



قوانین هفته‌ی دوم چالش خودتکونی



فستینگ

چهار روز فستینگ ۱۲:۱۲ و سه روز فستینگ ۱۴:۱۰ بگیر

روز ۳

فستینگ ۱۴:۱۰



روز ۴

فستینگ ۱۲:۱۲



اگره روزه می‌گیری، طبق زمان‌بندی روزه پیش برو
در ساعت‌های مجاز به غذا خوردن، طبق کالری مجازت غذا بخور.

نوی گرفس از این مسیر می‌تونی کالری مجازت رو بگیری:

۱ علامت فلش

انتخاب روش برنامه

انتخاب روش برنامه

۳ کالری شماری

رژیم غذایی

کالری شماری



۴ انتخاب نوع فستینگ یا روزه‌داری

حذف قند افزودنی

۴ روز توی این هفته رو بدون قند افزوده بگذرون

خواست به مواد غذایی با **قند پنهان**
(مثل سس‌ها و نوشیدنی‌ها) باشه و آگاهانه انتخاب کن.

ارزش غذایی	کالری (پیشنهاد: ۰-۹۲)
کافئین (۳۸۵)	۰ کالری
پروتئین (۲۲)	۹۱ کالری
کربوهیدرات (۵۰)	۲۰۰ کالری
چربی (۲۹)	۲۶۱ کالری
قند (۴)	۱۶ کالری
سodium (۵۰۰)	۱۹۹۰ میلی‌گرم
کلسیم (۳۰۰)	۰ میلی‌گرم
کلسیم (۵۰۰)	۱۶۰ میلی‌گرم
آهن (۱۲)	۴ میلی‌گرم

بقیه‌ی روزهای هفته هم طبق **جدول پیشنهادی گرفس** پیش برو.

پیاده‌روی

این هفته ۱۰۰۰ قدم بیشتر از هفته‌ی قبل راه برو!

یعنی حداقل روزی ۲۰۰۰ قدم پیاده‌روی کن.

۲۰۰۰ قدم = حدود ۲۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت متوسط

۱ علامت +

۲ انتخاب فعالیت

۳ پیاده‌روی

۴ انتخاب نوع پیاده‌روی

۵ واردکردن مدت پیاده‌روی

