

Написано от administrator

Сряда, 06 Август 2014 15:32 - Последна промяна Четвъртък, 07 Август 2014 15:53

---

**Незабравка, 25г., София:** Сутрин не закусвам, правя си едно голямо нес кафе без захар, което пия цял ден в офиса. На обяд една Активия (но не плодова), банан или солети(обикновени).

Вечер ям каквото има, но почти без хляб, евентуално ръжен. Позволявам си по малко сладко след вечеря, някак си организма си го иска.

Тренировката ми е 30 минути на крос тренажора към 19:00 - 19:30, почивам 2 пъти седмично.

Ефект има! Точни килограми не мога да кажа, защото мразя да се тегля, но вече си влизам в

дрехи, които от години не ми ставаха.

Пробвала съм същия режим без тренировка, обаче тогава не проработи.

**Радослав, 42г., София:**

Започнах преди година и до тук съм минус 17-19кг. В началото без млечни продукти , без

сладко и плодове. Спорт по 7 дни в седмицата 5 часа общо всеки ден, отделно другото движение! Хем режим , хем спорт, хранех се 2,3 пъти на ден, на гладно тренирах в началото

и слабеех по-бавно. Сега ям повече - сутрин плодове, на обяд и след това нещо и вечеря, стана по-бързо!

Написано от administrator

Сряда, 06 Август 2014 15:32 - Последна промяна Четвъртък, 07 Август 2014 15:53

---



Починайте с ягодици и банани. Употребявайте ги в комбинация с други плодове и зеленчуци, които са богати на витамин С и калий. Това ще ви помогне да поддържате енергията си и да поддържате здравето си.