Shred Diet



BY:PONTUS KOSKELAINEN

PRIS: *699:-*

**Det här ingår:**

**Kostschema för träningsdag och vilodag med 3 olika förslag på dagligt kostupplägg. Anpassat utifrån din kropp.**

**Instruktioner för de korrigeringar du kan behöva göra under dietperioden.**

**Beskrivning för hur du kan räkna in annan mat än det som står i schemat och ändå nå dina mål.**

**Lista på de kosttilskott du bör använda dig av.**

**Förtur för svar vid frågor under en månad.**

**Jag har även satt ihop ett kosttillskottspaket hos Gymgrossisten med de viktigaste tillskotten under deff till ett riktigt bra pris! ”Men's Physique 30 Day Shred Stack by Pontus Koskelainen”**

**Observera att detta inte är coachning utan ett engångsschema där du själv gör korrigeringar enligt beskrivning i schemat när det behövs.**

FYLL I UPPGIFTER OM DIG NEDAN OCH SPARA DOKUMENTET SOM ” SHRED DIET DITT NAMN”

ÅLDER:  
VIKT :  
LÄNGD :  
FETTPROCENT:  
AKTIVITETSNIVÅ (RÖRLIGT ELLER SITTANDE JOBB):  
STYRKETRÄNING (TID):  
PROMENAD TRÄNINGSDAG (TID):  
PROMENAD VILODAG (TID):  
ÖVRIGA AKTIVITETER (TID OCH VAD):

Maila: pontus[at]cdkey.se

ÖVRIG INFO

DET UNDERLÄTTAR OM DU HAR EN MATVÅG FÖR ATT MÄTA UPP DIN MAT DÅ JAG ANGER ALLT I GRAM.

Länk till kosttillskottspaket som jag rekommenderar att använda under deff: http://www.gymgrossisten.com/1/sv/artiklar/mens-physique-30-day-shred-stack-by-pontus-koskelainen