PRZEMIANA

12 TYGODNI DO ZMIANY ŻYCIA.

Hejka!

Jestem Marta, a Ty właśnie zostałeś właścicielem programu treningowego Przemiana. Ale się cieszę! Razem popracujemy nad piękną sylwetką, zrzuceniem zbędnych kilogramów, ale nie tylko - także, a może głównie, nad twoim zdrowiem, dobrym samopoczuciem i polubieniem aktywności fizycznej! Uwierz mi, nie pożałujesz tej decyzji - włożyłam bardzo dużo pracy i serca w ten program i mogę zagwarantować, że jeśli i Ty zaangażujesz się w Przemianę całym sobą, to już niebawem zaczniesz zauważać szereg pozytywnych zmian w swoim życiu.

TŁUSZCZE:

- **awokado** – jedno z najlepszych, moim zdaniem, źródeł tłuszczu. Smaczne i przydatne do wszystkiego – jako śniadanie lub kolacja (np. awokado zapiekane z jajkiem), jako składnik deserów (zamiast masła), jako dodatek do obiadów lub pasta do nich (guacamole);
- **masło klarowane** – używam go do smażenia.
- **oliwa z oliwek** – jako baza do sosów.
- **łosoś** – łosoś oprócz białka jest także źródłem zdrowych tłuszczy.

PAMIĘTAJ – TO PODSTAWY! Pamiętajcie, że to jest jakaś baza produktów – nie zaś wszystko, co należy jeść i nic więcej! Musicie eksperymentować i dokładać kolejne, swoje ulubione produkty.

KALORIE

„Kaloria - to mały potwór, który siedzi w szafie i zwęża nam ubrania."

A tak naprawdę - kaloria jest jednostką, która pokazuje ile energii przyswaja nasz organizm po zjedzeniu jakiejś rzeczy. Czyli np. jeśli zjemy wafelka, który ma 200 kalorii, to przyswajamy 200 kalorii, które potem zostaną wykorzystane do podtrzymania naszych funkcji życiowych i aktywności.

Każdy z nas ma określoną ilość kalorii, które powinien jeść w ciągu dnia, żeby czuć się dobrze i by być zdrowym. To, ile to jest kalorii, zależy od kilku czynników: naszego wieku, wzrostu, wagi oraz naszej aktywności (czy trenujemy czy też nie). Jest to oczywiście liczba przybliżona – a to znaczy, że nic się nie stanie, jeśli zjemy 100 kalorii więcej albo mniej.

Na każdym produkcie zawsze jest napisane, ile zawiera kalorii. Pamiętaj jednak, że często jest to wartość na 100 gram, a np. opakowanie ma 300 gram.

TYDZIEŃ 1

TRENING 1

ROZGRZEWKA

30 SEKUND

SKIP A

30 SEKUND

SKIP C

30 SEKUND

PAJACYKI

30 SEKUND

MARSZ Z RAMIONAMI GÓRA-DÓŁ

30 SEKUND

SKŁON ZE SKRĘTEM

POWTÓRZ BLOK 3 RAZY

TRENING GŁÓWNY

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sek. Między ćwiczeniami max. 10 sekund przerwy. Po ukończeniu obwodu, robimy 60 sekund przerwy i powtarzamy go jeszcze 2-3 razy.

30 SEKUND

PRZYSIAD SZEROKO-WĄSKO

30 SEKUND

DESKA Z DOTKNIĘCIEM RAMION

30 SEKUND

PULSOWANIE W WYPADZIE

30 SEKUND

SPRINT Z WYSOKO UNIESIONYMI KOLANAMI

30 SEKUND

GRZBIETY

30 SEKUND

ODWRÓCONE BRZUSZKI

30 SEKUND

POMPKA DAMSKA

30 SEKUND

ŻABA

60 SEKUND PRZERWY

POWTÓRZ BLOK 3 RAZY