

FITNESS STYL ŻYCIA

Dieta i kompleksowy zestaw ćwiczeń dla osób po 20 roku życia!

| JAK WYGLĄDAĆ ZDROWO | JAK UZYSKAĆ SYLWETKĘ FIT | JAK UTRZYMAĆ WAGĘ |

DIETA DLA OSÓB
+20



EBOOK ZAWIERA

- GOTOWY 7-DNIOWY PLAN DIETETYCZNY
- SPIS MOTYWACJI DO TRENINGU
- OPIS DIETY ODCHUDZAJĄCEJ
- WPROWADZENIE DIETY UTRZYMUJĄCEJ WAGĘ
- SPIS PRODUKTÓW DLA KAŻDEJ Z DIET
- ZESTAW ĆWICZEŃ AEROBOWYCH
- TRENING INTERWAŁOWY - HIIT

zobacz więcej na: www.fitness-stylzycia.pl

polub nas: www.facebook.com/Fitness.Styl.Zycia

spis treści

03 | *Wstęp*

Czyli kilka słów wprowadzenia... od Nas dla Was...

05 | *Motywacja*

Dowiesz się jak odpowiednio zmotywować się do treningu i wysiłku fizycznego.

09 | *Zakwaszenie organizmu*

Czym jest zakwaszenie i jaki negatywny ma ono wpływ na Twój organizm.

13 | *Dieta odchudzająca i dieta utrzymująca wagę*

Dowiesz się jak bezpiecznie schudnąć i co najważniejsze jak utrzymać wagę.

21 | *Dieta dla osób po 20 roku życia*

Specjalnie przygotowana dieta dla osób mających dwadzieścia lat i więcej.

30 | *Ćwiczenia aerobowe*

Zestaw ćwiczeń aerobowych i informacje jak je poprawnie wykonywać.

36 | *Trening interwałowy HIIT*

Czyli High Intensity Interval Training.

wstęp

Ile razy zastanawiałaś się, mijając zgrabną dziewczynę na ulicy: jak ona to robi? Czemu jest taka zgrabna? Dlaczego moja dieta się nie sprawdza? I jeszcze te postanowienia, że od jutra chudnę... Odpowiedź jest prosta: im więcej dbasz o siebie, im więcej zwracasz uwagi na to, co jesz, tym więcej radości sprawia Ci spadek wagi i tym bardziej poprawia się Twoje samopoczucie – bo stajesz się pewniejsza siebie. Oczywiście istnieje coś takiego jak szybka przemiana materii, ale o tym w następnych rozdziałach.

DOBRE ZMIANY – I TO NA DOBRE!

Przede wszystkim musisz uświadomić sobie potrzebę zmiany stylu życia – a fitness jest stylem życia. Właśnie tym zaraziłem swoją żonę, która nigdy nie miała problemu z nadwagą i nigdy nie zwracała uwagi na to, co i w jakich ilościach jemy. A teraz wręcz przeciwnie, to ona stoi w kuchni i głowi się nad różnymi przepisami, przegląda YouTube i szuka nowych diet oraz ćwiczeń. A jeszcze rok temu śmiała się ze mnie, mówiąc, że nie mam czasu na nic, a co dopiero na fitness... Wiem, że w dzisiejszych czasach ogromną przeszkodą może być wspomniany brak czasu, ale jeśli czegoś naprawdę pragniesz, to jesteś w stanie z napiętego planu dnia wyłuskać dla siebie te 15 minut. Zamień słowo „muszę” na „CHCĘ” – to moja pierwsza rada.

Siłownia jest pięć minut drogi od Twojego domu, a mimo to jakoś nie możesz do niej trafić? Jeżeli tak, to masz dwie możliwości:

- ✓ dalej siedzieć przed telewizorem i zajadać chipsy...
- ✓ albo po prostu zmienić styl życia.

“

Im więcej ruchu dajesz swojemu ciału, tym chętniej odwdzięcza się ono zdrowym blaskiem, poprawą napięcia skóry, brakiem zmęczenia czy odczucia ciągłego bólu głowy.

Chcesz być zdrowa i żyć długo?

A gdybyś mogła wyglądać tak, jak tylko zapragniesz?



Nie byłoby żadnych ograniczeń, a Ty miałabyś stuprocentową gwarancję sukcesu – jak byś wtedy wyglądała? Jaką garderobę byś wybrała? Jak wyglądałby Twój dzień w domu, w pracy? O ile bardziej podobałabyś się sobie? Swojemu partnerowi? Co powiedzieliby rodzice, dzieci, znajomi, sąsiedzi? Czy nie czułabyś ogromnej satysfakcji? Spełnienia jednego z najważniejszych marzeń?

Usiądź w spokoju na pięć minut i odpowiedz sobie na te pytania – a później do dzieła. Udowodnij, że potrafisz. Nastaw się na wynik, jaki osiągniesz. Miej tę wizję cały czas przed sobą i nie ulegaj chwilom słabości czy zmęczenia.

Nigdy nie dopuszczaj do siebie myśli, że niby może Ci się nie udać. Jeżeli choć jedna osoba to osiągnęła, to Ty też możesz. Postanów już dziś, że dołączysz do grona ludzi zdrowych, dobrze wyglądających i spełniających swoje marzenia. Bo skoro to czytasz, jednym z Twoich marzeń jest mieć sylwetkę fit. Zrób to. Do dzieła. Powodzenia.



Wszystkie informacje i opisy, jakie znajdziesz w tym e-booku są zaczerpnięte z moich doświadczeń, jak i doświadczeń innych ekspertów w dziedzinie fitnessu. Zebrałem najważniejsze informacje – i najkrócej jak to tylko możliwe, postaram się przedstawić je wszystkie. Bo chodzi o to, żeby ćwiczyć, a nie tylko czytać.