



FOREVER®















**F15™**

YOUR  
**DAILY**  
PLAN

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		

## + Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	















## + Ernährung

\*\* Trinke mindestens 240 ml Wasser dazu.

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

## + Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	















## + Ernährung



## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

## + Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		
		

## + Notizen















---



---



---

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

---

















---

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

## + Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 Fünf Minuten aufwärmen	 Training	 Zwei Minuten Dehnübungen
 Acht Gläser Wasser		
		
		
		

## + Notizen















---



---



---

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

---

















---

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		

## + Notizen















Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung

## + F15™ -Programm\*

 <b>Fünf Minuten aufwärmen</b>	 <b>Training</b>	 <b>Zwei Minuten Dehnübungen</b>
 <b>Acht Gläser Wasser</b>		
		
		
		

## + Notizen

Frühstück	Snack	Mittagessen
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 120 ml Forever Aloe Vera Gel™**</li> <li> 1 Portion Forever Ultra™ Shake Mix</li> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Portionsbeutel Forever Fiber™</li> <li> 200-kcal-Snack (♀)</li> <li> 300-kcal-Snack (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Pressling Forever Therm™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>
Abendessen	Vor dem Schlafengehen	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 1 Softgelkapsel Garcinia Plus™</li> <li> 450-kcal-Mahlzeit (♀)</li> <li> 550-kcal-Mahlzeit (♂)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 240 ml Wasser</li> </ul>	

## + Ernährung