

MÈTODE DUET

ENHORABONA! Si estàs llegint aquest missatge és perquè de veritat...
VOLS RESULTATS! Estàs al camí correcte, només cal que segueixis caminant.

MES 7

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL CALORIES*
ELIMINABLE	INICIAL						HIBITACIÓ 30	
	MITJA					HIPOFACÈ 1P	ACTIVITAT OUTDOOR 400 kcal	400
	AVANÇAT					HIPOFACÈ 1P	ACTIVITAT OUTDOOR 400 kcal	400
ELIMINABLE	INICIAL	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal		YOMFACÈ 320 kcal		CRINA CALIBRE 0/0 kcal	HIBITACIÓ 30	1110
	MITJA	YOMFACÈ 320 kcal		YOMFACÈ 320 kcal		PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	3600
	AVANÇAT	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	YOMFACÈ 320 kcal		CRINA CALIBRE 0/0 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	3060
ELIMINABLE	INICIAL	YOMFACÈ 320 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal		CRINA CALIBRE 0/0 kcal	HIPOFACÈ 1P	3000
	MITJA	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	ACTIVITAT OUTDOOR 400 kcal	2210
	AVANÇAT	YOMFACÈ 320 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	TE MP BLO 0 320 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	CLIMBER 180/18 400 kcal	2200
ELIMINABLE	INICIAL	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	HIPOFACÈ 1P	2200
	MITJA	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	HIPOFACÈ 1P	YOMFACÈ 320 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	2120
	AVANÇAT	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	TE MP BLO 0 320 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	2100
ELIMINABLE	INICIAL	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	CLIMBER 180/18 400 kcal	TE MP BLO 0 320 kcal	HIPOFACÈ 1P	YOMFACÈ 320 kcal	2120
	MITJA	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	TE MP BLO 0 320 kcal	2020
	AVANÇAT	PRIVINCIO I BILUJ: 180 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	YOMFACÈ 320 kcal	XPRIS + 3P CARBO 400 kcal	TE MP BLO 0 320 kcal	CRINA CALIBRE 0/0 kcal	2000

*La deiposa calòrica se repeteix després del establiment i la literna final d'acord de cada persona. La deiposa repeteix després de cada sessió.



www.duetsports.com

DUET
SPORTS