



ROTEIRO DE FINALIZAÇÃO

NOME:

GORGONOID

CATEGORIA

NPC MENS PHYSIQUE

	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	SAL	SUPLEMENTOS	AGUA	CARDIO	TREINO
FRIDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 175G 6X AO DIA	75G DE ARROZ BASMATI 5X AO DIA (ZERAR ULTIMA)	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	6 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	PADRAO
SATURDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 175G 6X AO DIA	75G DE ARROZ BASMATI 5X AO DIA (ZERAR ULTIMA)	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	OFF
SUNDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 175G 6X AO DIA	75G DE ARROZ BASMATI 5X AO DIA (ZERAR ULTIMA)	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	PEITO/COSTAS
MONDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 200G 6X AO DIA	75G DE ASPARGOS OU BROCOLIS 6X AO DIA	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	OMBRO/ABS
TUESDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 200G 6X AO DIA	75G DE ASPARGOS OU BROCOLIS 6X AO DIA	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	BICEPS/TRICEPS
WEDNESDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 200G 6X AO DIA	75G DE ASPARGOS OU BROCOLIS 6X AO DIA	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	OFF
THURSDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 50G 6X AO DIA	500G DE ARROZ BRANCO 6X AO DIA	NORMAL	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	8 LITROS	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	OFF
FRIDAY	FRANGO OU TILAPIA GRELHADA 75G 6X AO DIA	250G DE ARROZ BRANCO 6X AO DIA	ZERO	COMPLEXO DIURETICO + 1G DE VIT C + 20G DE GLUTAMINA	2 LITRO DE ÁGUA ATÉ 18:00	45' JEJUM + 45' PÓS TREINO	FULL UPPER BODY
SATURDAY	AGUARDAR	AGUARDAR	ZERO	ZERO	ZERO	ZERO	ZERO