



Στόχος: Απολύξη

ΟΝΟΜΑΤ/ΝΟ: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΠΑΡΑΙΟΥ ΦΑΡΜΑΧ
 ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 699-9876541 ΟΝΟΜΑ ΠΩΛΗΤΗ: ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
 e-mail: parad@gmail.com ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 12/12/15
 ΒΑΡΟΣ - ΗΛΙΚΙΑ: 85 ΚΙΛΑ 32 ΧΡΟΝΩΝ
 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΓΕΥΜΑΤΑ	ΠΡΟΪΟΝ	ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΗΜΕΡΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
ΠΡΩΙΝΟ:	• DIET WHEY 1000gr (CULS)	1 scoop Σε 250ml ΝΕΡΟ	1 scoop Σε 250ml ΝΕΡΟ	ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:	# 1 tab μεσα το μεσημεριανό μασι με 1-2 ποτήρια νερό			
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΟ	# 1 tab μεσα το απογευματινό μασι με 1-2 ποτήρια νερό			
ΒΡΑΔΥΝΟ:				
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:	• RASBERRY ΚΕΤΟΝΕΣ 120caps (CULS)	4 caps 30' ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ		
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	• MINERAL LIGHT 333gr (CULCO)	5gr C1 κοντ. του (ηλεκτ) Σε 500ml ΝΕΡΟ		Σε Δόσεις ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:	• DIET WHEY 1000gr (CULS)	1 Full Scoop Σε 300ml ΝΕΡΟ		ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ