



Введите ваш рост

23:07

181

23:07

Введите ваш вес

23:07

72

23:07

Напишите насколько вы активны, каким спортом занимаетесь и т.д.

23:07

очень активен, занимаюсь хоккеем

23:08

Есть ли у вас какие-то хронические заболевания, травмы, аллергии (если нет, то напишите "нет")

23:08

нет

23:08

Какие у вас цели (набрать мышечную массу, похудеть, исправить проблемы со здоровьем)?

23:08

набрать мышечную массу

23:08

Ваше имя: стас  
Ваш пол: мужской  
Ваш возраст: 19  
Ваш рост: 181  
Ваш вес: 72

23:08

Теперь выберите действие:

23:08

Напоминания включены! Я буду присылать уведомления каждые три минуты.

23:08

Узнать БЖУ

23:09

Стасяныч

Узнать БЖУ

Введите продукт, БЖУ которого хотите узнать

23:09

курица

23:09

Стасяныч

курица

Куриное мясо богато белками и содержит умеренное количество жиров. Углеводы практически отсутствуют.

- Белки: 20-25 г на 100 г курицы  
- Жиры: 7-10 г на 100 г курицы

Меню

Выберите нужную команду

Узнать БЖУ

Составить диетный план

Составить план тренировок

Введите продукт, БЖУ которого хотите узнать

23:09

курица

23:09

✓

Стасяныч

курица

Куриное мясо богато белками и содержит умеренное количество жиров. Углеводы практически отсутствуют.

- Белки: 20-25 г на 100 г курицы

- Жиры: 7-10 г на 100 г курицы

- Углеводы: менее 1 г на 100 г курицы

23:09

Составить диетный план

23:09

✓

Стасяныч

Составить диетный план

### Диетический План для Набора Мышечной Массы

#### День 1

\*\*Завтрак\*\*

- Овсянка на воде - 50 г

- Яйца вареные - 3 шт.

- Банан - 1 шт.

- Кофе без сахара

\*\*Перекус\*\*

- Протеиновый коктейль (сывороточный протеин) - 1 порция

\*\*Обед\*\*

- Куриная грудка - 150 г

- Рис - 60 г

- Брокколи - 100 г

- Авокадо - 1/2 шт.

\*\*Полдник\*\*

- Творог обезжиренный - 150 г

- Грецкие орехи - 15 г

\*\*Ужин\*\*

- Стейк из говядины - 150 г

- Картофель запеченный - 150 г

- Салат из свежих овощей - 150 г

\*\*Перед сном\*\*

- Казеиновый протеин - 1 порция

#### День 2

\*\*Завтрак\*\*

- Омлет из 3 яиц с добавлением молока низкой жирности

- Цельнозерновой хлеб - 2 ломтика

- Фрукты (яблоко или груша) - 1 шт.

\*\*Перекус\*\*

- Протеиновый батончик - 1 шт.

\*\*Обед\*\*

/instruction

Руководство пользователя

/start

Перезайти

/contacts

Контакты разработчиков

Menu

Выберите нужную команду

Узнать БЖУ

Составить диетный план

Составить план тренировок

- Казеиновый протеин - 1 порция

- Питаться каждые 2-3 часа, чтобы поддерживать высокий уровень анаболизма и предотвращать катаболизм мышц.
- Выбирать качественные источники белка: нежирное мясо, рыбу, яйца, творог, сыр, протеиновые добавки.
- Включать сложные углеводы в каждый прием пищи, особенно после тренировок.
- Потреблять полезные жиры из рыбы, орехов, семян, оливкового масла.
- Следить за количеством потребляемых калорий, они должны быть немного выше ваших суточных потребностей для набора массы.

23:10 ✓✓

Составить план тренировок

**\*\*Разминка:\*\***

- 5 минут кардио (велосипед, беговая дорожка)

- Жим лежа на горизонтальной скамье - 4 подхода по 8 повторений
- Жим гантелей на наклонной скамье - 3 подхода по 10 повторений
- Разведение гантелей - 3 подхода по 10 повторений
- Отжимания от скамьи - 3 подхода по 12 повторений
- Французский жим со штангой - 3 подхода по 10 повторений
- Разгибание рук на блоке - 3 подхода по 12 повторений

- 20 минут кардио на велотренажере или беговой дорожке

★★Разминка:★★

- Подтягивания широким хватом - 4 подхода по 8 повторений
- Тяга верхнего блока к груди - 3 подхода по 10 повторений
- Тяга штанги в наклоне - 3 подхода по 10 повторений
- Горизонтальная тяга блока - 3 подхода по 10 повторений
- Сгибание рук со штангой - 3 подхода по 10 повторений
- Молотковые сгибания - 3 подхода по 12 повторений

- 20 минут кардио на велосипеде или беговой дорожке

**\*\*Разминка:\*\***

Menu



Выберите нужную команду



[Узнать БЖУ](#)

Составить диетный план

### Составить план тренировок



The image shows a Telegram chat window with a bot. The chat background is a green pattern of various food and fitness-related icons like apples, bananas, dumbbells, and running shoes. The bot's messages are in white bubbles, and the user's messages are in green bubbles. The bot's messages include: a welcome message with a registration link; a list of commands: /start (restart), /contacts (contacts), and /instruction (instructions); a detailed explanation of how to use the bot to create a diet plan and a workout plan; and a prompt for the user to choose an action. The user's messages include: a question about the bot's purpose; a command /contacts; a command /start; and a confirmation to choose an action. The chat interface includes a 'Menu' button at the bottom left and a 'Выберите нужную команду' (Select the command you need) button at the bottom center. The bottom of the image shows three buttons: 'Узнать БЖУ' (Find BMR), 'Составить диетный план' (Create diet plan), and 'Составить план тренировок' (Create workout plan).