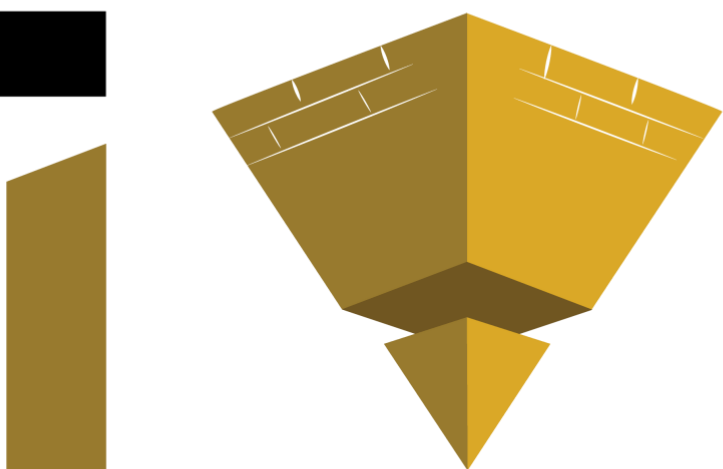


# Fİ



# DÜŞÜNCƏ

*Növbəti səhifələrdə qeyd edilən qidalanma və məşq programı sizin cavablandığınız anketin, cavabları əsasında tam sizə özəl hazırlanıb. Hər kəs bir-birindən fərqli olduğundan, başqa birinin bu programı etməsi o insanda maximum inkişafa səbəb olmaya bilər. Buna görə də programları 3cü bir şəxslə paylaşmamağınızı xahiş edirəm və bu mövzuya həssasiyyətlə yanaşacağınızı düşünürəm.*

<b>İSİNMƏ.....</b>	<b>1</b>
<b>MƏŞQ PROGRAMI.....</b>	<b>3</b>
<b>QİDALANMA PROGRAMI.....</b>	<b>8</b>

## **Ayaq günləri isinmə:**

- [Foam rolling – Quadriceps](#)

**1 set - 20 saniyə ediləcək**

- [Half kneeling psoas stretch](#)

**1 set - 30 saniyə ediləcək (hər ayaq 30 saniyə)**

- [Brid dog](#)

**1 set – 10 təkrar ediləcək ( hər tərəfə 10 təkrar )**

- [Foot elevated single leg glute bridge](#)

**1 set – 10 təkrar ediləcək ( hər tərəfə 10 təkrar )**

- [Forward lunge](#)

**1 set – 10 təkrar ediləcək ( hər tərəfə 10 təkrar )**

- [Vertical jump](#)

**2 set 3 təkrar ediləcək ( set arasında 30 saniyə dincəl )**

## **Üst bədən günləri isinmə:**

- **Foam rolling – Chest**

**1 set 20 saniyə ediləcək ( hər tərəf üçün 20 saniyə )**

- **Explosive band press**

**2 set 5 təkrar ediləcək ( set arası 15 saniyə dincəl )**

**Qolları sürətli şəkildə irəli aparıb, yavaşca geri çəkməlisiz.**

- **Push up**

**2 set 5 təkrar ediləcək ( set arası 15 saniyə dincəl )**

- **Seal jacks**

**2 set 5 təkrar ediləcək ( set arası 15 saniyə dincəl )**

- **Rotator cuff rotation**

**1 set 15 təkrar ediləcək ( hər çiyin üçün 15 təkrar )**

- **Dumbbell upright rotation**

**1 set 15 təkrar ediləcək ( ən yüngül qantel )**

## Pull day: Bazar ertəsi (1)

	Hərəkətlər	Set/təkrar	Texnika	Temp	Dincəlmə	Rezerv
1.	<a href="#">BB row</a>	4 x 8	-----	2012	180 saniyə	1-0-0-0
2.	<a href="#">120 incline 1 arm bench pulldown</a>	4 x 10	-----	2012	90 saniyə	1-0-0-0
3.	<a href="#">Machine wide grip row</a>	3 x 10	-----	2012	120 saniyə	1-0-0
4.	<a href="#">Lat pulldown underhand grip</a>	3 x 10	-----	2012	120 saniyə	1-0-0
5.	<a href="#">Cable high single arm rear delt fly</a>	4 x 20	-----	2012	60 saniyə	0
6.	<a href="#">DB seated rear delt row</a>	4 x 15	-----	2012	90 saniyə	0
7.	<a href="#">Cable standing one arm curl</a>	3 x 10	-----	3011	60 saniyə	0
8.	<a href="#">DB incline curl</a>	3 x 10	-----	2012	90 saniyə	0
9.	<a href="#">Cable rope curl</a>	3 x 10	-----	2012	90 saniyə	0
10.	<a href="#">Cable kneeling crunch</a>	4 x 10	-----	2012	90 saniyə	0

1. Kürəyinizi qriflə işlədəcəksiniz. Dizlərinizi qırıraq bədənini önə doğru, yerə paralel formada əyirsiniz. Qrifi çiyin səviyyəsində, ovuc içi aşağı baxmaq şərti ilə tutursunuz. Onurğanı əymədən qrifi yerdən qaldırırsınız. Dirsəyinizi 90° qatlayıb, qrifi qarın nahiyənizə qaldırırsınız. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə geri qayıdaraq, kürək əzələinizi maksimal dartırsınız.

2. Cable`da tək qolunuzla lat pulldown edəcəksiz. Cable`ı yuxarıdan yox, ortadan qurlaşdırın (Videoda yuxarıdan qurlaşdırılıb). Hərəkəti edərkən dirsəyi glutes`ə doğru çəkin və dirsək bədənə yanına gəldikdə durun, dirsəyi daha da bədənə arxasına aparmayın. Hərəkət müddətinə kürək sümüklerini sıxışdırmağa çalışmayın və onurğanı daim dik tutmağa çalışın. Yandan sizə baxıldıqda qollarınız 120 dərəcə olsun. Bir tərəfi bitirdikdən sonra, qeyd etdiyim fasilə qədər dincəlib, eynisini digər tərəfə də edin (bu 1 set edir).

3. Kürəyinizi Row Machine aparatında işlədəcəksiniz. Oturacağa sinənizi dayayaraq, aparata əyləşirsiniz. Ovuc içi aşağı baxacaq şəkildə enli tutacaqlardan tutaraq özünüza doğru çəkib, kürək əzələlərinizi sıxırsınız. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə geri qayıdaraq, kürək əzələinizi maksimal dartırsınız.

4. Lat pulldown aparatında düz qriflə kürəyinizi işlədəcəksiniz. Ovuc içi sizə baxmaq şərti ilə qrifi çiyin səviyyəsində tutursunuz. Qrifi sinənin alt hissəsinə doğru çəkərək gövdənizi çanaqdan 45° arxaya əyirsiniz (bunu edərkən onurğa dik qalmalı, yəni sinəni qabağa verməyib, çənəni üst sinəyə kilidləyib, çiyinləri çanağa doğru aşağı basaraq). Hərəkət zamanı dirsəkləri bədənə max yaxın saxlayın.

5. Crossover`da arxa çiyin əzələlərinizi tək-tək cable`la işlədəcəksiniz. Cable`ları yuxarı nöqtədə bərkidirsiniz. Crossover`ə yan dayanaraq, çarpaz əlinizlə cable`ı tutursunuz. Çiyinini arxaya doğru sıxırsınız. Kürəyinizi düz saxlamaq şərti ilə, dirsəyiniz bədəninizə 45° bucaq altında cable`ı arxa çiyin köməyi ilə yuxarıya doğru qaldırırsınız. Təpə nöqtədə 2 saniyə gözləyərək başlanğıc nöqtəsinə qayıdırınız. Bir tərəfi bitirdikdən sonra, qeyd etdiyim fasilə qədər dincəlib, eynisini digər tərəfə də edin (bu 1 set edir).

6. Oturaraq qantellə arxa çiyin əzələlərinizi işlədəcəksiniz. Bench`ə oturaraq, kürəyinizi düz saxlamaq şərti ilə, bədənini 75° önə əyirsiniz. Qantelləri çiyin aralığında tutursunuz. Dirsəklərinizi qırıraq, çiyin əzələlərinizin köməyi ilə qantelləri yuxarı qaldırırsınız. Hərəkət zamanı dirsəklər mütləq bədənə 45° olmalıdır. Təpə nöqtədə 2 saniyə gözləyib eyni xətt üzrə başlanğıc nöqtəsinə qayıdırınız.

7. Crossover`da biceps əzələlərinizi tək-tək işlədəcəksiniz. Cable`ı ən aşağı nöqtədə bərkidirsiniz və tutacağı biləyiniz içə baxacaq şəkildə tutmalısınız. Çiyinlərinizi arxaya, sinənizi önə verirsiniz. Dirsəyinizi bədəninizə yaxın tutmalısınız. Dirsəyinizi qırıraq cable`ı aşağı nöqtədən biləyiniz Sizə baxacaq şəkildə çevirib, çiyinə paralel qaldırmalısınız. Yuxarı nöqtədə biləyinizi çölə baxacaq şəkildə fırladıb, başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız.

*Hərəkət zamanı biləyinizi sıx tutursunuz və dirsəkdən çiyinə qədər olan hissəni tərpətmirsiniz. Bir tərəfi bitirdikdən sonra, qeyd etdiyim fasilə qədər dincəlib, eynisini digər tərəfə də edin (bu 1 set edir).*

**8.** *Incline bench'də qantellə biceps əzələinizi işlədəcəksiniz. Bench'a uzanaraq, ayaqlarınızla yerə sıx basırsınız. Qantelləri ovuc içi yuxarı baxacaq şəkildə, dirsəklər bədənə geridə tutmalısınız. Qantelləri dirsəkləriniz tam açılacaq şəkildə aşağıyadək endirdikdən sonra, nəfəs verərək yuxarıya qaldırmalısınız. Hərəkət zamanı biləklərinizi sıx tutursunuz və dirsəkdən çiyinə qədər olan hissəni tərpətmirsiniz. Təpə nöqtədə 2 saniyə gözlədikdən sonra başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız.*

**9.** *Crossover'də kəndirlə biceps əzələinizi işlədəcəksiniz. Cable ən aşağı nöqtədə bərkidib, kəndir başlıq taxırsınız. Kəndir başlıqları ovuc içləriniz bir-birinə baxacaq şəkildə tutmalısınız. Çiyinlərinizi arxaya, sinənizi önə verirsiniz. Dirsəklərinizi bədəninizə yaxın tutmalısınız. Kəndiri aşağı nöqtədən dirsəklərinizi qıraraq, üzünüə doğru qaldırmaqlı və biceps əzələinizi maksimal sıxmalısınız. Hərəkət zamanı biləklərinizi sıx tutursunuz və dirsəkdən çiyinə qədər olan hissəni tərpətmirsiniz. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız.*

**10.** *Cable'da dizi üstə qarın əzələlərinizi işlədəcəksiniz. Cable'ı yuxarı nöqtədə sabitləyirsiniz və kəndir başlıq taxırsınız. Dizləriniz üstünə çökərək, bədənizi bir az önə əyirsiniz. Kəndir başlıqları əllərinizlə körpücük sümüyü nahiyəsində bərk tutursunuz. Qarın əzələlərinizi sıxaraq, gövdənizi aşağıya doğru sıxırsınız və başlanğıc nöqtəsinə dönürsünüz.*

## Push day: Çərşənbə (3)

	Hərəkətlər	Set/təkrar	Texnika	Temp	Dincəlmə	Rezerv
1.	<a href="#"><u>BB medium press</u></a>	3 x 8	-----	2111	180 saniyə	1-0-0
2.	<a href="#"><u>DB low incline press</u></a>	4 x 10	-----	2111	180 saniyə	1-0-0-0
3.	<a href="#"><u>BB overhead press</u></a>	2 x 10	-----	2011	180 saniyə	0
4.	<a href="#"><u>DB incline fly</u></a>	3 x 12	-----	2210	90 saniyə	0
5.	<a href="#"><u>Cable high fly</u></a>	3 x 12	-----	2111	60 saniyə	0
6.	<a href="#"><u>Cable single arm lateral raise</u></a>	4 x 15	-----	2012	60 saniyə	0
7.	<a href="#"><u>DB seated lateral raise</u></a>	4 x 12	-----	2012	90 saniyə	0
8.	<a href="#"><u>Pushdown one arm rope</u></a>	3 x 10	-----	2012	60 saniyə	0
9.	<a href="#"><u>Dual rope pushdown</u></a>	3 x 10	-----	2012	90 saniyə	0
10.	<a href="#"><u>1 DB seated extension</u></a>	3 x 10	-----	2111	90 saniyə	0
11.	<a href="#"><u>Cable kneeling crunch</u></a>	4 x 10	-----	2012	90 saniyə	0

1. Düz bench'də uzanaraq sinəni qriflə işlədəcəksiniz. Qrif tutuşu çiyin səviyyəsində, gözlər qriflə paralel səviyyədə yerləşməlidir. Sinənizi önə qabardıb, kürək ilə çanağınız arasında körpü yaratmalısınız. Nəfəs alaraq, dirsəklər bədənə 45°-də, qrif sinənin orta hissəsinə, sinəyə dəyəndək salınır (sinə əzələsi max. dartılır), nəfəs verərək qrif sinəyə paralel qaldırılır, dirsəklər tam kilidlənmir.

2. Incline bench'də uzanaraq sinəni qantellərlə işlədəcəksiniz. Bench'i hündürlük səviyyəsini 30° quraşdırırsınız. Qantel tutuşu çiyin səviyyəsindədir. Sinənizi önə qabardıb, kürək ilə çanağınız arasında körpü yaratmalısınız. Ayaqlar isə geniş açılıb, yerə bərk basılmalıdır. Nəfəs alaraq, dirsəklər bədənə 45°-də aşağı salınırsınız (üst sinə əzələsi max. dartılır), nəfəs verərək başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız. Hərəkət əsnasında dirsəklər tam kilidlənmir.

3. Qriflə ayaq üstə çiyin əzələni işlədəcəksiniz. Ayaqlar yerdə çiyin genişliyində sabitdir. Qrifi sinənin üstündə, dirsəkləri isə bədənə önündə tutursunuz. Onurğanızı düz saxlayaraq, çiyin əzələlərinizin köməyi ilə qrifi şaquli vəziyyətdə yuxarı, başınızın üstünə qaldırırsınız. Təpə nöqtədə 1 saniyə gözləyib eyni xətt üzrə başlanğıc nöqtəsinə qayıdırınız. Hərəkət zamanı dirsəklər kilidlənməməlidir.

4. Incline bench'də uzanaraq qantellərlə üst sinəni dartaraq işlədəcəksiniz. Qantellər ovuc içləri bir-birinə baxacaq şəkildə tutulmalıdır. Sinənizi önə qabardıb, kürək ilə çanağınız arasında körpü yaratmalısınız. Nəfəs alaraq, qolları yana açıb, üst sinə əzələni maksimal dartmalısınız. Nəfəs verərək qantelləri başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız. Hərəkət zamanı qantellər bir-birinə birləşdirilmir, 2 qantel arasındakı məsafə çiyin genişliyindən yaxın olmamalıdır.

5. Crossover'də alt sinəni cable ilə işlədəcəksiniz. Cable ən yuxarı səviyyədə yerləşdirilir. Hər iki tərəfdə eyni çəki olmaqla Crossover'in mərkəzində duraraq, iki addım irəli atıb, cuzi önə əyilməlisiniz. Stabilizasiyanı qorumaq üçün bir ayağı önə atırsız. Cable'lərin tutuşu çiyin səviyyəsindədir. Nəfəs verərək əllərinizi sinə əzələnin gücü ilə önə, qarın səviyyəsinə paralel sıxaraq əllərinizi birləşdirirsiniz. Nəfəs alaraq qolları başlanğıc nöqtəsinə, alt sinə əzələsi max. dartaraq qaytarmalısınız.

6. Crossover'də yan çiyin əzələlərinizi tək-tək cable'lə işlədəcəksiniz. Cable'ləri aşağı nöqtədə bərkidirsiniz. Bir əlinizlə dirəkdən tutaraq özünüzü stabilizasiya edirsiniz. Hərəkəti edərkən dirsək cuzi bükülü olmalıdır və dirsək biləkdən öncə yuxarı qalxmaldır (öndən sizə baxdıqda çiyin və dirsək oynaqı eyni cizgida, bilək oynaqı isə dirsəkdən daha aşağıda olmalıdır). Hərəkəti edərkən təkan verməyin və tutacağı ovucunuzda çox sıxmayın (biləyin az aktiv olması üçün). Bir tərəfi bitirdikdən sonra, qeyd etdiyim fasilə qədər dincəlib, eynisini digər tərəfə də edin (bu 1 set edir).

**7.** Qantella oturaraq, qolları yana açaraq yan çiyini işlədəcəksiz. Hərəkət videosuna çox diqqətli baxın. Hərəkəti edərkən dirsəklər cuzi bükülü olmalıdır və dirsəklər biləklərdən öncə yuxarı qalxmaldır (öndən sizə baxdıqda çiyin və dirsək oynaqı eyni cizgiddə, bilək oynaqı isə dirsəkdən daha aşağıda olmalıdır). Hərəkəti edərkən təkan verməyin və qanteli ovucunuzda çox sıxmayın (biləyin az aktiv olması üçün).

**8.** Ayaq üstə duraraq triceps cable'da tək-tək işlədəcəksiniz. Cable'i yuxarı nöqtədə bərkidirsiniz. İşlədəcəyiniz əlinizlə cable'ı, digər əlinizlə Crossover'in tutacağından tutub, özünü tarazlayırsınız. Crossover'a yan duraraq, işlədəcəyiniz əlinizin dirsəyi bədənə 45° aralıqda tutursunuz. Qolunuzu (çiyindən dirsəyə qədər olan hissəni) stabil saxlamaq şərti ilə dirsəkləri açaraq, ağırlığı aşağıya doğru sıxırsınız. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə geri qaytarırsınız. Bir tərəfi bitirdikdən sonra, qeyd etdiyim fasilə qədər dincəlib, eynisini digər tərəfə də edin (bu 1 set edir).

**9.** Ayaq üstə duraraq cable'da 2 kəndirlə triceps işlədəcəksiniz. Cable'ı yuxarı nöqtədə bərkidirsiniz və iki kəndir başlıq taxırsınız. Kəndirləri başlıqlara yaxın hissəsindən tutursunuz. Sinəni qabağa, çiyinləri arxaya sıxırsınız. Dirsəkləri bədəninizə yapışdırırsınız və qolları (çiyindən dirsəyə qədər olan hissəni) stabil saxlamaq şərti ilə dirsəkləri qollar düzləşənə qədər kənara açırırsınız. Daha sonra əlləri başlanğıc nöqtəsinə geri qaytarırsınız.

**10.** Oturaraq triceps qantella işlədəcəksiniz. Qanteli başınızın üzərinə qaldırmalı və iki ovucunuzun içində tutmalısınız. Qolları (çiyindən dirsəyə qədər olan hissəni) stabil saxlamaq şərti ilə dirsəkləri bükərək, ağırlığı başınızın arxasına doğru endirirsiniz. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə geri qaytarırsınız.

**11.** Cable'da dizi üstə qarın əzələlərinizi işlədəcəksiniz. Cable'ı yuxarı nöqtədə sabitləyirsiniz və kəndir başlıq taxırsınız. Dizləriniz üstünə çökərək, bədənizi bir az önə əyirsiniz. Kəndir başlıqları əllərinizlə körpücük sümüyü nahiyəsində bərk tutursunuz. Qarın əzələlərinizi sıxaraq, gövdənizi aşağıya doğru sıxırsınız və başlanğıc nöqtəsinə döndürsünüz.

## Leg day: Cümə (5)

	Hərəkətlər	Set/təkrar	Texnika	Temp	Dincəlmə	Rezerv
1.	<a href="#">Hack squat</a>	4 x 8	-----	2210	180 saniyə	1-1-0-0
2.	<a href="#">DB walking lunge</a>	4 x 10 addım	-----	2210	150 saniyə	1-0-0-0
3.	<a href="#">BB stiff leg deadlift</a>	4 x 10	-----	2210	120 saniyə	1-0-0-0
4.	<a href="#">Lying leg curl</a>	4 x 10	Super set	2012	-----	0
5.	<a href="#">Leg extension</a>	4 x 10	Super set	2012	90 saniyə	0
6.	<a href="#">SM standing calf raise</a>	4 x 10	-----	2112	90 saniyə	0
7.	<a href="#">Cable kneeling crunch</a>	4 x 10	-----	2012	90 saniyə	0

1. Hack squat aparatında ayaq əzələni işlədəcəksiniz. Kürəyinizlə aparata sıx şəkildə yaslanırsınız. Ayaqlarınızı platformada çiyin aralığında yerləşdirib, ayaq barmaqlarınızı 45° çölə çevirin. Əllərinizlə tutacaqlardan tutun. Onurğanızı düz saxlamaq şərtlə, dizlərinizi qatlayaraq oturursunuz (**Ayaq ucu və diz düz xətt kimi olmalıdır. Heç biri bir-birini keçməməlidir**) və quadriceps'lərinizi sıxaraq, başlanğıc nöqtəsinə qayıdırınız. Hərəkət zamanı dizlərinizi ayaq barmaqlarınız istiqamətində çölə açırırsınız.

2. Qantella yeriyərək ayaq əzələni işlədəcəksiniz. Bir ayağınızla önə addım atırsınız və hər iki dizinizi eyni anda qıraraq, arxadakı dizi yerə maksimal yaxınlaşdırırsınız (**Ayaq ucu və diz düz xətt kimi olmalıdır. Heç biri bir-birini keçməməlidir**). Diziniz yerə dəymədən, öndəki ayağınızın quadriceps'ini sıxaraq, arxadakı ayağınızla önə doğru addım atırsınız. Bu şəkildə yazdığım qədər addım atmalısınız. Hərəkət zamanı güc həmişə öndəki ayağa düşməlidir.

3. Qriflə hamstring əzələni işlədəcəksiniz. Ayaqlarınız çiyin səviyyəsində yerdə sabitdir. Qrifi tutursunuz və onurğanızı düz saxlamaqla, qrifi qaldırıb, dikəliirsiniz. Sinəni önə, çiyinləri arxaya sıxırırsınız. Başlanğıc nöqtəsi olaraq dizinizi bükmədən, çanağınızı maksimal arxaya verərək, onurğanızı düz saxlamaq şərtlə, qrifi aşağı endirərək, hamstring əzələlərinizi maksimal dartırırsınız və eyni xətt üzrə başlanğıc nöqtəsinə qayıdırınız.

**4cü hərəkəti etdikdən sonra dincəlmədən, 5ci hərəkəti edəcəksiz, sonra 90 saniyə dincəlib başa (4cü hərəkətə) qayıdacaqsız. Hər hərəkəti (isinmə xaric) toplam 4 dəfə etməlisiz.**

4. Leg curl aparatında hamstring əzələni işlədəcəksiniz. Üzü üstə düz bench'a uzanaraq, ayaqlarınızın calf ilə ayaq biləyi arasında olan hissəsini yastığın altından keçirirsiniz. Dizlərinizi qatlayaraq, yastığı bud ilə baldırınız 90° bucaq təşkil edəndək yuxarı qaldırırsınız. Daha sonra yavaş templə aşağı salırırsınız. Dizlər tam kilidlənmir.

5. Leg extension aparatında ayaq əzələni işlədəcəksiniz. Dizləriniz oturacaqdan çox aralı qalmamalıdır. Belinizi arxaya yaslayın və əllərinizlə tutacaqlardan yapışın. Ayaqlarınızı orta tempdə yuxarıya doğru, dizləriniz tam açılanadək qaldırmalısınız. Daha sonra başlanğıc nöqtəsinə qayıtmalısınız.

6. Smith machine aparatında qrifi trapezin üstünə yerləşdirib, calf əzələni işlədəcəksiniz. Ayaqlarınız çiyin aralığında olmaqla, ayaq uclarını çəki daşlarının üzərinə yerləşdirirsiniz və bədənizi şaquli vəziyyətdə yuxarı qaldırırsınız. Yuxarı nöqtədə 2 saniyə gözləyərək, aşağı enirsiniz.

7. Cable'da dizi üstə qarın əzələlərinizi işlədəcəksiniz. Cable'ı yuxarı nöqtədə sabitləyirsiniz və kəndir başlıq taxırırsınız. Dizləriniz üstünə çökərək, bədənizi bir az önə ayırırsınız. Kəndir başlıqları əllərinizlə körpücük sümüyü nahiyyəsində bərk tutursunuz. Qarın əzələlərinizi sıxaraq, gövdənizi aşağıya doğru sıxırırsınız və başlanğıc nöqtəsinə dönürsünüz.



***Qidalanma məqsəd deyil, məqsədə gedən yolda sizə köməklik edən bir vasitədir...***

## **Əsas qaydalar!**

- *Soğan, sarımsaq, acı bibər, acı baharatlar istifadə edilməyəcək.*
- *Buğda, paxlalı bitki və un məhsullarından istifadə edilməyəcək.*
- *Süd məhsullarından istifadə edilməyəcək.*
- *Şəkərli və çox duzlu qidalardan istifadə edilməyəcək.*
- *Cheat meal icazə verilmədiyi müddətcə edilməyəcək.*
- *Hər gün bel ölçüsü və çəki ölçülüb bir yerə qeyd olunacaq.*
- *Hər gün dietə-məşqə-yuxuya-kardioya nə qədər riayət olunduğu qeyd olunacaq.*
- *Hər səhər vacuum və qarın məşqi ediləcək.*
- *Həftədə 3-4 gün mütləq stretch hərəkətləri ediləcək ( [Açıqlama pdf'i](#) )*
- *Hər öyünün şəkli çəkilib axşam topla hamısı göndəriləcək*
- *Əgər qidalanma planınızda yulaf və çərəzlərə yer verilibsə bunları gecədən ilıq suda gözlədin.*
- *Qidalanmada çərəzlərə yer verilibsə qovrulmuş yox, çiy olmalıdır.*
- *Yeməkləri çox çeynəyin. Bu həzmi daha da asanlaşdıracaq.*
- *Şişkinlik və qaz yaradan qidalar hiss etdikdə bunu mütləq bildirin.*
- *Zeytun yağını yemək bişirmək üçün istifadə etməyin.*
- *Susamadan öncə su içiləcək.*

## Saat 08:00

- 2 tam yumurta
- 4 yumurta ağı
- 5 gr kətan toxumu (üyüdülmüş)
- 100 gr basmati düyü
- Tərəvəz və göyərti salati
- 1 ədəd yaşıl alma
- Multi vitamin
- Vitamin C **500** mg

## Məşqdən 30 dəqiqə öncə:

- 200 mg kafein
- 1 ədəd minerallı su
- $\frac{1}{4}$  çay qaşığı duz

## Saat 12:30

- Məşq
- **Məşqdən sonra 30 dəqiqə kardio** (ip tullanmaq, sürətli yerimək, yerində qaçmaq, asta templə qaçmaq, velosiped sürmək və s.)

## Məşq zamanı:

- *1 litr suyun içərisinə 2 gr duz əlavə edib için.*

## Saat 15:00

- 5 gram kreatin
- 200 gr toyuq filesi
- 100 gr basmati düyü
- 5 gr kətan toxumu (üyüdülmüş)
- 1 yemək qaşığı zeytun yağı
- Tərəvəz və göyərtili salatı
- Omega 3 (EPA + DHA = 1000mg+)

## Saat 19:00

- **Yeməkdən 30 dəqiqə öncə 0.5 lt su**
- 200 gr toyuq filesi
- 50 gr basmati düyü
- 5 gr kətan toxumu (üyüdülmüş)
- 1 yemək qaşığı zeytun yağı
- Tərəvəz və göyərtili salatı

## Saat 21:00

- *Yeməkdən 30 dəqiqə öncə 0.5 lt su*
- *200 gr toyuq filesi*
- *50 gr basmati düyü*
- *5 gr kətan toxumu (üyüdülmüş)*
- *1 yemək qaşığı zeytun yağı*
- *Tərəvəz və göyərti salata*

*Yeməkləri bişirərkən gündük **1** yemək qaşığı kərə yağından istifadə edə bilərsiniz.*

## **Qeyd:**

- 1. Günlük su istifadəsi 5 litr olacaq.**
- 2. Günlük duz istifadəsi 1.5 çay qaşığı qaya duzu olacaq.**
- 3. Saat 23:00'dan öncə yatmalısınız.**
- 4. Yeməkləri çiy ölçməlisiz.**
- 5. Yeməkləri fırında, yağsız tavada, suda, manqalda, buxarda bişirə bilərsiz.**
- 6. Yeməklərin yanında tərəvəzlər mütləq olsun.**
- 7. Tərəvəz yeməkləri bişirib yeməklərin yanında yeyə bilərsiz.**
- 8. Əgər definasiya dövründəsizsə öyünlər arasında yaşıl çay və zəncəfil çayı için.**
- 9. Əgər definasiya dövründəsizsə, gündə ən az 1 dəfə 10 dəqiqə soyuq duş alın.**
- 10. Dietdə dəyişiklik etmək istədikdə öncədən xəbər verin.**

## **11. Dietə əlavə edə biləcəyiniz qidalar:**

*Kahı, kök, bibər, çuğundur, zəncəfil, sarıkök, darçın, nanə, yarpız, brokoli, cəfəri, şüyüd, ispanaq, əncir, qarağat, alça, mango, gilə, ananas, it burnu, yaşıl çay, göbələk, pomidor, badımcan, şirin bibər, balqabaq, alma, ərik, heyvə, şaftalı, armud, limon, yaşıl limon, tut, çiyələk, qarpız, qreyfurt, üzüm, moruq, nar, yemiş, sirkə.*

## **12. Dietdə qadağan olan qidalar:**

*Soğan, sarımsaq, acı bibər, donuz, sosiska-kolbasa, bildirçin, duzlu balıq, osminoq, süd və süd məhsulları, avokado, fıstıq, qarğıdalı, semiçka, semiçka yağı, kaju, şabalıd, mərcimək, arpa, buğda, irmik, bulğur, xardal, turşu, qara zeytun, kivi, mandalin, portağal, şəkər, ketçup, mayonez, spirtli içkilər, qazlı içkilər, alma sirkəsi xaric bütün sirkələr.*