Овој план за исхрана е за сите вас кои сакате да ги намалите телесните масти и тежина на здрав и одржлив начин.

Доколку сакате да го почувствувате целосниот потенцијал на индивидуална програма, побарајте ме!

Ке добиете ПЕРСОНАЛИЗИРАНА ПРОГРАМА адаптирана според вашите фитнес цели, лајфстајл и избор на физичка активност.

Останете здрави, Бранко

**Првите две недели ( Кето) од месецното мени за намалување на телесни масти.**

Придобивки:

* Метаболичен ресет преку внес на довлона колицина квалитетна храна која ке направи да се чуствувате сити и ментално силни.
* Стабилизација на нивото на секер во крвра за постојана енергија во тек на денот.

1. **Недела**

**1 ден**  
-Classic omlette  
-King Caesar  
-Keto blast  
**2 ден**  
-Beef omlette  
-Turkey Classic (bez oriz I bez morkov)  
-Paleo King  
**3 ден**-Lean gains  
-Muscle machine  
-Keto Cheescake  
**4 ден**-Lean gains  
-Fh Turkey  
-Keto protein pancake  
**5 ден**-Egg white omelette  
-Fh Chicken  
-Paleo Kinг  
**6 ден**-Protein Almond Pudding (vanila)  
-Green Burger  
-Keto blast

1. **Недела**

**1ден**  
-Classic omlette  
-King Caesar  
-Keto blast  
**2 ден**  
-Beef omlette  
-Turkey Classic (bez oriz I bez morkov)  
-Paleo King  
**3 ден**-Lean gains  
-Muscle machine  
-Keto Cheescake  
**4 ден**-Lean gains  
-Fh Turkey  
-Keto protein pancake  
**5 ден**-Egg white omelette  
-Fh Chicken  
-Paleo Kinг  
**6 ден**-Protein Almond Pudding (vanila)  
-Green Burger  
-Keto blast

**Вторите две недели (Ниски јаглехидрати) од месецното мени за намалување на телесни масти**.

Придобивки:

* Подобување на инсулинската осетливост од првите две недели создава можност да додадеме одредена колицина на јаглехидрати со која телотот лесно ќе се справи
* Зголемен внес на протеини за подобро метаболно ниво.

1. **Недела**

**1 ден  
-**Fh muffin  
-Jabolko ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Classic burger  
-Tuna wrap (bez bel sos)  
**2 ден**Whey   
-Oatmeal  
-Portokal ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Chicken Classic  
-Cocoa Pancake **3 ден**-Popeye  
-Mala Banana (**ne e vo cenata na menito**)   
-Paleo King  
-King Caesar (bez pcenka) **4 ден**-Classic Omelette  
-Parce Ananas ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Salmon Teryaki  
-Whey Protein (so voda)  
**5 ден**-Poached Eggs  
-Kivi **( ne e vo cenata na menito**)  
-Fh Turkey  
-Beef wrap **6 ден**-Protein Chia Pudding  
-Praska ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Chicken Pasta  
-Lean Gains

1. **Недела**

**1 ден  
-**Fh muffin  
-Jabolko ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Classic burger  
-Tuna wrap (bez bel sos)  
**2 ден**Whey   
-Oatmeal  
-Portokal ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Chicken Classic  
-Cocoa Pancake **3 ден**-Popeye  
-Mala Banana (**ne e vo cenata na menito**)   
-Paleo King  
-King Caesar (bez pcenka) **4 ден**-Classic Omelette  
-Parce Ananas ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Salmon Teryaki-  
-Whey Protein (so voda)  
**5 ден**-Poached Eggs  
-Kivi **( ne e vo cenata na menito**)  
-Fh Turkey  
-Beef wrap **6 ден**-Protein Chia Pudding  
-Praska ( **ne e vo cenata na menito**)  
-Chicken Pasta  
-Lean Gains

**Вкупно: 20,700.00 ден**

**-20 % 16,560.00 ден**

**СЕ ВКУПНО: 16,560.00 ден**

**Сумата е за готовинско плаќање.**