



DIET PLAN

NUTRITION PLAN & SUPPLEMENTS



Breakfast

- توست بني [2 شريحة]
- بيض كامل [2]
- فول مدمس مطبوخ [100 جم]
- فلفل ألوان [70 جم]

Meal 2

- أرز [150 جم] - أو بطاطس
- صدور دجاج [150 جم] - أو سمك
- خيار [100 جم]

Pre Workout

- بطاطا [100 جم]
- قهوة [1 كوب سادة أو بسكر دايت]

Calories 437
Protein 26
Carbs 55
Fats 12

Calories 447
Protein 51
Carbs 42
Fats 6

Calories 86
Protein 1
Carbs 20
Fats 0

بدائل الطعام



Post Workout

- سمك مشوي [150 جم] - أو
صدر فراخ
- بطاطس [100 جم]
- بروكلي [70 جم]

Meal 4

- جبنة قريش [200 جم]
- سلطة [200 جم]
- زيت زيتون [5 جم]

Calories 309
Protein 43
Carbs 25
Fats 4

Calories 266
Protein 24
Carbs 5
Fats 12

Calories {g-48}
Protein {h-48}
Carbs {i-48}
Fats {j-48}

بدائل الطعام



SUPPLEMENT

Name

Daily dose

Comments

Vitamin C

1 capsule

بعد الفطار

Omega-3

1 capsule

بعد الوجبة الثانية

Magnesium

1 capsule

بعد العشاء

Zinc

1 capsule

قبل النوم

NOTES

✓ جميع المكملات تستخدم أيام الراحة أيضًا معا PRE-WORKOUT

✓ يفضل استخدام المكملات بالماء بدلًا من اللبن

✓ يمكنك شراء المكملات من IFIT لضمان سلامة المنتج

✓ و ممكن تستخدم كود HUSSEIN علىشان تاخذ خصم 5%



الصوصات المسموح بيها في النظام بحد
اقصى 50 جرام في الوجبة تسب المذاق
المتناسب لك



Buy all 3 products now and get them for 650 EGP instead of 695 EG →



SPRITZ
سبرتس



Elevate your cooking game

Shop all

متاح استخدام زيت وزبدة رش من سبرتس



1

Rewards



INSTRUCTIONS

- قيمة الإشتراك المدفوعة لا ترد من وقت استلام البرنامج
- الأكل يوزن بعد الطبخ
- الرجاء متابعة ستوري الواتساب يوميا للظروف الطارئة والتعليمات الجماعية
- الرجاء الالتزام بالبرنامج وفي حالة الخروج عن البرنامج برجاء الرجوع إلى الكوتش
- الالتزام بميزان الأكل عند كل وجبة
- عدم استعجال النتائج
- تجهيز INBODY وصورك في ميعاد الـ UPDATE
- متاح ضم الوجبات في الأيام المضغوطة
- معدل إستهلاك المياه اليومي 3-5 لتر
- متاح إستخدام ببسي دايت وسكر دايت " سويتال او ستيفيا "
- متاح التبادل بين الأسماك و صدور الفراخ واللحوم بنفس الكميات كمصدر بروتين
- متاح التبادل بين الرز والبطاطس والبطاطا بنفس الكميات كمصدر كارب
- الفري يبتحدد كل 15 يوم بعد الرجوع للـ INBODY و UPDATE ويكون عبارة عن وجبة واحدة فقط يتم تحديدها
- متاح المشروبات الساخنة والعشبية بشرط استخدام سكر دايت
- أقصى حد لاستخدام الملح 7 جرام
- الرجاء الالتزام بالتعليمات لضمان أسلوب حياة صحي وتغيير في النتائج



شكراً ليك

وفى النهاية حابب أشكرك على الفترة الللى قضيناها سوا
ولو حسيت إنك استفدت ياريت تعرف الللى حواليك ,
من المهتمين بالخدمة الللى بنقدمها
وبتمناللك كل التوفيق



+20 103 300 2493



@hussein.fit