



JAK KSZTAŁTOWAĆ KOBIECE KSZTAŁTY

I NIE ZWARIOWAĆ?

KAROLINA ORŁOWSKA

Prawa autorskie:

Karolina Orłowska ©

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie w jakimkolwiek celu oraz w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób, ani jako substytut leczenia, ani jako alternatywa dla lekarzy. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny.

Tytuł:

Jak kształtować kobiece kształty i nie zwariować?

Autor:

Karolina Orłowska

Więcej informacji:

karolina.orlowska3@gmail.com

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
NAWYK	9
Czym jest nawyk?	10
Jak uniknąć efektu jojo?	11
Nawyki, które warto wypracować	12
Czy musisz zrezygnować ze słodczy?	14
Pułapki myślenia	15
JAK USTALIĆ CEL I W NIM WYTRWAĆ	17
Ustalanie swojego celu	18
Jak znaleźć motywację i zacząć działać?	19
SAMOAKCEPTACJA	20
Na pewno dobrze ją rozumiesz?	21
Podejście 100% albo nic	22
DIETA	23
Hierarchia w odżywianiu	25
Wyliczanie zapotrzebowania	26
Makroskładniki	28
Mikroelementy	34
Jak korzystać z aplikacji do liczenia kalorii	35
Jak kontrolować swoje postępy?	38
Wprowadzanie zmian	40
Czy musisz ważyć się codziennie?	41
Jak wybrać cel?	42
Restrykcje w diecie	44
Zasada 80/20	45
Alkohol	46
REDUKCJA	48
Redukcja - jaki dobrać deficyt?	49
Kontrola postępów	50
Z czego najlepiej odejmować kalorie?	51
Od czego zależą fluktuacje wagi?	52
Dlaczego pomimo trzymania się założeń moja waga stoi w miejscu?	53
Co zrobić, aby szybciej pozbyć się zgromadzonej wody?	54
Jak poradzić sobie z głodem na redukcji? *21 porad*	55
IF - intermittent fasting, czyli okresowy post	59
Minimalne kalorie	61

SPIIS TREŚCI

Niska dostępność energii	62
Kiedy skończyć redukcję?	63
Diet break - przerwa w redukcji	64
Refeed	67
Cheat day	70
Rekompozycja	71
Niedoczynność tarczycy	72
Dodatkowa aktywność poza treningowa - tajnik utraty wagi	73
Cardio / interwały	76
Jak przejść z redukcji na masę?	77
MASA	78
Kontrola postępów	80
Z czego dodawać kalorie?	80
Jak przełamać strach przed zwiększaniem kalorii w diecie?	81
Mini-cut - przerwa podczas masy	83
Jak jeść więcej? - Porady dla niejadków	85
MIESIĄCZKA	87
Miesiączka – podstawy	88
Jaką strategię zastosować w czasie zwiększonego głodu przed okresem	90
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	92
Zatrzymanie wody przed okresem	93
NAWODNIENIE	94
SEN - TO TWÓJ FUNDAMENT	97
SUPLEMENTY	101
Najczęstsze niedobory w diecie	104
FAQ	107
Czy jeśli przekroczę jednego dnia kalorie, to w kolejnym dniu mam je uciąć?	108
Co zrobić, kiedy mam wyjście / imprezę / spotkanie z rodziną?	108
Jak jeść więcej warzyw i owoców w ciągu dnia?	108
Czy mogę spożywać po godzinie 18-stej owoce?	108
Czy muszę jeść śniadanie? Czy to najważniejszy posiłek dnia?	109
Czy mogę przygotować obiad na 2 dni? Jak wtedy policzyć kalorie?	109
Jak liczyć kaloryczność zup?	109
Czy mogę pić kawę / herbaty owoce / melisę / pokrzywę?	109
Co ze smażeniem? Jak liczyć kalorie?	109
Na czym najlepiej smażyć?	109
Czy zawsze muszę zmieścić się w wyznaczonych makroskładnikach?	109

SPIS TREŚCI

Co, jeśli makro w aplikacji już przekroczyłam, a kalorii nadal nie dobiłam?	110
Kiedy ważyć produkty?	110
Co, jeśli zjem posiłek, którego nie mogę wliczyć np. obiad u mamy?	110
Czy jeśli chcę zredukować, to mogę od razu wejść na deficyt?	110
Czy zawsze będę musiała liczyć kalorie?	111
Czym jest jedzenie i liczenie kalorii intuicyjne?	111
Czy wszystkie warzywa trzeba wliczać w bilans energetyczny?	111
Czy spożywać m.in. czekoladę, batoniki, żelki, chipsy w diecie?	111
Co z jedzeniem na mieście? Jak liczyć wtedy kalorie?	112
Czy czas posiłków masz znacznie?	112
Jak mam liczyć kalorie na urlopie?	113
Czy trzeba robić cardio na redukcji / masie?	113
Czy doliczać aktywność fizyczną do bilansu kalorycznego danego dnia?	113
Czy mogę trenować na czczo? Co jeść przed / po treningu?	114
Co z innymi sportem, który uprawiam / lubię uprawiać?	114
Czy rotować kaloriami w dzień treningowy i nietreningowy?	114
TRENING	116
Trening - słownik pojęć	117
Trening – podstawy	118
Sposób progresji	120
Wprowadzanie zmian w treningu	122
Co robić w przypadku stagnacji?	122
W jakim tempie wykonywać ruch?	124
Rozgrzewka	126
Technika	129
Rozciąganie i rolowanie	130
A co z "zakwasami"...	131
Deload	132
Jak ustawić priorytet w planach?	134
Jak nauczyć się podciągać?	136
KONFIGURATOR DOBORU ĆWICZEŃ	137
GOTOWE PLANY TRENINGOWE	150
ZAKOŃCZENIE	167



WSTĘP

WSTĘP

W kontekście kształtowania sylwetki moim fundamentem jest zadbanie o spokojną głowę, bo to od niej wszystko się zaczyna.

Wiele osób popełnia ten błąd, że widzi cel krótkoterminowy - chce schudnąć / przytyć i co potem? Co się dzieje po osiągnięciu celu? Efekt jojo, ponowne niezadowolenie z efektów, trzymanie się sztywnych zasad, aby nie popsuć rezultatu końcowego?

Dlatego w tym programie nauczysz się co robić, aby wytrwać w swoim postanowieniu, jak trenować, aby mieć zadowalające rezultaty i cieszyć się przez lata wypracowanymi efektami. Tutaj znajdziesz wszystko, co musisz wiedzieć.

Sport jest tylko dodatkiem w Twoim życiu? Nie musisz podporządkowywać całego życia pod dietę i trening. Tym bardziej Twoje podejście do odżywiania powinno być elastyczne i dopasowane pod Twój styl życia.

Co zyskasz, czytając tego e-booka?

- Usystematyzowaną wiedzę w pigułce
- Dowiesz się, na czym się skupić podczas procesu redukcji tkanki tłuszczowej, czy budowania estetycznej sylwetki
- Poznasz "tajniki" jak nie stracić wypracowanych efektów
- Zrozumiesz, jak funkcjonuje kobiecy organizm i na co powinnaś zwracać szczególną uwagę
- Zgłębisz wiedzę na temat treningu, jak ćwiczyć oraz dobierać ćwiczenia

Dlatego Twoja konsekwencja, determinacja i cierpliwość będą najważniejsze!

Zaczynamy :)



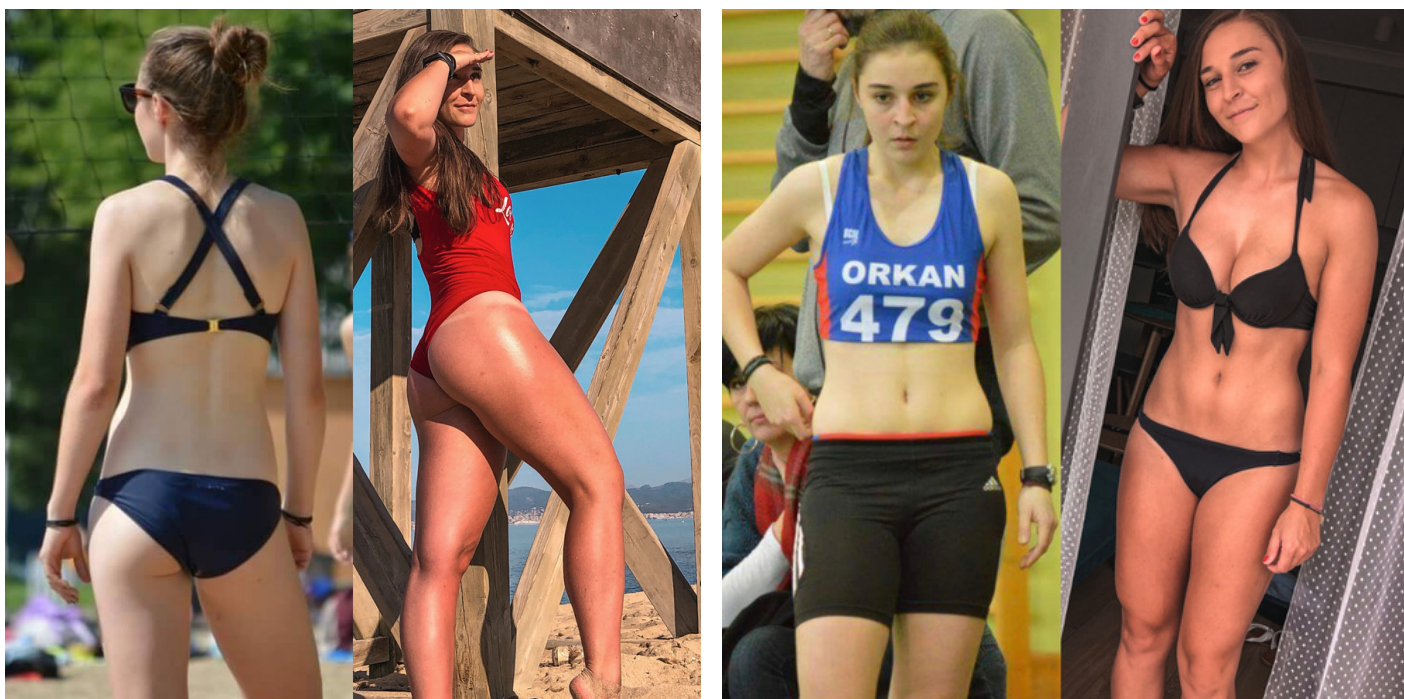
DLACZEGO NAPISAŁAM TEGO E-BOOKA?

Chciałam, aby wiedza, którą posiadam, była usystematyzowana w jednym miejscu i została przekazana w jak najprostszy sposób. Dzięki temu programowi zrozumiesz siebie, jak funkcjonuje Twój organizm oraz poznasz "złoty środek", dzięki któremu osiągniesz swój wymarzony cel, który pozostanie z Tobą na LATA, a nie lato.

Pragnę nauczyć Cię podstaw żywienia, zmiany nawyków, jak efektywnie trenować, dzięki czemu będziesz w stanie później sama się poprowadzić. Chcę Ci pokazać, że dieta i trening nie muszą być czymś strasznym, nie musisz się głodzić i poświęcać całego swojego czasu wolnego, aby cieszyć się estetyczną sylwetką.

Nawet najlepsza dieta i trening będą do niczego, jeśli nie będziesz się ich trzymać konsekwentnie. Elastyczne podejście ma tę przewagę, że to Ty decydujesz czy coś Ci odpowiada, czy nie. Nie musisz trenować 5 w tygodniu, spędzać setek godzin na cardio, stosować restrykcyjnych diet, jeść monotennie. Dlatego, kiedy dopasujesz dietę, trening pod siebie i będziesz wprowadzać zmiany powoli, to krok po kroku będziesz przybliżać się do swojego celu!

Miłego czytania! :)



A woman with her hair in a ponytail, wearing a black sports bra, is shown in profile from the waist up. She is holding two dumbbells and appears to be in the middle of a workout. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

NAWYK

CZYLI FUNDAMENT TWOJEJ PRACY

JAK UNIKNAĆ EFEKTU JOJO?

Dlaczego większość ludzi wraca do swojej poprzedniej wagi?

Ponieważ narzuca na siebie za dużo, stosuje zbyt restrykcyjną dietę i chce mieć efekty jak najszybciej. Każdy z nas posiada silną wolę, która jest jak mięsień. Im częściej go używasz, tym szybciej się męczy. Dlatego nie można narzucać na siebie zbyt wiele w którymś czasie. Nauka nowych nawyków nie trwa kilka dni, a tygodni, a nawet kilka miesięcy. Dlatego zacznij od małych kroków, nie stosuj diety na lato a na lata. Jeśli wrócisz do swoich poprzednich nawyków, to szybko powrócisz do swojej wcześniejszej wagi.

Dlatego jak chcesz pozbyć się tkanki tłuszczowej, nie traktuj odchudzania jako chwilowego odmawiania sobie przyjemności. Jeśli chcesz cokolwiek zmienić, to zacznij od zmiany w głowie, tego jak postrzegasz jedzenie, czy kategoryzujesz produkty na dobre i złe, czy po zjedzeniu czegoś słodkiego masz wyrzuty sumienia.

Niech zmiana nie będzie tylko wizualna, a także mentalna. Dzięki temu polepszysz swój komfort życia, poprawisz podejście do odżywiania, zmienisz swój sposób myślenia.

Szukaj także zamienników w diecie, dzięki którym będziesz w stanie trzymać się swoich założeń i nie będą one dla Ciebie uciążliwe. Nadal pozwalaj sobie na małe "grzeszki" w diecie. Nie odmawiaj sobie wszystkiego na co dzień, bo to tylko spowoduje, że po całym tygodniu wyrzeczeń, możesz rzucić się na jedzenie w niekontrolowanej ilości i będziesz miała z tego powodu wyrzuty sumienia.