ALAKORVOSLÁS
PROGRAM

HETI ÉTREND - **EASY**

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal
4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet
MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet
30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet
Ide válassz ebédet az étrendből!	*Ide válassz ebédet az étrendből!*	*Ide válassz ebédet az étrendből!*	*Ide válassz ebédet az étrendből!*	*Ide válassz ebédet az étrendből!*	*Ide válassz ebédet az étrendből!*	*Ide válassz ebédet az étrendből!*
4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet
MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet
30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet
Ide válassz vacsorát az étrendből!	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*	*Ide válassz vacsorát az étrendből!*