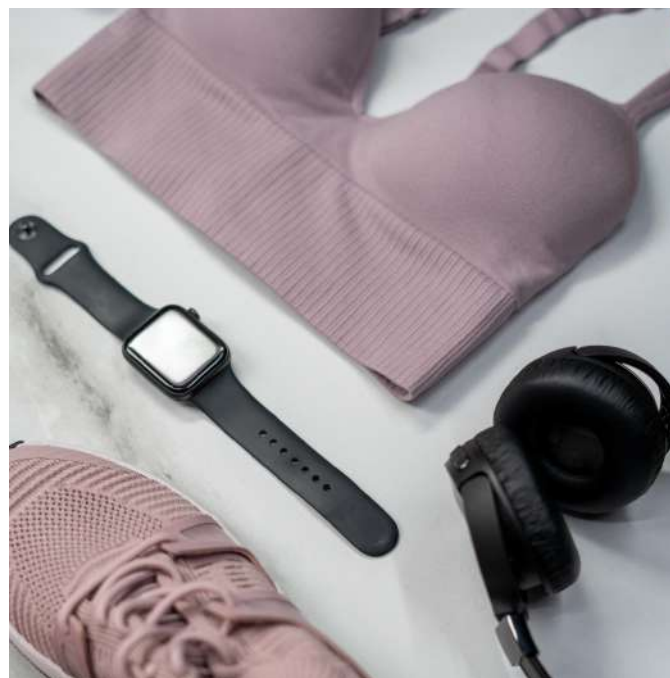




# NEWSLETTER LABONITAFIT

## STRÓJ DO ĆWICZEŃ

POSTWA NA KOMFORT  
I FUNKCJONALNOŚĆ



**Odpowiedni strój do ćwiczeń jest bardzo ważny. Dowiedz się jak powinnaś dobrać swoją garderobę.**

Najważniejszą kwestią jaką powinnaś kierować się w doborze stroju sportowego jest wygoda i komfort. Wykonując ćwiczenia nie powinnaś mieć skrępowanych ruchów, ani nic nie powinno Ci przeszkadzać w ich wykonaniu. Możesz postawić na dopasowane legginsy i koszulkę. Jeśli jednak nie lubisz dopasowanych ciuchów wybierz luźniejsze, takie które nie będą Ci przeszkadzały. .

Materiał, z którego ubrania są wykonane również jest ważny. Jeśli czujesz, że nie ma odpowiedniej termoregulacji i pot nie jest odprowadzany może Ci to doskwierać w dalszym treningu.

Nie zapomnij o obuwiu. Dobre dopasowanie i stabilna podeszwa ochronią Cię przed kontuzjami. Nie powinno też być zbyt ciężkie i mocno zabudowane.

**Pamiętaj, nie musisz mieć najdroższych ciuchów. Ćwicz w tym, w czym czujesz się dobrze.**

Gwarancją sukcesu jest regularność i sumienność podczas wykonywania treningów.

## TIP TRENINGOWY

Ćwiczysz z hantlami lub z butelkami wody? Pamiętaj o technice trzymania ich w rękach. Bardzo ważne jest ustawienie nadgarstków. Nie mogą one być skierowane ku górze, ani ku dołowi. Dłoń ma być przedłużeniem ramienia. Dbaj o odpowiednią technikę, dzięki czemu unikniesz bólu i kontuzji w nadgarstku.



## METAMORFOZA

Poznaj Księżkę, która w ciągu dwóch miesięcy zrzuciła 7 kg i poprawiła proporcje ciała.

Gratulujemy!

Podjmij wyzwanie tak jak Kasia i zawalcz o piękne i zdrowe ciało oraz lepsze samopoczucie.



LUTY 2021  
74 KG



MAJ 2021  
66,7 KG

## PRZEPIS

Przedstawiam Ci przepis na pyszne smoothie.

Składniki:

- banan
- jabłko
- pomarańcza
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Przepis:

owoce umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze części. Przygotowane owoce włóż do blendera lub miksera i zmiksuj na gładką masę. Gotowe.

Jeśli potrzebujesz bardziej sytego dania możesz dodać do tego płatki owsiane lub orzechy (jeśli Twój blender sobie z ich rozdrobnieniem poradzi). To świetna przekąska lub drugie śniadanie.

Smacznego!



## CIEKAWOSTKA

Regularne ćwiczenia wspomagają układ sercowo-naczyniowy, zapobiegają zawałom i zatorom oraz obniżają ciśnienie.



## CO NOWEGO NA PLATFORMIE?

Czy wiesz, że kupując dostęp do platformy masz możliwość pobrania darmowej diety?

Wystarczy, że wejdiesz w zakładkę dieta, gdzie znajdziesz różne jadłospisy pod względem kaloryczności i preferencji.

[Klub Świdnica](#) [Blog](#) [Moje konto](#) [Koszyk \(0\)](#) [Wyloguj się](#) | [f](#) [@](#)



TRENINGI

TWÓJ PLAN

PORADY TRENINGOWE

**DIETA**

TRENING PERSONALNY

#TRENUJWDOMU

Trening w połączeniu z dietą daje spektakularne efekty. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie sześć tygodniowych jadłospisów. Wybierz odpowiednią dla siebie i działaj!

Dieta 1500 kcal

Dieta 1600 kcal

Dieta 1700 kcal

Dieta 1800 kcal

Dieta wegetariańska

Dieta bez laktozy

Zamów indywidualną dietę na 30 dni z konsultacją dietetyczną. Dla Ciebie PROMOCJA – 10% TANIEJ!!! Wypełnij formularz i ciesz się spersonalizowanym jadłospisem, dostosowanym pod Twoje potrzeby, smaki i cele.

Ofiar Oświęcimskich 15, 58-100 Świdnica

535 500 676

# WYZWANIE 90 DNI

Nadal trwa ostatni miesiąc Wyzwania 90 dni. Jeśli jeszcze nie dołączyłaś, to śmiało zacznij już dziś i spraw, aby regularny trening stał się Twoją rutyną! Pobierz grafikę i odznaczaj każdy dzień treningowy.

