

עקרונות התוכנית (תקף לדיאטה האחרונה ולדיאטת החירום)

ערכים תזונתיים :

70-120 גרם פחמימה (יותר לכיוון ה-70)
 120-70 גרם חלבון (יותר לכיוון ה-120)
 35 גרם שומן

(2) כשרעבים מוסיפים עוד חלבון

(לפחות מנה אחת). ירקות ומים.

(3) תוספות:

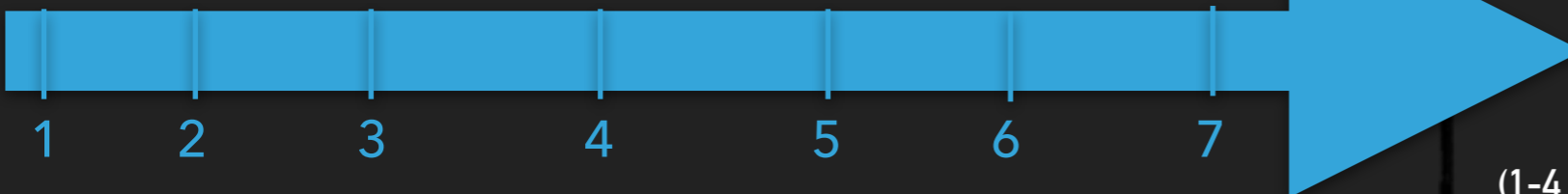
בימים 5 מוסיפים עד 500 קלוריות מפחמימה (ביחס לימים 1-4)
 (יש לך תוספות אפשרויות בקובץ שמתחת לפרק מס' 6 ו-7)

בימים 6-7 מוסיפים עד 250 קלוריות מפחמימה (ביחס לימים 1-4)

ריקון מאגרים
 ימים 1-4

העמסת פחמימות
 יום מס' 5

איזון
 ימים 6-7



איך להתחיל את השלב הנוכחי בתוך 60 שניות:

(1) לבחור תבנית תזונה (יש מתחת לפרק מס' 6 את התפריטים של התוכנית, בנוסף - יש לך קובץ עם אופציות חדשות, מתחת לפרק מס' 6, בהערות. שימי לב שיש לך קובץ בונוס עם תבניות תזונה שנמצא לפני השיעור האחרון בפרק מס' 3.

(2) אז אחרי שבחרת את תבנית התזונה, את בוחרת באיזה יום את רוצה, (מומלץ ביום שני בשביל שהעמסת הפחמימות תפול על יום שישי)

(3) עושה את האימון הראשון שנמצא מתחת לאזור האימונים שבממשק

(4) החלטת לבנות תפריט לעצמך? את רואה את שיעור מס' 7 (אופצייה בלבד)

1 שיעור 7 (שיעור רשות בלבד)
 (14:16)
 שיעור 8 - קובץ הבסיס לטבעוניים
 בונוס: תפריט מקור נוסף לטבעוניים
שיעור בונוס: תפריטים נוספים חדשים (16)
 שיעור בונוס: שאלות תשובות לשלב 3

3 פרק 4: אימונים
 יום א': אימון ריקון גליקוגן (5:06)
 יום ב': אימון ריקון גליקוגן (5:43)
 יום ד': אימון כוח (4:010)

