



NEWSLETTER LABONITAFIT

REGULARNE ĆWICZENIA

SPOSOBEM NA ZDROWIE

Regularne ćwiczenia przynoszą wiele korzyści, nie tylko sylwetkowych.

Aktywność fizyczna kojarzy się jedynie z poprawą wyglądu fizycznego, zrzuceniem zbędnych kilogramów, poprawą kondycji, czy zwiększeniem siły. Jednak mało się mówi o jej zbawiennym wpływie na cały organizm.

Główną zaletą ćwiczeń jest to, że dodaje mnóstwo energii! A więcej energii poprawia nasze samopoczucie. Zdecydowanie poprawia się krążenie krwi, odporność, wzmacniają się kości i stawy. Poprawnie wykonane ćwiczenia wpływają również na postawę, dlatego po pewnym czasie zauważysz, że chodzisz bardziej wyprostowana.

Ruch to zdrowie, ale i szczęście! Wydzielane endorfiny podczas treningu poprawiają Twój nastrój samopoczucie i samoocenę, więc same plusy, Ćwicz regularnie!



Wyzwanie 90 dni wciąż trwa! A czy wiesz co Ci daje regularny trening?

- spalasz tkankę tłuszczową,
- kształtujesz kobiecą sylwetkę,
- poprawiasz swoją kondycję i formę,
- poprawiasz postawę,
- poprawiasz swój nastrój,
- zyskujesz więcej energii,
- poprawiasz swoją odporność.

Dołącz do nas i zawalczy razem o formę na lata nie tylko na lato.

Uwierz w siebie, efekt gwarantowany!

TIP TRENINGOWY

Chciałabyś urozmaicić swoje treningi i dodać obciążenie, ale nie masz w domu hantli? Nic trudnego! Wystarczą butelki wody, dzięki którym będziesz mogła wykonać mnóstwo ćwiczeń z ciężarem nie tylko na ręce! Jeśli po jakimś czasie i ten ciężar okaże się dla Ciebie za mały, możesz zmienić wypełnienie butelki na piasek lub drobne kamyczki. Do diety!



METAMORFOZA

Poznaj Magdę, która w ciągu trzech miesięcy zrzuciła 7 kg i poprawiła proporcje ciała.

Gratulujemy!

Podejmij wyzwanie tak jak Magda i zawalcz o piękne i zdrowe ciało oraz lepsze samopoczucie.



“

Po 1,5 tyg. ćwiczeń i ustalonej diecie przez Paulinę zrzuciłam pierwsze zbędne kg! Z czystym sumieniem polecam!

PRZEPIS

Przedstawiam Ci przepis na wiosenną sałatkę:

składniki:

- połówka sałaty (może być mix ulubionych sałat)
- pęczek rzodkiewki
- pęczek szczypiorku
- 2 jajka
- 3 ogórki gruntowe
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól i pieprz
- odrobina soku z cytryny

Przepis:

Jajka ugotuj na twardo, obierz ze skorupki i pokrój w kostkę. Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce z dużymi oczkami, ogórki pokrój w plasterki, a szczypiorek drobno poszatkuj. Wszystko razem zmieszaj. Dodaj jogurt i przyprawy.

Smacznego!



CIEKAWOSTKA

Czy wiesz, że ilość potu jaką wydalіłaś podczas treningu nie świadczy o ilości spalonych kalorii? Obecność potu świadczy o obronie organizmu przed przegrzaniem. Możesz spalić mnóstwo kalorii bez kropli potu,



CO NOWEGO NA PLATFORMIE?

Dla wszystkich zapisanych do newslettera jest zniżka 10%. Nie zapomnij z niej skorzystać. Zaproś również swoją mamę, siostrę i przyjaciółkę do zapisania się do naszego newslettera. Można to zrobić wpisując swój adres mailowy w poniższym okienku, który pojawi się na stronie głównej: www.labonitafit.pl



Newsletter laBonitafit.pl

Zapisz się do Newslettera i odbierz **10% zniżki na dowolny pakiet!**
Kod promocyjny otrzymasz za chwilę na swój adres e-mail

Zapisz się i odbierz 10% rabatu na dowolny pakiet

Zapisując się do newslettera wyrażasz zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z naszą [polityką prywatności](#).

WYZWANIE 90 DNI

Już 3 miesiąc wyzwania 90 dni! W związku z tym podsyłam Ci grafikę . Możesz ją pobrać lub wydrukować i zaznaczać dni, w które wykonałaś trening. Jeśli nie brałaś udziału wcześniej w wyzwaniu, to mimo wszystko możesz dołączyć teraz!

