

## 14-dniowa dieta Metaboliczna Rewolucja

### Program C - plan posiłków

	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA
<b>1. część tygodnia (poniedziałek-środa)</b>	2 porcje protein 2 porcje warzyw 1 porcja owoców 1 porcja ziaren lub węglowodanów złożonych	1 porcja owoców	1 porcja protein 2 porcje warzyw 2 porcje owoców	2 porcje owoców	2 porcje protein 2 porcje warzyw 1 porcja węglowodanów złożonych
<b>2. część tygodnia (czwartek-niedziela)</b>	2 porcje protein 2 porcje warzyw 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 2 porcje warzyw 2 porcje zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 1 porcja zdrowych tłuszczów	1 porcja protein 2 porcje warzyw 2 porcje 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 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 2-3 razy w tygodniu.
4. Przynajmniej 2 razy 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](http://www.szybkaprzemiana.pl)**