

Tabella illustrativa per: allenamenti, alimentazione, integrazione, produzione ormonale						
Ora	Esercizio	Cibo		Riposo	Ormoni	
		Alimenti	Integratori			
7,00	esercizio aerobico (20-30 min.)		Percussori ormonali Attivatori metabolici	stile di vita per quanto possibile rilassato	I° picco testosterone	
			mix vitamine, minerali			
7,30		Colazione	Vitamine A + E		Picco ACTH e Cortisolo	
		I Spuntino				
10,00			Vitamine Bx		Picco insulina	
13,00		Panzo				
14,00				Breve sonnellino per assecondare il calo metabolico	Calo generale dell'energia breve picco di Gh esercizio fisico	
16,00		II° spuntino	Creatina Fosfadiisrina Glutamina			
18,00	esercizio anabolico 30-40 min. metabolismo per 3 o 4 giorni	Prima allenamento	ramificati percussori ormonali		ACTH e cortisolo al minimo secondo picco di testosterone	
		Dopo allenamento	Glucogenetici glutamina		Cortisolo alto testosterone basso	
					produzione d'insulina	
21,00		Cena	Minerali Fosfadiisrina			
23,00		III° Spuntino	Bx, Stimolatori Gh	8 ore di sonno profondo per favorire i processi anabolici	picco notturno del Gh per sonno	