

**Odchudzanie** może być przyjemnym procesem, pod warunkiem, że jest on właściwie zaplanowany i długofalowy.

ARE YOU READY FOR  
**CHANGE?**



**Właściwe odżywianie** nie jest ani skomplikowane, ani wymagające. Wystarczy wyeliminować złe nawyki żywieniowe i nauczyć się kilku podstawowych zasad żywienia, a my Ci w tym pomożemy.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

Wdrożenie **diety redukcyjnej** jest konieczne gdy chce się schudnąć, natomiast jeśli towarzyszy jej zbyt szybki spadek masy ciała, to istnieje ryzyko efektu „jojo” po jej zakończeniu. Dlatego taką dietę należy przeprowadzić w **sposób starannie zaplanowany**.

Pamiętaj, że „jesteś tym co jesz” i żeby osiągnąć swoją **wymarzoną sylwetkę** powinnaś w odpowiedni sposób traktować swoje ciało.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

Program diety, który proponujemy będzie składał się z 4 faz:

- **Wprowadzenie (1 tydzień)**
- **Adaptacja (2 tydzień)**
- **Optymalizacja (3 tydzień)**
- **Stabilizacja (4 tydzień)**

**Całość można powtarzać po raz kolejny po zakończeniu cyklu.**

Aby uniknąć wspomnianego efektu „jojo” który powstaje przy zbyt rygorystycznej diecie i drastycznym spadku masy, w każdej fazie będziemy stopniowo zmniejszać ilość dostarczanych kalorii, aby zminimalizować ryzyko powstania niepożądanych efektów oraz uniknąć uczucia głodu.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)



**Optymalne efekty** osiągniesz łącząc niskokaloryczną dietę z aktywnością fizyczną pozwala osiągnąć pożądane efekty.

Dlatego do planu żywieniowego dołączamy **wskazówki treningowe**, które pozwolą nam wymodelować ciało.

Intensywność ćwiczeń będzie stopniowo rosła wraz z przechodzeniem do kolejnych etapów planu.

**Zobacz skrót naszych treningów online na youtube – kliknij w link:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HrF5ysOeP9I>

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

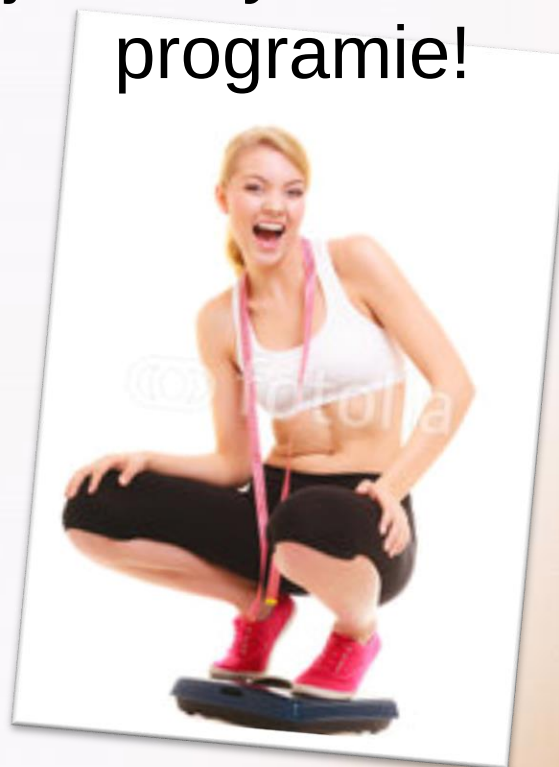
[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)





Pamiętaj, aby zrobić sobie kilka fotek „**selfie**”, aby porównać efekty (przed i po zakończeniu programu diety)!

To na pewno jeszcze bardziej Cię zmotywuje do wytrwania w naszym programie!



[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

# Pamiętaj o nawadnianiu organizmu

Okolo 70% składu ciała to woda.

Woda wspomaga prawie wszystkie procesy zachodzące w organizmie człowieka, tj.:

Wydalanie toksyn z organizmu, procesy trawienne w żołądku i jelitach, regulacja temperatury organizmu, metabolizm.

To jedynie niektóre z zadań, które wykonuje woda w naszym organizmie.

Przyjmuje się, że dzienne zapotrzebowanie na wodę (w postaci płynów) wynosi ok 2 litrów dziennie.

Są to jednak wartości ogólne, które zmieniają się pod wpływem temperatury i aktywności fizycznej.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

W naszej diecie zakładamy spożywanie przynajmniej 2 litów płynów dziennie. Jest to wyjściowa wartość, którą zalecamy spożywać, natomiast w dniach, w których Twoja aktywność fizyczna będzie wzmożona, zalecamy zwiększyć tę ilość od 0,5 nawet do 1 litra więcej w zależności od intensywności wysiłku.

**Napoje, które powinno się spożywać:** Woda niegazowana, herbata zielona, czerwona i owocowa, soki warzywne i owocowe najlepiej świeżo wyciskane.

**Napoje których powinno się unikać:** Herbata czarna, przetworzone soki słodzone, alkohol, kawa rozpuszczalna, różnego rodzaju napoje kolorowe.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

Aby pobudzić i przygotować organizm do lepszej pracy w ciągu całego dnia, wypij zaraz po przebudzeniu szklankę wody. Spowoduje to oczyszczenie przewodu pokarmowego ze złuszczonych nabłonek i poprawi procesy trawienne od wczesnych godzin funkcjonowania.

Zalecane jest wypijanie wody w małych ilościach, lecz często, aby zoptymalizować wchłanianie wody w przewodzie pokarmowym.

Niechęć do zrezygnowania z niektórych produktów jest zrozumiała, dlatego nie należy na siłę wbrew sobie odstawiać wszystkiego. Są produkty, które są uznawane za „niezdrowe”, jednak nawyki ciężko zmienić od razu, więc zalecamy pewne produkty zacząć spożywać w ograniczonej ilości.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

# Twoja lista zakupów na najbliższy tydzień

**Owoce i warzywa:** Cukinia – 2szt, pomidor – 6szt, banan – 4szt, pomarańcza – 2szt, kiwi – 2szt, jabłko – 2szt, mango – 1szt, gruszka – 2 szt, nektarynka – 2szt, truskawki – 150g, cebula – 3szt, ogórek zielony – 1szt, papryka czerwona – 2szt, szpinak mrożony – 1szt, ziemniaki – ½szt, brokuł – 1szt, sałata lodowa – 1szt, cebula czerwona – 1szt, pomidory koktajlowe – 100g, por – 1szt, rzodkiewka – 100g, pomidory krojone – 1 puszka, natka pietruszki, szczypiorek, czosnek, marchew – 1szt, świeży groszek zielony – 50g, rodzynki – 50g

**Mięso i ryby:** Tuńczyk w kawałkach – 200g, filety z łososia – 200g, filety z kurczaka – 400g, szynka – 50g

**Nabiał:** Jogurt naturalny – 7szt (180g), mleko spożywcze 1,5% - 1szt, serek wiejski – 2szt, jaja kurze – 9szt, mleko odtłuszczone – 1szt, twaróg chudy 1 szt, ser feta – 150g, ser mozzarella – 50g

**Produkty zbożowe:** Musli z owocami suszonymi – 170g, makaron pełnoziarnisty penne – 1szt, kasza gryczana – 1szt, ryż brązowy – 1 szt, ryż biały – 1 szt, mąka żytnia pełnoziarnista, płatki owsiane 1 szt, chleb żytni pełnoziarnisty 1szt, bułka żytnia, 2 szt, bułka grahamka – 1 szt

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

Przygotowany przez nas plan żywieniowy wraz z przepisami oparty jest na porcjach dla 1 osoby.

Nie narzucamy sposobu przyprawiania potraw, gdyż jest to kwestia indywidualna.

Nie należy jednak zmieniać ilości składników, ponieważ będzie to miało wpływ na wyliczenia składników dostarczanych organizmowi.

Powodzenia!

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## **Dni treningowe (poniedziałek, środa, piątek)**

W pierwszym tygodniu proponujemy wykonać 3 treningi trwające od 20 do 30 minut

Do wyboru:

**Szybki marsz** (opcjonalnie z kilkuminutowymi odcinkami truchtu)

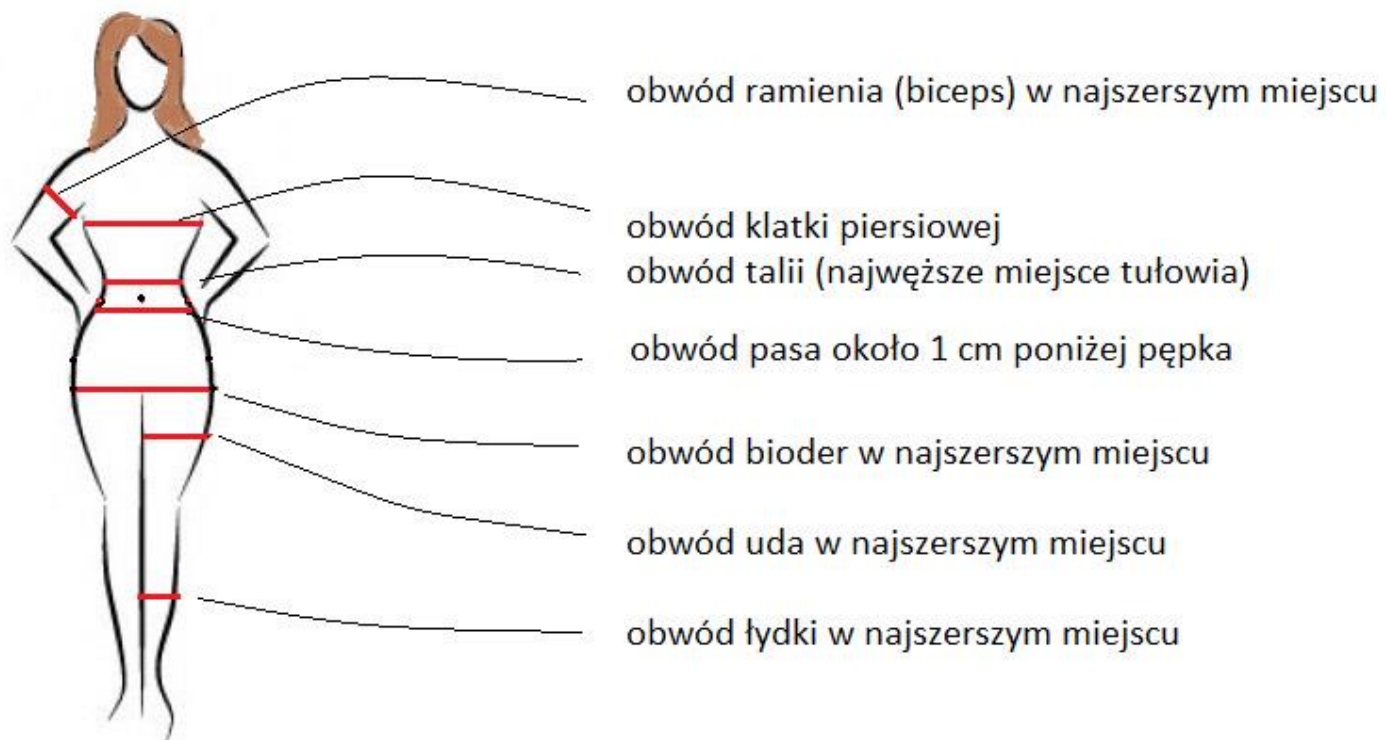
**Trening fitness w domu** z naszymi instruktorkami (zobacz zakładkę video w grupie Healthy Challenges)

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

**Zacznij monitorować swoje postępy!**

## Jak prawidłowo zmierzyć obwody swojego ciała?



[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## Przykładowa tabelka do samokontroli

| Data:                          | START | 1 tydzień | 2 tydzień | 3 tydzień | 4 tydzień | 5 tydzień | 6 tydzień | 7 tydzień | 8 tydzień |
|--------------------------------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Masa ciała (kg)                |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Obwody:                        |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| ramienia                       |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| biustu                         |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| talii                          |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| bioder                         |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| uda                            |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| łydki                          |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| BMI                            |       |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <a href="#">Kalkulator BMI</a> |       |           |           |           |           |           |           |           |           |

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## Śniadanie

### Jajecznica z pomidorami, ok. 300g

**Składniki:** Jaja kurze – 2 szt, pomidor – 1 szt, masło – 1 łyżka, chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki

**Wartość odżywcza:** 345 kcal; białko: 19g, tłuszcz: 16g, węglowodany: 30g, błonnik: 7g

**Przygotowanie:** Posmaruj chleb masłem, rozpuść masło na patelni, wbij jajka i usmaż jajecznicę. Pokrój pomidora na dowolny kształt. Dopraw wszystko solą i pieprzem.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## II Śniadanie

### Serek wiejski z warzywami i pieczywem, ok. 445g

**Składniki:** Serek wiejski – 1 szt, papryka czerwona - ½ szt, pomidor – ½ szt, cebula – ½ szt, 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego

**Wartość odżywcza:** 365 kcal, białko: 26g, tłuszcz: 12g, węglowodany: 38g, błonnik: 8,5g

**Przygotowanie:** Pokrój warzywa w kostkę, wymieszaj wszystko z serkiem, podaj z pieczywem

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## Obiad

### Makaron ze szpinakiem i serem feta ok. 357g

**Składniki:** Filet z piersi kurczaka – 100g, szpinak mrożony – 100g, makaron penne pełnoziarnisty – 70g, ser feta – 50g, natka pietruszki – 2 łyżki, czosnek – 2 ząbki, oliwa z oliwek – 1 łyżka, masło – 1 łyżka

**Wartość odżywcza:** 597 kcal, białko: 44g, tłuszcz: 26g, węglowodany: 46,5g, błonnik: 10g

**Przygotowanie:** Pokrój kurczaka w kostkę, dopraw dowolnymi przyprawami i usmaż na oliwie, rozpuść masło, dodaj szpinak i posiekany czosnek, gdy szpinak będzie gotowy wymieszaj go z serem feta, ugotuj makaron, wymieszaj wszystko razem i posyp posiekaną pietruszką

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## **Podwieczorek**

### **Sałatka owocowa ok. 600g**

**Składniki:** Pomarańcza – 1 szt, kiwi – 2 szt, jabłko – 1 szt, nektarynka – 1 szt

**Wartość odżywcza:** 290 kcal, białko: 5g, tłuszcz: 2g, węglowodany: 62g, błonnik: 11g

**Przygotowanie:** Umyj i przygotuj owoce do krojenia, pokrój owoce na dowolny kształt

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)

## Kolacja

### Super Vegan Shake, ok. 250g

**Składniki:** Shake białkowo-warzywny – 1 miarka (35g), mleko odtłuszczone – 1 szklanka

**Wartość odżywcza:** 320 kcal, białko: 35g, tłuszcz: 13g, węglowodany: 51g, błonnik: 8,5g

**Przygotowanie:** Wsyp miarkę produktu do wysokiego naczynia, dolej 1 szklankę mleka, dokładnie wymieszaj. Opcjonalnie możesz dodać kilka ulubionych owoców, pestek lub nasion.

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)



ARE YOU READY FOR  
**CHANGE?**



Jeżeli jesteś gotowa na wyzwanie

## ***HEALTHY CHALLENGES***

Napisz lub zadzwoń do mnie!

[Masz pytania? Napisz do nas](#)

[Grupa wsparcia „Healthy Challenges”](#)