

Новый домашний тренинг.
Практика. День-2.
Раздел «Питание»

Список **запретов** в питании!

- Пропустил прием пищи
- Превысил промежуток времени между приемами пищи в 2-3 часа
- Перекусил между приемами пищи чем угодно (кроме воды!)
- Съел что-то из списка запретных продуктов
- Сильно превысил норму какого-либо пит. элемента
- В приеме пищи отсутствовал необходимый пит. элемент
- Не попил воды перед едой, после сна, перед тренировкой,
не взял на тренировку и не пил на ней
- VIP. Не потребил необходимую спорт. добавку

Задания по питанию:

1. Максимум 5 нарушений за 1 день
2. Максимум 2 нарушения за 1 день
(профи!)

Штраф за 1 невыполненное задание на тренинге:

1. 500р.

2. 1000р.
(профи!)

