

ФИТНЕС-БОКС | ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ (ЖЕНЩИНЫ)

СОСТАВ ВАШЕГО БОКСА

- ✓ **BETA-ALANINE** - 500mg, 120 таблеток
- ✓ **ZMA** - 90 капсул
- ✓ **ZINC** - 25mg, 90 таблеток
- ✓ **TAURINE** - 800mg, 90 капсул
- ✓ **L-CARNITINE** - 60 капсул

БАД. Не является лекарственным препаратом.

СХЕМА ПРИЁМА (адаптировано для женщин)

УТРО (7:00-9:00)

L-CARNITINE → 1-2 капсулы

- За 30 минут до завтрака или кардио
- Запить 200-300 мл воды
- Начните с 1 капсулы, через неделю можно увеличить до 2
- Цель: жиросжигание и энергия

ZINC → 1 таблетка (25mg) *через день*

- Принимать С ЕДОЙ (завтрак)
 - 25mg - это полная мужская доза, женщинам достаточно через день
 - Цель: иммунитет, здоровье кожи и волос
-

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ (за 30-45 минут)

BETA-ALANINE → 1 таблетка (500mg)

- За 30-45 минут до тренировки
- Запить водой
- Возможно лёгкое покалывание кожи - это НОРМАЛЬНО!

- Женщинам достаточно половины мужской дозы
- Цель: выносливость, энергия

TAURINE → 1 капсула (800mg)

- Вместе с бета-аланином
- Цель: энергия, концентрация, снижение стресса

ВЕЧЕР (22:00-23:00, за час до сна)

ZMA → 2 капсулы (вместо 3!)

- За 30-60 минут ДО СНА
- На ПУСТОЙ желудок (через 2-3 часа после ужина)
-  НЕ принимать с молочными продуктами!
- Женщинам достаточно 2 капсул (меньше потребность в цинке)
- Цель: восстановление, глубокий сон, гормональный баланс

 July
17

НЕДЕЛЬНЫЙ ГРАФИК

День	Утро	Перед тренировкой	Вечер
ПН	L-Carnitine (1-2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (1) + Taurine (1)	ZMA (2)
ВТ	L-Carnitine (1-2)	—	ZMA (2)
СР	L-Carnitine (1-2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (1) + Taurine (1)	ZMA (2)
ЧТ	L-Carnitine (1-2)	—	ZMA (2)
ПТ	L-Carnitine (1-2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (1) + Taurine (1)	ZMA (2)
СБ	L-Carnitine (1-2)	—	ZMA (2)
ВС	L-Carnitine (1-2) + Zinc (1)	—	ZMA (2)

 В дни БЕЗ тренировок пропускайте приём Beta-Alanine и Taurine

 Zinc принимайте через день (ПН, СР, ПТ, ВС)



РАСХОД НА 60 ДНЕЙ

Продукт	Дозировка в день	Расход на 60 дней
L-Carnitine	1-2 капсулы	60-120 капсул (1-2 банки)
Zinc	1 таблетка через день	30 таблеток (1 банка ✓)
Beta-Alanine	1 таблетка	60 таблеток (1 банка ✓)
Taurine	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
ZMA	2 капсулы	120 капсул (2 банки)

Ваш бокс рассчитан на 45-60 дней при женской дозировке

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

✓ ЧТО ДЕЛАТЬ:

- ✓ Пить 2-2.5 литра воды в день
- ✓ Принимать ZMA строго на пустой желудок перед сном
- ✓ Цинк только с едой (иначе тошнота)
- ✓ Л-карнитин натошак для лучшего жиросжигания
- ✓ Не прерывать курс минимум 30 дней
- ✓ Цинк принимать через день (не каждый день!)

✗ ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:

- ✗ Не принимать ZMA с молочными продуктами или кальцием
 - ✗ Не превышать рекомендуемые дозировки
 - ✗ Не принимать цинк натошак
 - ✗ Не принимать цинк каждый день (избыток вреден)
 - ✗ Не пропускать ZMA перед сном
 - ✗ Не принимать во время беременности/кормления без врача
-



НОРМАЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Beta-Alanine:

- Лёгкое покалывание кожи/лица (парестезия)

- Это НОРМАЛЬНО! Проходит через 15-20 минут
- У женщин обычно менее выражено

ZMA:

- Очень яркие, насыщенные сны
- Это НОРМАЛЬНО! Означает глубокий сон

Zinc (если натошак):

- Лёгкая тошнота
- РЕШЕНИЕ: принимать только с едой!

L-Carnitine:

- Лёгкое учащение пульса (норма)
- Бодрость в течение дня

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Через 1 неделю:

- Больше энергии на тренировках
- Лучше засыпание
- Меньше усталость после тренировок

Через 2-4 недели:

- Заметное увеличение выносливости
- Быстрее восстановление
- Улучшение качества сна
- Заметное снижение % жира (особенно с кардио)
- Улучшение состояния кожи и волос

Через 30-60 дней:

- Рост силовых показателей на 10-15%
- Более подтянутая фигура
- Стабильный уровень энергии
- Укрепление иммунитета

- Гормональный баланс
-

ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Во время менструации:

- Можете увеличить дозу цинка до 1 таблетки в день (вместо через день)
- ZMA поможет снизить болевые ощущения и улучшить настроение
- L-Carnitine поможет справиться с усталостью

При беременности/кормлении:

ПРЕКРАТИТЕ приём всех добавок!

Проконсультируйтесь с врачом перед возобновлением

СОВЕТЫ

Для максимального эффекта:

- Тренируйтесь 3-4 раза в неделю (силовые + кардио)
- Спите минимум 7-8 часов
- Придерживайтесь сбалансированного питания (белки 1.5-1.8г/кг веса)
- Пейте достаточно воды (2-2.5 литра в день)
- Не бойтесь силовых тренировок
- Не пропускайте приём добавок
- Ведите дневник тренировок

Удачи в тренировках! Будь сильной! 💖