1-я неделя

Питание, питьевой режим

- [ ] **1.** Отказ от мучного и сладкого
- [ ] **2.** Отказ от кофе
- [ ] **3.** Выполнять все рекомендации по питанию
- [ ] **4.** Утром выпивать коктейль бодрости (400 мл)
- [ ] **5.** 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?