

Королева пляжа за 7 дней

День 7



День 7

Необходимые добавки

Магний

<http://vk.com/magnii>

20-25 пшиков в день

Витамин Д

Пребывание на солнце не менее 30 мин в день
или

Омега 3 – рыбий жир

6-9 гр

День 7

Протеиновая пудра- Optimum Nutrition 100%
gold standart

Всаа- аминокислоты, предупреждают потерю
мышц во время тренировки

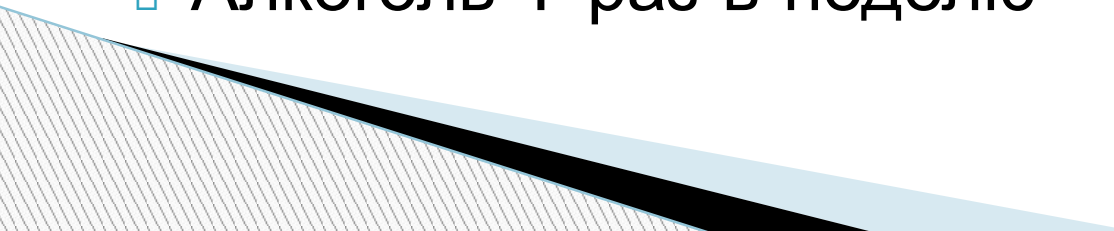
День 7

Как начать?

1. Проверить температуру тела в течении 4х дней
2. Не завтракать
3. Первый прием пищи через 14-16 часов после последнего приема пищи
4. В фазе перезагрузки только 20-25 гр протеина и 10-15 гр жира и зеленые овощи

- 1-3 приема пищи в 4х часовой фазе перезагрузки
- Тренируйтесь вечером прямо перед фазой обжорства для того чтобы кушать высокоуглеводную пищу..
- Вы можете покушать до 3х раз в 4х часовую фазу обжорства
- Покушайте за 2 часа до сна!
- Количество калорий : **масса тела * 10**
- Количество протеина : 2 гр на кг чистой мышечной массы

День 7

- Углеводы 0, 25-0,5 на кг массы тела в тренировочный день
 - **Исключите по максимуму жиры в последний послетренировочный прием пищи-** преимущественно белок и углеводы..
 - Кушайте только натуральные продукты
 - Меняйте блюда и продукты
 - Исключите по максимуму мучное и крупы, сою и кукурузу
 - Алкоголь 1 раз в неделю
- 

День 7

- Фрукты **1 раз в день** в фазу обжорства
- Углеводы в тренировочные дни , не тренировочные дни- выходные овощи и 1 кружка фруктов в фазу обжорства
- 1 -2 чашки чая или кофе в день
- Свежие продукты каждые 4 дня

День 7

- Что делать при срывах
 - Завтрак
 - Углеводный
 - Белковый
-
- Срыв во время обеда углеводы до тренировки..
 - 2 низкоуглеводных дня по режиму королевского питания..
- 