

#Sekta  мама
ОНЛАЙН-ФИТНЕС

ПРИМЕРЫ ДНЕВНЫХ РАЦИОНОВ

На курсе нет меню. Вместо него - удобный конструктор рациона, который поможет приготовить множество быстрых, вкусных и полезных блюд. Если вам интересно, как может выглядеть ваш рацион - вот пара примеров :)



пример 1

08:00 Подъём

08:40 Тренировка

09:00 Овсянка на кокосовом молоке с
орехами
2 стакана воды. Прогулка

13:30 ЦЗ макароны с яйцом пашот и
зеленым салатом, стакан воды

16:30 Банан, стакан воды

19:00 Тренировка

21:00 рис с курицей и салатом

22:00 Ванна, скраб, контрастный душ

пример 2

09:30 Подъём и стакан воды

10:20 Яичница с овощами
Прогулка

12:30 Стакан ряженки

15:30 Греча с грибами и сендвич с
зеленью и рыбой

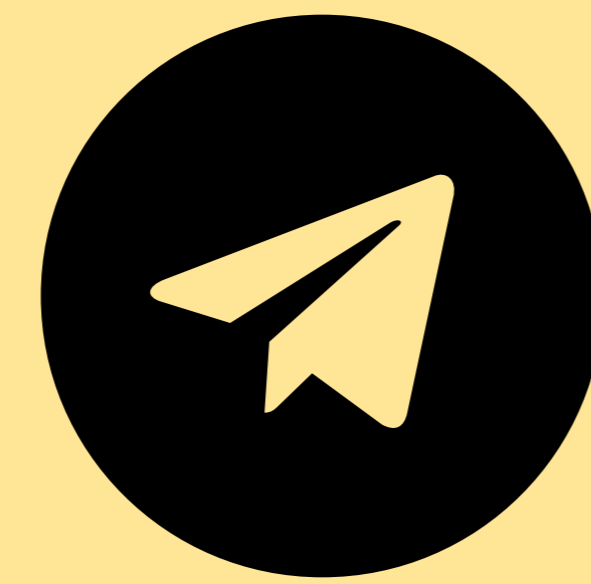
18:30 Тренировка

19:30 Теплый салат с булгуром и
куриной печенью

23:50 Йогурт

01:00 Сон

Ждём вас на курсе!



наш
телеграм



группа
вконтакте



научный
портал



сайт