

ویتامین ها و مکمل ها :

روزی تمرینی:

مکمل یا ویتامین	روش مصرف	
ویتامین بی ۱	یک عدد بعد تمرین	۱
ویتامین بی ۶	یک عدد قبل تمرین	۲
امگا ۳		۳
ال کارنیتین ۲۰۰۰ مایع		۴
بی سی ای قرصی		۵

روزی غیر تمرینی:

مکمل یا ویتامین	روش مصرف	
ویتامین بی ۱	یک عدد بعد از صبحانه	۱
ویتامین بی ۶		۲
امگا ۳		۳
ال کارنیتین ۲۰۰۰ مایع		۴
بی سی ای قرصی		۵



"با هم شروع کردیم، با هم هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"