Routine

Sáng

- Dậy lúc nào cũng được, không alarm hay nhận cuộc điện thoại nào, no stress
- Lúc đang nằm ở trên giường:
  - Hít thở, ngửi, nhìn, nghe
  - Stretch lưng, tay, chân, cổ
  - Lăn qua lăn lại chục lần rồi dậy
- Rửa mặt, đánh răng, cạo lưỡi, cạo râu, xúc nước muối vào họng, vào lỗ mũi, chét xíu vitamin K vào mặt.
- Xuống dưới nhà, pha một một ly mật ong Manuka pha loãng uống.
- Ăn sáng và pha một ly cà phê sữa đá uống
- Uống nước tự pha
  - Nước chanh
  - Nước chanh + mật ong
  - Nước chanh + mật ong + giấm táo hửu cơ
- Ra ngoài đi bộ / nhảy dây hứng nắng
- Nghe podcast / youtube
- Remember small little effort discipline can be stacked up to the end of time.
- Warm up tập phần bụng, situp, lưng, squats cho chân, hít đất cho vai và tay, kéo xà, một xíu yoga giãn cơ hong và lưng => chảy mồ hôi nhiều thì thay đồ cb chạy và bơi

Tr?a

- Ăn Cá và Rau Trắng
- Uống bổ sung trước khi tập 30p
  - Organic Whey: ngày tập 600 calories
  - Orgain Collagen Peptides: ngày tập 600 calories
  - Mutant Whey Isolated (chỉ uống khi ngày hôm đó hard trainning trên 800 calories)
  - Mutant Whey Isolated mixed với Orgain Collagen Peptides (chỉ uống khi ngày hôm đó hard trainning trên 1400 calories)

- Rest 15p-30p, nằm chơi ko làm gì, ko nghe nhạc, ko coi tiktok, ko coi youtube.
- 1h30
- Pha EAA+ CREATIN chuẩn bị chạy bộ và bơi
-
- 3h bắt đầu chạy tới hồ bơi 3h30 có mặt, vào bơi 1 tiếng rồi chạy về

T?i

- Mua đồ ăn cho ghệ
- Core workout và stretching
- Tắm rửa, skin care
- Xem youtube / netflix

Revision #17
Created 2024-10-02 15:58:38 UTC by Son.KyLuat
Updated 2024-10-02 18:54:47 UTC by Son.KyLuat