

İlktan Bařtan

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeęi
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istedięin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ bulgur (10 gram tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istedięin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göęsü
- 70 g pirinç (10 gram tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istedięin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g ızgara hindi göęsü

- 80 g çiğ bulgur (10 gram tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Supplement Önerisi – İlktan Bey

- **Koenzim Q10:** Hücre enerjisini destekleyen, özellikle yorgunluk ve toparlanma sürecinde faydalı olabilecek bir destek. Düzenli egzersiz yapan kişilerde kalp-damar sağlığına ve enerji üretimine katkı sağlayabilir.
- **Supradyn** (multivitamin): Vitamin ve mineral desteği sağlar. Düzenli beslenmeye ek olarak zaman zaman kullanmak bağışıklık ve enerji için faydalı olabilir.

👉 Önerim şu şekilde:

- Günlük ihtiyacınız dönemsel olarak değişebilir. Multivitamin (Supradyn) **her gün değil, haftada 3–4 gün** kullanılabilir.
- Koenzim Q10 ise **düşük dozlarda (100–200 mg/gün)** düzenli kullanıldığında daha etkili olur.

🔑 Burada önemli nokta: Bu ürünler **temel beslenmenin ve uyku düzeninin yerine geçmez**, sadece destekleyici rol oynar.

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.