



1500 Ккал

Программа питания на 5 дней
для поддержания массы тела
от Фабрики здорового питания АМРА

Рекомендуем следующий режим:

- подъем в 6:00
- утром натощак стакан теплой воды маленькими глотками - 15 минут активной зарядки
- через 1 час. завтрак
- через 1,5 часа выпейте стакан (250-400 мл.) простой воды
- через 1 час перекус
- через 1 час выпейте стакан (250-400 мл.) простой воды
- через 1 час пообедайте
- через 1,5 часа выпейте стакан (250-400 мл.) простой воды
- через 30 мин - активные движения (минимум 15 минут-ходьба, легкий бег, приседания и т.д.)
- выпейте стакан (250-400 мл.) простой воды
- через 2 часа поужинайте
- через 1 час выпейте стакан (250-400 мл.) простой воды
- сон с 22-00 до 06-00.