Adı Soyadı : DoğumTarihi : Antrenman Saati:

BESİNLER	/ / 201 CUMARTESİ	/ / 201 PAZAR	/ / 201 PAZARTESİ	/ / 201 SALI	/ / 201 ÇARŞAMBA	/ / 201 PERŞEMBE	/ / 201 CUMA
KIRMIZI ET							
TAVUK / HİNDİ							
BALIK							
YUMURTA							
KEFİR							
YOĞURT / AYRAN / CACIK							
PEYNİR (BEYAZ / KAŞAR)							
MEYVE							
SEBZE YEMEĞİ / SALATA							
FERMENTE SEBZE / TURŞU							
CEVİZ / FINDIK / BADEM							
EKMEK / PİLAV / MAKARNA / ERİŞTE							
KURU FASULYE / NOHUT / MERCİMEK							
BAL / TAHİN / PEKMEZ							
SÜT							
SU / MADEN SUYU							
BALIK YAĞI							
AĞIZ ve DİŞ BAKIMI							

Her fırçalama için (X) işareti koyalım.

UYKU SAATİ	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat

Tavsiye edilen uyku saati 21:30 Lütfen uyuduğumuz saati yazalım.

BANYO / KİŞİSEL TEMİZLİK							

Duş yaptığınız her güne (X) işareti koyalım.

COACH YORUMU							

/ikbacademy /ikbacademy /ikbacademy /ikbacademy

MVP SPORTİF ORGANİZASYONLAR
İbrahim Kutluay Basketball Academy bir MVP Sportif Organizasyonlar tescilli markasıdır.

Nutri Klinik

Düzenleyen: Dyt. Deniz ÖZDEMİR
Klinik Diyetisyen, Fitoterapi Uzmanı