

BEGINNER 1 – ÁÆTLUNIN.

FYLGDU ÞESSARI BÆTIEFNA ÁÆTLUN
DAGLEGA TIL AÐ NÁ HAMARKS ÁRANGRI Á
FIMMTAN DAGA PROGRAMMINU, F15
BEGINNER 1.

Morgun	2X Forever Garcinia Plus belgir	 Bíddu í 30 mínútur Áður en þú drekkur Forever aloe vera drykkinn	120ml Forever aloe vera drykkur Drekkstu einnig vatn, lágmark 240ml.	1X skeið Forever Lite Ultra Blandið í 300ml af undanrennu, möndlu-, kókos-, eða aðra mjólk.	1X Forever Therm tafla* *Takið með morgunmat.
Millimál	1X Forever Fiber duftstöng Blandið í 240-300ml af vatni eða annan vökva. Þú mátt fá þér þetta hvenær dags sem er.	Gættu þess að taka ekki Forever Fiber með öðrum fæðubótarefnum. Trefjarnar geta bundist öðrum næringarefnum og haft þannig áhrif á upptöku þeirra.	200-hitaeininga nasl fyrir konur 300-hitaeininga nasl fyrir karlmenn Þetta má neyta hvenær sem þér hentar. Sjá bls.36.		
Hádeggi	2X Forever Garcinia Plus belgir	 Bíddu í 30 mínútur Áður en þú borðar	1X Forever Therm tafla* *Takið með mat.	450-hitaeininga máltíð fyrir konur 550-hitaeininga máltíð fyrir karlmenn Sjá hugmyndir á bls.37.	
Kvöldverður	2X Forever Garcinia Plus belgir	 Bíddu í 30 mínútur Áður en þú borðar	450-hitaeininga máltíð fyrir konur 550-hitaeininga máltíð fyrir karlmenn Sjá hugmyndir á bls.37.		
Kvöld	Minnst 240ml af vatni				

F.I.T. RÁÐ

Góð leið til að drekka aloe daglega er að blanda **Argi+** saman við (selt sér). **Argi+** inniheldur 5g af L-arginíni í hverjum skammti auk vítamína, þar á meðal C-vítamín sem hjálpar við að minnka þreytu og D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvavirkni!

Mælt er með
æfingaáætlun sem
þú finnur á bls. 15.

Blandaðu 120g af **Forever Aloe Vera Gel**, 1 duftstöng af **Argi+** og vatn eftir smekk. Hristu með ísmolum og njóttu frískandi drykks sem inniheldur allt það góða sem aloe hefur að bjóða með viðbættri næringu og orku!

FÆÐUBÓTAREFNI ERU EKKI MATUR; ÞAU ERU HÖNNUÐ TIL AÐ STYÐJA ÞIG VIÐ AÐ NÁ LÍFSSTÍLS MARKMIÐUM ÞÍNUM. ÞAU STUÐLA EKKI AÐ ÞYNGDARTAPI EIN OG SÉR ÁN ÞESS AÐ VERA HLUTI AF KALORIUSTÝRÐU MATARÆÐI OG HREYFINU.

Athugið: Ef þú ert með mjólkuróþol eða vilt krydda þeytinginn, prófaðu Cherry Ginger Zinger á blaðsíðu 13.