



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

# АШАН. КОРЗИНА НА МЕСЯЦ

Мёд  
Изюм  
Курага

Орехи  
Грецкие орехи  
Арахис без соли

Семечки  
Семена тыквы  
Кешью  
Кинуа

Чай  
Какао

Молоко  
Кефир  
Ряженка  
Сметана  
Йогурт без сахара  
Творог обезжиренный  
Сыр  
Майонез

Курица  
Фарш  
Сало

Рыба  
Сельдь  
Крабовые палочки

Сливочное масло  
Нерафинированное масло

Куриные яйца

Черный хлеб

Соль  
Перец  
Горчица  
Приправы  
Специи

Спички

Свекла  
Морковь  
Капуста  
Огурцы  
Лук репчатый  
Чеснок  
Лук зеленый, укроп, петрушка  
Хурма  
Кукуруза сладкая

Апельсины, мандарины  
Киви

Овощная замороженная смесь  
Тыква замороженная кусочками

Варенный картофель с кожурой  
Запеченный картофель

Пшено  
Гречка  
Геркулес  
Перловка  
Рис  
Макароны

# РЕЦЕПТЫ

## "Перш": Перловка с шампиньонами, сметаной, молоком и луком

### Описание

Вкусное и полезное блюдо "Перш" из доступных продуктов



### Ингредиенты

Перловка - 250-300 г  
Шампиньоны заморож. - 700 г  
Лук репчатый - 3-5 шт  
Сметана - 300 г  
Молоко - 0.5 л  
Соль - по вкусу  
Перец - по вкусу  
Петрушка сушеная - по вкусу  
Специи - по вкусу

### Заметки

### Приготовление

1. Поставить на огонь сковородку с замороженными шампиньонами. На большой огонь, чтобы вода вся выкипела. Добавить соль, перец, петрушку, специи по вкусу. Периодически помешивать.
2. Поставить на огонь среднюю кастрюлю с водой для перловки, посолить. Когда вода закипит - засыпать перловку. Периодически помешивать.
3. Поставить чайник с водой на огонь.
4. Почистить лук репчатый, помыть и порезать не слишком мелко.
5. Когда из сковородки выкипит вся вода, нужно добавить смесь "сметана + молоко + кипятки + лук репчатый".
6. Перловка должна свариться примерно через полчаса. Слить воду через дуршлаг, промыть кипятком из чайника.
7. Тушить шампиньоны и лук до готовности, примерно еще полчаса. Если жидкость выкипит, то добавить кипятка из чайника или молока.
8. Смешать шампиньоны/смесь с готовой перловкой. При необходимости немного потушить все вместе на маленьком огне, постоянно помешивая.
9. Дать немного остыть и подать на стол. Приятного аппетита...