

SPIS TREŚCI

WSTĘP

9

JAK ZACZAĆ BYĆ FIT – NA MIEJSCA, GOTOWI, START!

10

„ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM” – BADANIA

10

PRZYGOTOWANIA DO TESTÓW MEDYCZNYCH

12

PO CO TE BADANIA?

12

ANALIZA BADAŃ – JAK CZYTAĆ WYNIKI

13

„LINIA STARTU” – PRZYGOTOWANIA DO NOWEGO ŻYCIA

17

OD CZEGO ZACZAĆ BYĆ FIT

17

KONKRETNE DZIAŁANIA

20

UNIKAJ PRODUKTÓW LIGHT, FIT I BEZTŁUSZCZOWYCH

21

„WEJŚCIE W BLOKI” – TUJ PRZED STARTEM

23

SYGNAŁ „GOTÓW” – PRZYGOTOWANIE TUJ PRZED...

27

W CO SIĘ UBRĄĆ

27

DLACZEGO SPORTOWY TOP TO „MUST HAVE”?

28

BUTY TO PODSTAWA – JAKIE WYBRAĆ

31

POZOSTAŁE ELEMENTY STROJU SPORTOWEGO

31

CZY POTRZEBUJESZ SPRZĘTU DO ĆWICZEŃ?

32

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

33

JAK WYZNACZAĆ CELE

34

ILE MOŻESZ SCHUDNĄĆ W MIESIĄC?

35

JAK ZNALEZĆ MOTYWACJĘ I JĄ UTRZYMAĆ

39

ZACZYNASZ... JEŚĆ ZDROWO

41

CO JEST W TWOIM JEDZENIU?

41

LICZENIE MAKRO – Z CZYM TO SIĘ JĘP

44

O KALORIACH PRAWIE WSZYSTKO

44

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

45

TROCHĘ OBLICZEŃ

46

ILE KALORII POTRZEBUJESZ?

47

LICZBA KALORII – ODCHUDZANIE

47

KALORYCZNOŚĆ POŚILKÓW – ZDROWE TYCIE

48

KALORYCZNE RACHUNKI

48

PO CO LICZYĆ KALORIE?

48

WROGOWIE – TE PRODUKTY SĄ GROŹNE!

50

JAK CZYTAĆ ETYKIETY

50

LISTA NIEBEZPIECZNYCH SKŁADNIKÓW

50

UNIKAJ TEGO JAK OGNIĄ!	51
CUKIER	51
SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY	51
TŁUSZCZE UTWARDZONE	52
DAWKĄ CZYNI TRUCIZNE	53
RUSZAJ NA ZAKUPY... Z GŁOWĄ	53
PLANOWANIE CZAS ZACZAĆ	54
.....	
HARMONOGRAM POSIŁKÓW - CZY TO MA SENS?	54
WIECEJ CZASU I PIENIEDZY DZIĘKI ZDROWEMU GOTOWANIU	56
ZDROWE „ZAPASY STRATEGICZNE”	57
BIAŁKO	58
WĘGLOWODANY	60
TŁUSZCZE	62
OWOCE I WARZYWA	64
PRODUKTY MROZONE	66
POSIŁKI DO PRACY LUB SZKOŁY	68
OD TŁUSZCZÓW SIĘ TYJE, CZYLI MITY ŻYWIENIOWE	69
.....	
SŁODYCZE, ALKOHOŁ I FAST FOOD - JAK TO Z NIMI JEST	74
.....	
SŁODYCZE	74
ALKOHOŁ	74
FAST FOOD - TO JUŻ KONIEC!	76
MOJE ZASADY - DIETA ZBILANSOWANA	77
.....	
ZASADA TALERZA	77
ŚNIADANIA BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE	79
GLUTEN	80
NABIAŁ	80
NAJWAŻNIEJSZA ZASADA - RACJONALNOŚĆ	80
PRZEPISY KULINARNE	81
.....	
ŚNIADANIA	82
OMILET Z MOZZARELLĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I RUKOLĄ	82
JAJKA ZAPIEKANE W POMIDORACH	84
OTREBOWE MISEČKI	86
DRUGIE ŚNIADANIA, DANIA DO PRACY LUB SZKOŁY	88
KASZA JAGLANA Z PIERSIĄ KURCZAKA I WARZYSZAMI	88
SZPINAKOWA SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I AWOKADO	90

OBIADY	92
PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z BATATÓW	92
INDYJSKIE DANIE	94
FASZEROWANA PAPRYKA	96
PODWIECZORKI	98
BANANOWO-ORZECHOWY PUDDING CHIA	98
OWOCOWA SAŁATKA	100
JABŁKA POD KRUSZONKĄ	102
KOLACJE	104
KANAPKI Z AWOKADO I JAJKIEM	104
MISEČKA Z CIECIORKĄ	106
ZAPIEKANA CUKINIA	108

JAK ZACZĄĆ ĆWICZYĆ – PODSTAWY 110

ZACZNIJ OD POCZĄTKU!	110
ĆWICZENIA – JAK CZĘSTO?	112
CZAS TRENINGU	112
OD SZTANGI SIĘ TYJE, CZYLI MITY ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI	113
RODZAJE TRENINGU	115
TRENING AEROBOWY	115
TRENING CARDIO	116
TRENING WZMACNIAJĄCY	116
TRENING INTERWAŁOWY	117
ROZCIĄGANIE	118
TRENING SIŁOWY	119
IDEALNY PLAN TRENINGOWY	122
TRENING PROWADZI DO CELU	123
ROZGRZEWKA – DLACZEGO JEST TAK WAZNA?	123
PRZEPIS NA DOBRĄ ROZGRZEWKĘ	125

BIEGANIE 128

JAK ZACZĄĆ BIEGAĆ	128
MARSZOBIEGI – BIEGANIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH	129
BIEGAĆ PRAWIDŁOWO	129
WYBÓR BUTÓW DO BIEGANIA	130
BIEGANIE A WYNIKI	132
ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE DLA BIEGACZY	132
ZAWODY, MARATONY, PÓŁMARATONY	132

TRENING SIŁOWY 134

TRENING SIŁOWY – TAKTYKA	134
TRENING OBWODOWY	134

TRENING SIŁOWY „FULL BODY WORKOUT”	139
TRENING SIŁOWY „SPLIT”	139
TRENING SIŁOWY W DOMU, BEZ SPRZĘTU	140
ĆWICZENIA ZE SPRZĘTEM	142
NIESTANDARDOWE CIĘŻARY	142
TRENING CARDIO	144
ROZCIĄGANIE	147
ROZGRZEWKA PRZED ROZCIĄGANIEM	149
STRETCHING – PRZED CZY PO TRENINGU?	149
JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ	149

PO CO CI TEN TŁUSZCZYK? 150

ILE TŁUSZCZU CI POTRZEBAS?	152
KONIEC „BOCZKÓW”	155
JAK ODCHUDZIĆ WYBRANĄ CZĘŚĆ CIAŁA	156
RAMIONA	156
BRZUCH	158
UDA I POŚLADKI	159
JAK PRZYSPIESZYĆ METABOLIZM	160
METABOLIZM – A CO TO TAKIEGO?	160
SPRAWDZONE TRIKI NA PODKREŚLENIE PRZEMIANY MATERII	160
JAK SKOŃCZYĆ ZE SŁODYCZAMI	164
CO ZAMIAST CUKRU?	166
WZDECIA BRZUCHA I ZATRZYMYWANIE WODY	169
BRAK EFEKTÓW – CO ROBIĆ?	172
SUKCES JEST KWESTIĄ CZASU!	175
SPIJ, A SCHUDNIESZ	176

PLAN TRENINGOWY 178

JAK ZACZAĆ MYŚLEĆ POZYTYWNIE 186

MYŚL INACZEJ – BĄDŹ POZYTYWNA!	186
ZORGANIZUJ SWÓJ CZAS	190
JAK ZORGANIZOWAĆ CZAS NA ĆWICZENIA	192
UWIERZ W SIEBIE I POLUB SWOJE CIAŁO	193
STRES – SAMO ZŁO!	193
POKONAJ STRES	196
KILKA SŁÓW MOTYWACJI	198

