
























**+F15**<sup>TM</sup> -Programm

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 Training
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> </ul>	<b>Snack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> <li> 200-Kalorien-Snack (für Frauen)</li> <li> 300-Kalorien-Snack (für Männer)</li> </ul>	<b>Mittagessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>
<b>Abendessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>	<b>Vor dem Schlafengehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

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

.....

.....

.....

.....












.....

.....

**+F15**<sup>TM</sup> -Programm

 Zwei Minuten Dehnübungen	 Fünf Minuten aufwärmen	 Training
 Acht Gläser Wasser        		

Sportliche Aktivität	Notizen (Intensität, Gewicht, Wiederholungen etc.)	Dauer
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<b>Frühstück</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 120ml Forever Aloe Vera Gel<sup>TM</sup></li> <li> 1 Portion Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> </ul>	<b>Snack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber<sup>TM</sup></li> <li> 200-Kalorien-Snack (für Frauen)</li> <li> 300-Kalorien-Snack (für Männer)</li> </ul>	<b>Mittagessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>
<b>Abendessen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapseln Garcinia Plus<sup>TM</sup></li> <li> 450-Kalorien-Mahlzeit (für Frauen)</li> <li> 550-Kalorien-Mahlzeit (für Männer)</li> </ul>	<b>Vor dem Schlafengehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> 240ml Wasser</li> </ul>	

**+ Ernährung**

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....