



Существуют 3 различные программы, отличающиеся в зависимости от задач, которые перед вами стоят.

[Программа для набора мышечной массы](#)

предназначена для *набора мышечной массы спортсменов*, занимающихся силовыми видами спорта, а также для лиц с нехваткой массы тела.

[Программа для фитнеса](#)

предназначена для занимающихся фитнесом с целью избавиться от целлюлита и улучшить фигуру.

[Шейпинг питание](#)

для тех, кто занимаясь физической активностью хочет всегда оставаться в форме и хорошо себя чувствовать.

Познакомьтесь с разделом [статьи](#) и рекомендациями [на](#) тему спортивного питания