FITNESS CATERING

Lekko na lato!

Weź udział w wyzwaniu na 50 dni i sięgnij po sylwetkę, w której poczujesz się pewnie tego lata!

Spis treści

Wstęp.....3

Część 1 - Oblicz swoje zapotrzebowanie.....4

Część 2 - dbaj o zdrowe nawyki!.....6

Część 3 - poruszaj się trochę!.....10

Część 4 - zapisuj swoje postępy.....14

Zakończenie.....16

Cześć!

To wyzwanie zostało stworzone z myślą o prostocie, regularności i realnych efektach, bez skomplikowanych planów i godzin spędzonych na siłowni. Przez 50 dni skupiasz się na podstawowych nawykach: codziennym ruchu, prostym treningu, nawodnieniu, śnie i trzymaniu się diety.

Każdy dzień to mały krok, który z czasem daje dużą zmianę — lepszą kondycję, więcej energii i lżejsze samopoczucie. Nie chodzi o perfekcję, ale o konsekwencję i budowanie rutyny, którą jesteś w stanie utrzymać na dłużej.

To wyzwanie nie ma być karą, tylko wsparciem — czymś, co pomoże Ci poczuć się dobrze we własnym ciele przed latem i na co dzień. Zaczynasz od prostych rzeczy, a kończysz z efektem, który naprawdę robi różnicę.

Zrób to dla siebie.

Część 1

Oblicz swoje zapotrzebowanie

Oblicz swoje zapotrzebowanie

Oblicz Podstawową Przemianę Materii
PPM (Podstawowa Przemiana Materii) to ilość kalorii, jaką Twoje ciało spala w spoczynku, żeby przeżyć.
To energia potrzebna na: oddychanie, pracę serca, pracę mózgu, utrzymanie temperatury ciała
Innymi słowy: nawet gdybyś cały dzień leżał(-a), Twoje ciało i tak spala kalorie.

Dla kobiet:
PPM = 10 × masa (kg) + 6.25 × wzrost (cm) − 5 × wiek − 161
Dla mężczyzn:
PPM = 10 × masa (kg) + 6.25 × wzrost (cm) − 5 × wiek + 5

Oblicz Całkowitą Przemianę Materii
CPM (Całkowita Przemiana Materii) to Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne.
Czyli: PPM mnożysz przez współczynnik aktywności

Poziom aktywności	Współczynnik	Jak wygląda Twój dzień	Dla kogo
Bardzo niska	**1.2**	Prawie cały dzień siedzący, mało chodzenia (< 5 tys. kroków), brak aktywności w ciągu dnia	praca biurowa, home office, mało ruchu
Niska	**1.35–1.375**	Dużo siedzenia, ale codzienne spacery, trochę chodzenia (5–8 tys. kroków)	osoba „trochę aktywna”, codzienne sprawy pieszo
Średnia	**1.5–1.55**	Sporo chodzenia w ciągu dnia (8–12 tys. kroków), aktywny tryb życia, mało siedzenia bez ruchu	nauczyciel, kelner, aktywna codzienność
Wysoka	**1.7**	Bardzo dużo ruchu (12–16 tys. kroków), praca w ruchu, dużo stania i chodzenia	praca fizyczna, kurier, magazyn
Bardzo wysoka	**1.9**	Cały dzień intensywny ruch + ciężka praca fizyczna lub ekstremalnie aktywny tryb życia	sportowcy, bardzo ciężka praca fizyczna

WAŻNE! Jeśli chcesz schudnąć, ODEJMIJ od wyniku 200-500kcal, a jeśli nabrać masy, dodaj.

Część 2

Dbaj o zdrowe nawyki

Dbaj o zdrowe nawyki

- Każdego dnia wykonuj zaznaczaj w poniżej tabeli wykonane części.
- Staraj się nie pomijać żadnego dnia, ALE jeśli tak się zdarzy - nie biczuj się i kontynuuj :)

Dzień	Min 8000 kroków	Min 2L wody	Brak odstępstw	Trening	Sen 7-8h
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Dzień	Min 8000 kroków	Min 2L wody	Brak odstępstw	Trening	Sen 7-8h
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					

Dzień	Min 8000 kroków	Min 2L wody	Brak odstępstw	Trening	Sen 7-8h
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

Część 3

Poruszaj się trochę!

Zapisuj swoje postępy

- Każdego dnia wykonuj przysiady, plank oraz wybierz pompki **lub** pajacyki.
- Ilość powtórzeń i czas plank zwiększają się każdego dnia.
- Ćwicz codziennie i staraj się nie pomijać dni.
- Przy większych ilościach możesz dzielić ćwiczenia na serie.
- Rób przerwy między seriami od 30 do 90 sekund.
- Dbaj o poprawną technikę podczas każdego ćwiczenia.
- Przed treningiem wykonaj krótką rozgrzewkę.
- Słuchaj swojego ciała i unikaj bólu.

Dzień	Przysiady	Plank (sek)	Pompki	Pajacyki
1	20	20	10	20
2	25	25	12	25
3	30	30	14	30
4	35	35	16	35
5	40	40	18	40
6	45	45	20	45
7	50	50	22	50
8	55	55	24	55
9	60	60	26	60
10	65	65	28	65

Dzień	Przysiady	Plank (sek)	Pompki	Pajacyki
11	70	70	30	70
12	75	75	32	75
13	80	80	34	80
14	85	85	36	85
15	90	90	38	90
16	95	95	40	95
17	100	100	42	100
18	105	105	44	105
19	110	110	46	110
20	115	115	48	115
21	120	120	50	120
22	125	125	52	125
23	130	130	54	130
24	135	135	56	135
25	140	140	58	140
26	145	145	60	145
27	150	150	62	150
28	155	155	64	155
29	160	160	66	160
30	165	165	68	165

Dzień	Przysiady	Plank (sek)	Pompki	Pajacyki
31	170	170	70	170
32	175	175	72	175
33	180	180	74	180
34	185	185	76	185
35	190	190	78	190
36	195	195	80	195
37	200	200	82	200
38	205	205	84	205
39	210	210	86	210
40	215	215	88	215
41	220	220	90	220
42	225	225	92	225
43	230	230	94	230
44	235	235	96	235
45	240	240	98	240
46	245	245	100	245
47	250	250	102	250
48	255	255	104	255
49	260	260	106	260
50	265	265	108	265

Część 4

Zapisuj postępy!

Zapisuj swoje postępy

- Instrukcja: Wpisz najważniejsze wnioski z każdego miesiąca – co się udało, a co wymaga poprawy?
- Każdy kwartał to czas na większe podsumowanie. Zastanów się, jakie zmiany zauważyłeś i jak blisko jesteś swoich celów.

	Waga	Obwód pasa	Obwód uda	Obwód talii	Obwód klatki	Samopoczucie
Dzień 1						
Dzień 10						
Dzień 20						
Dzień 30						
Dzień 40						
Dzień 50						

Trzymamy kciuki!

Każdy krok w stronę zdrowia i formy to mała wygrana. Kontynuuj swoją drogę, jesteśmy z Tobą!

FITNESS CATERING