

PORADNIK NA START



ZACZNIJ OD MOTYWACJI

Abyś wytrwała w regularnym ćwiczeniu i zdrowym odżywianiu nakreśl sobie realny cel, do którego będziesz systematycznie dążyć.

Nie stawiaj sobie zbyt wysoko poprzeczki na samym starcie. Pamiętaj, że to dopiero początek Twojej drogi i już niedługo to co dla Ciebie jest limitem do osiągnięcia, będzie rozgrzewką.

W widocznym miejscu przyczep swój plan treningowy, będzie Ci on przypominał, że powinnaś działać.

Kontroluj swoje ciało, obserwuj je i co miesiąc wykonuj pomiary, dzięki którym zauważysz realne zmiany niewidoczne gołym okiem.

Przygotuj sobie odpowiednią przestrzeń do ćwiczeń, która dodatkowo będzie Cię motywować do działania i nie będzie Cię rozpraszać.

Zmieniasz właśnie całe swoje życie. Niech ta zmiana będzie dla Ciebie początkiem lepszego jutra!

JAK OSIĄGNĄĆ SUKCES?

Pamiętaj, że możesz osiągnąć cel, o jakim tylko pomarzysz. Konsekwencja, praca i determinacja pomogą Ci w tym!



“

Nieważne w jakim
miejscu jesteś.
Ważne gdzie
będziesz za
chwilę!



PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY

Poniżej przedstawię Ci przykładowy plan treningowy na trzy dni z treningami dostępnymi na platformie #trenujwdomu, dzięki któremu łatwiej będzie Ci zacząć. Oprócz tego przy każdorazowym zakupie dostępu do platformy otrzymasz od nas indywidualny plan treningowy rozpisany tylko dla Ciebie GRATIS!

DZIEŃ 1 1. ROZGRZEWKĄ 2. FITNESS NA START 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 2 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 3 1. ROZGRZEWKĄ 2. WYZWANIE PLANK 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 4 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 5 1. ROZGRZEWKĄ 2. MISJA STOP CELLULIT 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 6 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 7 ODPOCZYNEK
DZIEŃ 8 1. ROZGRZEWKĄ 2. FITNESS NA START 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 9 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 10 1. ROZGRZEWKĄ 2. WYZWANIE PLANK 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 11 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 12 1. ROZGRZEWKĄ 2. MISJA STOP CELLULIT 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 13 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 14 ODPOCZYNEK
DZIEŃ 15 1. ROZGRZEWKĄ 2. TRENING ANTYCELLULITOWY 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 16 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 17 1. ROZGRZEWKĄ 2. TRENING NA BOCZKI 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 18 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 19 1. ROZGRZEWKĄ 2. SUPER FIGURA 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 20 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 21 ODPOCZYNEK
DZIEŃ 22 1. ROZGRZEWKĄ 2. TRENING ANTYCELLULITOWY 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 23 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 24 1. ROZGRZEWKĄ 2. TRENING NA BOCZKI 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 25 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 26 1. ROZGRZEWKĄ 2. SUPER FIGURA 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 27 ODPOCZYNEK	DZIEŃ 28 ODPOCZYNEK
DZIEŃ 29 1. ROZGRZEWKĄ 2. TRENING ANTYCELLULITOWY 3. ROZCIĄGANIE	DZIEŃ 30 ODPOCZYNEK					

W powyższym planie DZIEŃ 1 nie jest poniedziałkiem, ani początkiem miesiąca. Stanowi on pierwszy dzień Twojego planu treningowego.

Dni możesz zawsze ustawić pod swój harmonogram tygodnia. Ważne, aby był zachowany dzień przerwy między dniami treningowymi, tak żeby organizm się zregenerował.



PRZYKŁADOWA DIETA NA 1 DZIEŃ

sałatka z awokado

Składniki:

- awokado (0,5 sztuki)
- szpinak (3 garści)
- pomidor koktajlowy (6 sztuk)
 - oliwki (5 sztuk)
 - ser feta (2 plastry)
- chleb żytni (1,5 kromki)
 - sól, pieprz
- cytryna (0,5 sztuki)
- woda (0,5 szklanki)



Przepis:

awokado, pomidorki i ser pokroić. Ułożyć na szpinaku, posypać pokruszonym serem i oliwkami.

Polać przygotowanym dressingiem (woda, cytryna, sól i pieprz). Zjeść z chlebem. Smacznego!

owsianka z bananem

Składniki:

- płatki owsiane (3 łyżki)
- otręby (łyżka)
- migdały (łyżka)
 - banan
- czekolada gorzka (kostka)
- siemię lniane (łyżeczka)
- cynamon mielony (łyżeczka)



Przepis:

płatki owsiane zagotować na wodzie. Wkroić banana i dodać pozostałe składniki. Gotować około 5-7 minut.

Smacznego!

PRZYKŁADOWA DIETA NA 1 DZIEŃ

kurczak z mozzarellą i szpinakiem

Składniki:

- filet z kurczaka (100 g)
- ser mozzarella (2 plastry)
- szpinak świeży (garść)
- pomidor suszony (łyżka)
- kasza bulgur (50 g - pół woreczka)
 - ogórek zielony
 - jogurt naturalny (3 łyżki)
- olej rzepakowy/oliwa (1 łyżka)
 - bazylia
 - sól
 - pieprz



Przepis:

kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Piersi z kurczaka umyć. Zrobić kieszonki. Naciąć wdłuż z jednej strony. Natrzeć solą i pieprzem. Do kieszonki włożyć ser, szpinak i pokrojone pomidory suszone (można zastąpić zwykłymi, na przykład koktajlowymi). Zamknąć kieszonki za pomocą wykałaczek. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, polać oliwą, piec 10/15 minut w 180 stopniach. Można je również usmażyć na patelni na łyżce oleju rzepakowego. Podawać z ugotowaną kaszą i mizerią. Smacznego!



tortilla z łososiem

Składniki:

- tortilla pełnoziarnista
- mix sałat (3 łyżki)
- pomidor
- ogórek kiszony
- łosoś wędzony (2 plastry)
- ketchup (łyżeczka)
- majonez (łyżka)

Przepis:

tortilę posmarować jogurtem naturalnym i ketchupem (placek można wcześniej podprażyć na suchej patelni). Następnie ułożyć sałatę, pokrojonego pomidora, ogórka kiszzonego i kawałki łososa. Zawinąć placek. Smacznego!

JAK PIĆ WODĘ?



Spożywanie wody jest bardzo ważne dla naszego organizmu.

W końcu w większości się z niej składamy.

Powinnaś wypijać około 2l wody dziennie, uzależnione to jest od Twojego trybu życia, aktywności, pogody oraz dnia cyklu miesięczkowego. Dzięki temu Twoje ciało będzie lepiej nawodnione, a wszystkie procesy będą zachodziły sprawniej.

Jeśli masz problem z wypiciem odpowiedniej ilości wody możesz ustawić sobie przypomnienie w telefonie.

Nie musisz wypijać dużej ilości na raz. Wystarczy, że wypijesz szklankę co jakiś czas.

Jeśli nie przepadasz za wodą, możesz dodać do niej ulubione owoce lub zioła, według uznania.

Nie ma większego znaczenia czy pijesz wodę gazowaną, czy nie. Wszystko uzależnione jest od Twoich preferencji.



“

Woda to źródło życia.

Jej odpowiednia ilość umożliwia właściwą pracę komórek i poprawia metabolizm.

TABELA POMIARÓW

Tak jak wspomniałam powyżej ważne są pomiary, dlatego też przesyłam Ci tabelę, którą polecam Ci wydrukować i zapisywać w niej swoje pomiary.

Poniżej tabeli znajdziesz wskazówki jak prawidłowo to robić.



POMIARY

DATA				
WAGA				
OBWÓD RAMIENIA				
OBWÓD POD BIUSTEM				
OBWÓD TALII				
OBWÓD PASA				
OBWÓD BIODER				
OBWÓD UDA				
OBWÓD ŁYDKI				

Dzięki tabeli pomiarów będziesz mogła w łatwy i szybki sposób kontrolować swoje przemiany. Pamiętaj, żeby mierzyć się po porannej toalecie, kilka dni po miesiączce.

