



## PREPARE-SE PARA O SUCESSO!

O programa de gerenciamento de peso e nutrição **F15** foi desenhado para sentir-se melhor em apenas 15 dias. Uma das armadilhas de qualquer programa de gerenciamento de peso é o tempo. Entre as responsabilidades do trabalho, e da família pode ser difícil encontrar tempo para se exercitar e fazer uma refeição saudável. Siga as dicas do novo programa **F15** abaixo de preparação dos alimentos rápidos, saborosos e saudáveis.

### + Planeje

Quando bater a fome, você terá sempre algo rápido e saboroso, pronto para levar.

### + Crie um Menu

Determine quais receitas do que você vai fazer para a semana, tendo em consideração quando a sua programação é especialmente movimentada. As dicas de receitas podem ser encontradas a partir da página 38.

### + Vá as Compras

Faça uma lista de ingredientes com o que você precisa para preparar o seu menu semanal e vá para o mercado e hortifrúti.

### + Cozinhe

Já deixe pré-cozidos ingredientes do menu como peito de frango, alguns legumes e coisas que podem economizar seu tempo para a semana.

FOREVER