

14-dniowa dieta Metaboliczna Rewolucja

Program B - plan posiłków

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

WAŻNE:

1. Pij dziennie tyle wody, ile wynosi 1/3 twojej wagi podzielona przez 10 – czyli osoba ważąca 90 kg wypija 3 l, osoba ważąca 60 kg wypija 2 l wody dziennie.
2. Wykonuj ćwiczenia kardio 2-3 razy w tygodniu. Cel: zwiększenie liczby uderzeń serca do 120-140 na minutę przez 20-35 minut trwania treningu.
3. Wykonuj ćwiczenia siłowe 1 raz w tygodniu.
4. Przynajmniej 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