



Überreicht durch:  
Sabine Kolberg-Krill  
[www.krill.bio](http://www.krill.bio)  
Bringe Bewegung in  
dein Leben!

**F.I.T.**™



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](http://www.tuedirwasgutes.com)!

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

CLEAN9-PROGRAMM .....	06
F15™-PROGRAMM .....	12
VITAL 5™-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 F15™-PROGRAMM

Der schnelle Einstieg langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu fi

Der ausgefeilte Ernährungs- und Trainingsplan des **F15™**-Programms hilft dir, ein dauerhaftes Gewichtsmanagement in deinem Leben zu etablieren.

## BAUSTEIN DREI: DAS VITAL<sup>5™</sup>-PROGRAMM

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

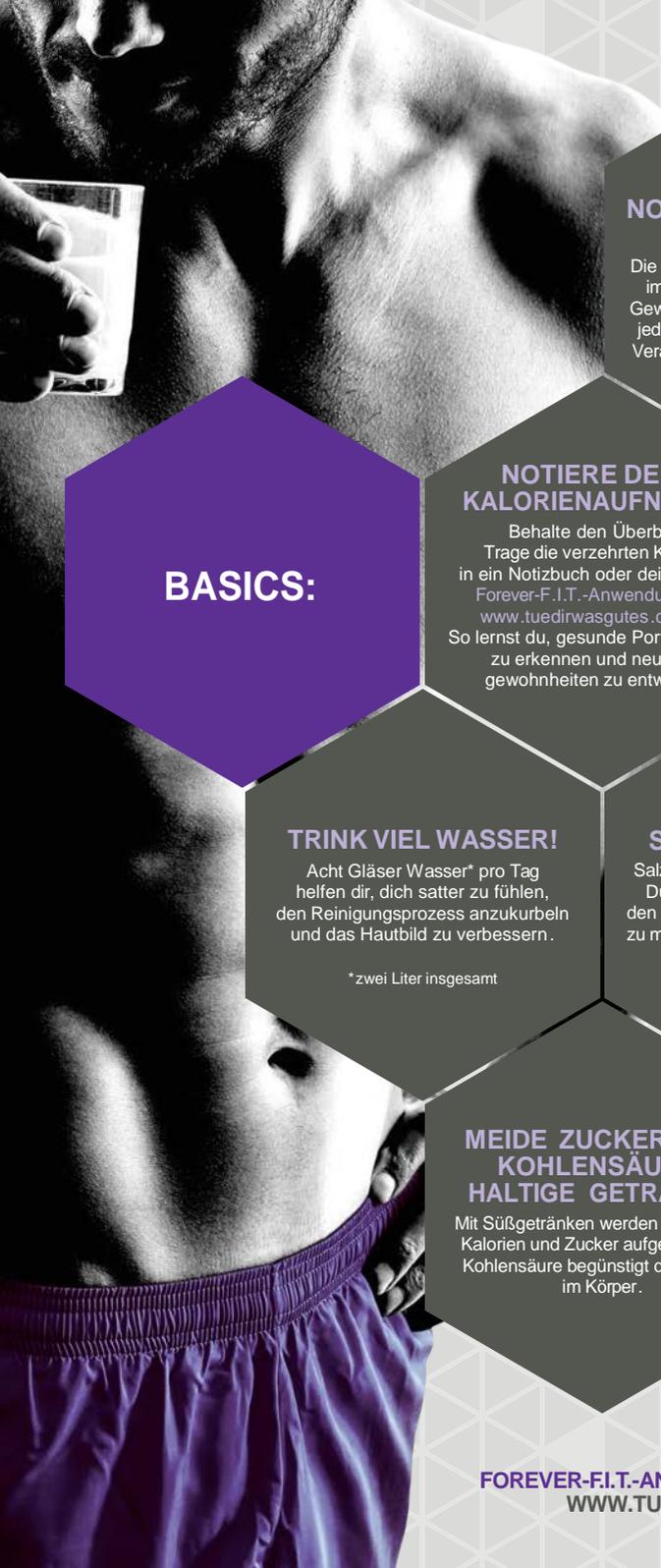


**F.I.T.**<sup>TM</sup>



**Look Better. Feel Better.**

FOREVER F.IT.  
•FOUNDATION.INSPIRATION.TRANSFORMATION.



## 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](http://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 satter 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](http://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 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



## FOREVER THERM™

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



## FOREVER GARCINIA PLUS™

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



## FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

ist reich an Vitaminen und Mineralien und enthält pro Portion 23g 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 Softgelkapseln**  
Forever  
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 Softgelkapseln**  
Forever  
Garcinia  
Plus™



bevor du Forever Aloe Vera Gel™ trinkst



**120 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

Abendessen



**2 Softgelkapseln**  
Forever  
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 **300 ml**  
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



**120ml  
Forever Aloe  
Vera Gel™**

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portionsbeutel  
Forever  
Fiber™**

Gemischt mit  
**240–300ml** 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 Softgelkapseln  
Garcinia  
Plus™**



**1 Portion  
Forever Ultra™  
Shake Mix**

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



**1 Pressing  
Forever  
Therm™**

Abendessen



**2 Softgelkapseln  
Garcinia  
Plus™**

**600-Kalorien-  
Mahlzeit**

Unsere Ernährungstipps fi  
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 **300 ml**  
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 5g wasserlöslichen Ballaststoffen.



**FOREVER THERM™**

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



**FOREVER GARCINIA PLUS™**

Das im Produkt enthaltene Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



**FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX**

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



**1 Softgel- kapsel**  
Garcinia Plus™



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



**120 ml**  
Forever Aloe Vera Gel™

Mindestens **240 ml**  
Wasser dazu trinken

Snack



**1 Portions- beutel** 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.

**Snack mit 200 Kalorien**  
für Frauen

**Snack mit 300 Kalorien**  
für Männer

Mittagessen



**1 Pressling**  
Forever Therm™



**Mittagessen mit 450 Kalorien**  
für Frauen

**Mittagessen mit 550 Kalorien**  
für Männer

Abendessen



**1 Softgel- kapsel**  
Garcinia Plus™



**Abendessen mit 450 Kalorien**  
für Frauen

**Abendessen mit 550 Kalorien**  
für Männer

Vor dem Schlafengehen



Mindestens **240 ml**  
Wasser trinken





### 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix

Gemischt mit 300 ml  
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  
fi 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 Wirkstoff  
der Aloe!



Art. 473

# Vital<sup>5</sup><sup>TM</sup>

**VITAL<sup>5</sup><sup>TM</sup> 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 Inhaltsstoff der qualitativ so hochwertigen Forever-Produkte versorgst du deinen Körper optimal und auf Dauer. Für anhaltende Energie, mehr Power und Wohlbefi –  
**Vital<sup>5</sup><sup>TM</sup>.**



**AUSGEWOGENE  
ERNÄHRUNG**



**REGELMÄßIGE  
BEWEGUNG**



**TÄGLICHE BASIS-  
VERSORGUNG  
MIT VITAL<sup>5</sup><sup>TM</sup>**

# DIE LÖSUNG FÜR GESUNDE NÄHRUNGSERGÄNZUNG HEISST VITAL<sup>5</sup>™

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

**Vital<sup>5</sup>™** 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 einer zitronigen Note – 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 Softgelkapseln

Dein Vital<sup>5</sup>™ -  
Paket  
enthält:

Forever daily™  
60 Presslinge

ARGI+® Sticks  
30 Portionsbeutel  
à 10g

Forever Aloe Vera Gel™  
4x 1 Liter



# DEIN VITAL<sup>5</sup>™-NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL-PROGRAMM FÜR JEDEN TAG\*

Frühstück



**1 Kügelchen**  
Forever Active  
Probiotic®

Nüchtern unzerkaut  
schlucken.



**50 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



**1 Pressling**  
Forever  
daily™

Mit ausreichend  
Flüssigkeit zu sich  
nehmen.

Mittagessen



**40 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



**1 Kapsel**  
Forever Arctic  
Sea®

Unzerkaut mit  
reichlich Flüssigkeit  
zu sich nehmen.

## TIPP:

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

Nachmittags



**1 ARGI+®**  
Stick (10g)

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



**1 Pressling**  
Forever  
daily™

Mit ausreichend  
Flüssigkeit zu sich  
nehmen.

Abendessen



**40 ml**  
Forever Aloe  
Vera Gel™



**1 Kapsel**  
Forever Arctic  
Sea®

Unzerkaut mit  
reichlich Flüssigkeit  
zu sich nehmen.

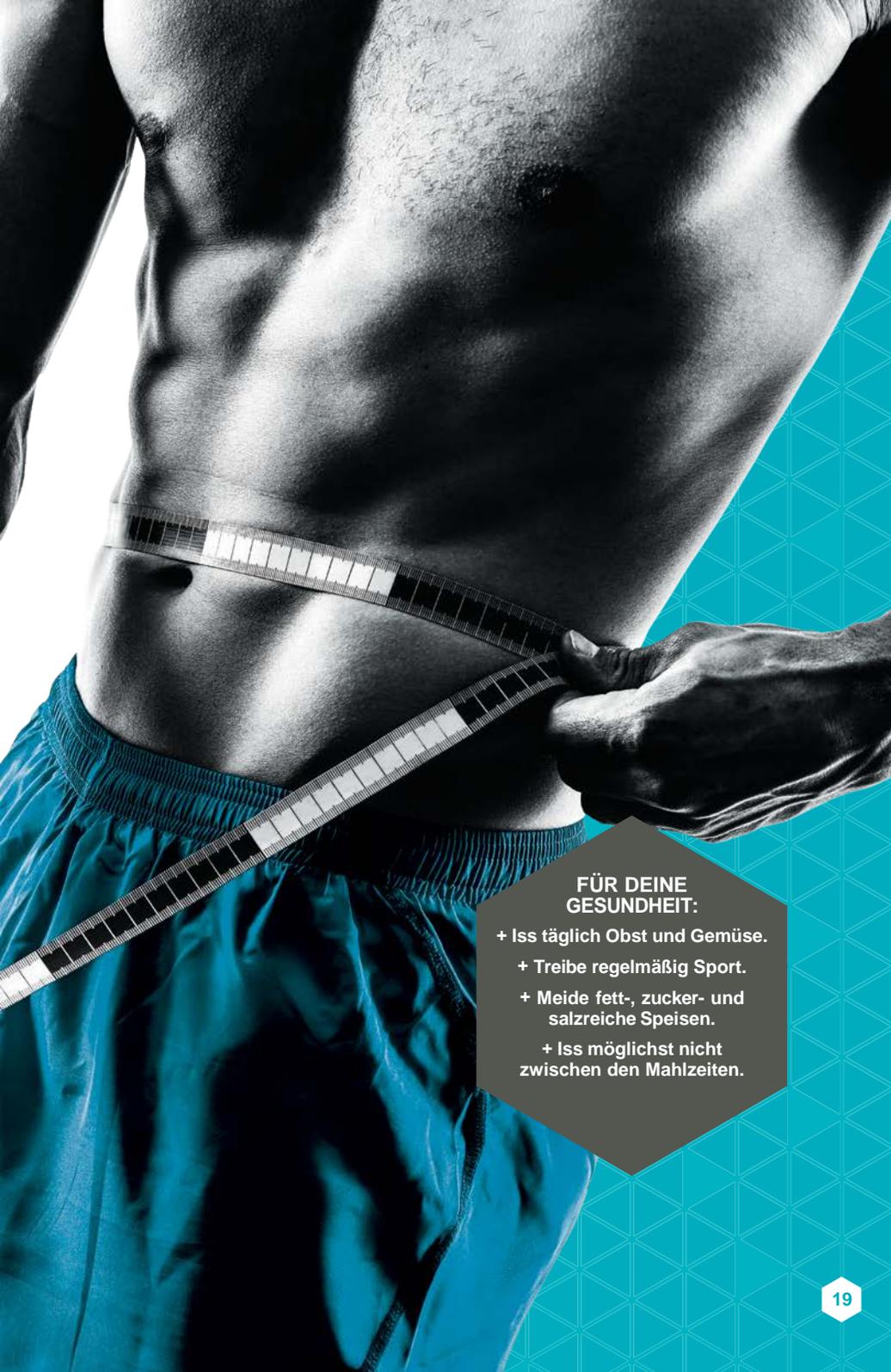
## EMPFEHLUNG:

Einfach das Abendessen ab und zu durch einen Forever Ultra™ 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 Vital<sup>5</sup>™-Nahrungsergänzungsmitteln.

18

Variiere deine Mahlzeiten mit unseren leckeren **Forever-Rezepten** – du findest sie bei unseren Forever-F.I.T.-Anwendungen unter [www.tuedirwasgutes.com](http://www.tuedirwasgutes.com).



**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 gespannter 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 durchzuführen.

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 Stoff

**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	Pfl umen	1 Stück
Äpfel	1 Stück	Trauben	75 g	Trockenpfl umen	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	¼ Kopf	Paprika	1 Stück
Zuckerschoten	115 g	Tomaten	1 Stück		

T1

T2

T3

T4

T5

T6

T7

T8

T9

## + 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

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

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

## + 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](http://www.tuedirwasgutes.com) organisieren. Log dich doch einfach mal ein!

**BLEIBE DRAN –  
GLAUBE AN DICH!**



## +CLEAN9-Programm Tag DREI BIS NEUN

 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>	 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>30 Minuten Bewegung</b>
--	---	--

 <b>Acht Gläser Wasser</b>								
--	---	---	---	---	---	---	---	---

**Sportliche Aktivität**

**Notizen**

(Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)

**Dauer**

--	--	--

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

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

## +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](http://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<sup>5™</sup>-  
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 Einfl Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett wirklich haben – für ein dauerhaft besseres Wohlbefi

## DIE KRAFT DES EIWEIßES

Eiweiß – auch Protein genannt – ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefi 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.

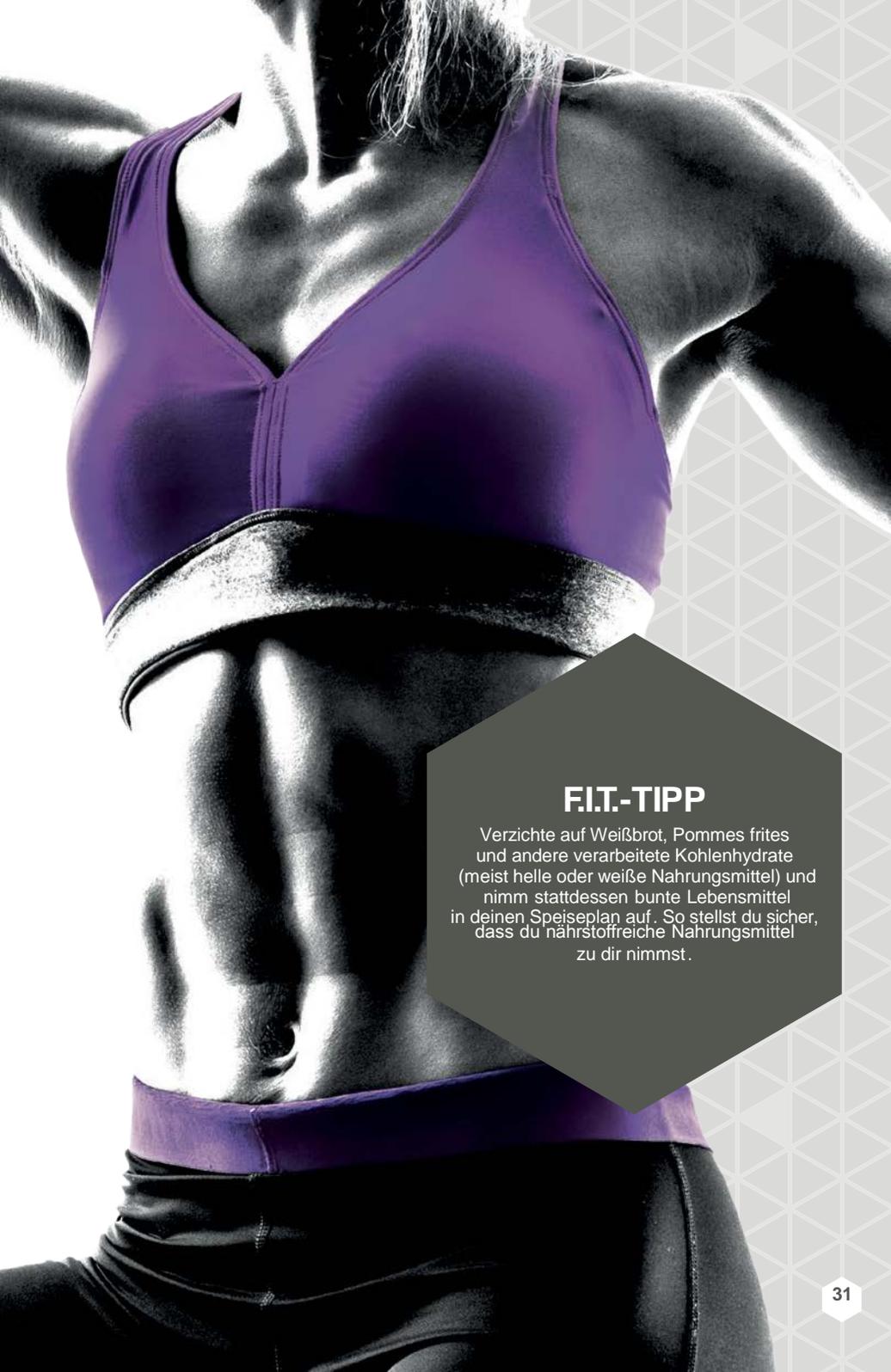
+ Proteinreiche Mahlzeiten kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen dafür, dass sie effizienter in Energie umgewandelt werden.

Protein hat im Vergleich den höchsten thermischen Eff (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 Eff der Nahrung ist die Erhöhung des Energieverbrauchs über die Stoff 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 Ballaststoff darstellen, den Blutzuckerspiegel konstant halten und dir langfristig Energie spenden.

Das Gegenteil sind Kohlenhydrate, die ihre ursprünglichen Nähr- und Ballaststoff 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
- + Linsen
- + 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 GELEGENTLICH 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, Thunfi, 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](http://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  
STARTENKANNST!**



# 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](http://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 Kaff 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 häufig 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 Nährstoff 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 EIWIESS 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 EIWIESS  
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
<b>FISCH</b>	Lachs, Heilbutt, Tilapia, Dorsch, Thunfisch, Kaiserbarsch
<b>SCHALENTIERE</b>	Garnelen, Krabben, Hummer
<b>PUTE</b>	Putenbrust
	Putenwurst
	Putenschinken
	Mageres Putenhack
<b>HUHN</b>	Hähnchenbrust
<b>RINDFLEISCH</b>	Oberschale
	Flanke
	Mageres Rinderhack
<b>WILD</b>	Büffel, Elch, Hirsch
<b>EIER</b>	Eier
	Ei-Ersatz
<b>MILCH-PRODUKTE</b>	Griechischer Naturjoghurt
	Hüttenkäse mit 2% Fettanteil
	Fettarme Milch
	Forever Ultra™ Shake Mix
	Molkenprotein
<b>VEGETARIER</b>	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
<b>GETREIDE</b>	Hafer
	Reis (wild oder braun)
	Couscous
	Buchweizengrütze
	Bulgur
	Gerste
	Quinoa
<b>BROT</b>	Vollkornbrot
	Vollkorn-Tortilla
	Mais-Tortilla
<b>NUDELN</b>	Soba – japanische Buchweizennudeln
	Vollkornnudeln
	Nudeln (aus Quinoa, braunem Reis, Edamame)
<b>HÜLSEN-FRÜCHTE</b>	Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Pintobohnen
<b>FRÜCHTE</b>	Äpfel
	Aprikosen
	Beeren
	Zitrusfrüchte
	Trauben
	Melonen
	Pfirsiche
	Birnen
	Pflaumen
	Tropische Früchte

# FETTE

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

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

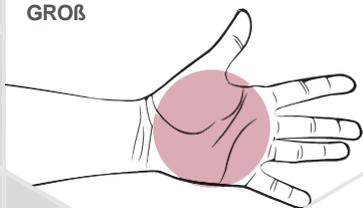
KATEGORIE	FORM
NÜSSE	Nussmus (aus Erdnüssen, Mandeln, Cashew)
	Mandeln (ganz & ungesalzen)
	Walnüsse (Hälften)
	Cashew (ganz & ungesalzen)
	Pistazien
FRÜCHTE	Avocados
	Kokosflocken (ungesüßt)
	Oliven
SAMEN	Kürbiskerne
	Sonnenblumenkerne
	Chia-Samen
	Leinsamen
ÖL	Olivenöl
	Kokosnussöl
	Leinsamenöl
	Sonnenblumenöl
VER-SCHIEDENES	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 Nährstoff zuführen.

**EIWEISS:  
HANDFLÄCHEN-  
GROß**



**KOHLLENHYDRATE:  
HANDVOLL**



**GEMÜSE:  
FAUSTGROß**



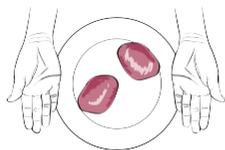
**FETT:  
DAUMENGROß**



# 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

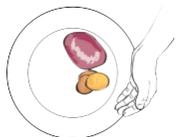


## FÜR FRAUEN

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

#### FRAUEN

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

### Snacks:

#### MÄNNER

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

#### FRAUEN

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



## TRAININGSTIPPS

Der ektomorphe 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 Maßstäben für Portionen empfehlen wir für den endomorphen Körperbautyp folgende Mengen:

### Mahlzeiten:

#### MÄNNER

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

#### FRAUEN

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

### Snacks:

#### MÄNNER

- 1 Handfl. Eiweiß oder
- 2 Daumen Fett

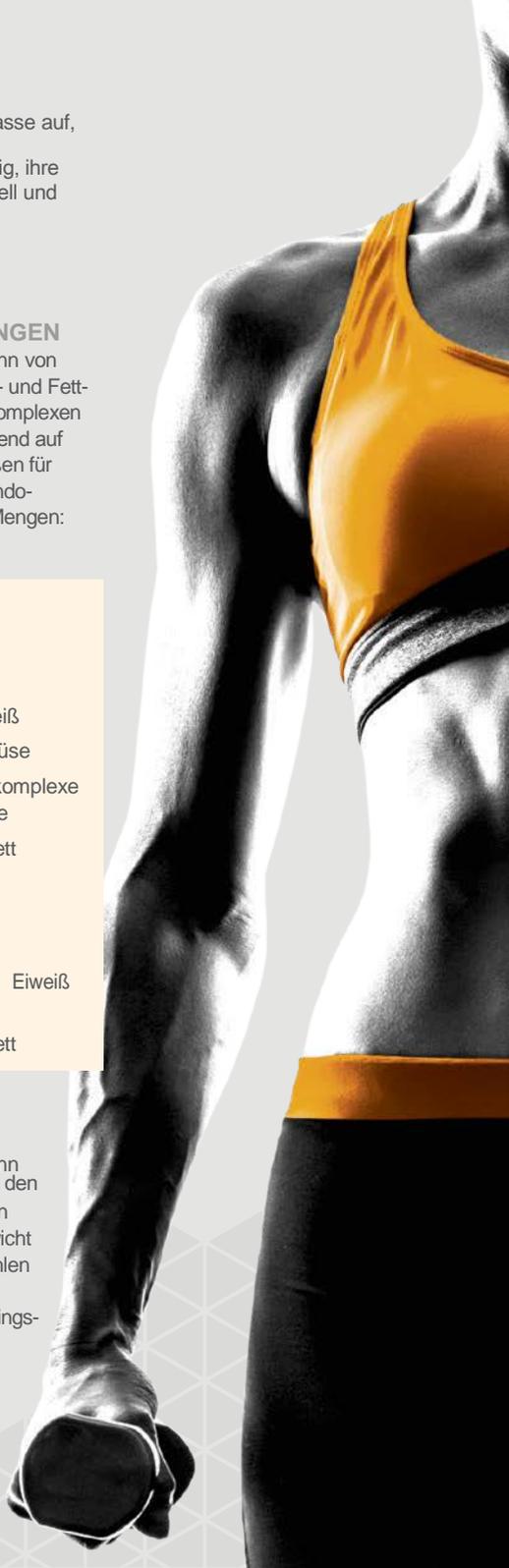
#### FRAUEN

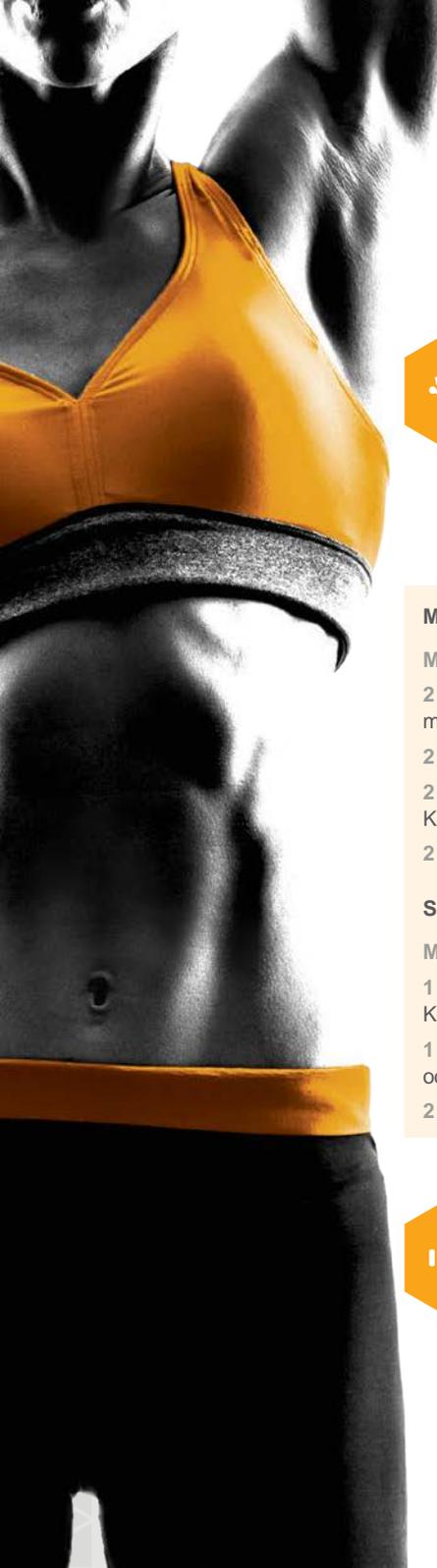
- 1 Handfl. Eiweiß oder
- 1 Daumen Fett



## 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 Handfl. mageres Eiweiß
- 2 Fäuste Gemüse
- 2 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 2 Daumen Fett

#### FRAUEN

- 1 Handfl. mageres Eiweiß
- 1 Faust Gemüse
- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Daumen Fett

### Snacks:

#### MÄNNER

- 1 Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Handfl. Eiweiß oder
- 2 Daumen Fett

#### FRAUEN

- ½ Handvoll komplexe Kohlenhydrate
- 1 Handfl. 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 Stoff  
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 idealer-  
weise 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 Effizienz 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  
NACHOBEN

8x

STEPTOUCH

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 MIT  
ARMSTRECKEN  
NACHOBEN

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](http://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](http://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](http://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 Heraus-  
forderung .

# 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 **F15™-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 **schaue das Video** an unter [www.tuedirwasgutes.com](http://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](http://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.



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.

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, pulstreibendes Ausdauertraining absolviert!

## FIT.-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.

# 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 auf **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.

Manche 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](http://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 Traumfi und Wohlbefi 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 TRAINIERST 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.



# 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 AUFGE-  
STÜTZTEN 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  
FIT-ANWENDUNGEN UNTER  
[WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://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 AUSTRÜSTUNG: 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](http://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](http://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.

**TRAININGSBÄNDER 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 **schau das Video** an unter [www.tuedirwasgutes.com](http://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.



- + 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-Armbeugen links
- + Ausfallschritt, Aufsteiger und Bizeps-Armbeugen 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](http://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](http://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 Traumfi und mehr Wohlbefi 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](http://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 **F15™-ADVANCED 1-**Programms solltest du an drei Tagen pro Woche Ausdauertraining einplanen. Die Trainingseinheiten sollten anspruchsvoll sein, um den größtmöglichen Eff

zu erzielen. Sind sie zu leicht, arbeitest du nicht hart genug an dir selbst.

### AUSDAUER TRAINIERST 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  
KNEIBEUGEMIT  
ARMSTRECKEN  
NACHOBEN

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](http://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

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

## 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.

## 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.



- |  |                |
|--|----------------|
| + 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](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).

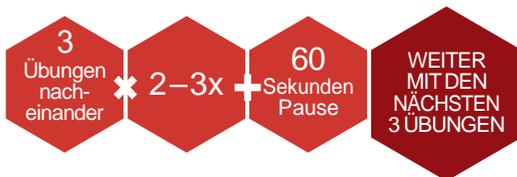


# F15™ FRONTSIDE WORKOUT EINS

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 Grundfläche etwa 30 bis 60cm 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
- + Beugstütz 16x

60  
Sekunden  
Pause

\*VIDEOS ZU ALLEN WORKOUTS FINDEST  
DU BEI UNSEREN F.I.T.-ANWENDUNGEN  
UNTER [WWW.TUEDIRWASGUTES.COM](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).

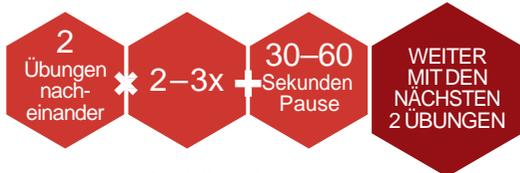


# F15™ QUADS & CORE WORKOUT EINS

**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](http://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](http://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.



# 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

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

## 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.

# 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.

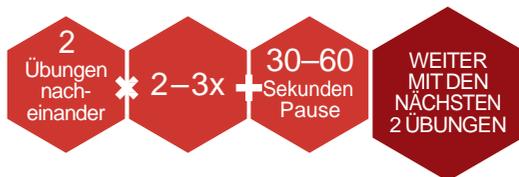
Jedes Ausdauertraining sollte etwa 30–60 Minuten dauern und idealerweise ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

# 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 .



- + 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](http://WWW.TUEDIRWASGUTES.COM).

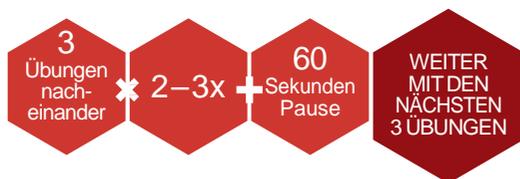


# F15™ FRONTSIDE WORKOUT ZWEI

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](http://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](http://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<sup>5™</sup>-  
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\_DIVA  
Stand: Mai 2018 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten