

Лёгкость после еды	3-я неделя							Пн	Вт	Сб	Вс	Пн	Вт	Сб	Вс	
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс									
Весы	85.400	85.600	85.100	84.400	85.100	85.100	85.100	85.300								
6:00																
7:00	орехи горсть	Каша гречневая сыром и орехами	Каша гречневая сыром	Протеиновый коктейл	Протеиновый коктейл	Каша пшеничная с тыквой	чай с тортом	каша гречневая с холодцом и квашенной капустой								
8:00				Хурма												
9:00				бастурма												
10:00				чай б/с	чай б/с											
11:00																
12:00				маш	маш											
Вода (мл)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000								
Физ.актив.		сэндбэг 1 час		сэндбэг 1 час		сэндбэг 1 час		сэндбэг 1 час								
13:00	салат овощной гречка с курой с овощами	салат овощной бигус	салат овощной гречка с курой с овощами	салат овощной гречка с курой с овощами	салат овощной гречка с курой с овощами											
14:00																
15:00						чай с хачапури	творог									
16:00							сухофрукты									
17:00				маш	маш											
18:00	сникерс		сникерс													
Вода (мл)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000								
Физ.актив.																
19:00																
20:00	орехи, сыр, помидоры	котлеты куриные	кабачок с сыром	хотдог		картошка с мясом	Протеиновый коктейл									
21:00		салат														
22:00																
23:00																
Вода (мл)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000								
Физ.актив.																
Исполнение принципов (1-5)		3	4	4	3	3	3	3								
Вредно	жареное, копчёное, алкоголь, сахар, жареная картошка, макароны, выпечка, хлеб из рафинированной муки															
Нейтрально	сухофрукты, мёд, цельнозерновой хлеб, печёный картофель															
Полезно	мясо, рыба, овощи, каши, зелень, творог, крупы, бобовые															
Мин. кол-во воды в день	3000 мл															
Физ.Актив. предпочтения	спортзал, цигун															
Принципы похудения	1) Ощущение лёгкости после еды															
	2) Физ. Актив.															
	3) Выпито мин. кол-во воды															
	4) В таблице нет красного цвета															
	5) Правильное распределение продуктов в течении дня и недели															