



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.

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

как это убрать?