



ПРИМЕР ДНЕВНОГО РАЦИОНА

На курсе мы не даем меню, чтобы не ограничивать вас в выборе блюд. Но если вам интересно, как может выглядеть ваш рацион - вот пара примеров :)



пример 1

08:00 Подъём

08:40 Тренировка, ЧЯ

09:00 2 сендвича с яйцом, авокадо и зеленью

13:30 Салат с тунцом и булгуром

16:30 Ряженка и горсть орехов

19:00 Тренировка

21:00 творог с бананом

23:00 сон

пример 2

09:20 Подъём и стакан воды, тренировка

10:00 Греча с грибами и сыром

13:20 Овощной салат со спаржей

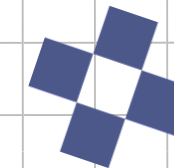
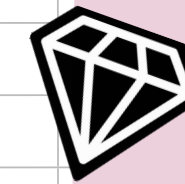
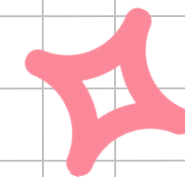
16:30 Хумус с овощными палочками

18:30 Тренировка, ЧЯ

19:30 Рис с морепродуктами

23:50 Йогурт

01:00 Сон



Ждём вас на курсе!



наш
инстаграм



группа
вконтакте



научный
портал



сайт