

Hugo

Четвёртый этап индивидуального проекта

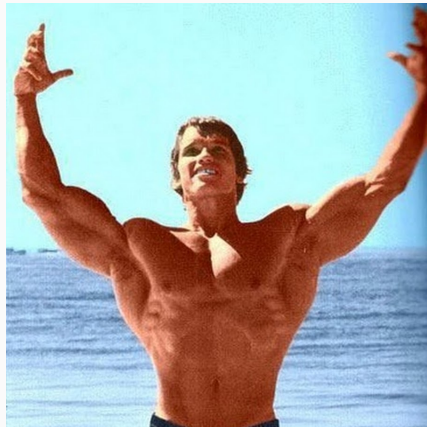
Толстых М. А.

29 апреля 2023

Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

Информация

- Толстых Максим Алексеевич
- студент 1 курса, группа НММбд-03-22
- Российский университет дружбы народов



Вводная часть

- Hugo
- Github pages


- Выполнить новый этап проекта. Получить новые навыки по созданию сайта.

- Зарегистрироваться на соответствующих ресурсах и разместить на них ссылки на сайте.
- Сделать пост по прошедшей неделе.
- Добавить пост на тему по выбору.

Выполнение четвёртого этапа индивидуального проекта

Добавление ссылок


```
.# Social/Academic Networking
.# For available icons, see: https://wowchemy.com/docs/getting-started/page-build
.# For an email link, use "fas" icon pack, "envelope" icon, and a link in the
.# form "mailto:your-email@example.com" or "#contact" for contact widget.
social:
- icon: vk
  icon_pack: fas
  link: https://vk.com/max_ataman
- icon: telegram
  icon_pack: fab
  link: https://web.telegram.org/k/#@MaxLazyBones
  label: Follow me on Telegram
  display:
    header: true
- icon: github
  icon_pack: fab
  link: https://github.com/Frostoslav
- icon: stepik
  icon_pack: fas
  link: https://stepik.org/users/142360705
```



Максим Толстых

студент

Российский Университет Дружбы Народов




Люблю собак и кошек. Борюсь с ленью и прокрастинацией. Живу в состоянии опаздания.

5 tags:
6 - 100
7 - Еда
8 - Бат
9 categories:
6 - Показательный контент
3 - Еда
2 ---
3
4 1. **Top 5 протеиновых батончиков**
5
6 1. **PhD Nutrition Smart Bar 12 x 64 г**
7
8 PhD Nutrition - это бренд спортивного питания, которому вы можете доверять. Он выпускает продукты, предназначенные для восстановления до и после тренировки. Его протеиновый батончик Smart Bar содержит 20 граммов белка и около 2 граммов сахара. Он также доступен в различных вкусах, чтобы удовлетворить ваши желания, включая карамель, печенье и сливки, брауни и праздничный торт. Если вы любите сладости, то вам понравится вкус этого продукта. Батончик Smart Bar имеет хорошую репутацию благодаря своему высокому содержанию белка, особенно при этом количестве сахара, что делает их предпочтительным питанием для требовательных спортсменов. Все ингредиенты тщательно проверяются на соответствие стандартам, так как не содержат консервантов и вредных следов соевых масел, что не означает, что они подходят для людей с пищевой аллергией.
9
10 2. **Chikalab 60 г, 12 шт.**
11 Если вы хотите поддерживать красивую физическую форму и избежать прибавки веса в период праздников, когда вы получаете большое количество еды, вы можете рассмотреть батончик Chikalab. Он имеет хороший состав, не содержит аспартама и искусственных ингредиентов. Здесь протеинов нет сахара, что положительно скажется на здоровье, и нет ГМО, соев и консервантов. Основное внимание для батончика Chikalab уделяется и большому количеству белка, что делает его отличным питанием для восполнения запасов энергии на следующий тренировочный день. Chikalab имеет отличные варианты для тех, кто хочет избежать жира, так как содержит в себе кукурузный крахмал и большое количество натуральных ингредиентов. Он идеально подходит для спортсменов, потому что имеет приятный вкус и легкий, а состав включает молочные продукты, на которые у некоторых людей может быть аллергия.
12
13 3. **ProteinBox Extra 280, 40 г, 18 шт.**
14 ProteinBox производит широкий спектр высококачественных продуктов, которые помогут вам поддерживать свой тонус при физических упражнениях. Протеиновые батончики ProteinBox имеют удобный и вкусный дизайн. Батончик ProteinBox Extra содержит 28 граммов белка, что составляет более трети рекомендуемого ежедневного потребления. Батончики в нескольких вкусовых вариантах, ProteinBox Extra поможет удовлетворить и восстановить. Это батончик с высоким содержанием белка и низким содержанием сахара, что также имеет преимущество. Всего 1,7 грамма сахара, 10 г углеводов - нет что можно сказать о данном продукте. Он не содержит аспартама, сахара, консервантов и соевых масел, поэтому вы можете наслаждаться батончиком ProteinBox Extra в любое время. Если у вас напряженный график или вы любите заниматься спортом, то батончик Extra поможет вам получить необходимый белок, не тратя часа на приготовление пищи.

Топ 5 протеиновых батончиков

Если вы серьезно относитесь к своей физической форме, то знаете о пользе белка при попытке нарастить мышечную массу. Белок является основным элементом для поддержания тонуса в тонусе, и он является незаменимым компонентом в питании спортсменов. Дистанция между белком, углеводами и жирами можно с помощью протеиновых батончиков, содержащих много калорий и сахара, но при этом предоставляющих большую питательную ценность. Каковы преимущества этих закусок и, самое главное, каковы лучшие протеиновые батончики?

8 мая
Dec 15, 2020 4 min read Показательный контент: Еда



1. PhD Nutrition Smart Bar 12 x 64 г

PhD Nutrition - это бренд спортивного питания, которому вы можете доверять. Он выпускает продукты, предназначенные для восстановления до и после тренировки, и поэтому пользуется огромным спросом. Его протеиновый батончик Smart Bar содержит 20 граммов белка и около 2 граммов сахара. Он также доступен в различных вкусах, чтобы удовлетворить ваши желания, включая карамель, печенье и сливки, брауни и праздничный торт. Если вы любите сладости, то вам понравится вкус этого продукта. Батончики Smart Bar имеют хорошую репутацию благодаря своему высокому вкусу, сохраняя при этом целостность питания, что делает их предпочтительным питанием для требовательных спортсменов. Все используемые ингредиенты являются метаболически здоровыми, так как не содержат консервантов и вредных соединений. К сожалению, это не означает, что они подходят для людей с пищевой аллергией.

2. Chikalab 60 г, 12 шт.

Если вы хотите поддерживать красивую физическую форму и избежать прибавки веса в период праздников, когда вы получаете большое количество еды, вы можете рассмотреть батончик Chikalab. Он имеет хороший состав, не содержит аспартама и искусственных ингредиентов. Здесь протеинов нет сахара, что положительно скажется на здоровье, и нет ГМО, соев и консервантов. Основное внимание для батончика Chikalab уделяется и большому количеству белка, что делает его отличным питанием для восполнения запасов энергии на следующий тренировочный день. Chikalab имеет отличные варианты для тех, кто хочет избежать жира, так как содержит в себе кукурузный крахмал и большое количество натуральных ингредиентов. Он идеально подходит для спортсменов, потому что имеет приятный вкус и легкий, а состав включает молочные продукты, на которые у некоторых людей может быть аллергия.

Пост по выбору.

в) группировка материала в списке литературы

Рекомендуется представлять единый список к работе в целом. Каждый источник упоминается в списке только один раз, а не 3-4 раза, как часто на него делается ссылка в тексте.

8. Ссылка на сайт: www.fishbase.org

4. В зависимости от того, какие принципы заложены в систему группировки произведений, различают следующие виды списков и алфавитов, в которых записаны названия произведений авторов и/или заглавий произведений, если фамилии не указаны. Записи располагаются следующим образом:
- 1) при совпадении первых слов заглавий – по алфавиту заглавий и т.д.
 - 2) при наличии работ одного автора – в алфавите авторов;
 - 3) при наличии авторов-составителей – по инициалам;
 - 4) при нескольких работах авторов, написанных или в соответствии с другими – по алфавиту авторов.

систематический, в котором все книги, статьи и другие материалы подбираются по отраслям знаний, отдельным вопросам, тем, логическому соподчинению отдельных рубрик, в начале списка указывается литература общего характера, охватывающая широкий круг вопросов, а затем следует материал по отдельным темам;

хронологической, в порядке хронологии (прямой или обратной) опубликования документов. Используются для работ по истории изучения какого-либо вопроса, в работах посвященных деятельности определенного лица;

По видам изданий, в которых издается следующая группа изданий: официальные государственные, нормативно - конструктивные и т.д.

[illegible]

Работа с библиографией.

научной литературы негласно обязательной оставшейся частью знания, достигнутой или другой научной работы и показывая умение судить правдиво на практике знания, полученные при изучении соответствующих учебников, отражает самостоятельную творческую работу, проводимую автором по сбору и анализу материала, документально подтверждает и обосновывает достоверность и точность приводимых в тексте работы фактов, статистических данных, цитат и других сведений, взятых из различных источников. Правильно составленный список и правильное библиографическое ссылок и ссылки на определенную часть текста записи выражение научной этики и культуры научного труда. Поэтому вопросы составления и оформления библиографического списка и правильного библиографического ссылок на научной работе следует считать также серьезное внимание.



Группировка материала в списке литературы

Рекомендуется представлять единый список к работе в целом. Каждый источник упоминается в списке только один раз, вне зависимости от того, как часто на него делается ссылка в тексте.

- Список обязательно должен быть пронумерован.

- В зависимости от того, какой принцип положен в основу группировки произведений, различают следующие виды списков литературы: алфавитный, в котором записи располагают по алфавиту фамилий авторов и/или заглавий произведений, если фамилия автора не указана. Записи рекомендуется располагать следующим образом:

Результаты

В ходе выполнения первого этапа индивидуального проекта были изучены способы изменения информации на сайте и создания постов.