



F.I.T.TM



Look Better. Feel Better.

**DAS PROGRAMM FÜR EIN DAUERHAFTES
GEWICHTSMANAGEMENT, BESSERES AUS-
SEHEN UND MEHR WOHLBEFINDEN.**



FOREVER[®]

**THE ALOE VERA
COMPANY**

DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT BIETET FÜR JEDEN ETWAS!

Jetzt auch digital!
Log dich doch
einfach mal ein unter:
www.tuedirwasgutes.com!

DAS FOREVER-F.I.T.-KONZEPT:

CLEAN9-PROGRAMM	06
F15™-PROGRAMM	12
VITAL5™-PROGRAMM	16
CLEAN9: DEINE ZIELE	20
CLEAN9: DEINE WORKOUTS	22
CLEAN9: DEIN TAGESPLAN	24
F.I.T.-ERNÄHRUNGSTIPPS	30
F15™: DEINE ZIELE	52
F15™: DEINE WORKOUTS	
F15™ BEGINNER 1	54
F15™ BEGINNER 2	62
F15™ INTERMEDIATE 1	70
F15™ INTERMEDIATE 2	78
F15™ ADVANCED 1	88
F15™ ADVANCED 2	98



BAUSTEIN EINS: DAS CLEAN9-PROGRAMM

Leicht durchzuführen, entlastet das **CLEAN9**-Programm den gesamten Organismus, unterstützt innere Reinigungsprozesse und lässt den Körper wieder spürbar werden.

BAUSTEIN ZWEI: DAS FI5™-PROGRAMM

Der schnelle Einstieg langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

Der ausgefeilte Ernährungs- und Trainingsplan des **FI5™**-Programms hilft dir, ein dauerhaftes Gewichtsmanagement in deinem Leben zu etablieren.

BAUSTEIN DREI: DAS VITAL^{5™}-PROGRAMM

Du hast deine Traumfigur, willst aber sicher gehen, dass dein Körper optimal versorgt ist? Dann ist unser **Vital^{5™}**-Programm genau das Richtige für dich. Dank fünf leistungsstarker Rezepturen findest du zu mehr Energie und Wohlbefinden.



F.I.T.™



Look Better. Feel Better.



BASICS:

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 oder deine digitale Forever-F.I.T.-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com ein. So lernst du, gesunde Portionsgrößen zu erkennen und neue Essgewohnheiten zu entwickeln.

TRINK VIEL WASSER!

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

*zwei Liter insgesamt

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.



**BESUCHE UNSERE
FOREVER-F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.**

CLEAN9

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR NEUN TAGEN ZU VERÄNDERN? JA, DENN DER REINIGUNGS-PROZESS IST DER ERSTE BAUSTEIN DES FOREVER-F.I.T.-KONZEPTS UND BEREITET DICH OPTIMAL AUF EINEN GESÜNDEREN ALLTAG UND EINEN SCHLANKEREN KÖRPER VOR.

EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL ZU FÜHREN IST NICHT EINFACH ...

... aber es gibt ein paar Dinge im Leben, die sollten es dir einfach Wert sein. CLEAN9 ist der erste Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu ändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement zu verfolgen.

WAS ERWARTET DICH IN DEN NÄCHSTEN NEUN TAGEN?

DEIN KÖRPER BEGINNT SICH ZU REINIGEN, NÄHRSTOFFE KÖNNEN OPTIMAL AUFGENOMMEN WERDEN. DU WIRST DICH LEICHTER UND KRAFTVOLLER FÜHLEN. DU LERNST DEINEN HUNGER ZU KONTROLLIEREN UND WIRST ERSTE VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER SPÜREN.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie, plus dein Gewicht und deine Maße, in der Tabelle auf den Seiten 20 und 21 ein.

ALLE PRODUKTE FÜR CLEAN9 SIND SORGFÄLTIG AUF EINANDER ABGESTIMMT – FÜR EINEN MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT! FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE DEINEM FOREVER- ERNÄHRUNGSPLAN.

FOREVER ALOE VERA GEL™

hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen.



FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen.



FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer wirksamen Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



FOREVER GARCINIA PLUS™

unterstützt den Körper bei der effizienten Fettverbrennung und dämpft das Hungergefühl.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23 g Eiweiß.



Forever
Aloe Vera Gel™
2x 1 Liter

Forever Ultra™
Shake Mix
1 Beutel à
15 Portionen

Forever
Garcinia Plus™
54 Soft-
gelkapseln

Dein
CLEAN9-
Paket
enthält:

Forever
Therm™
18 Presslinge

Forever
Fiber™
9 Portionsbeutel



TAGE EINS UND ZWEI

AN DEN ERSTEN BEIDEN TAGEN DES CLEAN9-PROGRAMMS MUSST DU KÖRPER UND GEIST AUF NULL ZURÜCKFAHREN.

Frühstück



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™



bevor du **Forever Aloe Vera Gel™** trinkst



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Snack



1 Portionsbeutel Forever Fiber™

Gemischt mit **240–300 ml** Wasser oder einem anderen Getränk

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungs-ergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

Mittagessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™



bevor du **Forever Aloe Vera Gel™** trinkst



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Abendessen



2 Softgel-kapseln
Garcinia Plus™



bevor du **Forever Aloe Vera Gel™** trinkst



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Vor dem Schlafengehen



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™

Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken





1 Pressling
Forever
Therm™

Mindestens
30 Minuten leichte
Sportübungen

Siehe S. 22



1 Portion
Forever Ultra™
Shake Mix

Gemischt mit **300ml**
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling
Forever
Therm™

**WÄHREND DIESER PHASE
REINIGST DU DEINEN KÖRPER.
DU SOLLTEST DICH AN DIE
VORGABEN HALTEN – GERADE
DIE ERSTEN BEIDEN TAGE
SIND ENTSCHEIDEND.
BEHALTE DEINE ZIELE IM
HINTERKOPF UND BEDENKE,
DASS DER ANFANG AM
SCHWERSTEN IST.**

**SNACKS FÜR
ZWISCHENDURCH
GIBT ES AUF
SEITE 25. ISS
DIESE IN MAßEN
GEGEN DEN
HEISSHUNGER.**

Einen Vorschlag
für deinen Tagesplan
findest du auf
Seite 26.

TAGE DREI BIS NEUN

ACHTUNG: DEIN GEWICHT KANN VON TAG ZU TAG VARIIEREN! WIEGE DICH NUR AN DEN TAGEN EINS UND NEUN.

Frühstück



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™



bevor du **Forever Aloe Vera Gel™** trinkst



120 ml
Forever Aloe Vera Gel™
Mindestens **240 ml**
Wasser dazu trinken

Snack



1 Portionsbeutel Forever Fiber™

Gemischt mit **240–300 ml** Wasser oder einem anderen Getränk

Nimm **Forever Fiber™** immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungsergänzungen ein.

Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.

Mittagessen



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™



1 Portion
Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300 ml** Milch, Mandel-, Soja- oder Kokosdrink



1 Pressling
Forever Therm™

Abendessen



2 Softgelkapseln
Garcinia Plus™

600-Kalorien-Mahlzeit

Unsere Ernährungstipps findest du auf den Seiten 30 bis 51.

Männer dürfen an den Tagen **DREI BIS NEUN** **800 Kalorien** zu sich nehmen, z. B. einen zusätzlichen Shake oder eine zusätzliche **200-Kalorien-Mahlzeit**.

Vor dem Schlafengehen



Mindestens **240 ml** Wasser trinken





1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit **300ml**
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling Forever Therm™

Fast geschafft!

Nimm an **TAG NEUN** statt
des Forever Ultra™ Shake Mix
eine 300-Kalorien-Mahlzeit ein.

Wenn es dir lieber
ist, kannst du die 600-
Kalorien-Mahlzeit auch
am Mittag einnehmen
und den Forever Ultra™
Eiweiß-Shake zum
Abendessen trinken.

Mindestens
30 Minuten
Bewegung auf
niedrig-mittlerem
Sportniveau

Siehe S. 22

Einen Vorschlag
für deinen Tagesplan
findest du auf
Seite 28.

**EGAL, WAS DIE WAAGE
SAGT, DIE POSITIVEN
VERÄNDERUNGEN, WIE EIN
FLACHERER BAUCH UND EIN
BESSERES KÖRPERGEFÜHL,
WERDEN SPÜRBAR SEIN.**

F15™



BIST DU BEREIT ...

... FÜR MEHR AUS-
STRAHLUNG UND
WOHLBEFINDEN?
DANN LASS DICH
INSPIRIEREN!

Lege vor dem
Start deine Ziele fest
und trage sie, plus
dein Gewicht und deine
Maße, in der Tabelle
auf den Seiten 52 und
53 ein.

ÄNDERE DEINE
EINSTELLUNG ZU DEN
THEMEN ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG.
LERNE, DICH LAUFEND
ZU WANDELN, UM DEINEM
ZIEL IMMER EIN STÜCK
NÄHER ZU KOMMEN.

**ALLE PRODUKTE FÜR F15™ SIND
SORGFÄLTIG AUF EINANDER
ABGESTIMMT – FÜR EINEN
MAXIMALEN SYNERGIE-EFFEKT!
FÜR BESTE ERGEBNISSE FOLGE
DEINEM FOREVER-ERNÄHRUNGSPLAN.**

FOREVER ALOE VERA GEL™

hilft bei der Reinigung des Verdauungssystems und verbessert die Aufnahme von Nährstoffen.



FOREVER FIBER™

fördert das Sättigungsgefühl mit einer Spezialmischung aus 5 g wasserlöslichen Ballaststoffen.



FOREVER THERM™

unterstützt den Stoffwechsel mit einer wirksamen Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Vitaminen.



FOREVER GARCINIA PLUS™

unterstützt den Körper bei der effizienten Fettverbrennung und dämpft das Hungergefühl.



FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23 g Eiweiß.



**Forever
Aloe Vera Gel™**
2x 1 Liter

**Forever Ultra™
Shake Mix**
1 Beutel à
15 Portionen

**Forever
Garcinia Plus™**
30 Soft-
gelkapseln

**Dein F15™ -
Paket
enthält:**

**Forever
Therm™**
30 Presslinge

**Forever
Fiber™**
15 Portionsbeutel



DEIN F15™-NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG

Frühstück	 <p>1 Softgel-kapsel Garcinia Plus™</p>	 <p>30 Minuten warten</p> <p>bevor du Forever Aloe Vera Gel™ trinkst</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel™</p> <p>Mindestens 240 ml Wasser dazu trinken</p>
Snack	 <p>1 Portions-beutel Forever Fiber™</p> <p>Gemischt mit 240–300 ml Wasser oder einem anderen Getränk</p>	<p>Nimm Forever Fiber™ immer getrennt von deinen anderen täglichen Nahrungs-ergänzungen ein.</p> <p>Ballaststoffe können gewisse Nährstoffe binden und so ihre Aufnahme durch den Körper beeinträchtigen.</p>	<p>Snack mit 200 Kalorien für Frauen</p> <p>Snack mit 300 Kalorien für Männer</p>
Mittagessen	 <p>1 Pressling Forever Therm™</p>	 <p>30 Minuten warten</p>	<p>Mittagessen mit 450 Kalorien für Frauen</p> <p>Mittagessen mit 550 Kalorien für Männer</p>
Abendessen	 <p>1 Softgel-kapsel Garcinia Plus™</p>	 <p>30 Minuten warten</p>	<p>Abendessen mit 450 Kalorien für Frauen</p> <p>Abendessen mit 550 Kalorien für Männer</p>
Vor dem Schlafengehen	 <p>Mindestens 240 ml Wasser trinken</p>		



1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit 300ml
Milch, Mandel-, Soja-
oder Kokosdrink



1 Pressling Forever Therm™

F.I.T.-TIPP

Nimm deine tägliche Portion
Aloe gemischt mit ARG1+® ein
(separat erhältlich / Art. 473).
ARG1+® enthält pro Portion
5g L-Arginin sowie synergetische
Vitamine, um deinen Körper
den ganzen Tag hindurch
fit zu halten.

Unsere
Ernährungstipps
findest du auf den
Seiten 30 bis 51.

120ml Forever Aloe Vera Gel™,
einen ARG1+®-Stick und
Wasser nach Belieben mit
Eiswürfeln in einen Shaker
geben, schütteln, und fertig ist
ein leckerer Energiespender
mit allen Wirkstoffen
der Aloe!



Art. 473

Vital⁵[™]

**VITAL⁵[™] IST DIE
TÄGLICHE
BASISVERSORGUNG –
EIN WOHLFÜHL-
PROGRAMM FÜR
JEDERMANN.**

Essenzielle Vitamine und wichtige Mineralien kommen genau da an, wo sie gebraucht werden. Mit den wichtigen Inhaltsstoffen der qualitativ so hochwertigen Forever-Produkte versorgst du deinen Körper optimal und auf Dauer. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefinden – Vital⁵[™].



**AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG**



**REGELMÄßIGE
BEWEGUNG**



**TÄGLICHE BASIS-
VERSORGUNG
MIT VITAL⁵[™]**

DIE LÖSUNG FÜR GESUNDE NÄHRUNGSERGÄNZUNG HEISST VITAL⁵™

Mit entsprechender Bewegung und ausgewogener Ernährung schaffst du es, deinen Körper dauerhaft in Top-Form zu halten.

Vital⁵™ enthält die wichtigsten Basisprodukte, auf die alle anderen Erzeugnisse aus dem Forever-Sortiment aufbauen bzw. mit denen sie perfekt ergänzt werden können.

Forever Aloe Vera Gel™

Der Drink aus reinem Aloe-Vera-Gel mit einem Hauch von Zitrone – Power kompakt für den Körper. Aus dem Blattmark behutsam herausgelöst, gelangen die wertvollen Vital- und Nährstoffe direkt ins Glas.

Forever daily™

Alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe, die wir täglich für unser Wohlbefinden benötigen. Hilft, Mangelerscheinungen aufgrund moderner Ernährungsgewohnheiten auszugleichen.

Forever Active Probiotic®

Enthält eine Mischung von Milchsäurebakterien, die einen Schutzwall bilden – sorgt für eine ausgeglichene Darmflora.

Forever Arctic Sea®

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst aufgebaut – müssen also zugeführt werden. Für Forever Arctic Sea® werden nur hochgereinigte essentielle Omega-3-Fettsäuren aus Hochseefischen sowie Calamari verwendet.

ARGI+® Sticks

Vereint eine L-Arginin-Mischung mit einem Vitamin-Cocktail: Die Vitamine C, B6 und B9 tragen zu einer normalen Leistung des Energiehaushalts bei, mindern Ermüdungserscheinungen.

Forever Active Probiotic®

30 Kügelchen



Forever Arctic Sea®

120 Softgel-kapseln

**Dein Vital⁵™ -
Paket
enthält:**

**Forever
daily™**

60 Presslinge

ARGI+® Sticks

30 Portionsbeutel
à 10g

**Forever Aloe
Vera Gel™**

4x 1 Liter

DEIN VITAL⁵TM-NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG*

Frühstück



1 Kügelchen
Forever Active
Probiotic[®]

Nüchtern unzerkaut
schlucken.



50 ml
Forever Aloe
Vera GelTM



1 Pressling
Forever
dailyTM

Mit ausreichend
Flüssigkeit zu sich
nehmen.

Mittagessen



40 ml
Forever Aloe
Vera GelTM



1 Kapsel
Forever Arctic
Sea[®]

Unzerkaut mit
reichlich Flüssigkeit
zu sich nehmen.

TIPP:

Wenn es knapp wird mit dem Mittagessen, einfach eine Portion Forever UltraTM Shake Mix mit 300ml Milch anrühren – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

Nachmittags



1 ARG1[®]
Stick (10 g)

Ergibt, gemischt mit
240ml Wasser, einen
leckeren Drink und
aktiviert jede Faser
deines Körpers.



1 Pressling
Forever
dailyTM

Mit ausreichend
Flüssigkeit zu sich
nehmen.

Abendessen



40 ml
Forever Aloe
Vera GelTM



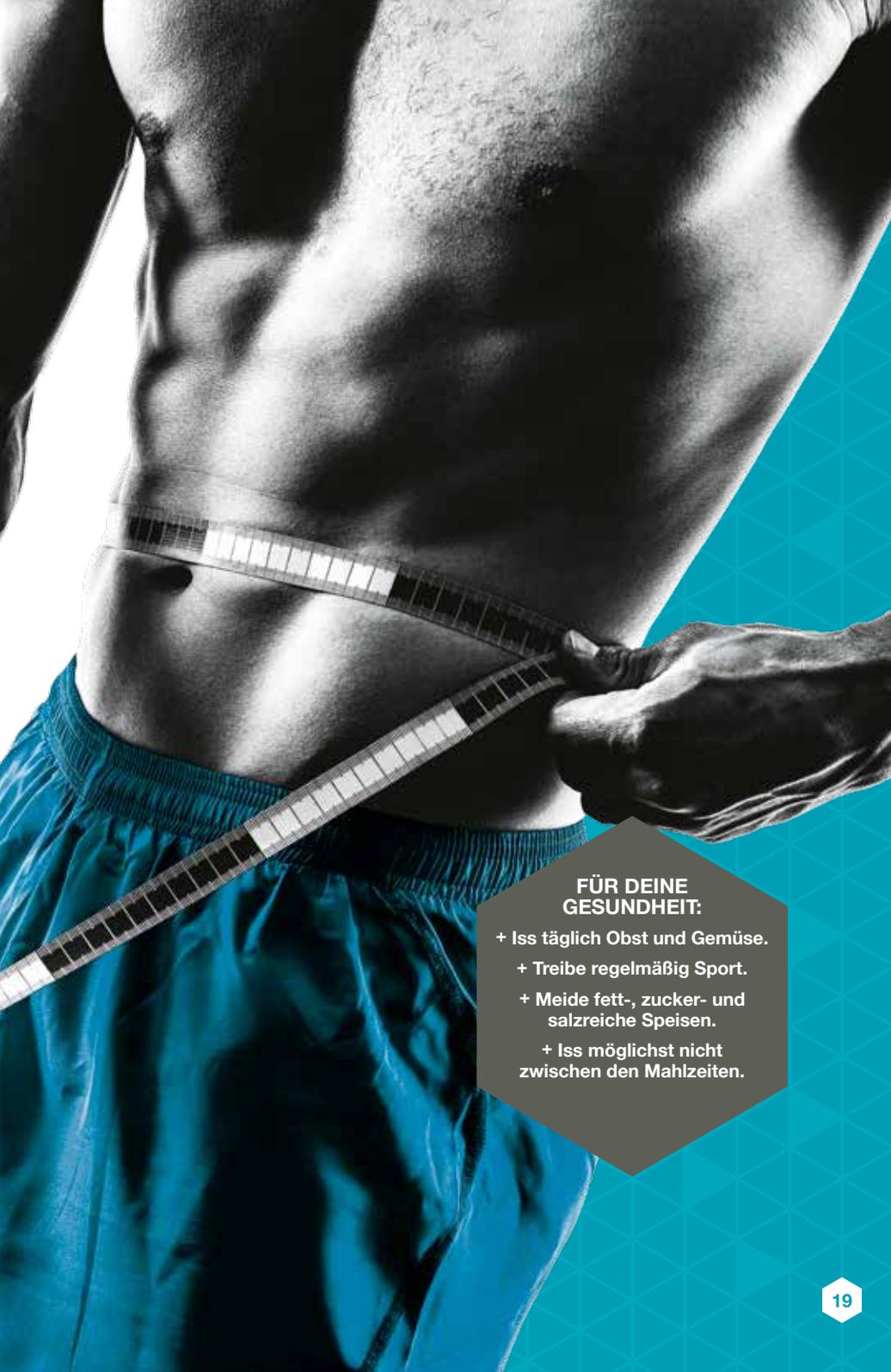
1 Kapsel
Forever Arctic
Sea[®]

Unzerkaut mit
reichlich Flüssigkeit
zu sich nehmen.

EMPFEHLUNG:

Einfach das Abendessen ab und zu durch einen Forever UltraTM Shake Mix ersetzen – kann auch mit Früchten gemixt werden. Hilft, sich kalorienbewusst und kalorienreduziert zu ernähren.

* Ernähre dich gesund und nimm zusätzlich zu deinen Mahlzeiten deine Vital⁵TM-Nahrungsergänzungsmittel ein.



FÜR DEINE GESUNDHEIT:

- + Iss täglich Obst und Gemüse.
- + Treibe regelmäßig Sport.
- + Meide fett-, zucker- und salzreiche Speisen.
- + Iss möglichst nicht zwischen den Mahlzeiten.

„GEWICHT & KÖRPERMAßE

WIE WIRD GEMESSEN:

BRUST / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

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

TAILLE / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

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

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

MAßE VOR DEM CLEAN9-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MAßE NACH DEM CLEAN9-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT



CLEAN9 – WERDE AKTIV!

TAGE EINS UND ZWEI

In den ersten zwei Tagen ernährst du dich auf einem relativ niedrigen Kalorienniveau. Daher kann es sein, dass du dich kraftlos und schwach fühlst. Das ist normal und kein Grund zur Sorge!

Wie viel ist genug?
30 Minuten
Bewegung pro Tag
sind wichtig!

Bewegung ist wichtig. Konzentriere dich zu Beginn dieser Phase von **CLEAN9** auf einfache und lockere Übungen. Unternimm einen **30-minütigen** Spaziergang, führe leichte Dehnübungen durch oder nimm an einer Yogastunde für Anfänger teil. Diese Aktivitäten regen den Stoffwechsel an und helfen dir, ausgeglichen und ruhig zu bleiben während die Veränderung im Körper beginnt.



Denke daran, dich zwei Minuten zu dehnen und fünf Minuten aufzuwärmen, bevor du mit dem 30-Minuten-Training beginnst. Somit wärmst du die Muskeln und den Körper auf und stellst sicher, dass auch die Regeneration schneller eintritt.

Es gibt viele Möglichkeiten, zusätzliche Kalorien am Tag zu verbrennen. Nimm statt des Aufzuges einfach mal die Treppe oder parke dein Auto weiter weg und laufe zu Fuß zu deinem Ziel.

TAGE DREI BIS NEUN

Zeit für eine Steigerung! Da du nun mehr Kalorien zu dir nimmst, bist du energiegeladener und kannst deine sportlichen Aktivitäten steigern. In dieser Phase von **CLEAN9** liegt der Fokus auf der Kalorienverbrennung, siehe Auflistung unten. Studien zeigen, dass bei sportlicher Betätigung wie Joggen oder Tanzen mehr Kalorien verbrannt werden als bei anderen Sportarten.

SPORTLICHES NIVEAU: NIEDRIG-MITTEL

- + RADFAHREN
- + ZÜGIGES GEHEN
- + SCHWIMMEN
- + AQUA GYM
- + YOGA
- + CROSSTRAINER
- + STEP AEROBIC
- + WANDERN
- + KLETTERN
- + TANZEN
- + INLINESKATING
- + LAUFBAND



CLEAN9 – DEIN TAGESPLAN

Studien zeigen, dass Menschen mehr abnehmen, wenn sie aufschreiben, was sie essen und wie viel sie trainieren. Fakt ist, dass Personen, die einen Tagesplan führen, es zwei- bis dreimal häufiger schaffen, das **CLEAN9**-Programm durchzuziehen.

Wiege dich am Anfang und am Ende des Programms, damit du siehst, wie deine Gewichtsabnahme fortschreitet.

Notiere alle zusätzlich eingenommenen Lebensmittel, deine täglichen sportlichen Aktivitäten, wie gut du schläfst und wie du dich fühlst.

Damit kannst du deine Fortschritte überwachen und du hast eine nützliche Grundlage für alle weiteren Ziele deines Gewichtsmanagements.

F.I.T.-TIPP

Als Snack über den Tag verteilt empfehlen wir Früchte, da der darin enthaltene Fruchtzucker deinem Körper Energie spendet. Für den frühen und späten Abend unterstützt Gemüse, roh oder gedämpft, die Entlastung des Stoffwechsels.

Gemüse sollte roh gegessen werden (Ausnahmen: Artischocken und Sojabohnen) oder leicht gedämpft, ohne Fette oder Öle.

ERLAUBTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH.

Diese Früchte und Gemüsesorten können während des **CLEAN9**-Programms in Maßen über den Tag verteilt gegessen werden. Diese Lebensmittel enthalten wenige Kalorien, sind aber reich an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Eine Portion

Iss bei Bedarf jeden Tag eine Portion dieser Früchte oder Gemüsesorten.

Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Aprikosen	3 Stück	Feigen	2 Stück	Pflaumen	1 Stück
Äpfel	1 Stück	Trauben	75 g	Trockenpflaumen	2 Stück
Artischocken	1 Stück	Grapefruits	½ Stück	Himbeeren	125 g
Brombeeren	145 g	Kiwis	1 Stück	Sojabohnen	50 g geschält
Blaubeeren	75 g	Orangen	1 Stück	Erdbeeren	8 Stück
Kirschen	115 g	Pfirsiche	1 Stück	Birnen	1 Stück

Zwei Portionen

Iss bei Bedarf jeden Tag zwei Portionen dieser Früchte oder Gemüsesorten.

Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion	Frucht/ Gemüsesorte	Portion
Spargel	8 Stangen	Blumenkohl	⅙ Kopf	Paprika	1 Stück
Zuckerschoten	115 g	Tomaten	1 Stück		



+ CLEAN9-Programm Tag EINS UND ZWEI

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
--	---	--

 Acht Gläser Wasser								
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Sportliche Aktivität

Notizen

(Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)

Dauer

.....
.....
.....
.....
.....
.....

<p>Frühstück</p> <ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 Pressling Forever Therm™  Mindestens 30 Minuten leichte Sportübungen 	<p>Snack</p> <ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™ 	<p>Mittagessen</p> <ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 Pressling Forever Therm™  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix
<p>Abendessen</p> <ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™ 	<p>Vor dem Schlafengehen</p> <ul style="list-style-type: none">  120 ml Forever Aloe Vera Gel™ 	

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....



**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DIE ERSTEN
BEIDEN TAGE DES
CLEAN9-
PROGRAMMS
GESCHAFFT!**

Du kannst deinen persönlichen Ernährungs- und Trainingsplan jeden Tag digital auf deiner F.I.T.-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com organisieren. Log dich doch einfach mal ein!

**BLEIBE DRAN –
GLAUBE AN DICH!**



+ CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 30 Minuten Bewegung
--	---	--

 Acht Gläser Wasser								
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Sportliche Aktivität

Notizen

(Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)

Dauer

.....
.....
.....
.....
.....

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  120 ml Forever Aloe Vera Gel™  1 Pressling Forever Therm™  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix  30 Minuten Bewegung, sportliches Niveau: niedrig-mittel 	<ul style="list-style-type: none">  1 Portionsbeutel Forever Fiber™ 	<ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  1 Pressling Forever Therm™  1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Abendessen	Vor dem Schlafengehen
<ul style="list-style-type: none">  2 Softgelkapseln Garcinia Plus™  600-Kalorien-Mahlzeit 	<ul style="list-style-type: none">  240ml Wasser

+ Ernährung

(Schreibe alle erlaubten Snacks für zwischendurch auf, um deine Fortschritte zu verfolgen.)

.....

.....

.....

.....

.....

GLÜCKWUNSCH! DU HAST DAS GESAMTE CLEAN9- PROGRAMM GESCHAFFT!

Du kannst deinen persönlichen Ernährungs- und Trainingsplan jeden Tag digital auf deiner F.I.T.-Anwendung unter www.tuedirwasgutes.com organisieren. Log dich doch einfach mal ein!

MACHE DEN NÄCHSTEN SCHRITT.

Bei CLEAN9 hast du gelernt, wie du in nur neun Tagen deinen Körper und dein Wohlbefinden verändern kannst. Wenn du ein langfristiges Gewichtsmanagement in deinem Leben etablieren willst, steige ein in das **F15™**-Programm – Baustein ZWEI unseres Forever-F.I.T.-Programms.

**DU HAST BEREITS DEINE
TRAUMFIGUR? PERFEKT.
NUTZE DAS VITAL^{5™}-
PROGRAMM – BAUSTEIN DREI
UNSERES FOREVER-F.I.T.-
PROGRAMMS –, DAMIT DEIN
KÖRPER TÄGLICH OPTIMAL
VERSORGT IST.**

ERNÄHRUNGSTIPPS

ABNEHMEN ERFORDERT NICHT NUR KÖRPERLICHE BEWEGUNG, SONDERN AUCH EINE ÄNDERUNG DER EIGENEN DENKWEISE.

Wenn du deine Routine nicht änderst, dann sind die verlorenen Pfunde mitunter schnell wieder da, sobald du in deine alten Gewohnheiten zurückfällst. Den Anfang macht man am besten in der Küche.

Lerne, wie du deinen Körper auf gesunde Art mit Energie versorgst und welchen Einfluss Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett wirklich haben – für ein dauerhaft besseres Wohlbefinden.

DIE KRAFT DES EIWEIßES

Eiweiß – auch Protein genannt – ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich. Muskeln, Gehirn, Nerven, Haare, Haut und Nägel bestehen zu einem Großteil aus Eiweiß. So spielt auch bei der Gewichtsabnahme Eiweiß eine wichtige Rolle.

SCHON GEWUSST?

+ Eine proteinreiche Ernährung senkt den Appetit, denn sie verbessert die Funktion der Hormone, die das Sättigungsgefühl regulieren.

Damit wird verhindert, dass wir uns überessen!

+ Eine eiweißreiche Ernährung begünstigt den Muskelaufbau bei körperlicher Bewegung.

Während du Gewicht verlierst, helfen Proteine, den Muskel zu erhalten, so dass der Stoffwechsel weiter auf Hochtouren laufen kann.

+ Proteinreiche Mahlzeiten kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen dafür, dass sie effizienter in Energie umgewandelt werden.

Protein hat im Vergleich den höchsten thermischen Effekt* (20–35%), Kohlenhydrate und Fette liegen eher bei 5–15%.

+ Eine eiweißreiche Ernährung unterstützt das Gewichtsmanagement.

Nach einer Gewichtsabnahme fällt es leichter, das neue Gewicht zu halten, wenn man viel fettfreie Körpermasse hat. Fettfreie Körpermasse (oder Muskelmasse) ist aktiv und verbrennt sogar dann Kalorien, wenn wir uns nicht bewegen.

* Der thermische Effekt der Nahrung ist die Erhöhung des Energieverbrauchs über die Stoffwechselrate im Ruhezustand hinaus.



F.I.T.-TIPP

Verzichte auf Weißbrot, Pommes frites und andere verarbeitete Kohlenhydrate (meist helle oder weiße Nahrungsmittel) und nimm stattdessen bunte Lebensmittel in deinen Speiseplan auf. So stellst du sicher, dass du nährstoffreiche Nahrungsmittel zu dir nimmst.

KOHLLENHYDRATE SIND WICHTIG

Angesichts der Vielfalt an verwirrenden Informationen über Kohlenhydrate denkst du vielleicht, dass man sie besser meiden sollte. Tatsächlich gibt es aber gute Kohlenhydrate, die ein längeres Sättigungsgefühl begünstigen, eine gute Ballaststoffquelle darstellen, den Blutzuckerspiegel konstant halten und dir langfristig Energie spenden.

Das Gegenteil sind Kohlenhydrate, die ihre ursprünglichen Nähr- und Ballaststoffe verloren haben. Diese werden schnell verdaut und sorgen für einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, so dass man schon kurz nach dem Verzehr wieder hungrig ist und nur noch wenig Energie hat.

Die nachstehenden Lebensmittel sind hervorragende Quellen für gesunde Kohlenhydrate:

- + **Früchte**
- + **Gemüse**
- + **Schwarze Bohnen**
- + **Linzen**
- + **Naturreis**
- + **Wildreis**
- + **Haferflocken**
- + **Bulgur**
- + **Weizenvollkorn**

FETT MACHT F.I.T.

Wie bei den Kohlenhydraten sind auch die Informationen über Fette und ihre Bedeutung in der Ernährung durchaus verwirrend. In den letzten Jahren sind sich Gesundheits- und Fitnessexperten weitgehend über die Vorteile der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren einig geworden.

Diese Fette unterstützen die Herzgesundheit, die kognitiven Funktionen und mindern das Risiko bestimmter Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



DIESE FETTE SOLLTEST DU GELENTLICH IN DEINE ERNÄHRUNG AUFNEHMEN:

Einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten:

- + Avocados
- + Oliven
- + Nüsse (Mandeln, Erdnüsse, Macadamianüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne)
- + Naturbelassenes Erdnuss- oder Mandelmus (das nur Nüsse und Salz enthält)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten:

- + Walnüsse
- + Samen (Sonnenblume, Sesam, Kürbis, Leinsamen, Chia)
- + Fettiger Fisch (Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering, Forelle, Sardine)
- + Sojadrink und Tofu

**UNGESUNDE TRANS-
FETTE GEHÖREN ZU DEN
GRÖSSTEN DICKMACHERN.
MAN FINDET SIE HÄUFIG
IN BACKWAREN,
FERTIGSNACKS UND
FRITTIERTEN
LEBENSMITTELN.**

F.I.T.-TIPP

Auch wenn gute Fette
gesund sind – halte Maß.
Beschränke die Aufnahme
solcher Lebensmittel
auf ein bis zwei Portionen
pro Tag.



STILLE DEINEN DURST!

WUSSTEST DU, DASS DU ABNIMMST, WENN DU WASSER TRINKST?

Wasser trinken regt den Stoffwechsel an. Studien haben gezeigt, dass schon das Trinken eines halben Liters Wasser den Stoffwechsel für bis zu 90 Minuten um 24–30 Prozent erhöht. Du kannst deine Stoffwechselrate sogar noch weiter erhöhen, indem du kaltes Wasser trinkst. Wenn der Körper das kalte Wasser auf Körpertemperatur erwärmt, werden noch mehr Kalorien verbrannt.

Wasser kann auch das Hungergefühl dämpfen. Ein Glas Wasser, 20–30 Minuten vor einer Mahlzeit getrunken, fördert das Sättigungsgefühl. Man isst kleinere Portionen und beugt Überessen vor. Trinke 240ml Wasser, wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger verspürst.

HAST DU 15–20 MINUTEN SPÄTER IMMER NOCH HUNGER? DANN GENIESS EINE GESUNDEN, AUSGEWOGENEN SNACK.

F.I.T.-TIPP

Auch wenn es vielleicht nicht so scheint, hat Wasser einen großen Einfluss auf die Gewichtsabnahme. Denke daran, während des Programms mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken.



FRÜHSTÜCKE GESUND!

Jeder kennt den Satz: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Ein gesundes Frühstück gibt Energie für den restlichen Tag und unterstützt dich beim Erreichen deines Traumgewichts. Beginne den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück, das alle wichtigen Nährstoffe enthält. So vermeidest du, dass du später zu viel isst oder am Vormittag Hunger verspürst.

Während du schläfst, verlangsamt sich dein Stoffwechsel. Das Frühstück am Morgen regt den Stoffwechsel wieder an und bringt den Körper in Gang. Wenn du das Frühstück auslässt, riskierst du ein Absinken des Blutzuckerspiegels mit dem Ergebnis, dass du Hunger verspürst und dich energielos fühlst. Dein Körper kann schlimmstenfalls sogar auf den Hungerstoffwechsel umstellen, wodurch die Stoffwechselrate noch weiter gebremst wird.

MANCHE MENSCHEN, DIE NICHT FRÜHSTÜCKEN, KLAGEN ÜBER KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN UND ESSEN SPÄTER ZU VIEL, WEIL SIE SICH AUSGEHUNGERT FÜHLEN.

Der Verzicht aufs Frühstück mag auf den ersten Blick als gute Methode erscheinen, Kalorien zu sparen, kann aber letztendlich genau das Gegenteil bewirken. Wenn du zu träge bist, um zu trainieren, und später zu viel isst, dann bist du schlechter dran als nach einem gesunden Frühstück, das dir die Energie für dein Workout liefert und dir ein ausgewogenes Abendessen ermöglicht.

ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Es ist manchmal gar nicht so einfach, all die vielen Ernährungstipps und -tricks zu beachten – vor allem wenn man viel unterwegs ist. Aber keine Panik! Es gibt eine goldene Regel, mit der du auf dem richtigen Weg bleibst: Iss bunt!

Die Farben der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten stehen für unterschiedliche Phytonährstoffe, von denen dein Körper profitiert.

+ Rosafarbenes oder rotes Obst und Gemüse enthält das Antioxidans Lycopin und fördert die Herzgesundheit.

+ Oranges und gelbes Gemüse enthält Beta-Carotin, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird und die Sehkraft, das Immunsystem und die Knochen stärkt. Auch das für unser Immunsystem wichtige Vitamin C findet sich in Früchten dieser Farbkategorie.

+ Grünes Obst und Gemüse ist reich an Vitaminen und Nährstoffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. **Grüne Blattgemüse** wie Spinat und Grünkohl enthalten die Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die beide die Sehkraft unterstützen.

+ Blaues und lilafarbenes Obst und Gemüse enthält sehr viel verschiedene Nährstoffe, darunter Lutein und Zeaxanthin, Resveratrol und Vitamin C. Sie fördern die Herzgesundheit und das Immunsystem sowie ein gesundes Gehirn und wirken Entzündungen entgegen.

+ Weiße Obst- und Gemüsesorten sind ebenfalls äußerst nährstoffreich und enthalten Kalium, Magnesium sowie verschiedenste Vitamine und Mineralstoffe, die deine Gesundheit unterstützen.

**DU PLANST DEINEN
WÖCHENTLICHEN
SPEISEZETTEL, BIST MIT
FREUNDEN BEIM ABENDESSEN
ODER BEREITEST DIR EINEN
SNACK FÜR ZWISCHENDURCH
ZU – BUNTES OBST UND
GEMÜSE SPENDET DEINEM
KÖRPER ENERGIE UND
WOHLBEFINDEN.**



ERFOLG ERFORDERT VORBEREITUNG

Eine der Tücken bei jedem Gewichtsmanagement-Programm ist der Zeitfaktor. Oft fällt es nicht leicht, zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen Zeit fürs Training, für die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit oder einfach nur für sich selbst zu finden. Die nachfolgenden Tipps helfen dir, Mahlzeiten so vorzubereiten, dass du trotzdem auf Erfolgskurs bleibst – auch wenn's mal wieder schnell gehen muss.

+ Plane im Voraus

Wenn du schon im Voraus weißt, wann es mal wieder knapp werden könnte, kannst du rechtzeitig etwas Gesundes vorbereiten und dann einfach mitnehmen.

+ Erstelle einen Speiseplan

Lege fest, welche Rezepte du die Woche über kochen möchtest, und berücksichtige dabei deinen Terminkalender. Rezeptvorschläge findest du bei unseren Forever-F.I.T.-Anwendungen unter www.tuedirwasgutes.com.

+ Gehe einkaufen

Stelle eine Einkaufsliste für deinen wöchentlichen Speiseplan zusammen und gehe zum Supermarkt.

+ Koche vor

Koche bestimmte Zutaten vor wie z. B. Hühnerbrust, bestimmte Gemüse oder andere Beilagen – das spart unter der Woche Zeit.



SCHLAFE DICH FIT!

Zugegeben, du kannst dich nicht wirklich „fit schlafen“, aber wusstest du, dass der Schlaf erheblichen Einfluss auf deine Gewichtsmanagement-Strategie haben kann? Leider wird dieser Punkt bei der Planung eines gesunden Lebensstils oft übersehen. Dabei kann es Aussehen und Wohlbefinden maßgeblich verbessern.

Wie wichtig ausreichender Schlaf für dein Fitness- und Ernährungsprogramm ist, zeigt sich in erster Linie darin, was passiert, wenn du nicht genug schläfst. Schlafmangel beeinflusst die hormonelle Reaktion des Körpers und kann Gewichtszunahme und Heißhunger begünstigen.

Wer nachts nicht ausreichend schläft, fühlt sich mitunter träge und hat weniger Energie, was dazu führen kann, dass man ein Workout ausfallen lässt und während des Tages allgemein weniger aktiv ist.

Ist man sich dessen bewusst, wird klar, warum zu wenig Schlaf sich so negativ auf deine Strategie auswirken kann, auch wenn du alles andere richtig machst.

**ACHTE DARAUF, DASS DU FÜR DEIN
WOHLBEFINDEN UND DEINEN LEBENS-
STIL DIE AUSREICHENDE MENGE
AN SCHLAF BEKOMMST, DAMIT DU
MORGENS AUSGERUHT UND
VOLLER ENERGIE IN DEN TAG
STARTEN KANNST!**



KAMPF DEN GELÜSTEN!

Du liebst Süßes oder hast plötzlich Lust auf fettiges Essen? Das geht nicht nur dir so. Viele Menschen haben Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln, insbesondere wenn sie diese vor der Umstellung auf eine gesunde Ernährung regelmäßig konsumiert haben. Aber keine Angst! Hier geben wir dir verschiedene Tipps an die Hand, wie du deine Gelüste erfolgreich bekämpfst und dein Gewichtsmanagement-Programm einhalten kannst.

+ Mehr Wasser trinken

Oft verspüren wir Hunger, wenn der Körper eigentlich Durst hat. Ein Glas Wasser (240 ml) zu trinken kann helfen, diese plötzlichen Hungerattacken zu bekämpfen. Hast du kurz danach immer noch Hunger? Dann gönne dir einen gesunden Snack. Rezepte für Snacks findest du bei unseren Forever-F.I.T.-Anwendungen unter www.tuedirwasgutes.com.

+ Plane im Voraus

Wenn du weißt, zu welchen Tageszeiten dich die Lust auf Verbotenes überfällt, dann plane deine Mahlzeiten entsprechend ein. Wenn sich alle Kollegen vormittags im Aufenthaltsraum zur Kaffeepause mit Gebäck versammeln, dann iss kurz vorher etwas Gesundes, denn mit vollem Magen fällt es leichter, der süßen Versuchung zu widerstehen.

+ Maß halten

Wenn du dir jeden Genuss strikt versagst, kann sich dies mitunter negativ auf deinen gesunden Ernährungsplan auswirken. Studien belegen, dass Personen, die während einer Diät komplett auf ihre Liebessnacks verzichten, im Anschluss häufiger dazu neigen, diese Speisen exzessiv zu sich zu nehmen und so die mühsam verlorenen Pfunde wieder zulegen. Wenn du also Heißhunger auf etwas Ungesundes hast, dann gönne dir einmal pro Woche eine kleine Portion davon im Rahmen einer Mahlzeit, kombiniert mit gesunden Lebensmitteln. So kannst du deinen Ernährungsplan einhalten, stillst deine Gelüste und bleibst motiviert!



MIT SCHLANK- MACHER-MYTHEN AUFGERÄUMT

Du weißt bereits, wie du viele der üblichen Fallen im Gewichtsmanagement richtig umschiffst. Weißt du auch, dass es einige weitverbreitete Irrmeinungen gibt, die deine Fortschritte negativ beeinflussen können?

+ Fettreduzierte und fettfreie Lebensmittel

Du denkst wahrscheinlich, dass du deinem Erfolg mit fettfreien oder fettreduzierten Lebensmitteln auf die Sprünge helfen kannst. Tatsächlich können versteckte Inhaltsstoffe wie z. B. zusätzlicher Zucker, Verdickungsmittel oder Salz, die solchen Lebensmitteln häufig zugesetzt werden, um den Geschmack zu verbessern, deinen Erfolg untergraben.

Dein Körper braucht Fett. Iss zu deinen regelmäßigen Mahlzeiten und Snacks in Maßen Lebensmittel, die gesunde Fette enthalten.

+ Kalorien zählen ist wichtig

Auf den **Seiten 46 und 47** stellen wir dir eine neue Möglichkeit vor, wie du deine Portionsgrößen richtig wählst. Portionsgrößen sind zwar wichtig, doch solltest du unbedingt auch auf die Kalorien achten. Und nicht alle Kalorien sind gleich.

Zähle deshalb nicht einfach nur Kalorien, sondern entscheide dich bevorzugt für Vollwertprodukte, Eiweiß, Vollkorn, Früchte und Gemüse sowie gesunde Fette und Kohlenhydrate, damit du deinem Körper Nährstoffe zuführst, die dich lange satt machen.

+ Kohlenhydrate in Maßen

Immer wieder hört man, dass Kohlenhydrate einen negativen Einfluss auf eine gesunde Ernährung haben. Tatsächlich gibt es Diäten, in denen Kohlenhydrate komplett verboten sind. Achte für eine ausgewogene Ernährung auf gesunde, sättigende Kohlenhydrate, die die Muskelregeneration unterstützen und viel Energie liefern.

Auf den **Seiten 44 und 45** findest du eine Liste mit gesunden Fetten und Kohlenhydraten.



AUCH UNTERWEGS GESUND ERNÄHREN

F.I.T.-TIPP

WERDE KREATIV!

Es gibt viele Möglichkeiten, auf Reisen, beim Essengehen und unterwegs auf seine Kosten zu kommen, ohne auf gesunde Ernährung zu verzichten.

Immer wieder gibt es Situationen, in denen es nicht so einfach ist, deine Mahlzeiten im Voraus zu planen oder Zeit für dein Training zu finden, z. B. wenn du Essen gehst, auf Partys oder bei anderen gesellschaftlichen Anlässen. Aber keine Panik! Mit ein bisschen Vorbereitung verlierst du dein Ziel auch im größten Freizeitstress nicht aus den Augen.

+ Der Blick auf die Speisekarte

Viele Restaurants stellen heute ihre Speisekarte auch online, so dass du dir das Speisenangebot schon vorab ansehen kannst. Suche dir Gerichte aus, die dir nicht nur schmecken, sondern auch die passende Portionsgröße und die richtigen Zutaten haben. Wenn du bereits im Voraus planst, was du essen wirst, fällt es dir leichter, dich für eine gesunde Wahl zu entscheiden und nicht spontan etwas Ungesundes zu bestellen, weil es sich auf der Speisekarte gut anhört.

+ Frage nach

Die Bedienung im Restaurant sollte dir sagen können, wie ein Gericht zubereitet ist. Wenn sich die Bedienung nicht sicher sein sollte, lasse sie in der Küche nachfragen, um dich vor Überraschungen zu feien und ganz sicher zu gehen, dass z.B. das gegrillte Gemüse nicht doch in Butter gebraten ist. Frage ruhig nach einem Salat anstelle einer fettigen Beilage. Viele Restaurants tauschen Beilagen auch ohne Zusatzkosten aus.

+ Bringe etwas mit

Du bist bei Freunden oder der Familie eingeladen und bist unsicher, was es dort zu essen geben wird? Biete an, eine gesunde Alternative mitzubringen. So kannst du sicher sein, dass es ein gesundes Gericht gibt, an dem du dich satt essen kannst. Die anderen Gerichte kannst du natürlich trotzdem probieren.

REGENERATION NACH DEM TRAINING



WUSSTEST DU, DASS ES EBENSO WICHTIG SEIN KANN, WANN, WIE UND WAS DU ISST?

Viele Menschen, die die Häufigkeit oder Intensität ihres Trainings oder ihrer Workouts erhöhen, vergessen dabei, die Nährstoffversorgung ihres Körpers entsprechend anzupassen.

DIE IDEALE MAHLZEIT NACH DEM TRAINING ENTHÄLT SOWOHL KOHLENHYDRATE ALS AUCH PROTEINE.

Iss vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate wie z. B. Früchte, Vollkorn oder Gemüse. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen wie einfache (raffinierte) Kohlenhydrate ohne Eiweiß. Das Eiweiß hilft dabei, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten.



GENIESSE ETWA 30 BIS 45 MINUTEN NACH DEM TRAINING EINEN FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX MIT FRÜCHTEN. SEINE OPTIMALE ZUSAMMENSETZUNG AUS KOHLENHYDRATEN UND EIWIEISS GIBT DEINEM KÖRPER ALLES, WAS ER BRAUCHT.

**DIE NÄHRSTOFF-
ZUFUHR NACH DEM
TRAINING IST WICHTIG,
DAMIT SICH DEINE MUSKELN
ERHOLEN KÖNNEN UND DU
MAXIMALE ERGEBNISSE
ERZIELST.**

Experten raten dazu, etwa 30 bis 45 Minuten nach dem Training zu essen, um fettfreie Muskelmasse aufzubauen und Muskelkater vorzubeugen.

**IN KOMBINATION
MIT KOHLENHYDRATEN
MAXIMIERT EIWIEISS
DIE MUSKELREGENERATION
UND KANN HELFEN, MUSKEL-
KATER ZU MINDERN.**

Lebensmittel wie Milch, Soja, Hühnchen, Fisch, Quinoa und Eier sind eine wertvolle Eiweißquelle für die Regeneration nach dem Training.

EIWEISS

Für **Frauen** gilt: eine handflächengroße Portion von einem der folgenden Eiweißlieferanten. Für **Männer** gilt: zwei handflächengroße Portionen.

KATEGORIE	FORM
FISCH	Lachs, Heilbutt, Tilapia, Dorsch, Thunfisch, Kaiserbarsch
SCHALENTIERE	Garnelen, Krabben, Hummer
PUTE	Putenbrust
	Putenwurst
	Putenschinken
	Mageres Putenhack
HUHN	Hähnchenbrust
RINDFLEISCH	Oberschale
	Flanke
	Mageres Rinderhack
WILD	Büffel, Elch, Hirsch
EIER	Eier
	Ei-Ersatz
MILCH-PRODUKTE	Griechischer Naturjoghurt
	Hüttenkäse mit 2 % Fettanteil
	Fettarme Milch
	Forever Ultra™ Shake Mix
	Molkenprotein
VEGETARIER	Linsen
	Tofu
	Saitan
	Gemüse-Burger
	Soja
	Quinoa

KOHLLENHYDRATE

Für **Frauen** gilt: eine Handvoll der folgenden Kohlenhydratlieferanten. Für **Männer** gilt: zwei Handvoll der folgenden Kohlenhydratlieferanten.

KATEGORIE	FORM
GETREIDE	Hafer
	Reis (wild oder braun)
	Couscous
	Buchweizengrütze
	Bulgur
	Gerste
	Quinoa
BROT	Vollkornbrot
	Vollkorn-Tortilla
	Mais-Tortilla
NUDELN	Soba – japanische Buchweizennudeln
	Vollkornnudeln
	Nudeln (aus Quinoa, braunem Reis, Edamame)
HÜLSEN-FRÜCHTE	Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Pintobohnen
FRÜCHTE	Äpfel
	Aprikosen
	Beeren
	Zitrusfrüchte
	Trauben
	Melonen
	Pfirsiche
	Birnen
	Pflaumen
	Tropische Früchte

KATEGORIE	FORM
STÄRKEHALTIGES GEMÜSE	Kartoffeln
	Mais
	Erbsen
	Kürbisgewächse (Süßkartoffeln, Riesen Kürbis, Eichelkürbis, Yam, Gartenkürbis)

GEMÜSE

Für **Frauen** gilt: eine faustgroße Portion der folgenden Gemüsesorten. Für **Männer** gilt: zwei faustgroße Portionen.

KATEGORIE	FORM
GEMÜSE (frisch oder gefroren, roh oder gedämpft)	Artischocken
	Karotten
	Spargel
	Rosenkohl
	Zucchini
	Paprika
	Brokkoli
	Kohl
	Sellerie
	Gurken
	Grüne Bohnen
	Grünkohl
	Salat (alle Varianten)
	Spinat
	Blumenkohl
Tomaten	

FETTE

Für **Frauen** gilt: eine daumengroße Portion von einem der folgenden Fettlieferanten. Für **Männer** gilt: zwei daumengroße Portionen.

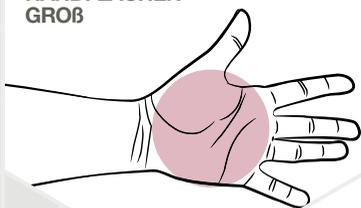
KATEGORIE	FORM
NÜSSE	Nussmus (aus Erdnüssen, Mandeln, Cashew)
	Mandeln (ganz & ungesalzen)
	Walnüsse (Hälften)
	Cashew (ganz & ungesalzen)
	Pistazien
FRÜCHTE	Avocados
	Kokosflocken (ungesüßt)
	Oliven
SAMEN	Kürbiskerne
	Sonnenblumenkerne
	Chia-Samen
	Leinsamen
ÖL	Olivenöl
	Kokosnussöl
	Leinsamenöl
	Sonnenblumenöl
VERSCHIEDENES	Käse
	Dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)

DAS RICHTIGE MAß – DU HAST ES IN DER HAND.

KALORIEN ZÄHLEN UND DAS ABMESSEN UND WIEGEN DER LEBENSMITTEL SIND BESTANDTEIL JEDES ERNÄHRUNGSPLANS. WENN DU DEINE LEBENSMITTEL ABMISST ODER WIEGST, WIRST DU DIE ENTSCHEIDUNG, WANN, WARUM UND WAS DU ISST, BEWUSSTER TREFFEN.

Eine bewusste Ernährung wird dich für den Rest deines Lebens begleiten. Anstatt Kalorien zu zählen, kannst du Portionsgrößen mit deinen Händen abmessen und deinem Körper die für deine Körpergröße angemessene Menge an Nährstoffen zuführen.

**EIWEISS:
HANDFLÄCHEN-
GROß**



**KOHLLENHYDRATE:
HANDVOLL**



**GEMÜSE:
FAUSTGROß**



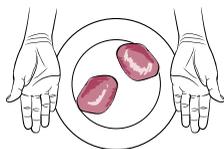
**FETT:
DAUMENGROß**



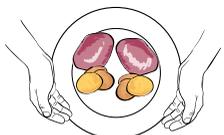
ORIENTIERE DICH BEI DEN PORTIONEN ZUM FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN UND ABENDESSEN AN DIESEN RICHTWERTEN.

FÜR MÄNNER

2 HAND-
FLÄCHEN
EIWEISS



2 HANDVOLL
KOMPLEXE
KOHLEN-
HYDRATE



2 FÄUSTE
GEMÜSE



2 DAUMEN
GESUNDES
FETT



FÜR FRAUEN

1 HAND-
FLÄCHE
EIWEISS



1 HANDVOLL
KOMPLEXE
KOHLEN-
HYDRATE



1 FAUST
GEMÜSE



1 DAUMEN
GESUNDES
FETT



BEISPIELE FÜR DIE
UNTERSCHIEDLICHEN
LEBENSMITTELARTEN
FINDEST DU AUF DEN
SEITEN 44 UND 45.

FIT.-TIPP

Damit du besser aussiehst und dich noch besser fühlst, ist es wichtig, alle Aspekte eines gesunden Lebensstils umzusetzen. Selbst wenn du das Trainingsprogramm minutiös befolgst, können kleine Nachlässigkeiten bei der Ernährung dazu führen, dass die gewünschte Veränderung an deinem Körper nicht eintritt.

Ergänze deinen Lebensstil mit gesunden Nährstoffen und werde noch leistungsfähiger.

DIE PASSENDE ERNÄHRUNG FÜR DEINEN KÖRPERBAU- TYP



Wenn du dich deinem Körpertyp gemäß ernährst, kannst du deinen Zielen für Gesundheit und Fitness noch einen Schritt näher kommen. Dein Körpertyp verrät dir nicht nur, welche physischen Merkmale dein Körper aufweist. Er sagt dir auch, welche sportlichen Aktivitäten am besten geeignet sind, um deinen Körper weiter zu formen.

**DIE MEISTEN MENSCHEN
ENTSPRECHEN NICHT EINEM
KÖRPERBAUTYP, SONDERN
VEREINEN VERSCHIEDENE
ASPEKTE ALLER TYPEN IN SICH.
ES GIBT DREI KÖRPERBAUTYPEN:
EKTOMORPH, ENDOMORPH UND
MESOMORPH.**

EKTOMORPH

Der ektomorpe Körperbautyp ist eher dünn, hat schmale Gelenke und einen schnellen Stoffwechsel. Menschen dieses Körperbautyps sind schnell satt und nehmen nicht leicht an Gewicht oder Muskelmasse zu.



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Der ektomorpe Körperbautyp kann von einer Ernährung mit mittlerem Eiweißanteil, größeren Mengen an Kohlenhydraten und weniger Fett profitieren. Basierend auf den auf **Seite 46** vorgestellten Maßen für Portionen empfehlen wir für den ektomorphen Körperbautyp folgende Mengen:

Mahlzeiten:

MÄNNER

- 2 Handflächen mageres Eiweiß
- 2 Fäuste Gemüse
- 3 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Daumen Fett

FRAUEN

- 1 Handfläche mageres Eiweiß
- 1 Faust Gemüse
- 2 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- ½ Daumen Fett

Snacks:

MÄNNER

- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Handfläche Eiweiß oder
- 1 Daumen Fett

FRAUEN

- ½ Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- ½ Handfläche Eiweiß oder
- ½ Daumen Fett



TRAININGSTIPPS

Der ektomorpe Körperbautyp kann beim Training von weniger Wiederholungen mit höherem Gewicht profitieren. Längere Pausen sollten das höhere Gewicht ausgleichen. Außerdem sind kurze Trainingsintervalle bei hoher Intensität langen Ausdauertrainings vorzuziehen.

ENDOMORPH

Der endomorphe Körperbautyp weist mehr Fettmasse auf, hat größere Gelenke und einen langsameren Stoffwechsel. Personen dieses Körperbautyps sind häufig hungrig, ihre Muskeln sind weniger definiert, sie ermüden schnell und verlieren nicht so leicht an Gewicht.



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Der endomorphe Körperbautyp kann von einer Ernährung mit hohem Eiweiß- und Fettanteil und geringeren Mengen an komplexen Kohlenhydraten profitieren. Basierend auf den auf **Seite 46** vorgestellten Maßen für Portionen empfehlen wir für den endomorphen Körperbautyp folgende Mengen:

Mahlzeiten:

MÄNNER

- 2 Handflächen mageres Eiweiß
- 2 Fäuste Gemüse
- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 3 Daumen Fett

FRAUEN

- 1 Handfläche mageres Eiweiß
- 1 Faust Gemüse
- ½ Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 2 Daumen Fett

Snacks:

MÄNNER

- 1 Handfläche Eiweiß oder
- 2 Daumen Fett

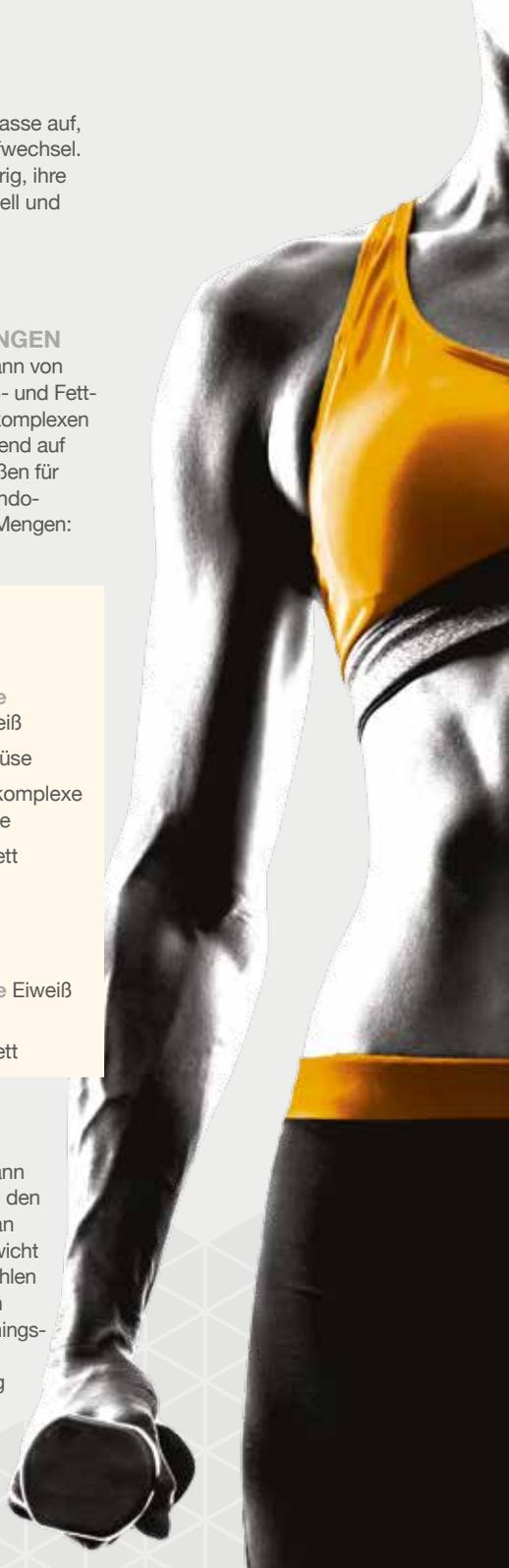
FRAUEN

- 1 Handfläche Eiweiß oder
- 1 Daumen Fett



TRAININGSTIPPS

Der endomorphe Körperbautyp kann beim Training profitieren, wenn bei den Übungen die empfohlene Anzahl an Wiederholungen mit höherem Gewicht ausgeführt wird. Außerdem empfehlen sich kürzere Pausen zwischen den einzelnen Übungen und kurze Trainingsintervalle bei hoher Intensität zusätzlich zu einem Ausdauertraining in voller Länge.





MESOMORPH

Der mesomorphe Körperbautyp hat ein symmetrisches Erscheinungsbild, weist einen geringen Körperfettanteil auf und verbrennt Fett scheinbar leicht. Personen dieses Körperbautyps haben eine athletische Figur, häufig einen flachen Bauch und bauen leicht Muskelmasse auf.



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Der mesomorphe Körperbautyp kann von einer Ernährung mit ausgewogenen Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettanteilen profitieren. Basierend auf den auf **Seite 46** vorgestellten Maßen für Portionen empfehlen wir für den mesomorphen Körperbautyp folgende Mengen:

Mahlzeiten:

MÄNNER

- 2 Handflächen mageres Eiweiß
- 2 Fäuste Gemüse
- 2 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 2 Daumen Fett

FRAUEN

- 1 Handfläche mageres Eiweiß
- 1 Faust Gemüse
- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Daumen Fett

Snacks:

MÄNNER

- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Handfläche Eiweiß oder
- 2 Daumen Fett

FRAUEN

- ½ Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Handfläche Eiweiß oder
- 1 Daumen Fett



TRAININGSTIPPS

Der mesomorphe Körperbautyp kann beim Training von einer moderaten Anzahl an Wiederholungen und Pausen profitieren. Zusätzlich sollte eine gesunde Mischung aus Ausdauerübungen absolviert werden.

GEWICHT & KÖRPERMAßE

WIE WIRD GEMESSEN:

BRUST / Das Maßband um den Brustkorb herumlegen, unter den Achselhöhlen durch, die Arme locker lassen.

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

TAILLE / Das Maßband um die Taille legen – ca. 5 cm über der Hüfte.

HÜFTE / GESÄSS / Das Maßband um die Hüftknochen und um die breiteste Stelle deines Gesäßes legen.

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

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

MASSE VOR DEM F15™-PROGRAMM

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MASSE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 1

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

MASSE NACH DEM F15™-PROGRAMM NIVEAU 2

	BRUST		HÜFTE
	BIZEPS		OBERSCHENKEL
	TAILLE		WADEN
			GEWICHT

F15™ BEGINNER 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-BEGINNER 1**-Programm verbindet drei einfache Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!

Lege deine Ziele fest! Nutze die Unterlagen der **Seiten 52 und 53** für deinen individuellen Weg zur Traumfigur.





AUSDAUER- TRAINING IST WICHTIG.

Zum Ausdauertraining gehören alle Bewegungen, die deine Herzfrequenz und Durchblutung steigern. Das Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Pro Woche solltest du an **zwei bis drei Tagen** Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

Wenn deine Zeit knapp ist, kannst du das Training in Einheiten von je **15 Minuten** aufteilen. Die Intensität sollte auf einer Skala von eins (leicht) bis zehn (extrem anspruchsvoll) etwa bei fünf bis sieben liegen.

AUSDAUER TRAINIERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

- + Gehen
- + Laufen
- + Treppensteigen
- + Crosstrainer
- + Rudern
- + Schwimmen
- + Yoga
- + Radfahren
- + Wandern
- + Aerobic
- + Tanzen
- + Kickboxen

F15™ WORKOUTS BEGINNER 1

WARM UP

DEIN KÖRPER IST EINE MASCHINE.

Vor jedem Workout ist es wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen zu nehmen. So können deine Gelenke ihre komplette Beweglichkeit nutzen, was die Effektivität deines Workouts verbessert. Zudem wird die Verletzungsgefahr reduziert. Betrachte es als Generalprobe vor dem eigentlichen Auftritt.

Absolviere folgende Aufwärmübungen vor jedem Training im **F15™-BEGINNER-**Programm.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE MIT
ARMSTRECKEN
NACH OBEN

8x

STEP TOUCH

16x

ABWECHSELN-
DES ANHEBEN
DER KNIE

16x

HANDFERSEN-
LAUF

16x

KNIE ANHEBEN
UND ÜBERGEHEN
IN RÜCKWÄRTIGEN
AUSFALLSCHRITT

16x

SEITLICHER
AUSFALL-
SCHRITT

16x

HAMPELMANN

20x

COOL DOWN

Nimm dir am Ende jedes Trainings ein paar Minuten Zeit. Dadurch sinkt deine Herzfrequenz langsam in den Regenerationsmodus, Atmung und Blutdruck gehen zurück auf Normalniveau. Der Cool-Down-Prozess verbessert die Flexibilität und schützt vor Verletzungen.

Lasse die verschiedenen Übungen fließend ineinander übergehen, anstatt zwischen- durch immer wieder abzusetzen.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE MIT
ARMSTRECKEN
NACH OBEN

8x

IM STEHEN
ARME NACH
OBEN STRECKEN

16x

SEITLICHER
AUSFALL-
SCHRITT

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
OBERSCHENKEL-
DEHNUNG
RECHTS

16x

DEHNUNG
DES LINKEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
OBERSCHENKEL-
DEHNUNG
LINKS

16x

DEHNUNG
DES RECHTEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

DEHNEN
DER BRUST-
MUSKULATUR

8x

SCHULTER-
KREISEN

8x



VIDEOS ZU ALLEN WORK-
OUTS FINDEST DU BEI UNSEREN
F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ BEGINNER WORKOUT EINS

Dieses Training führt zehn grundlegende Bewegungen ein, die den Unterkörper, Oberkörper, die Körpermitte und das Gleichgewicht beanspruchen. Jede Übung wird **30 Sekunden** durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **fünf Sekunden**.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

jeweils
30
Sekunden

5
Sekunden
Pause

- + Abwechselnde Ausfallschritte
- + Abwechselndes Anheben der Knie
- + Handfersen-Lauf
- + Kniebeugen
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben links
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben rechts
- + Liegestütze
- + Rückenstrecken im Liegen
- + Rückwärts-Bauchpressen
- + Radfahren im Liegen

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

F.I.T.-TIPP

Wenn du Anfänger bist oder schon länger nicht mehr trainiert hast, konzentriere dich darauf, zunächst einen Übungssatz abzuschließen und die Übungen korrekt auszuführen. Sobald du dies gemeistert hast, absolviere beim nächsten oder übernächsten Training zwei Durchläufe.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ BEGINNER WORKOUT ZWEI

Dieses Workout besteht aus zehn Übungen für Ober- und Unterkörper sowie die Körpermitte. Viele Übungen erfordern rotierende Bewegungen, die auch die Körpermitte und den Gleichgewichtssinn ansprechen.

Jede Übung wird **45 Sekunden** durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **zehn Sekunden**. Sobald alle zehn Übungen abgeschlossen sind, mache **60 Sekunden** Pause und beginne erneut. Ziel ist es, zwei bis vier Durchläufe zu absolvieren.

jeweils
45
Sekunden

10
Sekunden
Pause

- + Kniebeugen und Strecken mit Armen nach oben
- + Holzfäller von links oben nach rechts unten
- + Holzfäller von rechts oben nach links unten
- + Abwechselnde seitliche Ausfallschritte
- + Side-to-Side-Kniebeugen
- + Aus dem Unterarmstütz in den linken Seitunterarmstütz
- + Trizeps-Liegestütze kniend
- + Aus dem Unterarmstütz in den rechten Seitunterarmstütz
- + Beckenlift/Beckenheben
- + Sit-ups mit ausgestreckten Armen bis zu den Fußspitzen und zurück

F.I.T.-TIPP

Herausforderung sorgt für Veränderung! Hast du letztes Mal zwei Runden geschafft? Dann versuche dieses Mal, drei Durchläufe zu absolvieren. Du wirst an Kraft gewinnen und deinem Ziel vom Traumkörper und mehr Wohlbefinden einen Schritt näherkommen.

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–4x
wiederholen.

F15™ BEGINNER WORKOUT DREI

Dieses Training besteht aus zehn Übungen, die aus verschiedenen Sportbereichen wie Ballett, Yoga und Gymnastik stammen. Die Bewegungen sind langsamer, der Fokus liegt auf dem Gleichgewicht und der Stabilisierung der Körpermitte.

Jede Übung wird **60 Sekunden** durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **zehn Sekunden**. Sobald alle zehn Übungen abgeschlossen sind, mache **60 Sekunden** Pause und beginne von vorne. Ziel ist es, drei komplette Durchläufe zu absolvieren!

jeweils
60
Sekunden

10
Sekunden
Pause

- + Ballett: Plié-Kniebeugen
- + Yoga: Aus dem herabschauenden Hund in den Unterarmstütz
- + Gymnastik: Einbeiniges Kreuzheben links
- + Gymnastik: Einbeiniges Kreuzheben rechts
- + Gymnastik: Triangle Abs links
- + Gymnastik: Triangle Abs rechts
- + Yoga: Halbmond links
- + Yoga: Halbmond rechts
- + Yoga: Bootstellung
- + Yoga: Drehung auf dem Rücken

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
3x
wiederholen.

F.I.T.-TIPP

Intensiviere dein Training. Konzentriere dich auf die Bewegungen deines Körpers. Der Fokus dieses Trainings liegt nicht auf möglichst vielen Wiederholungen, sondern auf der Qualität der Ausführung.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

60





**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS NIVEAU 1
VON FOREVER F15™
BEGINNER GESCHAFFT.**

**BLEIBE IN BEWEGUNG!
F15™ BEGINNER 2 IST DER
NÄCHSTE SCHRITT AUF DEINEM
WEG ZU EINEM DURCH-
TRAINIERTEN KÖRPER UND
MEHR WOHLBEFINDEN.**

**HAST DU SCHON
EINES DEINER ZIELE
ERREICHT?
FANTASTISCHE
LEISTUNG!**

Reflektiere, welche Fortschritte du gemacht hast und wie sich dein Körper verändert hat. Setze dir eine neue Herausforderung.

F15™ BEGINNER 2 DEIN TRAININGSPLAN

TAG 1

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 2

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 3

KEIN TRAINING



TAG 4

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 5

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 6

KEIN TRAINING



TAG 7

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS

TAG 8

AUSDAUER
OHNE GERÄTE



TAG 9

KEIN TRAINING



TAG 10

F15™
BEGINNER
WORKOUT
VIER

TAG 11

INTERVALL-
AUSDAUER



TAG 12

KEIN TRAINING



TAG 13

F15™
BEGINNER
WORKOUT
FÜNF

TAG 14

KEIN TRAINING



TAG 15

F15™
BEGINNER
WORKOUT
SECHS



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **FI5™-BEGINNER 2**-Programm baut auf den drei Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie, plus dein Gewicht und deine Maße, in der Tabelle auf den Seiten 52 und 53 ein.

F15™ WORKOUTS BEGINNER 2

In **F15™ BEGINNER 1** hast du erfahren, wie wichtig das Aufwärmen für ein effizientes Training und das Vermeiden von Verletzungen ist. Absolviere die bekannten Basisübungen vor jedem **F15™ BEGINNER 2** Workout. Hast du nicht mehr alle Übungen im Kopf? Auf Seite 56 kannst du sie nachlesen oder **schau das Video** an unter www.tuedirwasgutes.com.

AUSDAUERTRAINING OHNE GERÄTE

Es gibt die unterschiedlichsten Meinungen, mit welchen Übungen man am besten Gewicht verliert, aber in einem Punkt sind sich alle einig: Ausdauertraining ist ein Muss. Bei **F15™ BEGINNER 2** intensivieren wir das Training und ergänzen es um unsere eigenen Workouts, die die Pfunde dahinschmelzen lassen.

Dieses Training bietet fünf Übungen von je **einer Minute** im Wechsel mit Steady-State-Übungen zu je **zwei Minuten**, um die Herzfrequenz zu erhöhen und dich in Bewegung zu bringen!

Entscheide dich für eine Steady-State-Ausdauerübung und führe diese zwischen den einzelnen Übungen aus. Geeignete Steady-State-Übungen sind zum Beispiel Seilspringen, Laufen oder Power Walking. Sobald alle Übungen abgeschlossen sind, mache **60 Sekunden** Pause. Ziel ist es, zwei bis drei Durchläufe zu absolvieren.

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| + Steady-State-Übung | 2 Minuten |
| + Hampelmänner | 1 Minute |
| + Steady-State-Übung | 2 Minuten |
| + Laufen, dabei Knie hochziehen | 1 Minute |
| + Steady-State-Übung | 2 Minuten |
| + Beidseitige Seitwärtssprünge | 1 Minute |
| + Steady-State-Übung | 2 Minuten |
| + Bergsteiger | 1 Minute |
| + Steady-State-Übung | 2 Minuten |
| + Kniebeugen mit Hampelmann | 1 Minute |

INTENSIVIERE
DEIN
AUSDAUER-
TRAINING

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



INTERVALL- AUSDAUER- TRAINING

Du suchst nach einer neuen Herausforderung? Teile dein Ausdauertraining in Intervalle auf, um deinen Stoffwechsel in kürzester Zeit auf Trab zu bringen. Eine Intervallfolge von **30-20-10** Sekunden ist ideal, um dein Ausdauertraining anspruchsvoller zu gestalten.

30 Sek.
mittleres
Tempo

20 Sek.
hohes
Tempo

10 Sek.
höchstes
Tempo

5
Durchläufe

+ 2 Min.
Pause

= 7 Min.
Ausdauer

Führe deine Ausdauerübung **30 Sekunden** lang in einem bequemen Tempo durch. Steigere dann das Tempo und halte **20 Sekunden** durch. Absolviere die Übung zum Abschluss für **zehn Sekunden** in höchstmöglichem Tempo. Wenn wir Laufen als Beispiel nehmen, dann laufe 30 Sekunden in gemütlichem Tempo, renne schnell für 20 Sekunden und wechsele für die letzten zehn Sekunden in den Sprint.

F.I.T.-TIPP

Wenn es dir schwerfällt, fünf Intervalle hintereinander zu absolvieren, dann nutze das 30-Sekunden-Intervall zur aktiven Erholung (d.h. gehen anstatt laufen). Wenn dir schwindlig wird, setze dich hin. Wechsle für die restlichen Intervalle ins Gehen.

Wiederhole diese Übung fünfmal hintereinander. Erhole dich anschließend durch zwei Minuten lang-sames Gehen oder lockeres Laufen. **Geschafft!** In nur **sieben Minuten** hast du ein effektives, pulstreibendes Ausdauertraining absolviert!

F15™ BEGINNER WORKOUT VIER

Das **F15™-BEGINNER 2**-Programm baut auf den **F15™-BEGINNER 1**-Übungen auf, ergänzt diese jedoch mit einer zusätzlichen Herausforderung nach jeder Bewegung. Jede Übung wird **30 Sekunden** durchgeführt, zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **fünf Sekunden**.

Nachdem du alle Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

jeweils
30
Sekunden

5
Sekunden
Pause

- + Abwechselnde Ausfallschritte
- + Statische Ausfallschritte (jede Seite 15 Sek. halten)
- + Abwechselndes Anheben der Knie
- + Knie anheben und übergehen in den rückwärtigen Ausfallschritt (jede Seite 15 Sek. halten)
- + Abwechselnder Fersenlauf
- + Rumpfbeuge in Schrittstellung (jede Seite 15 Sek. halten)
- + Kniebeugen
- + Kniebeugen mit Wippen
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben links
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben, Ellbogen zum Knie führen links
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben rechts
- + Armstütz mit Arm- und Beinheben, Ellbogen zum Knie führen rechts
- + Liegestütze
- + Unterarmstütz
- + Rückenstrecken im Liegen
- + Seitunterarmstütz (jede Seite 15 Sek. halten)
- + Rückwärts-Bauchpressen
- + Rückwärts-Bauchpresse im Sitzen
- + Radfahren im Liegen
- + Bergsteiger

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

F.I.T.-TIPP

Achte darauf, wie die neuen Übungen auf den bereits bekannten aufbauen. Wir werden diese Bewegungen im weiteren Verlauf des **F.I.T.**-Programms ergänzen!

F15™ BEGINNER WORKOUT FÜNF

Dieses Training fügt den aus **F15™ BEGINNER 1** bekannten Grundbewegungen 15 Sekunden an dynamischen Übungen hinzu. Viele Übungen erfordern rotierende Bewegungen, die auch die Körpermitte und den Gleichgewichtssinn ansprechen.

Jede Übung wird **45 Sekunden** durchgeführt. Im Anschluss folgt unmittelbar die Ergänzungsübung, die **15 Sekunden** durchgeführt wird.

Mache nach Abschluss der Ergänzungsübung **zehn Sekunden** Pause, bevor du mit der nächsten Übung beginnst. Nachdem du alle Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis vier Durchläufe.



F.I.T.-TIPP

Herausforderung sorgt für Veränderung!

Hast du letztes Mal zwei Runden geschafft? Dann versuche dieses Mal, drei Durchläufe zu absolvieren.

Du wirst an Kraft gewinnen und deinem Ziel von deiner Traumfigur und mehr Wohlbefinden einen Schritt näherkommen.

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–4x
wiederholen.

- + Kniebeugen und Strecken (mit Armen nach oben) 45 Sekunden
- + Kniebeugen mit Wippen 15 Sekunden
- + Holzfäller von links oben nach rechts unten 45 Sekunden
- + Skater 15 Sekunden
- + Holzfäller von rechts oben nach links unten 45 Sekunden
- + Skater 15 Sekunden
- + Abwechselnde seitliche Ausfallschritte 45 Sekunden
- + Hampelmänner 15 Sekunden
- + Side-to-Side-Kniebeugen 45 Sekunden
- + Schnelle Side-to-Side-Kniebeugen 15 Sekunden
- + Aus dem Unterarmstütz in den linken Seitunterarmstütz 45 Sekunden
- + Seitunterarmstütz halten 15 Sekunden
- + Trizeps-Liegestütze kniend 45 Sekunden
- + Bergsteiger 15 Sekunden
- + Aus dem Unterarmstütz in den rechten Seitunterarmstütz 45 Sekunden
- + Seitunterarmstütz halten 15 Sekunden
- + Beckenlift/Beckenheben 45 Sekunden
- + Rückwärts-Bauchpresse 15 Sekunden
- + Sit-ups mit ausgestreckten Armen bis zu den Fußspitzen und zurück 45 Sekunden
- + Sit-up halten 15 Sekunden



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ BEGINNER WORKOUT SECHS

Dieses Workout wurde bereits in **F15™ BEGINNER 1** eingeführt. Die Bewegungen sind langsamer, der Fokus liegt vermehrt auf dem Gleichgewicht und der Stabilisierung der Körpermitte.

Jede Übung wird **60 Sekunden** durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **zehn Sekunden**. Sobald alle zehn Übungen abgeschlossen sind, mache **60 Sekunden** Pause und beginne von vorne. Ziel ist es, drei komplette Durchläufe zu absolvieren!

jeweils
60
Sekunden

10
Sekunden
Pause

- + Ballett: Plié-Kniebeugen
- + Yoga: Aus dem herabblickenden Hund in den Unterarmstütz
- + Gymnastik: Einbeiniges Kreuzheben links
- + Gymnastik: Einbeiniges Kreuzheben rechts
- + Gymnastik: Triangle Abs links
- + Gymnastik: Triangle Abs rechts
- + Yoga: Halbmond links
- + Yoga: Halbmond rechts
- + Yoga: Bootstellung
- + Yoga: Drehung auf dem Rücken

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
3x
wiederholen.





**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST FOREVER
F15™ BEGINNER 2
GESCHAFFT!**

In F15™ BEGINNER 1&2 hast du gelernt, wie wichtig es ist, sich herauszufordern, um seinem Ziel von Traumfigur und Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ INTERMEDIATE 1.**

F15™ INTERMEDIATE 1 DEIN TRAININGSPLAN

WERDE AKTIV!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch gezielt Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst und regelmäßig trainierst.

Das **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programm kombiniert zwei Workouts mit gymnastischen Übungen, die du überall ausführen kannst. Um in Schwung zu bleiben, empfiehlt sich das Ausdauertraining für zwischendurch, das du im eigenen Tempo ausführen kannst. Kein umständliches Aufbauen, keine Sportausrüstung, keine Ausreden!





INTENSIVIERE DEIN AUS- DAUERTRAINING.

Ausdauertraining erhöht die Herzfrequenz, unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Während des **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programms solltest du an etwa zwei bis drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten etwa **30–60 Minuten** dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

DIE VORTEILE VON INTERVALLTRAINING:

Teile dein Ausdauertraining in Intervalle auf, um deinen Stoffwechsel in kürzester Zeit auf Trab zu bringen. Mit kurzen, hoch intensiven Übungen kannst du durch dein Workout noch bessere Resultate erreichen.

Wähle für das Intervalltraining eine Ausdauerübung, bei der du dich wohl fühlst und die sich in unterschiedlichem Tempo ausführen lässt. Führe deine Ausdauerübung in den ersten **30 Sekunden** der Minute in einem bequemen Tempo durch. Steigere dann das Tempo und halte weitere **20 Sekunden** durch. In den letzten **zehn Sekunden gibst du** noch einmal Gas und absolvierst die Übung im höchstmöglichen Tempo.

Wiederhole diese Übung fünfmal hintereinander. Erhole dich anschließend durch zwei Minuten langsames Gehen oder lockeres Laufen. Geschafft! In nur **sieben Minuten** hast du ein effektives, puls-treibendes Ausdauertraining absolviert! Führe das Intervall-Ausdauertraining zweimal im Rahmen des **F15™-INTERMEDIATE 1-Programms** durch.

AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppen-
steigen, Crosstrainer,
Rudern, Schwimmen,
Yoga, Radfahren, Wandern,
Aerobic, Tanzen, Kickboxen

F15™ WORKOUTS INTERMEDIATE 1

WARM UP

DEIN KÖRPER IST EINE MASCHINE.

Vor jedem Workout ist es wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen zu nehmen. So können deine Gelenke ihre komplette Beweglichkeit nutzen, was die Effektivität deines Workouts verbessert. Zudem wird die Verletzungsgefahr reduziert. Betrachte es als Generalprobe vor dem eigentlichen Auftritt.

Absolviere folgende Aufwärmübungen vor jedem Training im **F15™-INTERMEDIATE 1**-Programm.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE MIT
ARMSTRECKEN
NACH OBEN

8x

STEP TOUCH

16x

ABWECHSELN-
DES ANHEBEN
DER KNIE

16x

HANDFERSEN-
LAUF

16x

KNIE ANHEBEN
UND ÜBERGEHEN
IN RÜCKWÄRTIGEN
AUSFALLSCHRITT

16x

SEITLICHER
AUSFALL-
SCHRITT

16x

HAMPELMANN

20x

COOL DOWN

Nimm dir am Ende jedes Trainings ein paar Minuten Zeit. Dadurch sinkt deine Herzfrequenz langsam in den Regenerationsmodus, Atmung und Blutdruck gehen zurück auf Normalniveau. Der Cool-Down-Prozess verbessert die Flexibilität und schützt vor Verletzungen.

Lasse die verschiedenen Übungen fließend ineinander übergehen, anstatt zwischendurch immer wieder abzusetzen.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE

8x

IM STEHEN
ARME NACH
OBEN STRECKEN

16x

SEITLICHER
AUSFALLSCHRITT
MIT AUFGESTÜTZTEN
ARMEN

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
OBERSCHENKEL-
DEHNUNG
RECHTS

16x

DEHNUNG
DES LINKEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
ANGEZOGENEM
LINKEN UNTER-
SCHENKEL

16x

DEHNUNG
DES RECHTEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

DEHNEN
DER BRUST-
MUSKULATUR

8x

SCHULTER-
KREISEN

8x



VIDEOS ZU ALLEN WORK-
OUTS FINDEST DU BEI UNSEREN
F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ INTERMEDIATE WORKOUT EINS

Dieses Workout baut auf den Basisübungen aus **F15™ BEGINNER** auf und ergänzt sie durch Widerstand. Mithilfe der Trainingsbänder wird der Körper zusätzlich gefordert und der Aufbau reiner Muskelmasse unterstützt. Die Übungen werden in einem Zirkeltraining absolviert.

Nachdem du alle 13 Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: TRAININGSBÄNDER

- + Statische Ausfallschritte mit Bizeps-Armbeugen 16x pro Seite
- + Kniebeugen mit Trizeps-Kickback* 16x
- + Kniebeugen in Schrittstellung mit Mid-Back Pull* 16x pro Seite
- + Kniebeuge in die Schulterpresse 16x
- + Ausstrecken des linken Beins im Vierfüßlerstand 16x
- + Ausstrecken des rechten Beins im Vierfüßlerstand 16x
- + Liegestütze 16x
- + Unterarmstütz mit Step-outs 16x
- + Rückenstrecken im Liegen 16x
- + Seitunterarmstütz 8x pro Seite
- + Rückwärts-Bauchpresse im Sitzen 16x
- + Radfahren im Liegen 32x
- + Bergsteiger 32x

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ INTERMEDIATE WORKOUT ZWEI

Dieses Workout umfasst abwechselnde Übungen mit zusätzlichem Widerstand. Die Übungen werden in einem Zirkeltraining absolviert.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: TRAININGSBÄNDER

- + Kniebeuge mit seitlichem Tritt 16x pro Seite
- + Aufrechtes Rudern 16x
- + Abwechselnde Step Touches 16x
- + Seitliches aufrechtes Rudern 16x
- + Kniebeugen mit Glute Lift* 16x pro Seite
- + Thread the Needle* im seitlichen Unterarmstütz links 16x
- + Ganzkörper-Trizeps-Liegestütz 16x
- + Thread the Needle* im seitlichen Unterarmstütz rechts 16x
- + Glute Lift* mit Ausstrecken des Beins 16x pro Seite
- + Sit-ups mit ausgestreckten Armen bis zu den Fußspitzen und zurück 16x

F.I.T.-TIPP

Herausforderung sorgt für Veränderung!

Hast du letztes Mal zwei Runden geschafft? Dann versuche dieses Mal, drei Durchläufe zu absolvieren.

Du wirst an Kraft gewinnen und deinem Ziel von Traumfigur und mehr Wohlbefinden einen Schritt näherkommen.

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

F15™ YOGA EINS

Das **F15™-Yoga-Eins**-Workout stellt 22 grundlegende Yoga-Posen vor. Obwohl es sich um jeweils eigenständige Übungen handelt, solltest du versuchen, diese fließend ineinander übergehen zu lassen, um einen maximalen Trainingseffekt zu erzielen.

Es kommt nicht darauf an, jede Übung perfekt auszuführen. Wichtig ist eine tiefe, gleichmäßige Atmung; der Körper soll sich strecken, dehnen und entspannen, um die Flexibilität zu erhöhen und die Verbindung zwischen Geist und Körper zu fördern.

Eine Anleitung für das **F15™-Yoga-Eins**-Workout findest du auf www.tuedirwasgutes.com.

+ Entspannungsübung	15 Sekunden
+ Knie zur Brust	4x
+ Brücke	8x
+ Radfahren im Liegen	16x
+ Wechsel von der Stellung der Katze zur Stellung der Kuh und zurück	8x
+ Wechsel von der Stellung des Vogels zur Stellung des Hundes und zurück	16x
+ Stellung des Kindes	5x
+ Herabschauender Hund	16x
+ Berghaltung	1x
+ Sonnenblume	8x
+ Sonnengruß	5x
+ Krieger 1 und 2, rechtes Bein hinten	1x
+ Gestreckte Winkelhaltung	1x
+ Dreieck	1x
+ Berghaltung	1x
+ Krieger 1 und 2, linkes Bein hinten	1x
+ Gestreckte Winkelhaltung	1x
+ Dreieck	1x
+ Berghaltung	1x
+ Stellung des Kindes	5x
+ Knie zur Brust	4x
+ Glückliches Baby	15 Sekunden
+ Wirbelsäulendrehung im Liegen	15 Sekunden
+ Entspannungsübung	30–60 Sekunden



**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS NIVEAU 1
VON FOREVER F15™
INTERMEDIATE
GESCHAFFT!**

**BLEIBE IN BEWEGUNG!
F15™ INTERMEDIATE 2 IST DER
NÄCHSTE SCHRITT AUF DEINEM
WEG ZU EINEM DURCH-
TRAINIERTEN KÖRPER UND
MEHR WOHLBEFINDEN.**

**HAST DU SCHON EINES DEINER
ZIELE ERREICHT?
FANTASTISCHE LEISTUNG!**

Reflektiere, welche Fortschritte du gemacht hast und wie sich dein Körper verändert hat. Setze dir eine neue Herausforderung.

F15™ INTERMEDIATE 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm baut auf den Workouts auf, die du bereits kennst, und ergänzt diese um spannende neue Ausdauerübungen, die dich in Schwung bringen!



HIGH-INTENSITY-AUSDAUERTRAINING.

Mit **High Intensity Interval Training (HIIT)** Workouts kannst du dein Ausdauertraining abwechslungsreicher gestalten. Diese energiegeladenen Workouts erhöhen die Herzfrequenz und verbrennen mehr Fett und Kalorien in kürzerer Zeit. Aber du bekommst nichts geschenkt: HIIT-Workouts erfordern vollen Einsatz für maximale Ergebnisse.

Das **F15™-INTERMEDIATE 2**-Programm sorgt mit zwei verschiedenen HIIT-Ausdauerworkouts für mehr Abwechslung bei deinem Ausdauertraining. Die temporeichen Übungen kannst du überall absolvieren – alles, was du dazu brauchst, sind 16 Minuten Zeit und einen Stuhl.

Lege vor dem Start deine Ziele fest und trage sie, plus dein Gewicht und deine Maße, in der Tabelle auf den Seiten 52 und 53 ein.

F.I.T.-TIPP

Plane pro Woche ein **F15™-HIIT-Ausdauer-Workout** in Kombination mit einer Steady-State-Ausdauerübung ein, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Die Steady-State-Ausdauerübung sollte **30–60 Minuten** dauern, wobei die Intensität auf einer Skala von 1 (leicht) bis 10 (extrem anspruchsvoll) etwa bei 5–7 liegen sollte.

Steady-State-Ausdauerübungen haben wir auf **Seite 64** vorgestellt.

GEWICHT KONTRA GEWICHT



Viele Menschen glauben, dass Gewichte Heben nichts mit Abnehmen zu tun hat oder dass die Arbeit mit Gewichten während des Workouts zu übermäßig großen Muskeln führt.

Tatsächlich unterstützen die Übungen mit Gewichten – sofern korrekt ausgeführt – die Kalorienverbrennung und sorgen mitunter noch lange nach Trainingsende für einen erhöhten Stoffwechsel.

Die Übungen im **F15™-INTERMEDIATE**-Programm ergänzen die Basisübungen um Gewichtsübungen mit Trainingsbändern, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Mit den Trainingsbändern werden die Muskeln länger angespannt, wodurch sich mehr reine Muskelmasse aufbauen und mehr Kalorien verbrannt werden können.

TRAINIGSBÄNDER GIBT ES IN VERSCHIEDENEN STÄRKEN, SO DASS DU DEN WIDERSTAND SCHRITT FÜR SCHRITT ERHÖHEN KANNST.

Für **F15™ INTERMEDIATE** empfehlen wir einen Satz Bänder mit drei Bändern für leichten, mittelstarken und starken Widerstand.

F.I.T.-TIPP

Mache es dir nicht zu einfach! Wenn du ein Workout problemlos absolvieren kannst, ohne dass du nach den Ausführungen der Übungen deine Muskeln spürst, dann war die Trainingsintensität nicht ausreichend.

Wähle ein Band mit größerem Widerstand, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



F15™ WORKOUTS INTERMEDIATE 2

In **F15™ INTERMEDIATE 1** hast du erfahren, wie wichtig das Aufwärmen für ein effizientes Training und die Vermeidung von Verletzungen ist. Absolviere die bekannten Aufwärmübungen vor jedem **F15™ INTERMEDIATE 2** Workout. Hast du nicht mehr alle Übungen im Kopf? Auf **Seite 72** kannst du sie nachlesen oder **schaue das Video** an unter www.tuedirwasgutes.com.

F15™ -HIIT- KRAFT- AUSDAUER

jeweils
45
Sekunden

15
Sekunden
Pause

Jede Übung wird **45 Sekunden** durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von **15 Sekunden**. Absolviere alle Übungen in der genannten Reihenfolge und beginne dann ohne Unterbrechung wieder von vorne. Gönn dir dazwischen **keine Pause**. Bei diesem Workout kommt es auf die Intensität an. Bringe dich dazu, die Übungen auf höchstem Niveau zu absolvieren – so erzielst du den größten Effekt.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: STUHL

- + Rückwärtiger Ausfallschritt, dann Frontkick links
- + Klappmesser-Liegestütze
- + Rückwärtiger Ausfallschritt, dann Frontkick rechts
- + Beugestütz (mit Stuhl)
- + Kniebeuge-Liegestütz-Sprung in Unterarmstütz
- + Bergsteiger
- + Steady-State-Übung
- + Bergsteiger
- + Schnelle Kniebeugen
- + Radfahren im Liegen

Für ein komplettes
Workout den
Übungssatz ohne
Pause zwischen
den Durchläufen
2x
wiederholen.

F15™ -HIIT- AUSDAUER- MIX

Dieser **HIIT-AUSDAUER-MIX** wird nach dem **Tabata**-Prinzip ausgeführt. Das bedeutet, dass auf **20 Sekunden** hoch intensiven Trainings eine Regenerationspause von **zehn Sekunden** folgt. Jede Übung wird viermal absolviert, dann folgt eine Pause von **ein bis zwei Minuten**, bevor es mit der nächsten Übung weitergeht.

jeweils
20
Sekunden



10
Sekunden
Pause



4x



1-2
Minuten
Pause

NÄCHSTE
ÜBUNG

- + Hampelmänner
- + Liegestütze
- + Seitlicher Nachstellschritt
- + Spiderman-Bergsteiger
- + Knie hochziehen
- + Rückwärts-Bauchpresse

F.I.T.-TIPP

Denke daran, dass es bei den HIIT-Workouts auf die Intensität ankommt. Nur mit einem Höchstmaß an Intensität kannst du auch maximale Ergebnisse erzielen.

Noch nicht ausgepowert? Wenn du dieses Workout problemlos absolvieren kannst und nach einer größeren Herausforderung suchst, dann verdopple die Runden jeder Übung vor der Ruhepause.

F15™ INTERMEDIATE WORKOUT DREI

**ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KURZHANTELN,
STUFE ODER STUHL, TRAININGSBÄNDER**

Dieses Training baut auf den F15™-**INTERMEDIATE 1**-Workouts auf und ergänzt sie um Widerstandsübungen mit Gewichten und Isolationsübungen. Die Arbeit mit Gewichten fordert den Körper und hilft beim Aufbau von Muskelmasse. Die Übungen werden jeweils mehrfach wiederholt, bevor man zur nächsten Übung weitergeht.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

jede
Übung
16x

- + Ausfallschritt, Aufsteiger und Bizeps-Armebeugen links
- + Ausfallschritt, Aufsteiger und Bizeps-Armebeugen rechts
- + Rückwärtiger Ausfallschritt zu Trizeps-Kickback links
- + Rückwärtiger Ausfallschritt zu Trizeps-Kickback rechts
- + Kniebeugen in Schrittstellung mit Rudern zum Bauch links
- + Kniebeugen in Schrittstellung mit Rudern zum Bauch rechts
- + Aus Kniebeuge in einarmiges Schulterpressen links
- + Aus Kniebeuge in einarmiges Schulterpressen rechts
- + Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln
- + Rückwärts-Bauchpresse mit Gewichten

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

F.I.T.-TIPP

Verwende Hanteln, mit denen du die Übungen komplett durchführen kannst. Deine Muskeln sollten nach jedem Übungssatz ermüden, bevor du eine Pause einlegst. Wenn du zu erschöpft bist, um zwei bis drei Durchläufe einer jeden Übung zu schaffen, dann brauchst du leichtere Hanteln. Wenn die Übung nach zwei bis drei Durchläufen zu einfach erscheint, solltest du dir schwerere Hanteln besorgen, um dich stärker zu fordern.

F15™ INTERMEDIATE WORKOUT VIER

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KURZHANTELN, TRAININGSBÄNDER

Dieses Training baut auf den **F15™-INTERMEDIATE 1**-Workouts auf und ergänzt sie um Widerstandsübungen mit Gewichten und Isolationsübungen. Die Arbeit mit Gewichten fordert den Körper und hilft beim Aufbau von Muskelmasse. Die Übungen werden jeweils mehrfach wiederholt, bevor man zur nächsten Übung weitergeht.

Nachdem du alle 14 Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne wieder von vorne. Absolviere insgesamt zwei bis drei Durchläufe.

jede
Übung
16x

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
2–3x
wiederholen.

- + Kniebeuge mit seitlichem Tritt (links)
 - + Seitheben
- + Kniebeuge mit seitlichem Tritt (rechts)
- + Plié-Kniebeugen mit aufrechtem Rudern
 - + Knicks-Ausfallschritte mit seitlicher Bizeps-Armbeuge links
 - + Knicks-Ausfallschritte mit seitlicher Bizeps-Armbeuge rechts
- + Seitlicher Ausfallschritt zu einbeinigem Stand mit angezogenem Knie links
- + Seitlicher Ausfallschritt zu einbeinigem Stand mit angezogenem Knie rechts
 - + Kniebeuge und Step-overs*
- + Unterarmstütz mit abwechselndem Absenken der Hüfte
- + Trizeps-Liegestütze in Table-top-Position*
 - + Beckenlift/Beckenheben mit Beinstrecken links
 - + Beckenlift/Beckenheben mit Beinstrecken rechts
 - + Rudern im Liegen



*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™ YOGA ZWEI

Das **F15™-Yoga-Zwei**-Workout baut auf den Einsteiger-Yoga-Posen auf, die wir in **F15™ INTERMEDIATE 1** vorgestellt haben. Obwohl es sich um jeweils eigenständige Übungen handelt, solltest du versuchen, die Posen fließend ineinander übergehen zu lassen, um einen maximalen Trainingseffekt zu erzielen.

Es kommt nicht unbedingt darauf an, jede Übung perfekt auszuführen. Wichtig ist eine tiefe, gleichmäßige Atmung; der Körper soll sich strecken, dehnen und entspannen, um die Flexibilität zu erhöhen.

+ Sonnenblume	8x
+ Sonnengruß	5x
+ Krieger-Serie rechts	3x
+ Gestreckte Winkelhaltung	1x
+ Dreieck	1x
+ Baumstellung	1x
+ Krieger-Serie links	3x
+ Gestreckte Winkelhaltung	1x
+ Dreieck	1x
+ Baumstellung	1x
+ Halbmond links	1x
+ Wirbelsäulendrehung im Knien	1x
+ Halbmond rechts	1x
+ Wirbelsäulendrehung im Knien	1x
+ Stellung des Kindes	5x
+ Entspannungsübung	30–60 Sekunden

COOL DOWN

Vergiss nicht, dir am Ende des Trainings ein paar Minuten Zeit dafür zu nehmen. Die Übungen findest du zum Nachlesen auf **Seite 73** oder als Video auf www.tuedirwasgutes.com.



**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST
FOREVER F15™
INTERMEDIATE 2
GESCHAFFT!**

In F15™ INTERMEDIATE 1 & 2 hast du gelernt, wie wichtig es ist, dich herauszufordern, um deinem Ziel von Traumfigur und mehr Wohlbefinden näher zu kommen. Starte mit diesem Wissen in die nächste Phase mit **F15™ ADVANCED 1**.

F15™ ADVANCED 1 DEIN TRAININGSPLAN



JETZT BEGINNT DAS TRAINING!

Du erreichst eine langfristige Veränderung nur, wenn du für einen optimalen Energieverbrauch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel kombinierst, die deinen Körper mit Energie versorgen, und gezieltem Training, das dir hilft, Kalorien zu verbrennen und fettfreie Muskelmasse aufzubauen.

Das **F15™-ADVANCED 1**-Programm verbindet drei Eigengewichtsübungen mit zwei Ausdauerübungen, die dich so richtig in Schwung bringen werden.

VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU
BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





INTENSIVIERE DEIN AUSDAUER- TRAINING.

Du weißt bereits, wie wichtig Ausdauertraining für ein gesundes Gewichtsmanagement ist. Ausdauertraining unterstützt den Stoffwechsel sowie ein gesundes Herz und beschleunigt die Regeneration nach einem anstrengenden Sportprogramm.

Im Rahmen des **FI5™-ADVANCED 1-**Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

AUSDAUER TRAINERST DU ZUM BEISPIEL DURCH:

Gehen, Laufen, Treppensteigen, Crosstrainer, Rudern, Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern, Aerobic, Tanzen, Kickboxen

F15™ WORKOUTS ADVANCED 1

WARM UP

DEIN KÖRPER IST EINE MASCHINE.

Vor jedem Workout ist es wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen zu nehmen. So können deine Gelenke ihre komplette Beweglichkeit nutzen, was die Effektivität deines Workouts verbessert. Zudem wird die Verletzungsgefahr reduziert. Betrachte es als Generalprobe vor dem eigentlichen Auftritt.

Absolviere folgende Aufwärmübungen vor jedem Training im **F15™-ADVANCED 1**-Programm.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE MIT
ARMSTRECKEN
NACH OBEN

8x

STEP TOUCH

16x

ABWECHSELN-
DES ANHEBEN
DER KNIE

16x

HANDFERSEN-
LAUF

16x

KNIE ANHEBEN
UND ÜBERGEHEN
IN RÜCKWÄRTIGEN
AUSFALLSCHRITT

16x

SEITLICHER
AUSFALL-
SCHRITT

16x

HAMPELMANN

20x

COOL DOWN

Nimm dir am Ende jedes Trainings ein paar Minuten Zeit. Dadurch sinkt deine Herzfrequenz langsam in den Regenerationsmodus, Atmung und Blutdruck gehen zurück auf Normalniveau. Der Cool-Down-Prozess verbessert die Flexibilität und schützt vor Verletzungen.

Lasse die verschiedenen Übungen fließend ineinander übergehen, anstatt zwischendurch immer wieder abzusetzen.

HÜFTBREITE
KNIEBEUGE

8x

IM STEHEN
ARME NACH
OBEN STRECKEN

16x

SEITLICHER
AUSFALLSCHRITT
MIT AUFGESTÜTZTEN ARMEN

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
OBERSCHENKEL-
DEHNUNG
RECHTS

16x

DEHNUNG
DES LINKEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

AUSFALL-
SCHRITT MIT
ANGEZOGENEM
LINKEN UNTER-
SCHENKEL

16x

DEHNUNG
DES RECHTEN
HINTEREN OBER-
SCHENKELS

16x

DEHNEN
DER BRUST-
MUSKULATUR

8x

SCHULTER-
KREISEN

8x



VIDEOS ZU ALLEN WORK-
OUTS FINDEST DU BEI UNSEREN
F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER
WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

F15™-TABATA- AUSDAUER EINS

Dieses herausfordernde Ausdauertraining beinhaltet Übungen im Tabata-Stil. Übungen im Tabata-Stil verbinden kurze, intensive Übungsintervalle mit kurzen Ruhepausen. Bei dieser Trainingseinheit werden die Übungen in einem Zirkeltraining absolviert.

Wiederhole jede Übung **20 Sekunden** bei höchster Intensität und mache anschließend **zehn Sekunden** Pause. Nachdem du alle acht Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne dann wieder von vorne. Ziel ist es, acht komplette Durchläufe zu absolvieren.

jeweils
20
Sekunden

10
Sekunden
Pause

- + Kniebeugen
- + Liegestütze
- + Skater
- + Unterarmstütz mit gespreizten Beinen
- + Frontkick, dann rückwärtiger Ausfallschritt links
- + Trizeps-Liegestütze
- + Frontkick, dann rückwärtiger Ausfallschritt rechts
- + Kniebeuge-Liegestütz-Sprung in Unterarmstütz

60
Sekunden
Pause

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
8x
wiederholen.

F.I.T.-TIPP

Mit einem hochintensiven Training, wie dem **F15™-ADVANCED**-Ausdauertraining, erzielst du schneller bessere Ergebnisse als mit traditionellem Ausdauertraining.

F15™ -LAUFBAND- AUSDAUER EINS

Mit dieser Trainingseinheit trainierst du beim abwechselnden Gehen, Joggen und Rennen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Gehe zunächst **60 Sekunden** auf dem Laufband bei ein Prozent Steigung und jogge anschließend weitere **60 Sekunden** bei zwei Prozent Steigung. Schließe die Einheit mit einem **60 Sekunden** langen Spurt bei zwei Prozent Steigung ab. Wiederhole den Übungssatz sechs- bis zehnmal, um das Training abzuschließen.

60
Sekunden
Gehen bei
ein Prozent
Steigung

+

60
Sekunden
Joggen bei
zwei Prozent
Steigung

+

60
Sekunden
Spurt bei
zwei Prozent
Steigung

F.I.T.-TIPP

Diese Trainingseinheit kannst du auch ohne Laufband absolvieren. Suche dir eine Laufstrecke, bei der du für jede Runde etwa drei Minuten brauchst. Versuche dann, jede Runde schneller zu beenden als die Runde zuvor, und erhöhe so die Intensität.

Für ein
komplettes Training
den Übungssatz
6–10x
wiederholen.

AUSDAUER NACH WAHL

Dein Ausdauertraining am Ende jeder Woche kannst du frei wählen. Fühlen sich deine Muskeln verspannt an, versuche es mit stärkendem Yoga. Du willst etwas Neues ausprobieren? Wie wäre es mit Zumba oder Kickboxen? Es gibt vielfältige Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Versuche ein Ausdauertraining zu finden, das dir wirklich gefällt, und bleibe dabei.

Jedes Ausdauertraining sollte etwa 30–60 Minuten dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

F15™ BACKSIDE WORKOUT EINS

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KURZHANTELN

Diese Trainingseinheit besteht aus zehn gezielten Übungen für die Körperrückseite, also für deinen Po, die hintere Oberschenkelmuskulatur, den Rücken sowie den Bizeps. Absolviere immer zwei Übungen direkt nacheinander. Wiederhole die Übungen zwei- bis dreimal und mache anschließend **30–60 Sekunden** Pause, bevor du mit den nächsten beiden Übungen fortfährst.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **30–60 Sekunden** Pause und beginne mit dem Cool-Down-Prozess.

2
Übungen
nacheinander

×

2–3x

+

30–60
Sekunden
Pause

WEITER
MIT DEN
NÄCHSTEN
2 ÜBUNGEN

- | | |
|--|----------------|
| + Kreuzheben | 16x |
| + Halbaufrechtes Rudern | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Hantel-Schwingen | 16x |
| + Bizeps-Armbeuge mit Aufwärtshaken | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Tiefe Ausfallschritte | 16x pro Seite |
| + Lawn Mower Pulls* | 16x pro Seite |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Goblet Squats* | 16x |
| + Seitliche Bizeps-Armbeugen | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Rückenstrecken im Liegen | 16x |
| + Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln | 16x |

30–60
Sekunden
Pause

F.I.T.-TIPP

Verwende zunächst Gewichte, bei denen deine Muskeln erst am Ende aller Wiederholungen der Übung ermüden. Du hast nicht alle Wiederholungen geschafft? Versuche es mit leichteren Gewichten. Du schaffst alle Wiederholungen ohne Anstrengung?

Fordere dich mit schwereren Gewichten heraus.

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

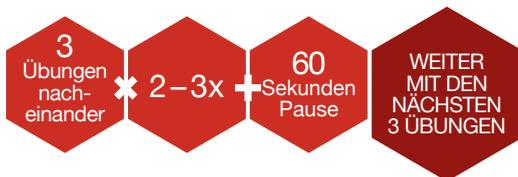


F15™ FRONTSIDE WORKOUT EINS

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KURZHANTELN,
TRAININGSBÄNDER, STUHL

Diese Trainingseinheit besteht aus zwölf gezielten Übungen für die Vorderseite und die Seiten deines Körpers, also für deine Brust, die Schultern, den Trizeps und die schräge Bauchmuskulatur. Wiederhole jeweils drei Übungen zwei- bis dreimal und mache anschließend **60 Sekunden** Pause, bevor du mit den nächsten drei Übungen fortfährst.

Nachdem du alle zwölf Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden Pause** und beginne dann den Cool-Down-Prozess.



F.I.T.-TIPP

Unterwegs trainieren? Werde kreativ! Eine Parkbank oder eine andere stabile Grundlage etwa 30 bis 60 cm über dem Boden dienen als Ersatz für einen Stuhl bei Beugestützen und anderen Übungen.

- + Kurzhanteldrücken 16x
- + Sit-ups auf der Seite 16x pro Seite
- + Trizepsdrücken 16x
- + Pause 60 Sekunden
- + Liegestütze 16x
- + Triangle Abs* 16x
- + Trizepsstrecken 16x pro Seite
- + Pause 60 Sekunden
- + Seitheben mit gebeugten Armen 16x
- + Liegestütz mit Hüftdrehung 16x
- + Kickbacks* 16x
- + Pause 60 Sekunden
- + Schulterdrücken 16x
- + Holzfäller 16x pro Seite
- + Beugestütz 16x

60
Sekunden
Pause

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

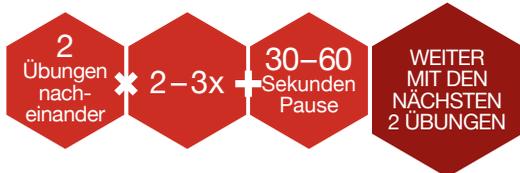


F15™ QUADS & CORE WORKOUT EINS

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: KURZHANTELN, TRAININGSBÄNDER, STUHL

Diese Trainingseinheit besteht aus zehn gezielten Übungen für deine Oberschenkel und Körpermitte. Wiederhole jeweils zwei Übungen zwei- bis dreimal und mache anschließend **30–60 Sekunden** Pause, bevor du mit den nächsten beiden Übungen fortfährst.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **30–60 Sekunden** Pause und beginne dann den Cool-Down-Prozess.



- + Aufsteiger mit Ausfallschritt und Trainingsband 16x pro Seite
- + Bootstellung 16x
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Gefangenen-Kniebeuge 16x
- + Roll-ups* 16x
- + Pause 30–60 Sekunden
- + 180°-Kniebeugen mit Trainingsband 16x
- + Abwechselndes Knieheben mit Kurzhantel 16x
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Langsame Ausfallschritte 8x pro Seite
- + Spiderman-Bergsteiger 16x
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Kniebeugen mit Wippen 32x
- + Aufsteiger mit Ausfallschritt und Trainingsband 16x pro Seite

30–60
Sekunden
Pause

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS NIVEAU 1
VON FOREVER F15™
ADVANCED GESCHAFFT!**

**BLEIBE IN BEWEGUNG!
F15™ ADVANCED 2 IST DER
NÄCHSTE SCHRITT AUF DEINEM
WEG ZU EINEM DURCH-
TRAINIERTEN KÖRPER UND
MEHR WOHLBEFINDEN.**

**HAST DU SCHON EINES DEINER ZIELE
ERREICHT? FANTASTISCHE LEISTUNG!**

Reflektiere, welche Fortschritte du gemacht hast und wie sich dein Körper verändert hat. Setze dir eine neue Herausforderung.

F15™ ADVANCED 2 DEIN TRAININGSPLAN



BRINGE DEINE FITNESS AUF DIE NÄCHSTE STUFE.

Das **F15™-ADVANCED 2**-Programm baut auf den gezielten Eigengewichtsübungen im Tabata-Stil auf und kombiniert sie mit Ausdauerübungen auf dem Laufband, die dich so richtig in Schwung bringen werden.



**Lege vor dem
Start deine Ziele fest
und trage sie, plus
dein Gewicht und deine
Maße, in der Tabelle
auf den Seiten 52 und
53 ein.**

F15™ WORKOUTS ADVANCED 2

In **F15™ ADVANCED 1** hast du erfahren, wie wichtig das Aufwärmen für ein effizientes Training und die Vermeidung von Verletzungen ist.

Absolviere die bekannten Aufwärmübungen vor jedem **F15™-ADVANCED 2**-Workout. Hast du nicht mehr alle Übungen im Kopf? Auf **Seite 90** kannst du sie nachlesen oder **schaue das Video** an unter www.tuedirwasgutes.com.

AUSDAUER- TRAINING AUF NEUEM NIVEAU

Das **F15™-ADVANCED 2**-Programm baut auf den Ausdauerübungen auf dem Laufband und im Tabata-Stil auf, die du in **F15™ ADVANCED 1** kennengelernt hast. Im Rahmen des **F15™-ADVANCED 2**-Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.



VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

100



F15™ -TABATA- AUSDAUER ZWEI

Dieses herausfordernde Ausdauertraining baut auf den Übungen im Tabata-Stil aus **F15™ ADVANCED 1** auf. Bei dieser Trainingseinheit werden die Übungen im traditionellen, wiederholenden Tabata-Stil absolviert.

Wiederhole jede Übung **20 Sekunden** bei höchster Intensität und mache anschließend **zehn Sekunden** Pause. Wiederhole jede Übung achtmal. Nachdem du alle acht Wiederholungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden** Pause und beginne dann mit der nächsten Übung.

20
Sekunden
Übung

+

10
Sekunden
Pause

x

8x

+

60
Sekunden
Pause

WEITER
MIT DER
NÄCHSTEN
ÜBUNG

F.I.T.-TIPP

Wenn es dir schwerfällt, eine Übung achtmal zu wiederholen, bevor du zur nächsten wechselst, versuche es mit einem leichteren Gewicht, um mehr Widerstandskraft aufzubauen.

+ Kniebeugen	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Liegestütze	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Skater	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Unterarmstütz mit gespreizten Beinen	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Frontkick, dann rück- wärtiger Ausfallschritt links	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Trizeps-Liegestütze	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Frontkick, dann rück- wärtiger Ausfallschritt rechts	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x
+ Pause	60 Sekunden	
+ Kniebeuge-Liegestütz- Sprung in Unterarmstütz	20 Sekunden Max./ 10 Sekunden Pause	8x

F15™ -LAUFBAND- AUSDAUER ZWEI

Bei diesem Ausdauertraining trainierst du beim abwechselnden Gehen und Laufen bei Steigung auf dem Laufband Ausdauer, Kraft und Muskeln.

Wähle eine Geschwindigkeit, die dich fordert, und versuche die Geschwindigkeit während der Trainingseinheit zu erhöhen.

- + Gehen 2 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Laufen 1 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Gehen 0 Prozent Steigung 1 Minute
- + Gehen 4 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Laufen 1 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Gehen 0 Prozent Steigung 1 Minute
- + Gehen 6 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Laufen 1 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Gehen 0 Prozent Steigung 1 Minute
- + Gehen 8 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Laufen 1 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Gehen 0 Prozent Steigung 1 Minute
- + Gehen 10 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Laufen 1 Prozent Steigung 2 Minuten
- + Gehen 0 Prozent Steigung 1 Minute

AUSDAUER NACH WAHL

Dein Ausdauertraining am Ende jeder Woche kannst du frei wählen. Fühlen sich deine Muskeln verspannt an, versuche es mit stärkendem Yoga. Du willst etwas Neues ausprobieren? Wie wäre es mit Zumba oder Kickboxen? Es gibt vielfältige Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Versuche ein Ausdauertraining zu finden, das dir wirklich gefällt, und bleibe dabei.

Jedes Ausdauertraining sollte etwa 30–60 Minuten dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

F15™ BACKSIDE WORKOUT ZWEI

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KUGELHANTEL

Diese Trainingseinheit besteht aus zehn gezielten Übungen für die Körperrückseite, also für deinen Po, die hintere Oberschenkelmuskulatur, den Rücken sowie den Bizeps. Bei dieser Trainingseinheit werden Wiederholungen entweder gezählt oder auf Zeit ausgeführt. Führe jeweils zwei Übungen direkt nacheinander aus und wiederhole sie zwei- bis dreimal. Mache anschließend **30–60 Sekunden** Pause, bevor du mit den nächsten beiden Übungen fortfährst.

Nachdem du alle zehn Übungen ausgeführt hast, gönne dir **30–60 Sekunden** Pause und beginne dann den Cool-Down-Prozess.

2
Übungen
nach-
einander

2–3x

30–60
Sekunden
Pause

WEITER
MIT DEN
NÄCHSTEN
2 ÜBUNGEN

- + Kreuzheben 16x
- + Aufrechtes Rudern 30 Sekunden
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Bizeps-Armbeugen 16x
- + Hantel-Schwingen 30 Sekunden
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Tiefer Ausfallschritt mit Lawn Mower Pulls* links 16x
- + Ausfallschritt mit Durchreichen links 30 Sekunden
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Tiefer Ausfallschritt mit Lawn Mower Pulls* rechts 16x
- + Ausfallschritt mit Durchreichen rechts 30 Sekunden
- + Pause 30–60 Sekunden
- + Goblet Squats* mit Schulterdrücken 16x
- + Abwechselndes Hantel-Schwingen 30 Sekunden

30–60
Sekunden
Pause

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.

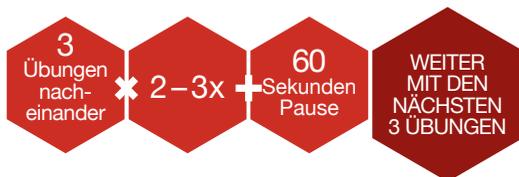


F15™ FRONTSIDE WORKOUT ZWEI

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG: KURZHANTELN,
TRAININGSBÄNDER, STUHL

Diese Trainingseinheit besteht aus zwölf gezielten Übungen für die Vorderseite und die Seiten deines Körpers, also für deine Brust, die Schultern, den Trizeps und die schräge Bauchmuskulatur. Führe jeweils drei Übungen direkt nacheinander aus und wiederhole sie zwei- bis dreimal. Mache anschließend **60 Sekunden Pause**, bevor du mit den nächsten drei Übungen fortfährst.

Nachdem du alle zwölf Übungen ausgeführt hast, gönne dir **60 Sekunden Pause** und beginne dann den Cool-Down-Prozess.



- + Kurzhanteldrücken 16x
- + Sit-ups auf der Seite 16x pro Seite
- + Trizepsdrücken 16x
- + Pause 60 Sekunden
- + Liegestütze 16x
- + Triangle Abs* 16x
- + Trizepsstrecken 16x pro Seite
- + Pause 60 Sekunden
- + Seitheben mit gebeugten Armen 16x
- + Liegestütz mit Hüftdrehung 16x
- + Kickbacks* 16x
- + Pause 60 Sekunden
- + Schulterdrücken 16x
- + Holzfäller 16x pro Seite
- + Beugstütz 16x

60
Sekunden
Pause

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.



F15™ QUADS & CORE WORKOUT ZWEI

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: KURZHANTELN,
TRAININGSBÄNDER, STUHL

Diese Trainingseinheit besteht aus 15 gezielten Übungen für deine Oberschenkel und Körpermitte ergänzt durch plyometrische Übungen in 45-Sekunden-Intervallen. Bei dieser Trainingseinheit werden Wiederholungen entweder gezählt oder auf Zeit ausgeführt. Führe jeweils drei Übungen direkt nacheinander aus und mache anschließend **30–60 Sekunden** Pause. Wiederhole die Übungen zwei- bis dreimal, bevor du mit den nächsten drei Übungen fortfährst.

Nachdem du alle 15 Übungen ausgeführt hast, gönne dir **30–60 Sekunden** Pause und beginne den Cool-Down-Prozess.



- | | |
|--|----------------|
| + Aufsteiger mit Ausfallschritt und Trainingsband | 16x pro Seite |
| + Plyometrische Ausfallschritte* | 45 Sekunden |
| + Bootstellung | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Gefangenen-Kniebeuge | 16x |
| + Sprung mit Anhocken oder auf der Stelle laufen mit Knieheben | 45 Sekunden |
| + Roll-ups* | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + 180°-Kniebeugen mit Trainingsband | 16x |
| + 180°-Sprünge | 45 Sekunden |
| + Abwechselndes Knieheben mit Kurzhantel | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Langsame Ausfallschritte | 8x pro Seite |
| + Sprintstarts | 45 Sekunden |
| + Spiderman-Bergsteiger | 16x |
| + Pause | 30–60 Sekunden |
| + Kniebeugen mit Wippen | 32x |
| + Hampelmänner | 45 Sekunden |
| + Seitliche Bauchpresse im Stehen | 16x pro Seite |

30–60
Sekunden
Pause

*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN
UNTER WWW.TUEDIRWASGUTES.COM.





**GLÜCKWUNSCH!
DU HAST DAS
GESAMTE F15™ -
ADVANCED-
PROGRAMM
GESCHAFFT!**

Trage dein Gewicht
und deine Maße
in der Tabelle
auf den Seiten 52
und 53 ein.



**WILLST DU DEINEN WEG
MIT FOREVER F.I.T.
WEITERGEHEN? NUTZE
DIE VERSCHIEDENEN
BAUSTEINE UNSERES
F.I.T.-KONZEPTS FÜR
DEINE INDIVIDUELLEN
ZIELE ZU MEHR
ENERGIE UND
WOHLBEFINDEN!**

DU HAST BEREITS DEINE
TRAUMFIGUR? PERFEKT.
NUTZE DAS **VITAL^{5™}** -
PROGRAMM – BAUSTEIN DREI
UNSERES FOREVER-F.I.T.-
KONZEPTS –, DAMIT DEIN
KÖRPER TÄGLICH OPTIMAL
VERSORGT IST.

DU KANNST NATÜRLICH
DAS GESAMTE F.I.T.-KONZEPT
IMMER WIEDER BELIEBIG
WIEDERHOLEN –
ENTSCHEIDE SELBST,
WAS DIR GUT TUT.



FOREVER®

THE ALOE VERA
COMPANY

Forever Living Products Germany GmbH
München

Forever Living Products Austria GmbH
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland GmbH
Frauenfeld

Artikel-Nr. 8184_01_17_D/A
Stand: Januar 2017 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten