

**ЗАРЯДКА, УПРАЖНЕНИЯ
НА 2 ЧАСА В ДЕНЬ,
С 5:00 ДО 7:00 УТРА**

ВЗМАХИ

10 минут

РАСТЯЖКА

10 минут

ВЗМАХИ

10 минут

ПРИСЕДАНИЯ

10 минут

ОТЖИМАНИЯ

10 минут

ПОДТЯГИВАНИЕ

10 минут

ПРОГУЛКА. ОТДЫХ. ТВОРЧЕСТВО. ХОББИ.

60 минут

КУРЬЕР: СТРАТЕГИЯ НА ЧЕТЫРЕ ДНЯ

НУЛЕВОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК): ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ГОТОВКА ЕДЫ. ОТДЫХ. ХОББИ.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА. ОТДЫХ. ХОББИ.

ВТОРОЙ ДЕНЬ (СРЕДА): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ПОДГОТОВКА. ПОДОБРАТЬ 2 ЛУЧШИХ ЗАКАЗА. ОТДЫХ. ХОББИ.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ): КУРЬЕР. ВЫПОЛНИТЬ 2 ЗАКАЗА (1 ЗАКАЗ НА 1500 РУБЛЕЙ + 1 ЗАКАЗ НА 500 РУБЛЕЙ). ОТДЫХ. ХОББИ.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ	
16 часов голодания (разрешается только вода) 18:00 – 10:00	8 часов для приема пищи (три раза + перекусы) 10:00 – 18:00
Желательно один раз в 7-8 дней – голодание 24 часа	
НЕЛЬЗЯ	МОЖНО (УМЕРЕННО)
<ul style="list-style-type: none"> - уксус - варенье - колбаса - сосиски - консервированное - белый хлеб, булочки - кетчуп - жареный картофель - рафинированное масло - торты - печенье, пряники, пирожные - сгущенное молоко - сахар, фруктоза - чай - газированная вода, сладкая вода - кофе, заменители кофе - пиво, алкоголь, энергетики + - пельмени (нежелательно) + - соль (нежелательно) 	<ul style="list-style-type: none"> + чистая горячая питьевая вода + какао + свекла, морковь, капуста, лук, чеснок + варенный картофель с кожурой + запеченный картофель + хурма, тыква, огурцы + пшено, гречка, геркулес + перловка, рис, макароны + альдента (недоваренное) + сало, курица, индейка, рыба, сельдь + орехи, грецкие орехи, арахис (без соли) + семечки, семена тыквы, кешью, кинуа + мёд, финики, изюм, курага + молоко, кефир, ряженка, сметана + йогурт без сахара, творог обезжиренный + куриные яйца + черный хлеб + сливочное масло, нерафинированное масло + овощная замороженная смесь + перец, горчица, приправы, специи