



1-я неделя

Питание, питьевой режим

- Отказ от мучного и сладкого
- Отказ от кофе
- Выполнять все рекомендации по питанию
- Утром выпивать коктейль бодрости (400 мл)
- Выпивать 1,5 литров воды
На час тренировки прибавлять еще 0,5 литров, можно больше

Каждый день, необходимо заполнять чек-лист

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

как это убрать?