



## На повторе следующие 30 дней

Разбегайся и ныряй.. получай кайф от каждого дня;)

Подъем в 4:30.

*Дай каждому дню шанс стать самым прекрасным в твоей жизни.*

Вакуум.

*минимум 10 повторений:)*

Пей воду.

*2-2,5 л.*

Готовь себе вкусный завтрак.

*Хороший день начинается с хорошего завтрака) (пища богатая углеводами или белками) Подойдут каша, мюсли, фрукты, ягоды, цельнозерновой хлеб, яйца, творог, сыр, йогурт. Получи энергию на весь день)*

Утренняя растяжка.

*Что может лучше настроить на нужный лад?!*

Не забывай про полдник.

*Подойдут фрукты, ягоды, салат. Это пополнит твои энергозапасы и улучшит настроение.*

Тренировка.

*За час до тренировки можно съесть фрукты или йогурт. (Это подпитает твой организм перед занятием.) Сразу после тренировки кушай углеводы и белки: протеиновый коктейль, салат, фрукты, йогурт, творог. (Это пополнит энергозатраты и восстановит запас гликогена)*

Обед.

*(белки, жиры, углеводы) Подойдут куриное мясо с рисом/гречей/макаронами, рыба с картофелем и овощами, суп. Обеспечит твой организм всеми необходимыми*

питательными веществами.

Развивайся!

*читай больше полезной литературы, учи языки, научить делать что-то новое)*

Не жалей себя!

*Выжимай максимум, ведь только так можно добиться успеха..*

Ужин

*(Пища богатая белками и клетчаткой) Подойдут творог, яйца, рыба, бобовые, овощи, крупы. Это компенсирует затраченную в течение дня энергию и восстановит мышцы.*

Вечерняя растяжка.

*Обязательный элемент на пути к идеальному телу!;)*

Ложись раньше

*Если лечь например в 22:00, то организм успеет отдохнуть и подготовиться к следующему дню)*

Упорный труд и регулярность твои лучшие помощники.. Именно так и вершатся великие дела!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?