(ВАЖНО!!! Первый прием должен быть в 1 час пробуждения, перерывы между едой не должны быть более 3 часов)

Также, обязательно пить воду. На 1 кг веса- 30 мл воды.

Например, при весе 100кг\*30мл=3л

В воду можно добавить лимонный сок

Для удобства предоставляем расписание приемов пищи

Если Вы просыпаетесь в 5-00,то Пробуждение в 8-00,тогда

6-00 Перекус 9-00 затрак

8-00 Завтрак 12-00 Обед

11-00 Перекус 15-00 Перекус

14-00 Обед 18-00 Ужин

17-00 перекус 20-15 легкий перекус

19-30-20-00 ужин

Если подьем в 7,то Подьем в 9-00,то

8-00 Завтрак 10-00 завтрак

11-00 перекус 13-00 Обед

14-00 обед 16-00 перекус

17-00 перекус 19-00 ужин

19-30-20-00 ужин

ВАЖНО!!! Основные приемы пищи (завтрак,обед,ужин ) не запиваем!!!

Чай или кофе можно употреблять с перекусами. Конечно, желательно, чтобы кофе был натуральным, возможно добавить молока, но не сахар. Сахарозаменитель также исключаем.

В день допустимо употребить 1-2 ч л сахара или меда