

УТРО

- BCAA Transport**
Смешайте 2 мерных ложки с 300 мл холодной воды.
Если тренировка с утра, и вы уже пили, то второй раз не нужно.
- Glutamin**
Растворить чайную ложку 1-2 гр. в 250-300 мл. воды или сока.
- Протеин Whey100**
Смешайте две ложки 30 гр. порошка с 200-300 мл воды, молока или сока.

ЗАВТРАК (ЧЕРЕЗ ЧАС)

- Daily Vitamin+Mineral**
По 1 таблетке в день, лучше всего вместе с завтраком.
- Омега 3**
1-2 капсулы в день во время приема пищи.
- Magnesium**
Принимать 1 капсулу.

Блок «тренировка» расположите в программе, в зависимости от того, когда вы тренируетесь. Например **вечером**.

ТРЕНИРОВКА

- BCAA Transport**
Смешайте 2 мерных ложки с 300 мл холодной воды.
Если тренировка с утра, и вы уже пили, то второй раз не нужно.
- Аргинин**
Смешайте 1-2 г порошка с 200 – 300 мл воды, или сока.

ОБЕД

Полноценный обед. На десерт протеиновый ботончик Crispy.

УЖИН

- Pudding**
Смешайте 30 гр. порошка с 150-200 мл. воды.

ТРЕНИРОВКА

НА НОЧЬ

- BCAA Transport**
Смешайте 2 мерных ложки с 300 мл. холодной воды.
- Melatonine**
Принимать одну капсулу в день.
- Протеин Night Time**
Смешайте 40 гр. продукта с 200 – 300 мл. воды.

- L-Carnitine**
Принимайте 1-2 капсулы.

После тренировки

- BCAA Transport**
Смешайте 2 мерных ложки с 300 мл холодной воды.
- Glutamin**
Растворить чайную ложку (1-2 гр.) в 250-300 мл. воды или сока.