



ФИТНЕС-БОКС | ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ (МУЖЧИНЫ)



СОСТАВ ВАШЕГО БОКСА

- ✓ **BETA-ALANINE** - 500mg, 120 таблеток
- ✓ **ZMA** - 90 капсул
- ✓ **ZINC** - 25mg, 90 таблеток
- ✓ **TAURINE** - 800mg, 90 капсул
- ✓ **L-CARNITINE** - 60 капсул

БАД. Не является лекарственным препаратом.



СХЕМА ПРИЁМА



УТРО (7:00-9:00)

L-CARNITINE → 2 капсулы

- За 30 минут до завтрака или кардио
- Запить 200-300 мл воды
- Цель: жиросжигание и энергия

ZINC → 1 таблетка (25mg) *через день*

- Принимать С ЕДОЙ (завтрак)
 - Принимать через день, чтобы не было передоза (цинк также есть в ZMA)
 - Цель: иммунитет, синтез белка
-



ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ (за 30-45 минут)

BETA-ALANINE → 2 таблетки (1000mg)

- За 30-45 минут до тренировки
- Запить водой
- Возможно лёгкое покалывание кожи - это НОРМАЛЬНО!
- Цель: выносливость, отсрочка усталости

TAURINE → 1 капсула (800mg)

- Вместе с бета-аланином

- Цель: энергия, пампинг, концентрация

ВЕЧЕР (22:00-23:00, за час до сна)

ZMA → 3 капсулы

- За 30-60 минут ДО СНА

- На ПУСТОЙ желудок (через 2-3 часа после ужина)

-  НЕ принимать с молочными продуктами!

- Цель: восстановление, глубокий сон, тестостерон

 July
17

НЕДЕЛЬНЫЙ ГРАФИК

День	Утро	Перед тренировкой	Вечер
ПН	L-Carnitine (2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (2) + Taurine (1)	ZMA (3)
ВТ	L-Carnitine (2)	—	ZMA (3)
СР	L-Carnitine (2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (2) + Taurine (1)	ZMA (3)
ЧТ	L-Carnitine (2)	—	ZMA (3)
ПТ	L-Carnitine (2) + Zinc (1)	Beta-Alanine (2) + Taurine (1)	ZMA (3)
СБ	L-Carnitine (2)	Beta-Alanine (2) + Taurine (1)	ZMA (3)
ВС	L-Carnitine (2) + Zinc (1)	—	ZMA (3)

 В дни БЕЗ тренировок пропускайте приём Beta-Alanine и Taurine

 Zinc принимайте через день (ПН, СР, ПТ, ВС) - так не будет передоза



РАСХОД НА 60 ДНЕЙ

Продукт	Дозировка в день	Расход на 60 дней
L-Carnitine	2 капсулы	120 капсул (2 банки)

Продукт	Дозировка в день	Расход на 60 дней
Zinc	1 таблетка через день	30 таблеток (1 банка ✓)
Beta-Alanine	2 таблетки	120 таблеток (1 банка ✓)
Taurine	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
ZMA	3 капсулы	180 капсул (2 банки)

Ваш бокс рассчитан на 30 дней полного курса

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

✓ ЧТО ДЕЛАТЬ:

- ✓ Пить 2.5-3 литра воды в день
- ✓ Принимать ZMA строго на пустой желудок перед сном
- ✓ Цинк только с едой (иначе тошнота)
- ✓ Цинк принимать через день (не каждый день!) - так не будет передоза
- ✓ Л-карнитин натошак для лучшего эффекта
- ✓ Не прерывать курс минимум 30 дней

✗ ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:

- ✗ Не принимать ZMA с молочными продуктами или кальцием
 - ✗ Не превышать рекомендуемые дозировки
 - ✗ Не принимать цинк натошак
 - ✗ Не принимать цинк каждый день (избыток вреден)
 - ✗ Не пропускать ZMA перед сном
 - ✗ Не принимать алкоголь в дни приёма добавок
-

НОРМАЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Beta-Alanine:

- Лёгкое покалывание кожи/лица (парестезия)
- Это НОРМАЛЬНО! Проходит через 20-30 минут
- Признак того, что добавка работает

ZMA:

- Очень яркие, насыщенные сны
- Это НОРМАЛЬНО! Означает глубокий сон

Zinc (если натошак):

- Лёгкая тошнота
 - РЕШЕНИЕ: принимать только с едой!
-

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Через 1 неделю:

- Больше энергии на тренировках
- Лучше засыпание
- Меньше усталость мышц

Через 2-4 недели:

- Заметное увеличение выносливости
- Быстрее восстановление между тренировками
- Улучшение качества сна
- Заметное снижение % жира (с L-карнитином)

Через 30-60 дней:

- Рост силовых показателей на 10-15%
 - Улучшение рельефа
 - Стабильный уровень энергии весь день
 - Укрепление иммунитета
-



СОВЕТЫ

Для максимального эффекта:

- Тренируйтесь 3-4 раза в неделю
- Спите минимум 7-8 часов
- Придерживайтесь сбалансированного питания (белки 2г/кг веса)
- Пейте много воды (2.5-3 литра в день)

- Не пропускайте приём добавок
- Ведите дневник тренировок для отслеживания прогресса

Удачи в тренировках! 💪