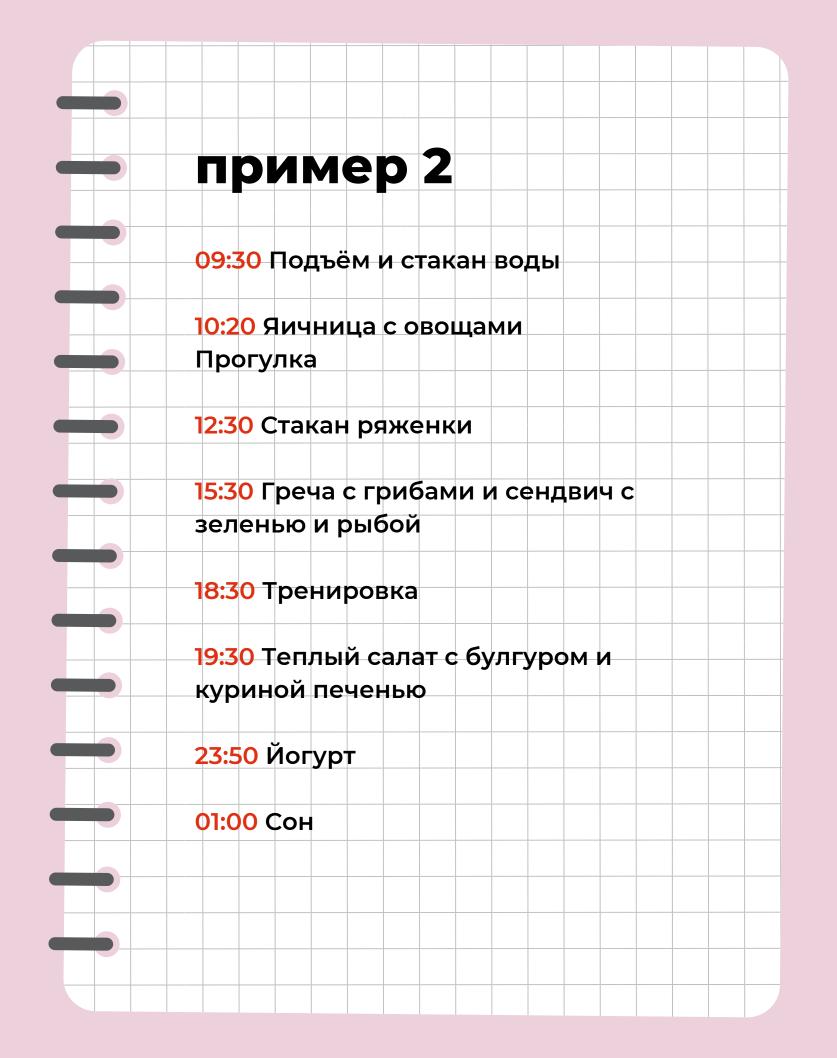


ПРИМЕРЫ ДНЕВНЫХ РАЦИОНОВ

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
ос. то гренировка
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 pus s (мришой и сапатом
21:00 рис с курицей и салатом
22:00 Ванна, скраб, контрастный душ



Ждём вас на курсе!





наш инстаграм



группа вконтакте



научный портал



сайт