 Gläser Wasser</b>
<b>Frühstück</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.
<b>Snack</b>	1 Portionsbeutel Forever Fiber™ Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen) bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.
 <b>*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.</b>	
<b>Mittagessen</b>	Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir.
<b>Abendessen</b>	1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ / Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.
<b>Vor dem Schlafen</b>	Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# F15™ -CHECKLISTE TAG 13

Kreuze die nachstehenden Kästchen an, wenn du deine F15™-Checkliste für Tag 13 ausfüllst.

**5 Minuten aufwärmen**

**Training**

**2 Minuten Dehnübungen**

**8 Gläser  
Wasser**

**Frühstück**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du 120 ml Forever-Aloe-Getränk / 1 gestrichenen Messlöffel  
Forever Ultra™ Shake Mix / 1 Pressling Forever Therm™ zu dir nimmst.

**Snack**

1 Portionsbeutel Forever Fiber™\*\*  
Nimm dann separat einen 200-kcal-Snack (Frauen)  
bzw. 300-kcal-Snack (Männer) ein.



\*Stell sicher, dass du Forever Fiber™ separat einnimmst, denn Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

**Mittag-  
essen**

Nimm eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen) bzw. 550 Kalorien (Männer) /  
1 Pressling Forever Therm™ zu dir.

**Abend-  
essen**

1 Softgelkapsel Forever Garcinia Plus™ /  
Warte dann 30 Minuten, bevor du eine Mahlzeit mit maximal 450 Kalorien (Frauen)  
bzw. 550 Kalorien (Männer) zu dir nimmst.

**Vor dem  
Schlafen**

Mindestens 240 ml Wasser

## TÄGLICHE NOTIZEN

Mache hier Notizen bezüglich deiner Bewegung, was du gegessen hast wie du dich gefühlt und wie du geschlafen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# DU HAST DAS F15™-PROGRAMM ABGESCHLOSSEN. UND JETZT?



**Du kannst stolz auf dich sein:** Du hast nun das F15™-Programm erfolgreich beendet. Einen Tag, nachdem du F15™ abgeschlossen hast, solltest du zurück auf Seite 5 gehen und deine „Danach-Messungen“ sowie dein Körpergewicht eintragen. Du kannst nun sehen, was du in diesen 15 Tagen vollbracht hast. Schau dir auch nochmal an, welche Ziele du dir vorher gesetzt hast. Hast du diese erreicht oder vielleicht sogar übertroffen? Dann hast du wirklich alles gegeben!

Lass deine F.I.T.-Reise hier nicht enden: Bleibe dran an deinem Traum von einem gesunden Körper und verfalle nicht wieder in alte Muster. Forever hilft dir dabei!

## WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Wir empfehlen dir Vital5®: Hier bekommst du in einer praktischen Box die wichtigsten Forever-Produkte zur optimalen Unterstützung der Basisversorgung deines Körpers mit den essenziellen Vitaminen und Mineralien. Damit kannst du ganz easy jeden Tag die positiven Gewohnheiten, die du während F15™ gelernt hast, umsetzen. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefinden.

Du hast deine Ziele noch nicht ganz erreicht und willst noch weiter an deinem Körper arbeiten? Du kannst natürlich das F15™-Programm immer wieder beliebig wiederholen, bis du deine maximalen Ergebnisse erreicht hast. Entscheide selbst, was dir guttut.

# NOTIZEN



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





EXKLUSIVER VERTRIEB DURCH



**Forever Living Products Germany GmbH** | München  
**Forever Living Products Austria GmbH** | Hagenbrunn  
**Forever Living Products Switzerland GmbH** | Frauenfeld

Art-Nr.: 8162/A

**F.I.T.**<sup>®</sup>  
C9 F15 V5  
**Look Better. Feel Better.**<sup>®</sup>

04/2023