



55 кг

1 этап: 70кг. 2 этап: 60 кг. 3 этап: 55 кг.

- Вечерняя тренировка
- Приготовить еду по меню на день, разложить по контейнерам
- Каша
- Интервалы между едой 3-4 часа
- стакан воды утром
- Утренняя тренировка
- 8 стаканов воды в день, отмечать на доске
- Запасись перекусами, разложить по контейнерам дома и на улицу

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

как это убрать?