

Nafn: _____ dags. _____
 Liðsstjóri: _____ Lið: _____

POWER-áskorun: 14 dagar

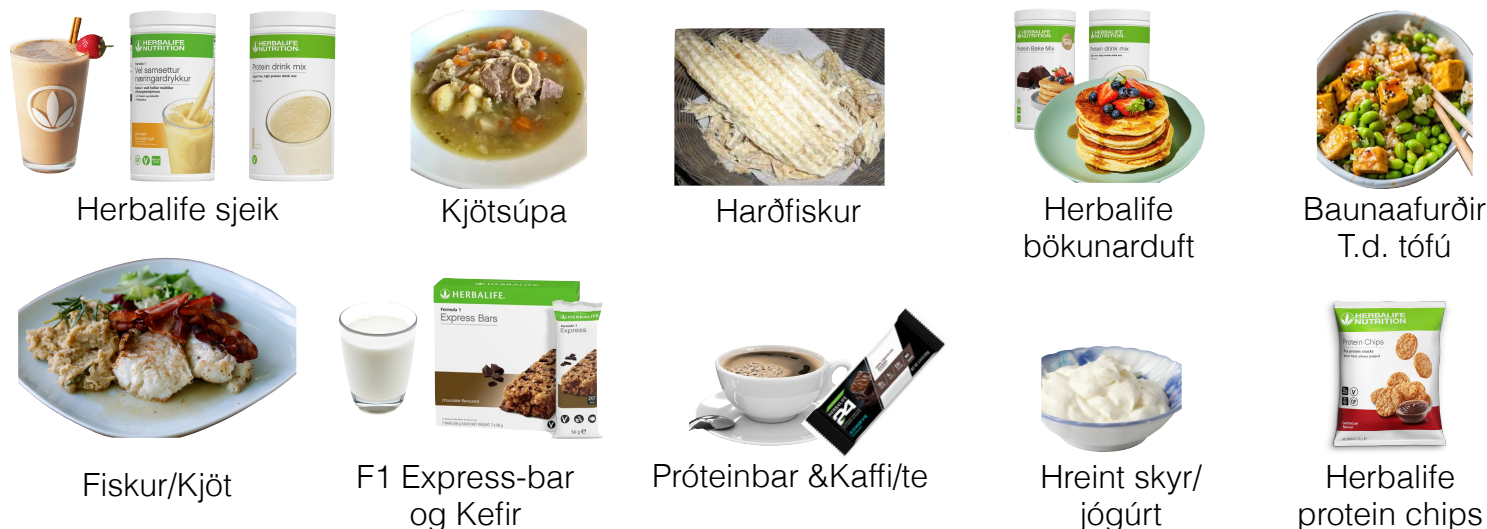


Sjeik Máltíð(fiskur/kjöt) Prótein bar P Annað próteinríkt

SHAPE venjurnar:	LEVEL10 venjukerfi: SHAPE	Lau	Sun	Mán	Pri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Mán	Pri	Mið	Fim	Fös	
<input checked="" type="checkbox"/>	Próteinríkur morgunverður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□ Klárað
<input checked="" type="checkbox"/>	Próteinríkur hádegisverður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Próteinríkt miðdegissnarl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Próteinríkur kvöldverður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Hreyf.: 1 Styrktaræf. 1 min	<input type="checkbox"/> Hvöld	<input type="checkbox"/> Hvöld	<input type="checkbox"/> Hnébýgjur	<input type="checkbox"/> Planki	<input type="checkbox"/> Framsög	<input type="checkbox"/> Armbeygjur	<input type="checkbox"/> Veggsætti	<input type="checkbox"/> Hvöld	<input type="checkbox"/> Hvöld	<input type="checkbox"/> Hnébýgjur	<input type="checkbox"/> Planki	<input type="checkbox"/> Framsög	<input type="checkbox"/> Armbeygjur	<input type="checkbox"/> Veggsætti	
<input type="checkbox"/>	VAL: Fókusvenja/ur □ Leggja upp daginn □ Vatn □ Svefn □ Fasta eftir kvöldmat □ Bætiefni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Full hús: (1 eða 0) Gerðir þú allar venjurnar																Samtals:
KG breytingar(+/-):		KG:							KG:							KG:

Þín próteinþörf: KG (Þín áætlaða kjörþyngd) _____ x 1,6 = _____ g/dag

Dæmi um hollar próteinríkar máltíðir:



ATH: Allar Herbalife próteinlausnir er með mjög lágum sykurstuðli (GI↓) hárrí næringarþéttni, góðum trefjum EN með fáum hitaeiningum!

Dæmi um próteinríkar leiðir til að grennast:

		kl. 07-09	12-13	15-16	Kvöld
A	2 sjeikar + 2 máltíðir Greennast með góðri hreyfingu				
B	1 sjeik + 1 prótein bar + 2 mált. Greennast með góðri hreyfingu				
C	3 sjeikar 1 máltíð Greennast með lítilli hreyfingu				
D	2 sjeikar + 1 prótein bar + 1 mált. Greennast með lítilli hreyfingu				

Jafn blóðsykur:

