

S&H

ПЛАН ПИТАНИЯ

OT DAREBEE

© darebee.net

СОЖГИ ЖИР & НАРАСТИ МЫШЦЫ

2

тренировки
в день

3

приема
пищи

4 часа

между приемами
пищи
минимум

без перекусов
между
едой

КАРДИО НАТОЩАК
бег, ходьба, круговая, ВИИТ
30-45 МИНУТ ВСЕГО

ЗАВТРАК

1. ФРУКТЫ & ЯГОДЫ
2. ЦЕЛЬНЫЕ КРУПЫ, ОВОЩИ
3. ПРОТЕИН
4. ОРЕХИ, СЕМЕНА

ОБЕД

1. СВЕЖИЕ ОВОЩИ
2. ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ
3. ЦЕЛЬНЫЕ КРУПЫ
4. ПРОТЕИН
5. ОРЕХИ, СЕМЕНА*

УЖИН

1. ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ОВОЩИ, ГРИБЫ
2. ЦЕЛЬНЫЕ КРУПЫ
3. ПРОТЕИН
4. ОРЕХИ, СЕМЕНА*

ТРЕНИРОВКА НА РАСТЯЖКУ
30-45 МИНУТ ВСЕГО

* факультативно

ТАРЕЛКА

