

НЕДЕЛЯ

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ/ОТДЫХА

ПОНЕД	ВТОРН	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦ	СУББОТ	ВОСКР
ГОТОВКА	КУРЬЕР 12 ЧАСОВ	ГОТОВКА	КУРЬЕР 12 ЧАСОВ	КОДИНГ	ДАЧА	
ПОДГОТОВ		ПОДГОТОВ		ПОДГОТОВ	УБОРКА	КОДИНГ

СОН 6-8 ЧАСОВ

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

ЗАРЯДКА

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕНЬ

ВЗМАХИ

РАСТЯЖКА

ВЗМАХИ

ПРИСЕДАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ

ПОДТЯГИВАНИЕ

ПРОГУЛКА