

F15 Get FIT!

F15



AXÉ SUR UN CHANGEMENT DURABLE, AXÉ SUR VOUS !

EN FORME ET EN BONNE SANTÉ

Avec le F15, vous passerez à la prochaine étape pour vous sentir mieux. Que vous commenciez tout juste à faire du sport et manger sainement, ou que vous ayez déjà de l'expérience en la matière. Le F15 propose un niveau adapté à chacun. Durant 15 jours, vous suivez un programme adapté, avec un **plan nutritionnel et d'activités physiques clair**. Vous profitez également d'idées de recettes délicieuses et de conseils pratiques. Toutes les informations se trouvent dans le livret. *Le F15 vous permet d'atteindre vos objectifs personnels de manière responsable tout en visant un changement durable.*

LE COMBO

Chaque programme F15 vous fait profiter d'excellents produits qui se complètent à la perfection. Ces produits vous fournissent le soutien indispensable pour atteindre vos objectifs en douceur.

Le F15, c'est la qualité et des résultats durables.

- Pour elle et lui
- Pour tout âge

À QUOI VOUS ATTENDRE ?

**The
Aloe Vera
Company**

Un complément alimentaire ne se substitue pas une alimentation variée, équilibrée et à un style de vie sain.

Le best-seller absolu de Forever, notre Aloe Vera Gel, contient pas moins de 99,7% gel d'aloë vera ! Le complément idéal à une alimentation équilibrée.

Des compléments alimentaires qui offrent un soutien optimal à votre corps. Ils ont été choisis avec soin spécialement pour le F15 et leur dosage est précisément celui nécessaire pour l'objectif visé : retrouver la forme !

Un sachet pour milk-shakes protéinés Forever Lite Ultra à base de soja. Confectionnez-vous en un tour de main de délicieux milk-shakes protéinés consistants pour un sentiment de satiété immédiat. Faites-vous plaisir en y ajoutant quelques fruits ! Disponible au goût vanille ou chocolat.

En un clin d'œil

- Sur 15 jours
- Adapté à votre niveau sportif
- Un plan nutritionnel et d'entraînement équilibré
- Des produits de qualité



FOREVER®



F15

Informations complémentaires

F15

À QUI LE F15 EST-IL DESTINÉ ?

Le F15 est destiné à toute personne qui cherche à retrouver la forme et à manger (plus) sainement. Le programme propose la bonne structure et le bon accompagnement en toute situation. Le programme est bouclé en 15 jours mais rien ne vous empêche de le poursuivre ! Vous déterminez vous-même si vous souhaitez continuer au même niveau de F15 ou essayer le niveau (sportif) supérieur. Le F15 offre cette flexibilité !

LE F15 NE CONVIENT PAS :

- aux personnes **allergiques au soja** (Le Forever Lite Ultra contient du soja).
- aux femmes **enceintes**, à celles qui envisagent une grossesse ou allaitent.
- aux personnes qui prennent actuellement des **médicaments** ou qui sont sous **traitement médical** (par exemple en cas de diabète ou de cardiopathie). Il est recommandé à ces personnes de contacter un médecin avant de commencer un programme de gestion du poids et/ou de consommer des suppléments.

QUEL NIVEAU CHOISIR ?

Chaque personne est différente. C'est pourquoi, vous avez la possibilité de choisir entre 3 niveaux. Démarrez au niveau qui vous convient le mieux et déterminez votre tempo pour atteindre les objectifs fixés. Vous y avez pris goût au bout de 15 jours ? Passez alors au niveau supérieur. C'est vous qui décidez !

- **F15 Beginner** : vous souhaitez adopter un mode de vie sain et faire du sport ne fait pas encore partie de vos habitudes.
- **F15 Intermediate** : vous mangez déjà sainement et faites du sport régulièrement. Vous êtes prêt pour l'étape suivante.
- **F15 Advanced** : vous avez suffisamment d'expériences et de connaissances en matière de sport et de nutrition. Vous avez envie de relever un nouveau défi.

EN QUOI CONSISTE-T-IL ?

- Le F15 a **3 niveaux** : Beginner, Intermediate et Advanced.
- Chaque niveau comporte **2 parties** de 15 jours. *Par exemple : F15 Beginner 1 et F15 Beginner 2 durent à eux deux 30 jours.*
- Les 2 parties de chaque niveau sont rassemblées dans **1 livret**.
- Un combo contient des produits pour 15 jours.
- Si après 15 jours, vous souhaitez poursuivre le F15, achetez un nouveau combo. L'avantage est qu'à ce moment-là vous pouvez passer à un niveau inférieur ou supérieur.

F15 BEGINNER

Vous n'êtes pas encore un adepte du fitness et souhaitez en apprendre davantage sur une bonne alimentation ? Commencez alors par le F15 Beginner. Vous apprenez les bases du fitness avec des entraînements adaptés et des exercices de cardio légers. Vous établissez les fondations d'un régime alimentaire équilibré grâce à un plan nutritionnel et de prise de compléments alimentaires facile à suivre. Profitez d'un superbe combo de produits de qualité Forever, de recettes allégées et de conseils pratiques directement applicables.

Au bout de 15 jours, vous pouvez refaire le même niveau, poursuivre avec la deuxième partie du programme F15 Beginner ou passer au F15 Intermediate. C'est vous qui décidez !

F15 INTERMEDIATE

Vous faites régulièrement du sport et vous êtes prêt à intensifier vos activités sportives ? Vous mangez sain la plupart du temps mais avez besoin de connaissances pratiques sur comment adopter de bonnes habitudes (alimentaires) ? Le F15 Intermediate est alors fait pour vous. Pendant 15 jours, vous suivez un plan nutritionnel équilibré, vous essayez de nouvelles recettes santé, faites des entraînements adaptés, de cardio par intervalles et même du yoga. Le programme se concentre sur le développement de la masse musculaire. Vous découvrez les avantages du cardio à haute intensité et des exercices avec haltères. Vous utilisez les informations utiles contenues dans le livret qui vous aident à continuer de modifier votre style de vie.

F15 ADVANCED

Si vous êtes déjà un sportif avéré, le F15 Advanced constitue le bon choix pour vous. C'est le programme idéal pour atteindre de nouveaux objectifs sportifs. Les produits Forever sélectionnés vous apportent le soutien approprié. Avec le F15 Advanced, vous renforcez vos muscles à l'aide d'exercices ciblés et de séances de cardio intensives. Vous révisez vos connaissances en nutrition et apprenez comment adapter votre alimentation à votre morphotype. Le plan nutritionnel proposé finit de compléter le programme. Le F15 Advanced vous offre le défi que vous recherchez.





F15

Informations complémentaires

F15

CONTENU DU COMBO :

- Forever Aloe Vera Gel (2 x 1 litre) : avec 99,7% de gel d'aloë vera pur !
- Forever Lite Ultra Vanilla (15 repas) : des milk-shakes protéinés délicieux.
- Forever Therm (15 comprimés) : avec des vitamines B2 et B12 et des extraits de plantes.
- Forever Lean (60 capsules) : avec des extraits de graines d'haricot blanc et de figue de Barbarie, et du chrome.
- Forever Fiber (15 dosettes) : une source de fibres.
- Livret F15

BON À SAVOIR :

- Références produits : Beginner : 530,531/ Intermediate : 534,535 / Advanced : 538,539.
- Un complément alimentaire ne se substitue pas une alimentation variée, équilibrée et à un style de vie sain.
- Le Forever Lite Ultra contient du soja (agent allergène).
- F.I.T. signifie : Foundation, Inspiration, Transformation.

Vous aimerez aussi :

- Le Forever F.I.T se compose de trois programmes uniques : C9, F15 et Vital⁵. Tous ces programmes se complètent parfaitement :
- Le **C9** est idéal pour les personnes qui aspirent à une vie plus saine en mangeant et bougeant mieux.
- Le **Vital⁵** est un combo de base parfait pour mener un style de vie sain. Il contient de l'aloë vera et des compléments alimentaires qui agissent en synergie pour vous aider chaque jour.
- **Autres produits F.I.T.** : outre les 3 programmes, le Forever F.I.T. propose des produits complémentaires adaptés à un style de vie sain et sportif.

QUE PUIS-JE DIRE SUR LE PRODUIT ?

Le combo F15 se compose de compléments alimentaires. Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée. C'est un supplément à une alimentation saine. Il est essentiel de manger suffisamment de fruits et légumes et de boire assez d'eau.

CE QU'IL EST PERMIS DE DIRE SUR LE F15 :

1. Un plan nutritionnel et sportif très détaillé et clair
2. Du gel d'aloë vera pur de qualité supérieure.
3. Des compléments alimentaires d'excellente qualité
4. Des compléments alimentaires choisis avec soin qui agissent en synergie
5. Un programme adapté à chacun
6. Travailler de façon fondée à vos objectifs personnels
7. La durée de 15 jours du programme le rend accessible et réalisable
8. Flexibilité : après 15 jours, vous déterminez si vous voulez continuer et comment poursuivre
9. Axé sur le long terme
10. Modifier votre style de vie de façon structurelle
11. Axé sur un changement durable
12. S'accorde au style de vie moderne
13. Modifiable selon vos désirs et besoins personnels
14. Programme réaliste
15. Le niveau sportif et l'expérience importent peu
16. Des recettes délicieuses sans ingrédients introuvables
17. Vous ne démarrez pas un nouveau régime, mais un nouveau style de vie
18. Dans le livret, vous trouverez des conseils et astuces pratiques.
19. Le F.I.T. s'adresse à tout le monde. Peu importe votre niveau sportif et votre rythme.
20. Booste votre confiance ! Vous serez fier de vos résultats au bout de 15 jours !

QUE NE PUIS-JE PAS DIRE SUR LE PRODUIT ?

1. Le F15 est un régime draconien
2. Grâce au F15, vous perdrez X kilos
3. En suivant le F15, vous devez manger le moins possible

