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

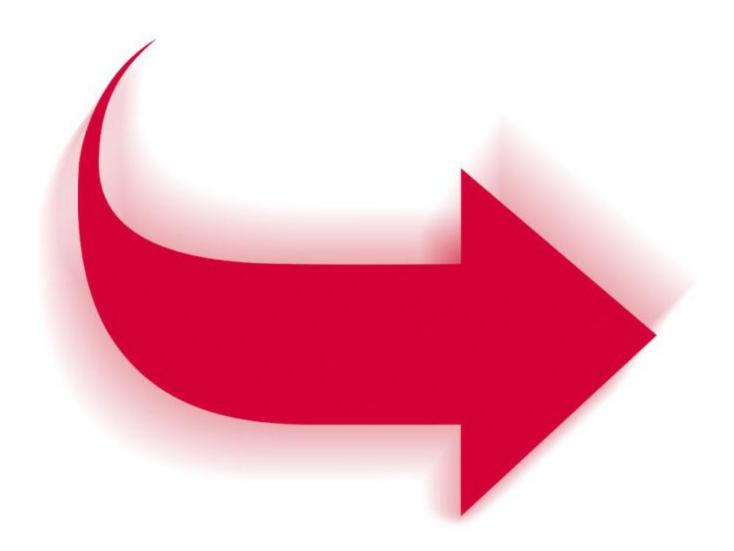
Задания по питанию:

- 1. Максимум 5 нарушений за 1 день
- 2. Максимум <u>2</u> нарушения за 1 день (профи!)

Штраф за 1 невыполненное задание на тренинге:

1.500p.

1000р.
(профи!)



www.titans-helf.r