

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/3hYEUi3>

+ 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/3fovmv6>

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

1 NOCI E BACCHE: <https://tidd.ly/31LnWX9>

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

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

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/3hYEU3>

X3 NOCI E BACCHE: <https://tidd.ly/31LnWX9>

AVENA : <https://tidd.ly/3jCX0XA>

x3 COCOWHEY: <https://tidd.ly/3IIobSH>

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.

AVVERTENZE: ciò che ho mostrato è la mia intergrazione 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