

Osman Sıbiç

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g pirinç (10 g 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 (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü

- 100 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)
- **Weider Iso Whey Protein:**
 - 👉 Antrenman sonrası 1 ölçek (su veya laktozsuz süt ile)
 - 👉 Antrenman olmayan günlerde kahvaltıya eklenebilir.
- **L-Carnitine:**
 - 👉 Antrenmandan 20–30 dk önce, tercihen aç karnına.
- **ZMA Complex:**
 - 👉 Gece yatmadan önce, aç karnına.
- **D Vitamini (D3 tercihen K2 ile):**
 - 👉 Günlük 1000–2000 IU, sabah veya öğle öğününde, yağ içeren bir yemekle birlikte.
- **Multivitamin Kompleks:**
 - 👉 Kahvaltı sonrası 1 tablet.
- **C Vitamini:**
 - 👉 Sabah veya öğle, yemek sonrası 500–1000 mg (bağışıklık desteği için).
- **Magnezyum:**
 - 👉 Akşam yatmadan önce 200–400 mg (uyku ve kas gevşemesi için ideal).

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.