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.**