

LA SFIDA DEI 7 GIORNI					
INTEGRAZIONE ALIMENTARE SUGGERITA	COLAZIONE	PRANZO	CENA	PRIMA DI DORMIRE	ALLENAMENTO
QUOTIDIANA					
Coenzima Q10	X	X			
Omega 3 (2-3gr/die)	X	X	X		
Acetil - L - Carnitina (500mg - 3g/die)	X	X	X		prima e dopo
Acido alfa lipoico e cannella (400-600 mg/die)	prima	prima	prima		
BCAA - aminoacidi essenziali (1gr x 10kg)					prima (45')
proteine del siero del latte (20gr-40gr/die)				X	dopo (entro 30-60')
Rhodiola rosea	prima				1 un'ora prima