

برنامه غذایی پیشنهادی

در صورتی که در حال حاضر از یک برنامه‌ی غذایی که مخصوص خودتان طراحی شده پیروی نمی‌کنید، می‌توانید این رژیم غذایی عمومی اما موثر را در طول ۳ ماه تمریناتتان رعایت کنید.

مواد غذایی	وعده
۲ لیوان آب + کمی آب لیمو + ۱ قاشق چای خوری عسل و کمی دارچین	ناشتا
نصف سینه مرغ + ۱ عدد سیب زمینی آبپز + ۱ لیوان آب پرتغال طبیعی + ۲ عدد سفیده	صبحانه
۱ عدد موز + ۱ فنجان قهوه	میان وعده ۱
۳ عدد سفیده تخم مرغ + نخود فرنگی و ذرت پخته	میان وعده ۲
ابتدا ۱ کاسه ماست و بعد ۳۰۰ گرم مرغ یا گوشت + ۱۰ قاشق برنج کته	ناهار
۱۰۰ گرم خشکبار خام + شکلات تلخ و ۱ فنجان چای سبز	میان وعده ۳
کمی پاستا با نصف تن ماهی	وعده قبل تمرین
چند تکه شکلات تلخ	پیش از آغاز تمرین
۱ کاسه عدسی با ۲ تکه فیله مرغ	وعده بعد تمرین
۳۰۰ گرم گوشت یا مرغ یا ماهی به همراه ۱ عدد سیب زمینی کوچک و ۲ عدد سفیده تخم مرغ و سبزیجات	شام

- وعده‌ی قبل تمرین را حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از شروع تمرین میل نمایید.
- وعده‌ی بعد تمرین را بلافاصله پس از اتمام تمرین، تا نهایتاً ۱ ساعت پس از آن میل کنید.
- طبیعتاً روزهایی که تمرین نمی‌کنید، وعده‌های قبل، حین و بعد از تمرینتان حذف خواهد شد.