

# COME INTEGRO DURANTE LE MIE SUPER GIORNATE

codice sconto: **gaggiFSG**

## A) IN FASE MASSA:

### COLAZIONE SUPER PROTEICA:

2 piccoli yougurt bianco magro

+ 1 cucchiaio MUESLI PROTEICO: <https://tidd.ly/3ggmoB6>

+ 1 cucchiaio PORRIDGE PROTEICO: <https://tidd.ly/2BM2nU2>

+ 1 cucchiaino piccolo CREMA PROTEICA: <https://tidd.ly/3hYEU3>

+ 1 banana tagliata a fettine

+ 1 cucchiaio WHEY PROTEIN <https://tidd.ly/3gZH3Ju>

E mischio tutto nella ciotola.

1 succo COCOWHEY: <https://tidd.ly/3IlobSH>

+1 capsula OMEGA 3: <https://tidd.ly/30dQ9gq>

+1 capsula DAILY VITAMIN: <https://tidd.ly/39LEit8>

### PRANZO +

+ 1 capsula OMEGA 3: <https://tidd.ly/30dQ9gq>

+ 1 capsula DAILY VITAMIN: <https://tidd.ly/39LEit8>

### MERENDA

1 NOCI E BACCHE: <https://tidd.ly/3lLnWX9>

FIOCCHI PROTEICI: <https://tidd.ly/2Z2Rd5U>

COCOWHEY: <https://tidd.ly/3IlobSH>

### WORKOUT MASSA per chi fa lavori di zavorre o forza massimale

+ 1 scoop e 400ml d'acqua ENERGY AMINOS (preworkout): <https://tidd.ly/39OhEaf>

+ 2 capsule CREATINA: <https://tidd.ly/3flZSW5>

+ 2 capsule BCAA: <https://tidd.ly/3fov6v6>

+ 1 scoop e 400ml d'acqua RECOVERY AMINOS: <https://tidd.ly/33kRxxA>

### CENA +

+2 capsule ZINCO E MAGNESIO (30 min prima di dormire): <https://tidd.ly/316R7dx>

---

## B) FASE DEFINIZIONE

### COLAZIONE

2 piccoli yougurt bianco magro

+ 1 cucchiaio MUESLI PROTEICO: <https://tidd.ly/3ggmoB6>

+ 1 cucchiaio PORRIDGE PROTEICO: <https://tidd.ly/2BM2nU2>

+ 1 banana tagliata a fettine

+ 1 cucchiaio SHAPE SHAKE: <https://tidd.ly/34WGnSv>

e mischio tutto nella ciotola.

1 succo COCOWHEY: <https://tidd.ly/3IlobSH>

+ 2 capsule CARNITINA: <https://tidd.ly/2XhhIDB>

+ 1 capsula OMEGA 3: <https://tidd.ly/30dQ9gq>

+1 capsula DAILY VITAMIN: <https://tidd.ly/39LEit8>

### PRANZO +

+ 1 capsula OMEGA 3: <https://tidd.ly/30dQ9gq>  
+ 1 capsula DAILY VITAMIN: <https://tidd.ly/39LEit8>

### MERENDA:

Shaker 400ml d'acqua con 1 cucchiaino di SHAPE SHAKE: <https://tidd.ly/34WGnSv>  
1 NOCI E BACCHE: <https://tidd.ly/3lLnWX9>  
FIOCCHI PROTEICI: <https://tidd.ly/2Z2Rd5U>  
COCOWHEY: <https://tidd.ly/3lIobSH>

### WORKOUT ENDURANCE

+1 scoop e 500ml d'acqua ENDURANCE DRINK: <https://tidd.ly/2ZJTPGb>  
+ 2 capsule BCAA: <https://tidd.ly/3fovmv6>  
+1 scoop e 400ml d'acqua RECOVERY AMINOS: <https://tidd.ly/33kRxzA>  
+ 2 capsule L-GLUTAMMINA: <https://tidd.ly/3gYN493>

### CENA +

+2 capsule ZINCO E MAGNESIO (30 min prima di dormire): <https://tidd.ly/316R7dx>

---

### **IL MIO PACK DI INTEGRAZIONE: CODICE SCONTO (-15% SU TUTTO) : gaggiFSG**

elementi essenziali di gaggi, codice%: gaggiFSG

PROTEINE IN POLVERE: <https://tidd.ly/3gZH3Ju>  
SHAPE SHAKE: <https://tidd.ly/34WGnSv>  
CREATINA: <https://tidd.ly/3flZSW5>  
VITAMINA D: <https://tidd.ly/2PeEwQ4>  
ZINCO E MAGNESIO: <https://tidd.ly/316R7dx>  
DAILY VITAMIN: <https://tidd.ly/39LEit8>  
OMEGA 3: <https://tidd.ly/30dQ9gq>  
CARNITINA: <https://tidd.ly/2XhhIDB>  
BCAA: <https://tidd.ly/3fovmv6>  
ENERGY AMINOS: <https://tidd.ly/39OhEaf>  
RECOVERY AMINOS: <https://tidd.ly/33kRxzA>  
ENDURANCE DRINK: <https://tidd.ly/2ZJTPGb>  
L-GLUTAMMINA: <https://tidd.ly/3gYN493>

colazione/merenda, codice%: gaggiFSG

PANCAKES proteico: <https://tidd.ly/39O2D1A>  
MUESLI PROTEICO: <https://tidd.ly/3ggmoB6>  
CREMA PROTEICA: <https://tidd.ly/3hYEUi3>  
X3 NOCI E BACCHE: <https://tidd.ly/3lLnWX9>  
AVENA : <https://tidd.ly/3jCX0XA>  
x3 COCOWHEY: <https://tidd.ly/3lIobSH>  
PORRIDGE: <https://tidd.ly/2BM2nU2>  
FIOCCHI PROTEICI: <https://tidd.ly/2Z2Rd5U>  
BACCHE DI GOJI: <https://tidd.ly/3bkysQd>

- Supera i 30€ di acquisto di prodotti SINGOLI, quindi SENZA i PACCHETTI, e potrai applicare al massimo il mio codice sconto.
- Se superi la somma facendomi arrivare a (-18€) con mio codice sconto, regalo una scheda in omaggio (da 40€) dal mio sito.

AVVERTENZE: ciò che ho mostrato è la mia integrazione in base al mio fabbisogno proteico, e in base a come mi alleno. Gli integratori non vado sostituiti con il cibo o usati come dieta (fase definizione). Il tuo fabbisogno potrebbe essere minore o maggiore del mio, quindi consultati con un nutrizionista prima.

\*Sponsored by: FOODSPRING