laBonitafit.pl
klub fitness online

NEWSLETTER LABONITAFIT

WODA

ŹRÓDŁEM ŻYCIA!

Woda jest podstawowym składnikiem naszego organizmu, stanowi aż 70%. Dlatego tak ważne jest odpowiednie nawodnienie.

Tracimy ją oddychając, z kałem i moczem, pocąc się oraz płacząc. Odczuwanie pragnienia to pierwszy sygnał zbyt małej ilości wody, którą niezwłocznie należy wypić.

jJest bardzo ważna jest w procesie odchudzania, ponieważ wspomaga pracę jelit, reguluje metabolizm i wszystkie przemiany, które zachodzą w organizmie. Jako środek transportujący substancje odżywcze pomaga w pracy naszym mięśniom, dzięki którym masz siłę wykonać ćwiczenia.

Stawiaj na właściwy wybór i uzupełniaj płyny pijąc zwykłą wodę, a nie soki, czy nektary, które w małym stopniu gaszą pragnienie, a na dodatek dodają kalorii do Twojego codziennego bilansu.

Wyzwanie 90 dni wciąż trwa, obecnie trwa również 14 dniowe wyzwanie Napij Się. Podczas niego:

- wyrobisz w sobie nawyk picia wody
- ustalisz ile powinnaś pić
- dowiesz się kiedy najlepiej pić
- dowiesz się co możesz zrobić jeśli nie lubisz smaku wody
- dowiesz się jakie są oznaki odwodnienia
- poznasz rolę i funkcje wody w organizmie

Dlatego nie zastanawiaj się dłużej i dołącz do grupy wspierających się kobiet!

Ćwicz, jedz zdrowo, dbaj o siebie i bądź laBonita!

TIP TRENINGOWY

Poprawne wykonanie spięć brzucha zapobiega problemom kręgosłupa i wzmacnia mięśnie, które go dodatkowo stabilizują.
Połóż się na plecach, ugnij kolana a stopy odłóż na matę. "Doklej" kręgosłup do maty, tak aby nie było przestrzeni między plecami a matą. Załóż ręce za głowę, pilnuj żeby łokcie były szeroko. Głowę skieruj w sufit i napinając brzuch unieś się w górę. Pamiętaj, aby nie ciągnąć rękami karku i nie przyciągać brody do klatki. Opuść powoli w dół, ale nie odkładaj na matę.

METAMORFOZA

Poznaj Martynę, która w ciągu roku wypracowała swoją sylwetkę marzeń
Gratulujemy!
Podejmij wyzwanie tak jak Martyna i zawalcz o piękne i zdrowe ciało oraz lepsze samopoczucie.

> Dzięki regularnym treningom czuję się zdrowsza, silniejsza i o wiele pewniejsza siebie

PRZEPIS

Przedstawiam Ci przepis na idealną świąteczną tartę czekoladową:

Składniki na krem:

- 2 puszki bardzo mocno schłodzonego mleka kokosowego z ekstraktem powyżej 80%
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady lub innej ulubionej
- 3 pełne łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka kakao

Składniki na spód:

- 2 szklanki mąki
- 150 g zimnego masła
- 2 łyżki wody

Przepis:
zagnieść ciasto kruche, wyłożyć bezpośrednio na formę do pieczenia posmarowaną masłem, wyłożyć na górę papier do pieczenia i fasolę (żeby tarta nie urosła za mocno), piec 15 min w 180 stopniach.

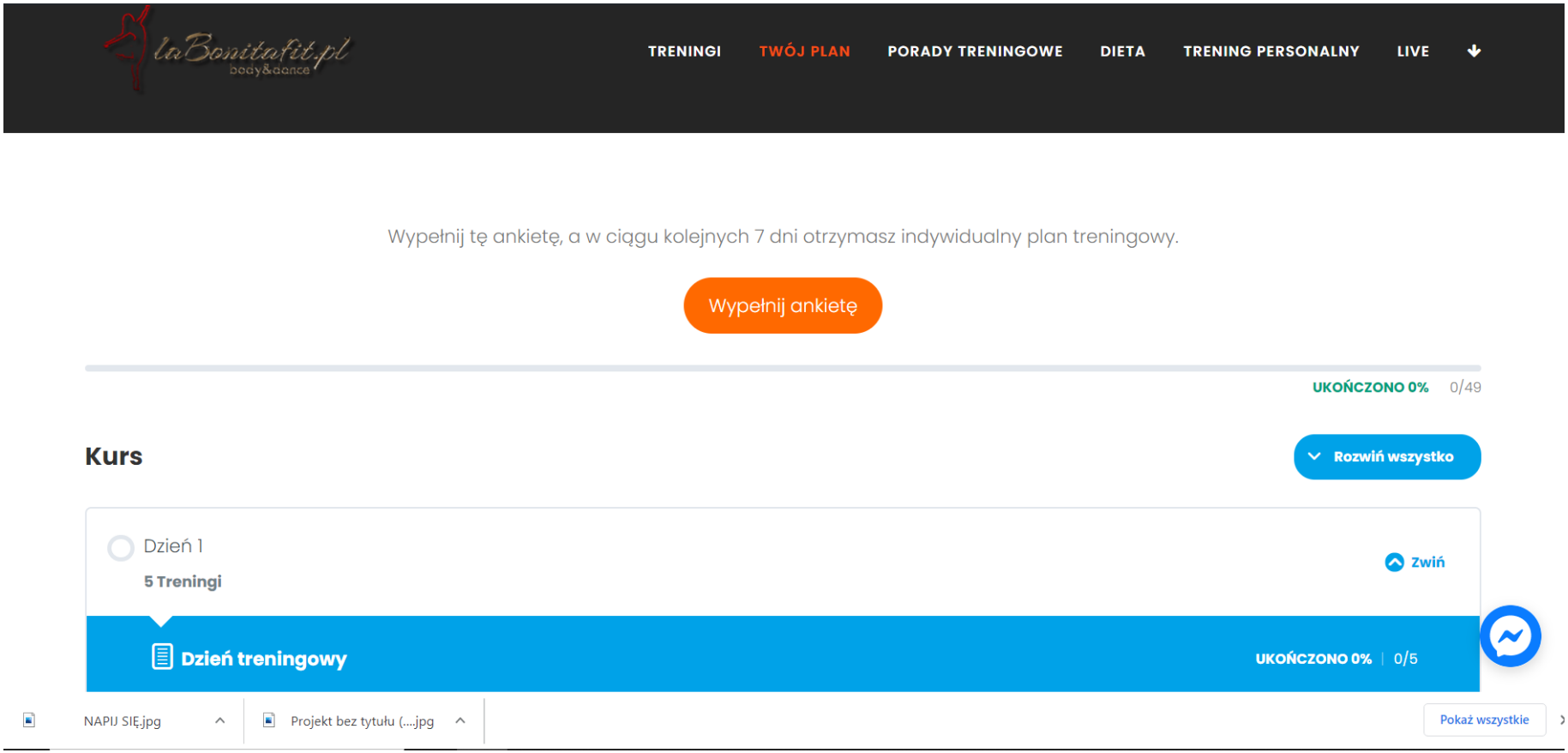
Krem:
Twardą część mleka zmiksuj z miodem i rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą, wylej na spód tarty. Włóż do lodówki na noc.
Smacznego!

CIEKAWOSTKA

Czy wiesz ile wody minimalnie powinnaś wypijać, aby odpowiednio nawodnić swój organizm? Na poniższej grafice znajdziesz wzór, który pomoże Ci w wyliczeniach.

CO NOWEGO NA PLATFORMIE?

Na platformie treningowej #trenujwdomu już możesz wyświetlić swój plan treningowy w postaci filmów! Wejdź w zakładkę Twój Plan, wypełnij ankietę, a w tym miejscu pojawi się Twój indywidualny plan. Odtwarzasz, dajesz oznacz jako ukończone i przechodzisz do następnego filmu!



PLANSZE DO WYZWANIA 90 DNI

Poniżej przesyłam Ci plansze na 3 miesiące wyzwania, w których możesz wykreślać wykonany trening.

PLANSZA DO WYZWANIA NAPIJ SIĘ!

Poniżej przesyłam Ci planszę do 14-dniowego wyzwania NAPIJ SIĘ, na której możesz odznaczać dni, podczas których wypiłaś odpowiednią ilość wody.