

Застосування програми F15 Початковий рівень 1

Сніданок:

Форевер Гарсінія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Гель Алое Вера – 120 мл із 250 мл води.

Перекус:

Форевер Файбер – 1 пакетик змішати з 250-300 мл води чи іншого напою.

Обов'язково вживати Форевер Файбер окремо від інших щоденних дієтичних добавок, оскільки цей продукт може пов'язувати деякі корисні речовини, заважаючи їх засвоюванню організмом.

Перекушування на 200 ккал для жінок, на 300 ккал для чоловіків.

Обід:

Форевер Гарсінія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Форевер Терм – 1 таблетка

Обід на 450 ккал для жінок, 550 ккал для чоловіків.

Вечеря:

Форевер Гарсінія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Вечеря на 450 ккал для жінок, 550 ккал для чоловіків.

Увечері:

Мінімум 250мл води.

Під час проходження програми F15 початковий рівень 1 випивайте коктейль Форевер Лайт Ультра на сніданок для успішного початку дня.

Застосування програми F15 Початковий рівень 2

Сніданок:

Форевер Гарсінія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Гель Алое Віра – 110 мл із 220 мл води

Перекус:

Форевер Файбер – 1 пакетик змішати з 220-280 мл води чи іншого напою.

Обов'язково вживати Форевер Файбер окремо від інших щоденних дієтичних добавок, оскільки цей продукт може пов'язувати деякі корисні речовини, заважаючи їх засвоюванню організмом.

Обід:

Форевер Гарсінія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Форевер Терм – 1 таблетка

Обід на 450 ккал для жінок, 550 ккал для чоловіків.

Вечеря:

Форевер Гарсія Плюс – 2 капсули

Обов'язково почекаати 30 хвилин (для отримання максимального ефекту та користі).

Вечеря на 450 ккал для жінок, 550 ккал для чоловіків.

Увечері:

Мінімум 220мл води.

Під час проходження F15 початковий рівень 2 випивайте коктейль Форевер Лайт Ультра після тренування в залі або для додаткової енергії протягом дня.