

ТРЕКЕР

ЗДОРОВЬЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ВТОРНИК	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
СРЕДА	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ЧЕТВЕРГ	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ПЯТНИЦА	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
СУББОТА	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Завтрак	Закуски		УПРАЖНЕНИЯ:
	Обед		Вода	
	Ужин		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	