

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	Vitamine Bx			
10,00				Breve sonnellino per assecondare il calo metabolico	Calo generale dell'energia breve picco di Gh esercizio fisico	
13,00		Panzo	Vitamine Bx			
14,00						
16,00		II° spuntino	Creatina Fosfadiisrina Glutamina			
		Prima allenamento	ramificati percussori ormonali			
		Dopo allenamento	Glucogenetici glutamina			
18,00	esercizio anabolico 30-40 min. metabolismo per 3 o 4 giorni				ACTH e cortisolo al minimo secondo picco di testosterone	
21,00		Cena	Minerali Fosfadiisrina		Cortisolo alto testosterone basso produzione d'insulina	
23,00		III° Spuntino	Bx, Stimolatori Gh	8 ore di sonno profondo per favorire i processi anabolici	picco notturno del Gh per sonno	