

## УТРО

### 1 BCAA Transport

Смешайте 2 мерные ложки с 300 мл холодной воды.

Если тренировка с утра, и вы уже пили, то второй раз не нужно.

### 2 Протеин Whey100

Смешайте две ложки 30 гр. порошка с 200-300 мл воды, молока или сока.

## ЗАВТРАК (ЧЕРЕЗ ЧАС)

### 3 Daily Vitamin+Mineral

По 1 капсуле в день, лучше всего вместе с завтраком.

### 4 Омега 3

1-2 капсулы в день во время приема пищи.

## ОБЕД

Полноценный обед. На десерт протеиновый батончик Crispy.

## ТРЕНИРОВКА

## НА НОЧЬ

### 5 BCAA Transport

Смешайте 2 мерные ложки с 300 мл. холодной воды.

### 6 Протеин Night Time

Смешайте 40 гр. продукта с 200 – 300 мл. воды.

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

## ТРЕНИРОВКА

### 1 BCAA Transport

Смешайте 2 мерные ложки с 300 мл холодной воды.

Если тренировка с утра, и вы уже пили то второй раз не нужно.

### 2 L-Carnitine

Принимайте 1-2 капсулы.

### После тренировки

### 3 BCAA Transport

Смешайте 2 мерные ложки с 300 мл холодной воды.