



F15TM

**מתחילים שלב א' ו-ב'
תכנית בינלאומית**



F15™

מתחילים שלב א' ו-ב'

תכנית בינלאומית

האם אתם מוכנים?

הגיע הזמן לקבל השראה ולנקוט בצעדים הבאים כדי להיראות טוב יותר ולהרגיש טוב יותר.

שנו את דרך החשיבה שלכם לגבי מזון ואימון. למדו כיצד לעשות שינויים לטובה לצמיתות.

תכנית F15 היא תכנית בינלאומית. בישראל, יש להישמע להמלצות השימוש המצוינות על תוויות המוצרים. המידע הכלול בזאת מסופק לכם למטרות מידע בלבד ואינו מיועד לאבחון, לטיפול, לרפא או למנוע מחלות מכל סוג שהוא. אנא היוועצו עם רופא מוסמך או עם איש מקצוע מוסמך אחר בתחום הבריאות לקבלת מידע מעמיק יותר טרם תחילת כל תכנית אימונים או שימוש בתוסף תזונה מכל סוג שהוא, במיוחד אם אתם נוטלים כרגע תרופה או עוברים טיפול רפואי בשל עניין בריאותי כזה או אחר.

כל מוצר בתכנית F15 נבחר בקפידה במטרה לפעול יחד בצורה סינרגטית. קחו כל מוצר בהתאם להוראות שבלוח הזמנים להשגת תוצאות מרביות!



Aloe Vera Gel Drinks משקאות ג'ל אלוורה

הג'ל שלנו, שמכיל עד 96% אלוורה טהור, מסייע בניקוי מערכת העיכול ומגביר למקסימום את כושר ספיגת החומרים המזינים. **לבחירתכם משקה ג'ל אלוורה, משקה אלוורה ואפרסקים או משקה אלוורה עם חמוציות.**



Fields of Greens עשב דגנים

מולטי-ויטמין ומולטי-מינרל מצוין המשלב את היתרונות התזונתיים של שעורה ירוקה צעירה, אלפלפה וחיתה העשירים בסיבים תזונתיים ותורמים לתחושת השובע.



Forever Garcinia Plus פוראוור גרסיניה פלוס

יכול לסייע לגוף לשרוף שומנים ביעילות רבה יותר ולסייע בדיכוי התיאבון באמצעות העלאת רמות הסרטונין.



Bee Pollen בי פולן

פולן (אבקני פרחים), "המזון המושלם" מהכורת ידוע כמגביר חילוף חומרים וספק אנרגיה. מכיל מגוון של ויטמינים ומינרלים.



משרד הבריאות הנחה אותנו לשתות ממשיקאות האלורו ה 5 מ"ל ביום עם כוס מים. התכנית Vital - F15, C9 הן תכניות בינלאומיות. כל פרטי התכנית והכמויות המוגדרות בתכנית אלו הם תרגום של התכנית הבינלאומית. בארץ, הנחיות משרד הבריאות מחייבות.

בואו נצא לדרך!

F15

מתחילים שלב א'

תעדו את המדידות שלכם.

בזמן שהמשקל משמש אמצעי יעיל, הוא אינו מספק לכם את התמונה השלמה בנוגע להתקדמות שלכם בתהליך. רשמו את המדידות שלכם לפני ולאחר כל תכנית F15 על מנת להבין באמת את הדרכים בהן גופכם משתנה.

עיקבו אחר העצות הבאות על מנת להשיג את התוצאות הטובות ביותר שלכם.

תעדו את הקלוריות שלכם.

מעקב אחר צריכת הקלוריות שלכם חשוב ברגע שאתם מתחילים בתכנית. רשמו את מספר הקלוריות שצרכתם בתוך יומן או השתמשו באפליקציה המועדפת עליכם למעקב אחר צריכת הקלוריות שלכם וכך תוכלו ללמוד מה הן המנות הבריאות עבורכם וללמוד הרגלי אכילה חדשים.

FOREVER F15 הינו מוצר אשר נועד במיוחד לספק לכם כלים לניהול חיים בריאים יותר, מה שידחוף אתכם להצלחה במסע הירידה שלכם במשקל.

הניחו למלחייה.

מלח תורם לאגירת נזלים, עלול לגרום לכם להרגיש איטיים ולתת לכם תחושה שאינכם מתקדמים. תבלו את המזונות שלכם במקום זה בעשבי תיבול ובתבלינים.

שתו הרבה מים.

שתייה של 8-12 כוסות מים בכל יום יכולה לסייע לכם לחוש שבעים, לשטוף רעלים אל מחוץ לגוף, לתמוך בעור בריא ולסייע לתפקוד תקין של מערכות הגוף.

הימנעו משתיית משקאות ממותקים קלים או מוגזים.

משקאות ממותקים קלים או מוגזים, במראה טבעי או צלולים כמים מאיצים את צבירת הקלוריות ומזיקים לגוף.

משקל גוף ומדידות

כיצד לבצע מדידות:

חזה / מדדו מתחת לבתי השחי סביב החלק הקדמי של בית החזה בזמן שהזרועות משוחררות לצדי גופכם.

השריר הדו ראשי / מדדו במחצית המרחק בין בית השחי לבין המרפק בזמן שהזרועות שלכם משוחררות לצד גופכם.

בטן / מדדו את היקף הבטן בגובה הטבור שלכם.

היקף אגן / מדדו סביב החלק הרחב ביותר של הירכיים ושל העכוז שלכם.

ירך / מדדו בנקודה הרחבה ביותר של הירך כולל את הנקודה הגבוהה ביותר של פנים הירך שלכם.

שוקיים / מדדו סביב החלק העבה ביותר של השוקיים, בדרך כלל במחצית הדרך בין הברך לקרסול, בזמן שהשוקיים שלכם רפויות.

מדידות לפני תכנית F15 מתחילים 1:

חזה		ירך	
השריר הדו-ראשי		שוקיים	
בטן		משקל	
היקף אגן			

מדידות בסיום תכנית F15 מתחילים 1:

חזה		ירך	
השריר הדו-ראשי		שוקיים	
בטן		משקל	
היקף אגן			

מדידות בסיום תכנית F15 מתחילים 2:

חזה		ירך	
השריר הדו-ראשי		שוקיים	
בטן		משקל	
היקף אגן			

תכנית תוספי התזונה שלכם

נהגו על פי תכנית תוספי התזונה הזאת בכל יום על מנת להשיג את התוצאות המרביעות מתכנית F15 מתחילים שלב א'.

<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלווה עם 240 מ"ל לפחות של מים</p> 	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת ג'ל אלווה לשתייה</p> 	<p>1 כמוסת ג'ל פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת בוקר</p>	
<p>ארוחה של 200 קלוריות לנשים ארוחה של 300 קלוריות לגברים עמ' 40</p>	<p>חשוב ליטול את מנת עשב הדגנים עם 2 כוסות מים על מנת לייעל את העיכול ואת ספיגת החומרים המזינים בגוף.</p>	<p>2 טבליות עשב דגנים עם לפחות שתי כוסות מים</p> 	<p>ארוחת ביניים</p>	
<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים ארוחה של 550 קלוריות לגברים עמ' 41-42</p>	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת גרסיניה פלוס</p> 	<p>2 כמוסות ג'ל* פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת צהריים</p>	
<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים ארוחה של 550 קלוריות לגברים עמ' 41-42</p>	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת גרסיניה פלוס</p> 	<p>1 כמוסת ג'ל פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת ערב</p>	
<p>*המלצה לקחת שתי כמוסות פוראוור גרסיניה פלוס היא לפני הארוחה הגדולה ביום *גברים יכולים לצרוך חטיף אחד נוסף ביום</p>			<p>250 מ"ל מים לפחות</p> 	<p>לפני השנה</p>

יש לחכות לפחות 30 דקות בין נטילת הגרסיניה פלוס
ושתיית ג'ל האלווה או אכילת ארוחה כדי להנות
ממקסימום היעילות והיתרונות של הגרסיניה פלוס!

2 טבליות
בי פולן



ארוחה קלה

בחרו והכינו ארוחה המכילה
200-300 קלוריות ממוגון
המתכונים המופיעים
בעמ' 14-15



F.I.T. TIP

דרך מצוינת לשתות את האלוורה שלכם היא לערבב אותו עם ARG+ (נמכר בנפרד). ARG+ מספק 5 גרם של L-Arginine לכל מנה יחד עם ויטמינים סינרגטיים במטרה להעניק לגופכם את התמריץ הדרוש על מנת לאפשר לכם להמשיך את יומכם בצורה טובה.

2 טבליות
בי פולן



ערבבו 120 מ"ל
ג'ל אלוורה לשתייה
עם 240 מ"ל לפחות של מים
הוסיפו שקית אישית של ARG+
להוספת טעם, לאחר מכן נערו
את התערובת עם קרח, כך
תוכלו למצוא דרך טעימה ליהנות
מיתרונות האלוורה ביחד עם
תמריץ אנרגיה נהדר!

כאשר מדובר בנושא ירידה במשקל, שינוי צורת החשיבה שלכם חשוב לא פחות משינוי צורת הגוף שלכם.

מבלי ללמוד הרגלים חדשים, כל משקל שתורידו עלול לשוב לגופכם אם תמעדו שוב לכיוון ההרגלים הישנים שגרמו לכם לעלות במשקל מלכתחילה. המקום הטוב ביותר להתחיל בו הוא המטבח. למידה אודות תדלוק הגוף שלכם בדרך הנכונה ואודות חשיבות החלבון, הפחמימות והשומנים יכולה להשפיע במידה ניכרת על המסע שלכם אחר חיפוש הדרך להיראות ולהרגיש טוב יותר!

כוחו של החלבון

החלבון נחשב לשחקן ראשי בבריאות ובחוסן שלנו ובונה חלק גדול מהשרירים, המוח, העצבים, השיער, העור והציפורניים שלנו. כמו כן נחשב החלבון לשחקן מרכזי וחשוב בתהליך הירידה במשקל.

F.I.T. TIP

באמצעות התרחקות מלחמים לבנים, טוגנים ופחמימות מעובדות אחרות (לעיתים קרובות לבנות או בהירות בצבען), והתמקדות בהכנסת אפשרויות צבעוניות לצלחת שלכם, תהיו בטוחים שאתם בוחרים מזונות צפופים מזינים ומשביעים!

הידעתם:

בזמן שאתם מתאמנים,
דיאטה עתירת חלבונים תסייע
לכם לבנות שריר

**ברגע שאתם מורידים במשקל,
החלבון יסייע לכם בשמירה
על מסת השריר כך שחילוף
החומרים שלכם יכול להישאר
בהילוך גבוה!**

דיאטה עתירת
חלבונים מצמצמת את תחושת
הרעב באמצעות שיפור תפקוד
ההורמונים המייצרים תיאבון
ומיידעים אתכם שאתם שבעים.

**דבר זה מציב מחסום דרכים
מרכזי באכילת יתר!**

אכילת כמות
גדולה מספיק של חלבונים יכולה
לסייע לכם להישאר רזים.

**שמירה על ירידה במשקל נחשבת
למשימה קלה יותר במידה ויש לכם
רקמת שריר רזה. רקמת שריר רזה
פעילה ולמעשה שורפת קלוריות
בזמן מנוחה.**

ארוחות עתירות
חלבונים מגבירות את תהליך
חילוף החומרים, דבר הגורם
לאותם מזונות להתפרק לאנרגיה
שימושית ביעילות רבה יותר.

**לחלבון יש את ההשפעה
התרמית הגדולה ביותר
בהשוואה לפחמימות
ולשומנים.**

התמודדות עם חרדת הפחמימות

עם כל המידע המבלבל הקיים כיום בנוגע לפחמימות, יתכן ותמצאו את עצמכם חושבים שעליכם להימנע מכל סוגי הפחמימות. במציאות, ישנן פחמימות טובות שיכולות לסייע לכם להרגיש שבעים למשך פרק זמן ארוך יותר, לספק מקור טוב של סיבים, לשמור על רמת סוכר יציבה בדם שלכם ולספק לכם את האנרגיה הדרושה למשך פרק זמן ארוך יותר. בקצה האחר של הקשת נמצאות הפחמימות שהחומר המזין והסיבים המקוריים שלהן מרוקנים במידה ניכרת ממרכיבים תזונתיים. אלו מתעכלות במהירות וגורמות לעלייה מהירה ברמת הסוכר בדם, מה שמשאיר אתכם עם תחושת רעב ורמת אנרגיה נמוכה זמן קצר לאחר שאתם אוכלים אותן.

להלן מספר מקורות מצוינים לפחמימות בריאות:

- + פירות
- + ירקות
- + שעועית שחורה
- + עדשים
- + אורז חום
- + אורז פראי
- + קמח שיבולת שועל
- + כוסמת
- + בורגול
- + פתיתי שיבולת שועל
- + קינואה
- + דגנים מלאים
- + שעורה מלאה

שם טוב - שומן טוב

בדיוק כמו פחמימות, ישנה כמות גדולה של מידע מבלבל אודות שומנים והדרכים לשילובם בתפריט המזון שלכם. במהלך השנים האחרונות, קהילת הבריאות והכושר התאחדה במידה ניכרת לגבי יתרונות של חד שומנים בלתי רוויים ורב שומנים בלתי רוויים. שומנים מהסוג הזה יכולים לספק תמיכה בבריאות הלב ובתפקוד הקוגניטיבי ולצמצם את הסיכונים שלכם לחלות במחלות מסוימות של מערכת הלב וכלי הדם.

רב שומנים בלתי רוויים

+ אגוזי מלך
+ גרעינים (גרעיני חמנייה, שושום, גרעיני דלעת, גרעיני פשתן, צ'יה)
+ דגים שמנים (סלמון, מקרל, טונה, הרינג, פורל, סרדינים)
+ מקורות של חלב סויה וטופו

חד שומנים בלתי רוויים

+ אבוקדו
+ זיתים
+ אגוזים
(שקדים, בוטנים, אגוזי מקדמיה, אגוזי לח, אגוזי פקאן, אגוזי קשיו)
+ חמאת בוטנים או שקדים טבעית (המכילה רק אגוזים ומלח)

שומני טראנס

לא בריאים נחשבים לאחד הגורמים הגדולים ביותר האשמים בעלייה במשקל. את שומני הטראנס האלו מוצאים לעתים קרובות במזונות אפויים ובחטיפים ארוזים ומזונות מטוגנים.

F.I.T. TIP

בעוד ששומנים טובים נחשבים לבריאים, מתינות היא המפתח להצלחה. בדרך כלל נסו להגביל את עצמכם ל-1 עד 2 מנות של מזונות מהסוג הזה ביום.

שייקים עשירים בחלבון

200-300 קלוריות

לפניכם כמה רעיונות להכנה מהירה ופשוטה של שייקים מזינים ועשירים בחלבון שימלאו אותכם באנרגיה למשך שעות, ומכילים בין 200 ל-300 קלוריות

שייק הכוח הירוק 200 קלוריות למנה

דרך מצוינת להגניב פנימה מנה נוספת של עלים ירוקים ומזינים, שייק זה טעים ומזין באופן מפתיע.

חצי גביע יוגורט 20 גר' חלבון (חלבי או צמחי) / לבחירתכם / 60 מ"ל חלב צמחי לא ממותק / חצי כוס אוכמניות קפואות / 5 תותים טריים או קפואים / חצי כוס עלי תרד טריים / 4-6 קוביות קרח קטנות / ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות הגישו מיד

שייק קרם בוטנים 290 קלוריות למנה

שייק עשיר בחלבון צמחי וטבעי, טעים ומשביע ועשוי ללא אבקת חלבון. הוא מוכן עם 6 מרכיבים פשוטים ותוך 5 דקות בלבד!

240 מ"ל חלב סויה לא ממותק / בונה אחת / 1 כפית זרעי צ'יה / 1 כף קוואקר אינסטנט / 1 כפית חמאת בוטנים ללא סוכר / 1 כפית אבקת קקאו ללא סוכר / ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות הגישו מיד

להתאושש עם דובדבנים וג'ינג'ר

219 קלוריות למנה

השייק המושלם לאמצע היום שיכול לסייע לכם לאושש את השרירים ולהגדיל את יתרונות שגרת האימונים שלכם.

חצי גביע יוגורט 20 גר' חלבון (חלבי או צמחי) / לבחירתכם / 200 מ"ל חלב צמחי לא ממותק / חצי כוס דובדבנים טריים או קפואים / חצי כפית ג'ינג'ר טחון / 4-6 קוביות קרח קטנות / ערבבו על מהירות גבוהה במשך 20-30 שניות הגישו מיד

הרגישו חופשיים להשתמש בתחליפי חלב

אתם יכולים להשתמש בחלב אורז, משקה שקדים לא ממותק, חלב קוקוס לא ממותק או משקה סויה לא ממותק בכל אחד מהמנותונים שכאן. בדקו את התווית על מנת לוודא כי התחליף להלב אותו בחרתם מספיק קרוב ל- 50 עד 60 קלוריות לכל 240 מ"ל.

ארוחות קלות 200-300 קלוריות

לפניכם כמה רעיונות להכנה מהירה ופשוטה של ארוחות קלות. כל ארוחה מכילה 200-300 קלוריות ומורכבת ממוזנות בריאים ועתירי חלבון במטרה להאיץ את מערכת חילוף החומרים שלכם. הרגישו חופשיים לערבב ולהתאים את הארוחות כך שיהיו לטעמכם.

שיבולת שועל מזינה

3 כפות שיבולת שועל מושרות בחצי כוס מים חמים או בחצי כוס חלב צמחי ללא סוכר (סויה, שקדים או אורז) / 1 כפית זרעי צ'יה / קינמון

פרוסות קוטג'

2 פרוסות לחם מלא ללא סוכר מכוסמין או שיפון או דגנים / 2 כפות גבינת קוטג' 5% / ירקות: עגבניה, מלפפון, חסה, נבטים

בוקר לכל היום

2 פרוסות לחם מלא ללא סוכר מכוסמין או שיפון או דגנים / חביתה מ-1 ביצה עם תרסיס שמן / 1 כפית ממרח אבוקדו או טחינה ביתית / ירקות ירוקים: מלפפון, חסה, תרד, נבטים וירקות בייבי

כריך בריאות ישראלי

2 פרוסות לחם מלא ללא סוכר מכוסמין או שיפון או דגנים / 2 כפות חמוס עם טחינה / סלט ירקות ירוקים עם נבטים, לימון

עינוגי יוגורט

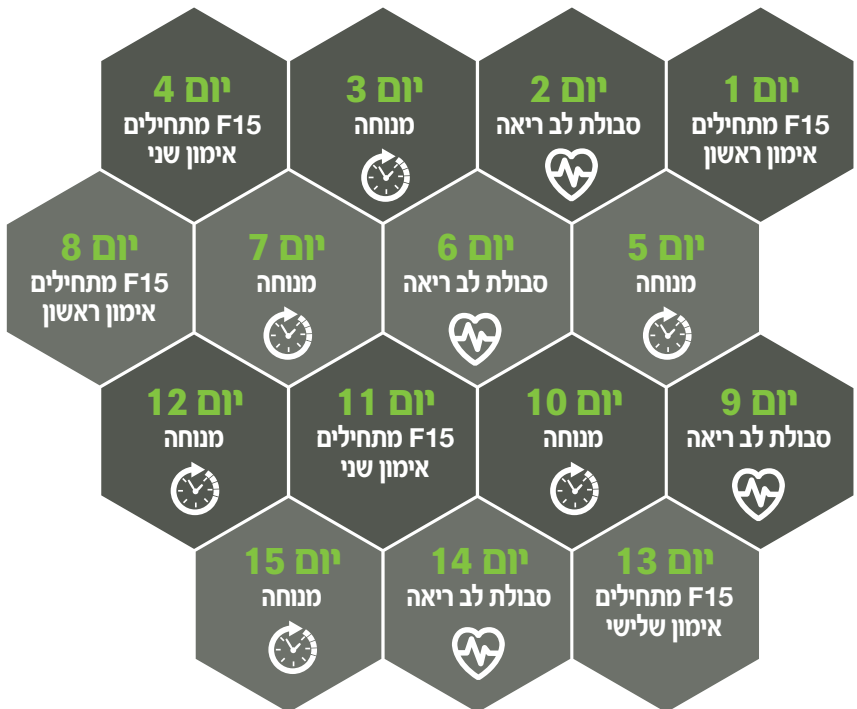
ערבבו יוגורט פרו 20 גר' חלבי או מחלבון סויה / 2 כפות קווקר אינסטנט/ חצי תפוח או אגס חתוכים לקוביות

F15 מתחילים א' תוכנית אימונים

בואו נזוז

שינוי לאורך זמן מגיע בעקבות שילוב בין תזונה אופטימלית ותוספי תזונה שנועדו לתדלק את גופכם בעזרת פעילות גופנית שיכולה לסייע לכם לשרוף קלוריות ולבנות שריר רזה.

תכנית **F15 מתחילים** משלבת בין שלושה אימונים גופניים אותם באפשרותכם לעשות בכל מקום ואימון סבולת לב-ריאה (קרדיו) אותו אתם יכולים לבצע בקצב שלכם על מנת להתחיל לזוז! אין צורך בהתקנה, אין צורך בציוד כושר מבלבל, אין תירוצים.



מתחייבים לעשות קרדיו

סבולת לב ריאה או קרדיו מתייחסת לכל תנועה המסייעת להגברת קצב הלב ומחזור הדם. אימון קרדיו יכול לסייע בהמרצת מערכת חילוף החומרים, לסייע בתמיכה בלב בריא ויכול לסייע לכם להתאושש מהר יותר לאחר אימון נמרץ.

התחייבו לבצע פעילות קרדיו לפחות 2-3 ימים בשבוע. מפגשי אימון אלה צריכים להימשך 30-60 דקות בכל פעם ורצוי לבצע אותם ברצף ללא הפסקות.

אולם, במידה ואתם נמצאים בלחץ של זמן, באפשרותכם לחלק את אימון הקרדיו למפגשים של 15 דקות כל אחד. מצאו עצימות שמרגישה כמו 5-7 בסולם מ-1 עד 10 כאשר 10 מייצג קושי קיצוני.

אימוני קרדיו מומלצים כוללים:

- + הליכה
- + ריצה
- + טיפוס במדרגות
- + מכשיר אליפטי
- + חתירה
- + שחייה
- + יוגה
- + רכיבה
- + צעידה
- + התעמלות אירובית
- + ריקוד
- + קיקבוקסינג

מחממים מנועים.

גופכם הוא כמו מכונה.

חשוב לעשות הכנה ולא להתחיל אימון ב-'הילוך גבוה'. תרגילי החימום מאפשרים למפרקים שלכם לנוע לאורך כל טווח התנועה שלהם ויכולים לשפר את איכות האימון שלכם תוך צמצום הסיכונים להיפצע. החימום מאפשר גם לנחלים הסינוביאליים שבמפרק ("נחלי השימון של המפרק") להגיע לכל נקודה במפרק ו"לשמן" אותו כראוי. חשוב על חימום כעל חזרה כללית לקראת אירוע גדול. עשו את החימום הבא לפני כל אימון שאתם מבצעים בתכנית **F15 מתחילים**.



צפו בסרטוני הדרכה ב-flpil-fit.com על מנת להבין כיצד לעשות את החימום, המתיחות והתרגילים



ולסיום, מתיחות

שמרו מספר דקות בסוף כל אימון לתרגילי הרפיה. הדבר מאפשר לקצב הלב שלכם להתאושש בקלות בזמן שהנשימה ולחץ הדם חוזרים למצב רגיל. זה מסייע גם לשיפור הגמישות ומסייע במניעת פגיעות. תרגילי ההרפיה חייבים להתבצע בצורה זורמת בתור סדרה של תנועות ולא בתור תרגילים נפרדים.



F15

אימון ראשון למתחילים

אימון למתחילים/1 כולל 10 תנועות בסיסיות המבוצעות בעזרת פלג הגוף התחתון, פלג הגוף העליון, מרכז הגוף, איזון הגוף ומספר תנועות המבוצעות באמצעות צד אחד של הגוף. כל תרגיל יבוצע במשך **30 שניות** עם **5 שניות** מעבר בין התרגילים.

ברגע שאתם מסיימים את כל 10 התרגילים, נוחו במשך **60 שניות** והתחילו פעם נוספת במטרה להשלים 2-3 סבבים בסך הכול!



- + תנועות מתחלפות קדימה
- + הנפת ברכיים לחילופין
- + בעיטות לישבן לחילופין
- + סקוטים (ישיבה שפופה)
- + 'שולחן' עם הרמת יד ורגל
- + 'שולחן' עם הרמת יד ורגל (צד שני)
- + שכיבות סמיכה
- + 'סופרמן'
- + הרמת רגליים לבטן תחתונה
- + 'אופניים'



F15

אימון שני למתחילים

אימון למתחילים/2 כולל 10 תרגילים המשלבים את פלג הגוף העליון, פלג הגוף התחתון ומרכז הגוף. חלק גדול מהתרגילים האלה מצריכים תנועות סיבוביות אשר יפעילו גם את מרכז הגוף שלכם ויאזנו אתכם.

כל תרגיל יבוצע במשך 45 שניות עם זמן מעבר של 10 שניות בין התרגילים. ברגע שסיימתם את כל 10 התרגילים, נוחו במשך 60 שניות והתחילו שוב תוך מטרה להשלים 2-4 סבבים בסך הכול!

45
שניות
כל תרגיל

F.I.T. TIP

אתגר מביא לשינויים! האם סיימתם שני סבבים בפעם הקודמת? בצעו עכשיו שלושה סבבים על מנת להתחזק ועברו לשלב הבא בדרך שלכם להיראות ולהרגיש טוב יותר.

- + סקוּט עם הנפת ידיים
- + 'חוטב עצים' משמאל גבוה לצד ימין נמוך
- + 'חוטב עצים' מימין גבוה לצד שמאל נמוך
- + לאנג' הצידה לחילופין
- + סקוּט מצד לצד
- + 'פלאנק' עם סיבוב לצד שמאל והנפת יד
- + שכיבות סמיכה במצב צר
- + 'פלאנק' עם סיבוב לצד ימין והנפת יד
- + 'גשר' עולה ויורד
- + כפיפות בטן לישיבה

חזרו
2-4 פעמים
להשלמת
האימון!

נוחו
60
שניות

F15

אימון שלישי למתחילים

אימון למתחילים/3 כולל 10 תרגילים המשלבים תנועת סיבוב של הירך ואימון כוח מסוים בסגנון יוגה. תנועות אלו איטיות יותר תוך התקדמות גדולה יותר באיזון ובייצוב מרכז הגוף.

כל תרגיל יבוצע במשך **60 שניות** עם **10 שניות** מעבר בין התרגילים. ברגע שכל 10 התרגילים הושלמו,

קחו מנוחה במשך **60 שניות** והתחילו שוב במטרה להשלים בסך הכול 3 סבבים!

60
שניות
כל תרגיל

- + 'סקווט-פלייה' עם הנפת ידיים
- + מעבר מ'פלאנק' ל-'כלב מביט למטה'
- + איזון 'דדליפט' שמאל
- + איזון 'דדליפט' ימין
- + בטן משולשת ימינה
- + בטן משולשת שמאלה
- + לאנג' שמאל והנפת ידיים
- + לאנג' ימין והנפת ידיים
- + 'סירה' והרמת רגליים
- + תנועת פיתול פרקדן

F.I.T. TIP

קחו את האימון שלכם לשלב הבא בכך שתחושו באמת את תנועת הגוף שלכם. המטרה באימון זה אינה צריכה להיות מספר גדול יותר של חזרות אלא העצמת איכות התנועה.

חזרו
3 פעמים
על כל תרגיל
להשלמת
האימון!

נחו
60
שניות

ברכות על השלמת תכנית FOREVER F15 מתחילים שלב א' !

המשיכו לנוע!
F15 מתחילים שלב ב'
השלב הבא במסע שלכם
להיראות ולהרגיש
טוב יותר.

אל תשכחו לרשום את המשקל ואת המדידות שלכם בעמוד 7 על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם. זהו תמיד זמן מצויין להעריך מחדש את המטרות שלכם ולוודא שאתם דוחפים את עצמכם על מנת להשיג את רצונכם.

האם השגתם כבר את אחת המטרות שלכם? עבודה מדהימה!

התייחסו להתקדמות שאתם עושים ולשינויים שאתם רואים בגוף שלכם, והגדירו מטרה חדשה שתאתגר אתכם!

F15

מתחילים שלב ב' עושים את הצעד הבא.

בתכנית **F15 מתחילים שלב א'**, למדתם כיצד להתחיל לבנות הרגלים בריאים וכי כושר גופני ותזונה מהווים חלקים חשובים המאפשרים להיראות ולהרגיש טוב יותר. קחו את הידע הזה אתכם לשלב הבא בעזרת תכנית **F15 מתחילים שלב ב'**.

במידה וטרם עשיתם זאת, אנא וודאו שאתם רושמים את המשקל ואת המדידות שלכם **בעמוד 7**. צלמו תמונות המתעדות ועוקבות אחר התוצאות שלכם. סקרו את המטרות שלכם והתמקדו במה שיהיה עליכם לעשות במהלך תכנית **F15 מתחילים שלב ב'** על מנת להשיג אותם.

מרגישים
חדורי
מוטיבציה?
בואו נתחיל
לזוה!

תכנית תוספי התזונה שלכם

נהגו על פי תכנית תוספי התזונה הזאת בכל יום להשגת התוצאות המרביות מתכנית F15 מתחילים שלב ב'.

<p>120 מ"ל משקה ג'ל אלווה עם 240 מ"ל לפחות של מים</p> 	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>לפני נטילת ג'ל אלווה לשתייה</p>	<p>1 כמוסת ג'ל פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת בוקר</p>	
<p>ארוחה של 200 קלוריות לנשים ארוחה של 300 קלוריות לגברים עמ' 40</p>	<p>חשוב ליטול את מנת עשב הדגנים עם 2 כוסות מים על מנת לייעל את העיכול ואת ספיגת החומרים המזינים בגוף.</p>	<p>2 טבליות עשב דגנים עם לפחות שתי כוסות מים</p> 	<p>ארוחת ביניים</p>	
<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים ארוחה של 550 קלוריות לגברים עמ' 41-42</p>	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת גרסיניה פלוס</p>	<p>2 כמוסות ג'ל* פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת צהריים</p>	
<p>ארוחה של 450 קלוריות לנשים ארוחה של 550 קלוריות לגברים עמ' 41-42</p>	<p>להמתין 30 דקות</p> <p>אחרי נטילת גרסיניה פלוס</p>	<p>1 כמוסת ג'ל פוראוור גרסיניה פלוס</p> 	<p>ארוחת ערב</p>	
<p>* ההמלצה לקחת שתי כמוסות פוראוור גרסיניה פלוס היא לפני הארוחה הגדולה ביום * גברים יכולים לצרוך חטיף אחד נוסף ביום</p>			<p>250 מ"ל מים לפחות</p> 	<p>לפני השנה</p>

יש לחכות לפחות 30 דקות בין נטילת הגרסיניה פלוס ושתיית ג'ל האלווה או אכילת ארוחה כדי להנות ממקסימום היעילות והיתרונות של הגרסיניה פלוס!

2 טבליות
בי פולן



ארוחה של 300 קלוריות
לנשים

ארוחה של 450 קלוריות
לגברים

עמ' 38-39

2 טבליות
בי פולן



הרוו את צימאונכם.

הידעתם ששתיית מים למעשה מסייעת לכם להוריד במשקל?

שתיית מים מגבירה את קצב חילוף החומרים שלכם. מחקרים הראו כי שתיית חצי ליטר מים מגבירה את קצב חילוף החומרים ב- 24-30% למשך 90 דקות. באפשרותכם להגביר את קצב חילוף החומרים שלכם אף יותר באמצעות שתיית מים קרים. ברגע שהגוף שלכם מחמם את המים לטמפרטורת גוף, נשרפות אף מספר גדול יותר של קלוריות.

מים יכולים גם לסייע בריסון תחושת הרעב. שתיית מים 20-30 דקות לפני ארוחה יכולה לסייע בשליטה על גודל המנות ועל תחושות השובע, ובכך למנוע אכילת יתר. נסו לשתות כוס מים ברגע שאתם מרגישים רעב בין הארוחות.

עדיין רעבים 15-20 דקות לאחר שתיית מים? איכלו חטיף בריאות מאוזן היטב.

F.I.T. TIP

יתכן ומים אינם נראים כשחקן הראשי במסע הירידה במשקל שלכם, אולם יכולה להיות לכך השפעה משמעותית. זכרו לשתות לפחות 8 כוסות מים בכל יום במהלך תכנית F15.

הרכיבו ארוחת בוקר טובה יותר.

כולנו שמענו את המשפט "ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום". אכילת ארוחת בוקר בריאה יכולה לקבוע את הטון עבור המשך היום ולהניע אתכם קדימה להשגת המטרות שלכם בירידה במשקל. בחלק א' דיברנו על חשיבות החלבון, הפחמימות והשומנים הבריאים. תיהנו מארוחת בוקר מאוזנת הכוללת כל אחד מאלו שצוינו על מנת להתחיל את היום נכון ולהימנע מאכילת יתר או נשנושים בין הארוחות.

מערכת חילוף החומרים שלכם מאטה בזמן שאתם ישנים. אכילת ארוחת בוקר יכולה להמריץ את מערכת חילוף החומרים בתחילת היום. ללא ארוחת בוקר, אתם מסתכנים בירידה ברמת הסוכר בדם, דבר שעלול להשאיר אתכם עם תחושת רעב וחוסר באנרגיה. גרוע מזה, הגוף שלכם עלול לעבור למצב של תגובת רעב, ולהאט אף יותר את מערכת חילוף החומרים.

אנשים הפוסחים על ארוחת הבוקר עלולים למצוא את עצמם פחות מרוכזים במה שהם עושים ולאכול יתר על המידה בשלב מאוחר יותר מכיוון שהם מרגישים רעב יתר.

יתכן ונראה שלפסוח על ארוחת הבוקר הינה דרך פשוטה וקלה לקצץ בכמות צריכת הקלוריות, אולם הדבר יכול למעשה להוסיף כמה צעדים ניכרים בכיוון הלא נכון. במידה ואתם חשים כבדים מדי לאימוון והינכם אוכלים יתר על המידה בשלב מאוחר יותר של היום, מצבכם גרוע הרבה יותר ממה שהיה אילו הייתם אוכלים ארוחת בוקר בריאה ומרגישים מלאי אנרגיה לביצוע אימוון ולאכול ארוחת ערב מאוזנת.



F15 מתחילים שלב ב' תוכנית אימונים.

קחו את רמת הכושר שלכם לשלב הבא

תכנית F15 מתחילים שלב ב' מבוססת על שלושה אימוני משקל
גוף אותם כבר למדתם ומשלבת לראשונה אימונים אירוביים
חדשים ומלהיבים שיגרמו לכם לנוע!

מתחילים בחימום.

בתכנית **F15 מתחילים שלב א'** למדתם מהי חשיבות החימום על מנת לספק לכם את איכות האימון הטובה ביותר ואת הסיכון הנמוך ביותר לפציעות. השתמשו באותן תנועות בסיסיות לפני כל אימון **F15 מתחילים שלב ב'** על מנת להתחיל. אם אתם זקוקים לריענון סקרו את סוגי החימום ואת התרגילים שבעמוד **18** או צפו בסרטונים ב- flpil-fit.com.

מגבירים את הקצב.

בעוד שקיימות דעות שונות בנוגע לצורת האימון הטובה ביותר על מנת להוריד במשקל, דבר אחד מוסכם: הצורך באימון אירובי. באימון **F15 מתחילים שלב ב'**, אנחנו מתכננים להגדיל את עצימות האימון ולהוסיף אימונים חדשים לשריפת קלוריות מוגברת.

אימון זה מחליף חמישה תרגילים של **דקה אחת** בתרגילים בני **שתי דקות** שמטרתם להמריץ את קצב הלב שלכם ולגרום לכם לנוע!

בחרו בפעילות אירובית אחת אותה תבצעו במחזוריות ('אינטרוולים') בין כל התרגילים במצב יציב. פעילויות אלו עשויות לכלול קפיצה בחבל, ריצה או הליכת כוח. בסיום כל התרגילים, נוחו למשך 60 שניות כאשר המטרה להשלים 2-3 סבבים בסך הכול.

אימון
אירובי
ללא
עזרים

2 דקות
1 דקה
2 דקות
1 דקה
2 דקות
1 דקה
2 דקות
1 דקה
2 דקות
1 דקה

+ אימון מצב יציב
+ קפיצות 'ג'מפינג ג'ק'
+ אימון מצב יציב
+ ריצה עם ברכיים גבוהות
+ אימון מצב יציב
+ ניתורים לצדדים
+ אימון מצב יציב
+ תרגיל 'מטפס הרים'
+ אימון מצב יציב
+ כפיפות ג'ק

חזרו
2-3 פעמים
להשלמת
האימון!

אינטרוולים אירובים בעצימות גבוהה

מחפשים דרך חדשה לאתגר את עצמכם? הכנסת אינטרוולים לשיגרת אימוני האירובי שלכם מהווה דרך יעילה להתניע את מערכת חילוף החומרים שלכם בזמן קצר. אימון 10-20-30 הוא דרך מצוינת לקחת את אימוני סיבולת לב הריאה שלכם לשלב הבא. לא משנה איזה סוג של אימון אירובי אתם מבצעים, הכנסת אינטרוולים עשויה להגביר את העצימות ואת היתרונות.



השלימו את האימון האירובי הראשון במהירות נוחה במשך 30 שניות. לאחר מכן, הגבירו את הקצב ואתגרו את עצמכם למשך 20 שניות ולבסוף, ב-10 השניות האחרונות, השלימו את הסבב בדרגת העצימות הגבוהה ביותר. אם ניקח את הריצה כדוגמה, רוצו בקצב נוח למשך 30 שניות, 20 שניות של ריצה מאומצת וריצת ספרינט ב-10 השניות האחרונות.

חזרו על הסבב הזה חמש פעמים ברצף לפני שאתם נחים במשך שתי דקות באמצעות הליכה איטית או ריצה קלה. זה הכול! תוך 12 דקות בלבד, השלמתם אימון סיבולת לב ריאה חזק, יעיל המגביר את פעימות הלב.

F.I.T. TIP

במידה ואתם נאבקים על מנת להשלים חמישה אינטרוולים ברצף, השתמשו בסבב של 30 שניות להתאוששות פעילה (כלומר: הליכה במקום ריצה קלה). במידה ואתם חשים סחרחורת, שבו. סיימו עם הליכה לפרק הזמן שנותר.

F15

אימון רביעי למתחילים

אימון זה מתבסס על אימוני F15 מתחילים שלב א' תוך הוספת אתגרים בעקבות כל תנועה. כל תרגיל יבוצע במשך 30 שניות עם זמן מעבר של 5 שניות בין התרגילים.

ברגע שהשלמתם את כל התרגילים, נוחו במשך 60 שניות והתחילו מחדש במטרה להשלים 2-3 סבבים בסך הכול!

30
שניות
כל תרגיל

- + צעדים קדימה וכיפוף הברכיים לסרוגין
- + תנועות לאנג' סטטי (15 שני לכל צד)
- + הנפת ברכיים לחזה לחילופין
- + ברך הרם ללאנג' אחורי (15 שני לכל צד)
- + בעיטות לישבן לחילופין
- + עקב לאגודל והנמכת גב (15 שני לכל צד)
- + סקוטים
- + 'שולחן' עם הרמת יד שמאל ורגל ימין
- + 'שולחן' עם מרפק לברך שמאל
- + 'שולחן' עם הרמת יד ימין ורגל שמאל
- + 'שולחן' עם מרפק לברך ימין
- + שכיבות סמיכה
- + 'פלאנק' גבוה
- + 'סופרמן'
- + 'פלאנק' לצד (15 שני לכל צד)
- + הרמת רגליים לבטן תחתונה
- + כפיפות בטן לשיבה
- + 'אופניים'
- + 'מטפס הרים'

חזרו
2-3 פעמים
להשלמת
האימון!

נוחו
60
שניות

F15

אימון חמישי למתחילים

אימון זה מוסיף 15 שניות של תרגילים דינמיים לתנועות הבסיס שלמדתם ב- **F15 מתחילים שלב א'**. חלק גדול מהתרגילים האלה מצריכים תנועות סיבוביות אשר יפעילו גם את מרכז הגוף שלכם ויאזנו אתכם.

כל תרגיל יבוצע במשך **45 שניות** ומיד לאחר מכן יתבצע תרגיל נוסף במשך **15 שניות**. לאחר השלמת כל תרגיל נוסף, קחו **10 שניות** מנוחה לפני שאתם מתחילים לבצע את התרגיל הבא. ברגע שכל התרגילים הושלמו, התאוששו במשך **60 שניות** והתחילו מחדש כשהמטרה להשלים בין 2 ל-4 סבבים בסך הכול!

- + סקוטים מלאים **45 שניות**
- + סקוטים קצביים **15 שניות**
- + 'חוטב עצים' משמאל לימין **45 שניות**
- + 'סקטים' **15 שניות**
- + 'חוטב עצים' מימין לשמאל **45 שניות**
- + 'סקטים' **15 שניות**
- + לאנג' הצידה לחילופין **45 שניות**
- + קפיצות 'ג'מפינג ג'ק' **15 שניות**
- + סקוט מצד לצד **45 שניות**
- + קפיצות 'ג'מפינג ג'ק' **15 שניות**
- + סקוטים מצד לצד **45 שניות**
- + סקוטים מהירים מצד לצד **15 שניות**
- + פלאנק גבוה עם סיבוב לצד **45 שניות**
- + פלאנק גבוה לצד **15 שניות**
- + שכיבות סמיכה במצב צר **45 שניות**
- + 'מטפס הרים' עם לאנג' **15 שניות**
- + פלאנק גבוה עם סיבוב לצד **45 שניות**
- + פלאנק גבוה לצד **15 שניות**
- + כפיפות בטן לישיבה **45 שניות**
- + כפיפות בטן בישיבה סטטי **15 שניות**

15/45

שניות
כל תרגיל

חזרו
2-4 פעמים
להשלמת
האימון!

נחו
60
שניות

F15 אימון שישי למתחילים

אימון זה הוכנס לראשונה באימון **F15 מתחילים שלב א'** ומשלב סיבובי ירך ואימון חזק בסגנון יוגה. תנועות אלו איטיות יותר תוך התמקדות גדולה יותר באיזון ובייצוב מרכז הגוף.

כל תרגיל יבוצע במשך **60 שניות** עם זמן מעבר של **10 שניות** בין התרגילים. ברגע שכל 10 התרגילים הושלמו, התאוששו במשך **60 שניות** והתחילו מחדש כשהמטרה היא להשלים 3 סבבים בסך הכול!

60
שניות
כל תרגיל

- + 'סקווט-פלייה' עם הנפת ידיים
- + מעבר מ'פלאנק' ל-'כלב מביט למטה'
- + איזון 'דדליפט' שמאל
- + איזון 'דדליפט' ימין
- + בטן משולשת ימינה
- + בטן משולשת שמאלה
- + לאנג' שמאל והנפת ידיים
- + לאנג' ימין והנפת ידיים
- + 'סירה' והרמת רגליים
- + תנועת פיתול פרקדן

נחו
60
שניות

חזרו
3 פעמים
על כל תרגיל
להשלמת
האימון!

ולסיום: מתיחות

אל תשכחו לשמור מספר דקות בסיום כל אימון על מנת לבצע מתיחות. מידע על ביצוע מתיחות נמצא בעמוד **19** או צפו בסרטון בכתובת

flpil-fit.com

ברכות!!! סיימתם את FOREVER F15 מתחילים שלב ב'!

עשיתם זאת!

ומה עכשיו?

התבססו על כל מה שלמדתם בחלק הראשון של התכנית, נסו מתכונים חדשים והרחיבו את הידע שלכם בתחום הכושר בעזרת תכנית F15 ביניים.

אל תשכחו לרשום את המשקל ואת המדידות שלכם בעמוד 7 על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם. זה גם זמן מצויין להערכה מחדשת של המטרות שלכם ולוודא שאתם דוחפים את עצמכם להשגתן.

האם עמדתם כבר באחת המטרות שלכם? עבודה מדהימה!

קחו בחשבון את ההתקדמות שאתם עושים ואת השינויים שאתם רואים בגוף שלכם והציבו מטרה חדשה שתאתגר אתכם!

מרגישים שעדיין אינכם מוכנים להמשיך הלאה? חזרו על תכנית F15 מתחילים עד שתשיגו את התוצאות המרביעות שלכם או ברגע שתהיו מוכנים לעמוד בפני אתגר חדש, מה שיבוא קודם!

על מנת ללמוד על F15 ביניים בקרו ב- fipil.com/FIT

שתפו את ההצלחה שלכם עם F15 בעמוד הפייסבוק שלנו תוך שימוש בהאשטאג #IAmForeverFIT. אנחנו מצפים בכיליון עיניים לשמוע מכם אודות השינוי שעברתם והמטרות שהשגתם.



F15 למתחילים

מדריך ארוחות

הדרך להיראות ולהרגיש טוב יותר עוברת ישירות דרך המטבח שלכם. עקבו אחר כמות הקלוריות הדרושה המצוינות להלן במהלך תכנית **F15 מתחילים**.

F15 מתחילים שלב ב'

+ נשים 1,500 קלוריות
+ גברים 2,000 קלוריות

F15 מתחילים שלב א'

+ נשים 1,400 קלוריות
+ גברים 1,900 קלוריות

ארוחת בוקר.

ערבבו והתאימו את המתכונים הבאים במהלך יישום תכנית **F15 מתחילים** על מנת להתחיל את היום שלכם.

+ נשים 300 קלוריות
+ גברים 450 קלוריות

פרפה יוגורט	
נשים	גברים
2/3 כוס יוגורט טבעי	1 כוס יוגורט טבעי
1/4 כוס גרנולה	1/4 כוס גרנולה
1 כפית זרעי צ'יה	1 כפית זרעי יבשים או
1/2 כוס פירות יער	1 כוס פירות יער

ערבבו את היוגורט עם פירות יער, זרעי צ'יה וגרנולה.

F.I.T. TIP

אם אתם פוסחים על ארוחת בוקר משום שאין לכם זמן לכך בבוקר, הכינו את המרכיבים ערב קודם על מנת להרכיב במהירות את המנה בבוקר ולאכול 'על הדרך' או הכינו את המנה עצמה מראש

דייטת קינואה	
נשים	גברים
1/2 כוס קינואה מבושלת	3/4 כוס קינואה מבושלת
1 כפית שמן קוקוס, צ'יה או פשתן	2 כפיות שמן קוקוס, צ'יה או פשתן
3 כפיות פירות יבשים או	3 כפיות פירות יבשים או
1/2 כוס פרי	3/4 כוס פרי
1/8 תמצית וניל	1/8 תמצית וניל
3/4 כוס חלב שקדים לא ממותק	1 כוס חלב שקדים לא ממותק
קורטוב קינמון	קורטוב קינמון

הכניסו את הקינואה המבושלת לתוך קערה וערבבו לתוכה שמן קוקוס או זרעים, תמצית וניל וחלב שקדים. פזרו מעל פרי וקינמון.

שיבולת שועל עם ביצים מקושקות	
נשים	גברים
1 ביצה	2 ביצים
1/2 כוס שיבולת שועל דקה	1/2 כוס שיבולת שועל דקה
1/2 כוס אוכמניות	1/2 כוס אוכמניות
קורטוב קינמון	6 שקדים קצוצים
	קורטוב קינמון

הכינו שיבולת שועל לפי ההנחיות המצוינות על האריזה תוך שימוש במים. הוסיפו אוכמניות, קינמון ושקדים (לגברים בלבד). רססו תרסים שמן לבישול על מחבת טיגון ובשלו ביצים לפי טעמכם בתוספת מלח ופלפל, רוטב חם או רוטב סלסה.

שיבולת שועל תפוחים קינמון להכנה לילה קודם

נשים	גברים
1/2 כוס חלב שקדים לא ממותק	3/4 כוס חלב שקדים לא ממותק
1/2 כוס שיבולת שועל	2/3 כוס שיבולת שועל
1/4 כוס יוגורט טבעי	1/2 כוס יוגורט טבעי
1 כף חמאת בוטנים, שקדים או קשיו	כף וחצי חמאת בוטנים, שקדים או קשיו
1/4 כוס רסק תפוחים	1/2 כוס רסק תפוחים
קורטוב קינמון	קורטוב קינמון

הכינו לילה קודם או יומיים שלושה מראש. שלבו בין שיבולת שועל לבין חלב שקדים לא ממותק. הוסיפו רסק תפוחים, יוגורט וקינמון. כסו והכניסו למקרר לילה. באפשרותכם לחמם את המנה שהושרתה כל הלילה, למחרת בבוקר להכנת ארוחת בוקר חמה או ליהנות ממנה ישר מהמקרר.

חביתיות רזות וירקות

נשים	גברים
1 ביצה	1 ביצה
1/4 גביע קוטג' 3%	2 חלבוני ביצה
1/4 כוס שיבולת שועל	1/3 גביע קוטג' 3%
1/2 כוס תרד	1/3 כוס שיבולת שועל
1/2 בננה	1/2 כוס תרד
1/4 כוס אוכמניות	1/2 בננה
1 כף סירוף מייפל	1/4 כוס אוכמניות
	2 כפות סירוף מייפל

חממו מחבת על חום בינוני. הניחו בצד אוכמניות וסירוף מייפל. ערבבו את שאר המרכיבים יחד עד להשגת בלילה חלקה. מזוג מנה מהבלילה לתוך מחבת הטיגון והפכו ברגע שהקצוות מתחילים לבעבע. פזרו מעל החביתיות אוכמניות וסירוף מייפל. בתיאבון!

חביתת וופל מתובלת

נשים	גברים
1 ביצה	2 ביצים
3 חלבוני ביצה	4 חלבוני ביצה
1/2 כוס בטטה מוגרדת	3/4 כוס בטטה מוגרדת
2 כפות גבינת מוצרלה	2 כפות גבינת מוצרלה
1/4 כוס קוביות גמבה חתוכה	1/4 כוס קוביות גמבה אדומה חתוכה
2 בצלים ירוקים חתוכים לקוביות	2 בצלים ירוקים חתוכים לקוביות
2 כפות רוטב סלסה	4 כפות רוטב סלסה
קורט מלח	קורט מלח

רססו שמן בישול על כלי להכנת וופלים וחממו אותו. ערבבו ביצים עם קורט מלח, הוסיפו לתוך הבלילה בטטה וירקות. מזוג מחצית מהבלילה על הכלי להכנת וופלים. בשלו עד שהביצים מוכנות. רססו תרסיס שמן על הכלי וחזרו על אותה פעולה עם הבלילה שנשארה. פזרו מעל הוופל רוטב סלסה וגבינת מוצרלה.

יש לכם מתכון מעולה?
כתבו לנו בעמוד הפייסבוק:
facebook.com/ForeverIsraelHQ

חטיף.

חטיף מאוזן היטב יכול לסייע לכם להרגיש תחושת שובע, להילחם בתשוקות לאוכל ולשמור אתכם מלאים באנרגיה במהלך היום כולו. וודאו כי החטיף שלכם כולל לפחות שני פריטי מזון וצמדים של פחמימה עם חלבון / ואו שומן בריא לשיפור האיזון.

+ נשים 200 קלוריות

+ גברים 350 קלוריות

פרוסת בריאות		חטיף גרנולה	
גברים פרוסת לחם מלא ללא סוכר מכוסמין או שיפון או דגנים גזרים, גמבה אדומה, סלרי, מלפפונים וברוקולי קצוצים 2 כפות חמוס 240 מ"ל חלב שקדים, קוקוס, סויה או אורז ללא שומן	נשים פרוסת לחם מלא ללא סוכר מכוסמין או שיפון או דגנים גזרים, גמבה אדומה, סלרי, מלפפונים וברוקולי קצוצים 1 כף חמוס	גברים 30 פיסטוקים 2 כפות גרעיני חמוניה 2 כפות צימוקים 1 כף פצפוצי שוקולד מריר	נשים 25 פיסטוקים 1 כף גרעיני חמוניה 1 כף צימוקים 1 כף פצפוצי שוקולד מריר
ערבבו את כל המרכיבים יחד להכנת חטיף מצוין אותו ניתן לאכול על הדרך!			

כדור אנרגיה עשוי מחמאת בוטנים		אגס בקינמון וגבינת קוטג'	
גברים 1/2 כוס חמאת בוטנים 1/4 כוס דבש 2 כפות זרעי פשתן טחונים 1 כוס שיבולת שועל 1/2 כפית תמצית וניל 1/4 כפית מלח	נשים 1/2 כוס חמאת בוטנים 1/4 כוס דבש 2 כפות זרעי פשתן טחונים 3/4 כוס שיבולת שועל 1/2 כפית תמצית וניל 1/4 כפית מלח	גברים 3/4 נביע קוטג' דל שומן 1 אגס קצוץ 1 כף אגוזי מלך קצוצים	נשים 1/2 נביע קוטג' דל שומן 1 אגס קצוץ 2 חצאי אגוזי מלך קצוצים
שלו את גבינת הקוטג' יחד עם האגס, פזרו אגוזי מלך מעל.			

אדממה עם חלב סויה וניל	
גברים 1/3 כוס אדממה 1 כוס חלב סויה וניל מלח ים לפי הטעם	נשים 2/3 כוס אדממה 1 כוס חלב סויה וניל מלח ים לפי הטעם
הכינו את האדממה לפי טעמכם באמצעות מיקרוגל או רתיחה. תבלו במעט מלח ותיהנו עם חלב סויה וניל בצד.	

טוסט אבוקדו וביצה	
גברים 1 פרוסה לחם חיטה מלאה 1/4 אבוקדו מעוך 2 ביצים קשות	נשים 1 פרוסה לחם חיטה מלאה 1/4 אבוקדו מעוך 1 ביצה קשה
קלו את הלחם שעשוי מחיטה מלאה. מרחו אבוקדו על הטוסט. את הביצים הקשות ניתן לקצוץ ולהוסיף מעל הטוסט או בצד.	

ארוחת צוהריים וארוחת ערב.

ערבבו והתאימו את המתכונים הבאים במהלך יישום תכנית **F15 מתחילים** על מנת להבטיח שאתם עומדים בדרישה הקלוורית שלכם ונשארים מלאי אנרגיה במהלך היום כולו!

+ נשים 450 קלווריות

+ גברים 550 קלווריות

המיוחדת של אלביס		גליל הודו	
נשים	גברים	נשים	גברים
1 כף חמאת בוטנים או חמאת שקדים	1 כף חמאת בוטנים או חמאת שקדים	1 טורטייה מדגנים מלאים	2 טורטיית מדגנים מלאים
2 פרוסות לחם מדגנים מלאים	2 פרוסות לחם מדגנים מלאים	1 כף חמוס	2 כפות חמוס
1 בננה	1 בננה	1/2 כוס תרד	1 כוס תרד
קרטוב קינמון	קרטוב קינמון	120 גרם הודו	140 גרם הודו
1 כף חמוס	קרטוב קינמון	30 גרם גבינת טופו	60 גרם גבינת טופו
1 כוס גזר		אגוז, תפוח, בננה או	
240 מ"ל חלב שקדים, קוקוס, טויה או אורז נטול שומן		1 כוס פירות יער בצד	

מרחו כף 1 של חמוס על טורטייה מחיטה מלאה והוסיפו בשר הודו, תרד וזבינת טופו. נגלו את הטורטייה ובתיאבון!

מרחו חמאת בוטנים או שקדים על פרוסה אחת של לחם מדגנים מלאים, הוסיפו בננה מעוכה או פרוסה ומעל פזרו קינמון וסגרו עם פרוסה שנייה של לחם מדגנים מלאים. גברים יכולים ליהנות ממזרים עם חמוס וחלב בצד.

עוף בחרדל ודבש עם בטטה בקינמון		כריך טונה	
נשים	גברים	נשים	גברים
120 גרם חזה עוף	170 גרם חזה עוף	120 גרם טונה מוכנה	140 גרם טונה מוכנה
1/2 כף דבש	1/2 כף דבש	1 כף מיונד קל	1 כף מיונד קל
1/2 כף חרדל	1/2 כף חרדל	1/2 כוס סלרי חתוך לקוביות	2 פרוסות לחם מדגנים מלאים
1 בטטה בינונית אפויה	1 בטטה בינונית אפויה	1 פרוסת לחם מדגנים מלאים	1/4 כוס חסה או ירקות עם עלים ירוקים
קרטוב קינמון	קרטוב קינמון	1/4 כוס חסה או ירקות עם עלים ירוקים	2 תפוחים קטנים
2 כוסות רוקט	2 כוסות רוקט	1 כוס גזרים	
1 כף גרגרי רימון	1 כף גרגרי רימון	1 כף חמוס	
16 פיסטוקים, קלופים	16 פיסטוקים, קלופים	1 תפוח קטן או	
1/2 כוס פטל	1/2 כוס פטל	1/2 כוס ענבים	
1 כף ויניגר פטל	1 כף ויניגר פטל		

ערבבו את הטונה עם מיונד קל וסלרי קצוץ. מרחו על פרוסת לחם מדגנים מלאים ומעל הניחו חסה או ירק עם עלים ירוקים. נשים יכולות ליהנות מירקות עם החמוס ופרי בצד. גברים יכולים ליהנות מפרי בצד.

ערבבו דבש עם חרדל ופזרו מעל חזה העוף. אפו בטמפרטורה של 180° מעלות במשך 25 דקות. אפו בטטה גדולה בתנור או במיקרוגל. הבטטה מוכנה כאשר ניתן לנקב אותה בקלות עם מזלג. ערבבו רוקט, רימון, פיסטוקים, פטל וויניגר פטל.

טונה בציפוי שומשום עם אורז		מרק עגבניות וקרקרים עם גבינה	
נשים	גברים	נשים	גברים
120 גרם טונה טרייה	140 גרם טונה טרייה	1/2 כוסות מרק עגבניות	2 כוסות מרק עגבניות
1 כפית שמן זית	1 כפית שמן זית	1/8 כוס גבינת צ'דאר מגורדת	1/8 כוס גבינת צ'דאר מגורדת
1/2 כוס אורז בר פרא מוכן	1/2 כוס אורז בר פרא מוכן	8 קרקרים מדגנים מלאים	8 קרקרים מדגנים מלאים
1/3 כוס שומשום מקולף	1/3 כוס שומשום מקולף	1 ביצה קשה	2 ביצים קשות
1/2 כוס קישוא מאודה	1/2 כוס קישוא מאודה		
1 כף רוטב ג'ינג'ר שומשום לסלט, ג'ינג'ר, שום, מלח ופלפל לפי הטעם	1 כף רוטב ג'ינג'ר שומשום לסלט, ג'ינג'ר, שום, מלח ופלפל לפי הטעם		

כפיו מרק עגבניות מהיר הכנה בהתאם להנחיות שעל גבי האריזה. פזרו גבינת צ'דאר על הקרקרים וחממו במיקרוגל עד שהגבינה נמסה. תיהנו מביצים קשות בצד.

צפו את הטונה בשמן זית ותבלו בג'ינג'ר, שום, מלח ופלפל. אפו בתנור על חום בינוני-גבוה במשך 2 דקות או יותר בכל צד. הוציאו מהתנור והניחו מעל מצע אורז. הוסיפו אדמה הקישוא וטפטפו רוטב ג'ינג'ר שומשום.

+ נשים 450 קלוריות

+ גברים 550 קלוריות

ציילי

נשים

- 120 גרם בשר הודו טחון
- 1 כפית אבקת ציילי
- 1/4 כוס בצל קצוץ
- 1/4 כוס קוביות עגבנייה משומרות
- 1/2 כוס שעועית שחורה, מבושלת
- 1/4 כוס שעועית פינטו מבושלת
- 1/4 אבוקדו קצוץ

גברים

- 140 גרם בשר הודו טחון
- 1 כפית אבקת ציילי
- 1/3 כוס בצל קצוץ
- 1/2 כוס קוביות עגבנייה משומרות
- 1/2 כוס שעועית שחורה, מבושלת
- 1/2 כוס שעועית פינטו, מבושלת
- 1/3 כוס סלסה
- 1/2 אבוקדו קצוץ

טגנו במחבת הודו טחון ביחד עם בצל קצוץ. הוסיפו אבקת ציילי, עגבניות, שעועית שחורה, שעועית פינטו וסלסה. הרתיחו עד לחימום וערבבו. פזרו מעל אבוקדו.

עוף בקארי

נשים

- 120 גרם חזה עוף
- 1 כפית שמן קוקוס
- 1/2 כוס קוסקוס
- 1/4 כוס חומוס מבושל
- 1 כף צימוקים
- 1 כף צנוברים
- 1 כוס תרד קצוץ
- 1/2 כוס ציר עוף
- 1/4 כפית אבקת קארי
- 1/8 כפית כמון
- 1/4 כפית קינמון
- מלח ופלפל לפי הטעם

גברים

- 170 גרם חזה עוף
- 1 כפית שמן קוקוס
- 2/3 כוס קוסקוס
- 1/3 כוס חומוס מבושל
- 1 כף צימוקים
- 1 כף צנוברים
- 1 כוס תרד קצוץ
- 2/3 כוס ציר עוף
- 3/4 כפית אבקת קארי
- 1/8 כפית כמון
- 1/4 כפית קינמון
- מלח ופלפל לפי הטעם

פזרו שמן קוקוס מעל חזה העוף ותבלו באמצעות חצי מכמות אבקת הקארי, מלח ופלפל. אפו בטמפרטורה של 180° במשך 25-30 דקות. הביאו את ציר העוף לרתיחה והוסיפו קוסקוס. כסו והשאיירו כך במשך דקה. הוסיפו תרד קצוץ, חומוס, צנוברים וצימוקים. תתבלו עם שארית אבקת קארי, כמון, קינמון ופלפל לפי הטעם.

כריך גבינה צהובה וסלט עשיר

נשים

- 2 פרוסות גבינה צהובה "העמק"
- דלת שומן
- סלט ירקות (מתוך הרשימה בעמ' 46)
- כף שמן זית ולימון
- 2 פרוסות לחם מלא

גברים

- 3 פרוסות גבינה צהובה "העמק"
- דלת שומן
- סלט ירקות (מתוך הרשימה בעמ' 46)
- כף שמן זית ולימון
- 2 פרוסות לחם מלא

F.I.T. TIP

ניתן להכין גירסה טבעונית לציילי ע"י החלפת הבשר ב-3/4 כוס טופו ותוספת של 1/4 כוס שעועית לנשים. לגברים: כוס טופו ו-1/3 כוס שעועית.

חזה עוף עם תפוחי אדמה

נשים

- 120 גר' חזה עוף מבושל, ללא עור
- תפ"א או בטטה אפוי
- ירקות מאודים
- כוס סלט חסה עם כף רוטב קל

גברים

- 180 גר' חזה עוף מבושל, ללא עור
- תפ"א או בטטה אפוי
- ירקות מאודים
- כוס סלט חסה עם כף רוטב קל

פילה סלמון עם פסטה ושעועית

נשים

- 120 גר' פילה סלמון מאודה
- כוס פסטה עם כפית שמן זית
- כוס שעועית ירקה
- כף שקדים צלויים

גברים

- 180 גר' פילה סלמון מאודה
- כוס פסטה עם כפית שמן זית
- כוס שעועית ירקה
- כף שקדים צלויים

הודו צלוי עם תפוח אדמה אפוי

נשים

- 120 גר' רצועות הודו צלוי
- כפית קוביות בצל
- כוס סלט חסה עם כף רוטב קל

גברים

- 180 גר' רצועות הודו צלוי
- כפית קוביות בצל
- כוס סלט חסה עם כף רוטב קל

ומה המתכון שלכם?

יש לכם מתכון מעולה?
כתבו לנו בעמוד הפייסבוק:
facebook.com/ForeverIsraelHQ

הכינו לעצמכם ארוחה מושלמת.

כאמצעי מהיר ופשוט לגיוון ארוחות הצוהריים והערב שלכם, בחרו באחת מהאפשרויות הבאות. התנהלות על פי טבלאות אלו מבטיחה שתשיגו את האיזון הנכון בין כמות החלבונים, הפחמימות והשומנים הבריאים, כך שתישארו בטווח הקלוריות המומלץ עבורכם.

פחמימות.

+ גברים 200 קלוריות		+ נשים 125 קלוריות	
גודל מנה		סוג	קטגוריה
גברים	נשים		
1 1/3 כוס (מבושלת) או 2/3 כוס (יבשה)	1 כוס (מבושלת) או 1/2 כוס (יבשה)	שיבולת שועל	שיבולת שועל
1 כוס (מבושלת) או 1/2 כוס (יבשה)	2/3 כוס (מבושלת) או 1/3 כוס (יבשה)	שיבולת שועל גסה	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס	קינואה	דגנים
1 כוס (מבושל)	2/3 כוס	אורז (פרא או חום)	
1 1/4 כוס (מבושלת)	3/4 כוס (מבושלת)	סולת	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	שעורה	לחם
לחמניה גדולה (185 קלוריות ללחמניה)	1 לחמניה קטנה (125 קלוריות ללחמניה)	לחמניה מחיטה מלאה	
2 פרוסות (100 קלוריות לפרוסה)	פרוסה (100 קלוריות לפרוסה)	לחם מחיטה מלאה	
2 טורטיות (100 קלוריות לטורטייה)	1 טורטייה (100 קלוריות לטורטייה)	טורטייה מחיטה מלאה	
4 קטנות (60 קלוריות לטורטייה)	2 קטנות (60 קלוריות לטורטייה)	טורטיית תירס	
1/2 מאפיין (120 קלוריות למאפיין)	1 מאפיין (120 קלוריות למאפיין)	מאפיין מלוח	
2 כוסות (מבושלות)	1 כוס (מבושלות)	אטריות כוסמת	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	פסטה מחיטה מלאה	
1 כוס (מבושלת)	2/3 כוס (מבושלת)	פסטה נטולת גלוטן (קינואה, אורז)	
1 כוס (שטופה ומבושלת)	2/3 כוס (שטופה ומבושלת)	שעועית שחורה, חמוס, שעועית פינטו	קטניות
2 בינוניים	2 קטנים	תפוח אדמה אדום אפוי	ירקות עתירי עמילן
1/2 כוס	1 כוס	בטטה אפוייה	
2 כוסות (מבושלת)	1 1/4 כוס (מבושלת)	דלעת או דלעת ערמונים	

חלבונים.

+ גברים 170-200 קלוריות

+ נשים 130-150 קלוריות

גודל מנה		סוג	קטגוריה
גברים	נשים		
150 גר'	120 גר'	הליבוט, אמנון, בקלה, טונה, דניס, בס	דגים
6-7 פרוסות (170 קלוריות)	4 פרוסות (130 קלוריות)	פסטומה הודו	בשר הודו
5 חתיכות (170 קלוריות)	4 חתיכות (130 קלוריות)	נקניקיית הודו	
150 גר'	120 גר'	הודו טחון	
180 גר'	120 גר'	נקניק הודו	בשר עוף
150 גר'	120 גר'	חזה עוף	
150 גר'	120 גר'	עוף טחון	
180 גר'	120 גר'	נקניק עוף	בשר בקר
120 גר'	90 גר'	בקר טחון רוזה	
150 גר'	100 גר'	סטייק	
180 גר'	120 גר'	נקניק בקר צלוי	ביצה
2 שלמות	1 שלמה + 3 חלבונים	ביצה	
340 גר'	240 גר'	תחליף לביצה	
1 1/3 כוס	1 כוס	יוגורט טבעי ללא שומן או מופחת סוכר (מתחת ל-10 גרם)	מוצרי חלב
1 כוס	2/3 כוס	גבינת קוטג' 3%	
360 מ"ל	280 מ"ל	חלב 1%	
1 1/2 כפות מדידה (125 קלוריות לכף)	1 כף מדידה (125 קלוריות לכף)	חלבון מי חלב	צמחוני
3/4 כוס (מבושלים)	1/2 כוס (מבושלים)	עדשים	
3/4 כוס (שטופות ומבושלות)	2/3 כוס (שטופות ומבושלות)	שעועית שחורה	
280 גר'	240 גר'	טופו	
1 כוס	3/4 כוס	אדממה (מקולפות)	
1 1/2 קציצות (125 קלוריות לקציצה)	קציצה (125 קלוריות לקציצה)	המבורגר צמחוני	

פירות וירקות.

+ גברים 60-75 קלוריות		+ נשים 50-60 קלוריות	
גודל מנה		סוג	קטגוריה
גברים	נשים		
1 בינוני	1 בינוני	תפוח	פירות (טריים או קפואים)
4	3	משמש	
1 גדולה	1 קטנה	בננה	
1 כוס	1 כוס	פירות יער (כל הסוגים)	
1 כוס	1 כוס	מלון	
1/2 גדולה	1/2 גדולה	אשכולית	
1 כוס	1 כוס	ענבים	
1 בינוני או 2 קלמנטינות	1 בינוני או 2 קלמנטינות	תפח	
1 בינוני	1 בינוני	אפרסק	
1 בינוני	1 בינוני	אגס	
1 כוס	1 כוס	אננס	
1 כוס	1 כוס	ענבייה	
1/8 כוס	1/8 כוס	צימוקים	פירות מיובשים
4	3	שיזפים	
1 גדול (שלם)	1 גדול (שלם)	ארטישוק	ירקות טריים או מוקפאים חיים או מאוידים
1 כוס	1 כוס	גזר	
18	16	אספרגוס	
1 שלם	1 שלם	קלח תירס	
12 חתיכות	12 חתיכות	כרוב ניצנים	
		קישוא	חופשי
		גמבה	
		ברוקולי	
		כרוב לבן	
		סלרי	
		מלפפון	
		שעועית ירוקה	
		כרוב סגול	
		חסה (כל הסוגים)	
		תרד	
		כרובית	

+ גברים 120 קלוריות		+ נשים 90-100 קלוריות	
גודל מנה		סוג	קטגוריה
גברים	נשים		
1 ½ כפות	1 כף	חמאת אגוז (בוטנים, שקדים, קשיו)	אגוזים
18 שקדים	12 שקדים	שקדים (שלמים ולא מלוחים)	
10 חצאים	7 חצאים	אגוזי מלך (חצאים)	
10 אגוזי קשיו	7 אגוזי קשיו	אגוזי קשיו (שלמים ולא מלוחים)	
30 חתיכות	20 חתיכות	פיסטוקים	
1/2 אבוקדו	1/3 אבוקדו	אבוקדו	פירות
1/3 כפות	1/4 כוס	פתיתי קוקוס (לא ממותקים)	
10 שלמים	9 שלמים	זיתים	
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי דלעת	זרעים
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי חמוניה	
2 כפות	1 ½ כפות	זרעי צ'יה	
1 ½ כפות	1 כף	זרעי פשתן	
3 כפיות	2 כפיות	שמן זית	שמן
3 כפיות	2 כפיות	שמן קוקוס	
3 כפיות	2 כפיות	שמן חמנית	
45 גר'	30 גר'	גבינת מוצרלה	מוצרי חלב
45 גר'	30 גר'	גבינה דלת שומן	
21 גר'	14 גר'	גבינה שמונה מלאה	
21 גר'	14 גר'	שוקולד מריר (לפחות 70% קקאו)	

FBO

F.I.T.[™]
Look Better. Feel Better.



FOREVER[®]

משווק בלעדית ע"י Forever Living Products (ישראל) בע"מ,
בנין דימול, ז'בוטינסקי 1, רמת גן 52520
www.fpil.com www.foreverliving.com