



Рекомендации по питанию, во время занятий спортом.

Питаемся не большими порциями 3-5 раз в день

1. Завтрак:

Цельнозерновые каши, фрукты, чай и кофе без сахара.

2. Обед

Мясо, рыба, яйца, салаты из свежих овощей

3. Полдник

Кефир, йогурт, орехи, протеиновый коктейль.

4. Ужин (за три часа до сна)

Мясо, рыба, яйца, творог, свежие и тушёные овощи.

5. Вода

От 1.5 л воды в день.

Соблюдаем питьевой режим.