

14-dniowa dieta Metaboliczna Rewolucja

Program A - plan posiłków

	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA
1. część tygodnia (poniedziałek-czwartek)	1 porcja protein 1 porcja warzyw 1 porcja owoców 1 porcja ziaren lub węglowodanów złożonych	1 porcja owoców	1 porcja protein 2 porcje warzyw 1 porcja owoców	1 porcja owoców	1 porcja protein 1 porcja warzyw 1 porcja ziaren lub węglowodanów złożonych
2. część tygodnia (piątek-niedziela)	1 porcja protein 1 porcja warzyw 1 porcja owoców	1 porcja owoców 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 1 porcja warzyw 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja owoców 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 1 porcja warzyw 1 porcja zdrowych tłuszczów

WAŻNE:

1. Pij dziennie tyle wody, ile wynosi $\frac{1}{3}$ twojej wagi podzielona przez 10 – czyli osoba ważąca 90 kg wypija 3 l, osoba ważąc 60 kg wypija 2 l wody dziennie.
2. Wykonuj ćwiczenia cardio 3-4 razy w tygodniu. Cel: zwiększenie liczby uderzeń serca do 120-140 na minutę przez 20-35 minut trwania treningu.
3. Żadnych ćwiczeń siłowych w programie A.
4. Raz na tydzień do wyboru: masaż, kąpiel w soli Epsom, szczotkowanie ciała na sucho, sauna infrared, fizjoterapia, akupunktura, łagodna joga lub ćwiczenia rozciągające.

Więcej informacji: www.szybkaprzemiana.pl