



BattleMind

14 ДНЕВНА ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗА МЪЖЕ

WWW.THEBATTLEMIND.COM

-Гледайте безплатното видео всяка сутрин и вечер

-Пийте по една чаша топла вода (200 милилитра) всяка сутрин и вечер

-Имате право на едно хранене по избор в рамките на седмица , в нетренировъчен ден ,в часовия диапазон от 12:00 до 17:00

-През ден ще правите 20 минутно кардио , сутрин на гладно.30 минути преди него , изпийте чаша чисто кафе или зелен чай.Ще изпълнявате кардио тренировката по следния начин - редувате една минута високо интензивно с една минута умерено темпо.Темпото ,което трябва да си зададете е следното: в края на минутата с висока интензивност да сте почти на предела на силите си, а минутата с умерено темпо трябва да позволи на тялото ви да си отпочине за следващата интензивна минута.Примерно 1 минута тичате , после една минута ходите , ако не можете да тичате редувате бързо ходене с по-бавно.Ако сте в зала използвайте крос тренажор.Слушайте любима музика по време на тренировката :)

-В дните без кардио,30 минути преди закуска изпийте прясно изстискан фреш от 1 грейпфрут.

-всяка вечер ще вечеряте салата с риба тон,най-късно в 20:00 часа.Това ще е последното ви хранене за деня.

-през тези 2 седмици имате право да пиете - кафе без захар и мляко , зелен чай без захар,вода , лимон с вода , шейк от суроватъчен протеин , фреш от грейпфрут(сутрин преди закуска).Всичко друго е забранено.

-поне 4 дни от седмицата си правете водата с лимон

-ако чувствате глад , по всяко време може да приемете 1 доза суроватъчен протеин или 3 сварени яйчни белтъка

-пийте минимум 2 литра вода на ден

-сведете употребата на сол до минимум

Хранителен режим в дните с кардио

Различни варианти за първо хранене (след кардиото)

- 4 сварени яйца , само белтъците с една краставица
- 1 доза суроватъчен протеин с вода
- 100 грама пуешко/пилешко филе вакумирани слайсове с една краставица

Различни варианти за второ хранене

- 150 грама пилешки гърди със 150 грама варен ориз
- 150 грама свински котлет със 150 грама варен ориз
- 150 грама филе от съомга със 150 грама варен ориз

Различни варианти за трето хранене

- омлет от 4 белтъка и 1 жълтък, 4 резанчета пилешко/пуешко филе , половин глава лук , 2 малки филийки нисковъглехидратен протеинов пълнозърнест хляб
- 50 грама тиквено семе или бадем със половин краставица
- 150 грама пилешки гърди със салата

Последно хранене

- салата с риба тон 2 консерви

Хранителен режим в дните без кардио

Различни варианти за първо хранене

- 2 филийки нисковъглероден пълнозърнест протеинов хляб намазани с нискомаслено крема сирене и 4 резанчета пилешко/пуешко филе
- 3 супени лъжици овесени ядки с 1 доза суроватъчен протеин
- 2 филийки нисковъглероден пълнозърнест протеинов хляб с 100 грама пушена съомга

Различни варианти за второ хранене

- 150 грама пилешки гърди със 200 грама варени картофи
- 150 грама свински котлет със 200 грама варени картофи
- 150 грама филе от съомга със 2 филийки нисковъглероден пълнозърнест протеинов хляб

Различни варианти за трето хранене

- 150 грама пилешко/пуешко филе със салата
- 2 сварени яйца с 1 краставица
- 2 филийки нисковъглероден пълнозърнест протеинов хляб с кайма за принцеси

Последно хранене

- салата с риба тон 2 консерви

Рецепти

рецепта за салата с риба тон - за една порция са ви необходими: 150 грама маруля (зелена салата) , половин краставица , половин лимон , 1 супена лъжица зехтин и 2 консерви риба тон филе в собствен сос.Нарежете краставицата и марулята , сложете ги в купа.Добавете консервата.Изтискайте лимона вътре и сложете зехтина.Разбъркайте добре.

рецепта за салата - за една порция са ви необходими: 150 грама маруля , пресно зеле или салата айсберг , половин краставица , 1 средна зелена чушка и една супена лъжица зехтин.Нарежете зеленчуците в купа , добавете зехтина и разбъркайте добре.

вода с лимон - за една порция ви е необходим половин голям лимон или цял малък и 1 литър вода.Използвайте сокоизстисквачка.Можете да пиете малко по малко през целия ден.

-Не е подходящо за мъже със здравословни проблеми

-Не е подходящо за мъже ,които тренират допълнително.Диетата е съобразена и работи в комбинация само с кардио тренировките от трансформацията.

-Не изпълнявайте диетата повече от 2 седмици,без прекъсване.Ако решите да я изпълните за втори път направете поне 1 седмица почивка от предишния.Ако решите да я изпълните за трети път направете поне 2 седмици почивка от последния.