



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA 😊

NAWODNIENIE

1. Pij odpowiednią ilość wody. Dostateczne nawodnienie jest kluczowe dla utrzymania dobrego zdrowia. Pij co najmniej 8 szklanek wody dziennie lub więcej, jeśli prowadzisz aktywny tryb życia lub przebywasz w gorącym klimacie. Możesz również spożywać inne napoje bez dodatku cukru, takie jak ziołowe herbatki czy woda z dodatkiem kawałków owoców, aby urozmaicić jej smak. Jeśli chcesz sprawdzić, ile płynów dziennie powinnaś wypijać, pomnóż swoją aktualną wagę x 0,3.
2. Pamiętaj, że płyny to nie tylko woda. Są również w pożywieniu (około 20-30%), zupach, owocach i warzywach.
3. Spróbuj nie słodzić kawy i herbaty. Jeśli na początku jest to dla Ciebie zbyt trudne, ogranicz ilość dodanego cukru, a najlepiej poszukaj jego zdrowszych zamienników (np. stevia, erytrytol).
4. Ogranicz spożywanie słodkich, gazowanych napoi. Popularna puszka Coli nie nawodni Twojego organizmu – wręcz przeciwnie.
5. Unikaj lub ogranicz spożycie alkoholu. Nie dość, że dostarcza on pustych kalorii, to jeszcze działa szkodliwie na Twój mózg. Jeśli już decydujesz się wypić coś z procentami, postaw na biały alkohol lub lampkę czerwonego wina zamiast słodkich, kolorowych drinków. W tym dniu postaraj się wypić nieco więcej płynów bez procentów.
6. Stosuj umiarkowane ilości soli w swoich potrawach i unikaj produktów wysoko przetworzonych, które często zawierają dużą ilość soli. Spożywanie nadmiernej ilości soli może prowadzić do odwodnienia organizmu.
7. Pij małymi łykami, ale częściej. Rozłóż ilość płynów do wypicia równomiernie na cały dzień.
8. Po pierwszą szklankę wody sięgnij tuż po przebudzeniu – tym samym nawodnisz swoje ciało po całonocnej przerwie.
9. Przy mocnym wysiłku uzupełnij wodę w elektrolity. Możesz przygotować samodzielnie napój izotoniczny (woda z sokiem z cytryny i szczyptą soli, ewentualnie łyżeczką miodu).

ODŻYWIANIE

1. Nie podjadaj między posiłkami. Twój organizm potrzebuje odpocząć od procesu trawienia. Jeśli czujesz mocny głód między posiłkami, poproś trenerkę, aby zweryfikowała, czy aby w ciągu dnia nie jesz za mało. Jeśli Twoja kaloryczność posiłków jest prawidłowa, spróbuj pić więcej płynów oraz zadbać o produkty białkowe – da Ci to sytość na dłużej.
2. Zwracaj uwagę na etykiety żywności i wybieraj produkty z krótką listą składników. To, co jest na pierwszym miejscu stanowi największą część danego produktu. Nie wszystkie „E” na etykietach są szkodliwe.
3. Dostosuj liczbę posiłków do swojego rytmu dnia, ale nie zapominaj o żadnym z nich.
4. Zjedz po treningu! Często wydaje nam się, że unikanie posiłku po ćwiczeniach da lepsze/szybsze efekty. Nic bardziej mylnego! Twój organizm w trakcie ćwiczeń traci cenne składniki, które później trzeba uzupełnić.
5. Ogranicz spożywanie słodczy. Wybierz jeden dzień w tygodniu, kiedy będziesz miała zielone światło na coś słodkiego, jednak niech cukier nie będzie z Tobą codziennie. Nie tylko nie idzie on w parze z Twoimi celami, ale również może przyczyniać się do wielu chorób czy dysfunkcji w Twoim organizmie (m.in. stany zapalne, miażdżyca, nadciśnienie).
6. Uważaj na produkty typu „light” czy „zero”. Często zamiast dodanego cukru zawierają całą masę niezdrowych słodzików czy innych wypełniaczy i ulepszaczy smaku.
7. Jeśli czujesz głód, sprawdź, czy to przypadkiem nie pragnienie. Często mylimy te dwa uczucia. Najprostsza metoda: jeśli jesteś głodna, pomyśl na co masz ochotę w danej chwili. Jeśli odpowiedź to ciasto, nie jesteś głodna, a po prostu masz zachciankę 😊 Jeśli natomiast pomyślisz o sałacie/mięsie/rybie itp., zbliża się pora kolejnego posiłku.
8. Jedz dużo warzyw (i owoców). Tygodniowo powinnaś spożyć około 20-30 warzyw (i owoców), aby Twój organizm dostał odpowiednią porcję błonnika i witamin.
9. Zwracaj uwagę na wielkość swoich porcji. Przesadne spożycie nawet zdrowych składników może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii. Naucz się rozpoznawać sygnały swojego ciała i szycować odpowiednie porcje – od stołu powinnaś wstawać z lekkim niedosytem. Sygnał sytości pojawia się w naszym mózgu po około 20 minutach od spożytego posiłku.
10. Jeśli się odchudzasz, nie bierz dokładek. Nałóż na talerz tyle, ile zjesz w jednym posiłku. Każdy kolejny kawałek (ciasta) smakuje dokładnie tak samo! 😊
11. Zwracaj uwagę na białko – to podstawowy budulec Twoich mięśni. W ciągu dnia osoba nie będąca aktywna fizycznie powinna zjeść około 1 gram białka na każdy kilogram aktualnej masy ciała. (Jeśli więc ważysz np. 60 kg, powinnaś dziennie spożyć nie mniej niż 60 gram białka).

Osoby aktywne fizycznie (czyli również Ty 😊) potrzebują białka ciut więcej. Pamiętaj: im więcej masz mięśni, tym szybciej spalasz kalorie, nawet po treningu.

12. Jeśli potrzebujesz bardziej dokładnego i indywidualnego planu żywienia, poproś trenerkę o przedstawienie naszego Pakietu Dietetycznego. Obejmuje on miesięczną opiekę naszej dietetyczki i indywidualne dopasowanie jadłospisu pod Twój cel i stan zdrowia.
13. Nie nagradzaj się jedzeniem! W nagrodę za dobre wyniki zabierz się na zakupy czy randkę do parku/kina. Zrób dla siebie coś miłego, ale niech to nie będzie kupienie karpátky 😊

MOTYWACJA

1. Nie demotywuj się po kilku dniach porażki, najważniejsza jest konsekwencja w działaniu. Gorsze dni nie wykluczają Cię z walki!
2. Jeżeli ciężko Ci się zmotywować to treningu, postaw sobie za cel nie trening a samo przyjście do Klubu. Nawet jeśli masz ochotę wpaść do nas tylko na kawę, weź strój, a my już Cię zmotywujemy do choć najmniejszej dawki aktywności 😊
3. Nie stawiaj sobie zbyt wygórowanych celów. Podziel je na mniejsze części. Z każdym treningiem stajesz się lepsza i bardziej sprawna – nawet jeśli sama tego nie widzisz, to my (trenerki) doskonale to wiemy 😊
4. Jeśli Twoja waga nie spada, a na tym właśnie Ci zależy, wiedz, że to normalne. Jeśli wejdiesz w tzw. fazę plateau, zapisz się na kolejną konsultację, a trenerka podpowie Ci, co zrobić, aby z niej wyjść. Nie traktuj owej fazy jako porażki – to tylko etap przejściowy na Twojej drodze do celu.
5. Sporządź listę korzyści związanych z osiągnięciem swoich celów. Pomyśl o tym, jakie pozytywne zmiany przyniesie Ci sukces. Ta lista może służyć jako przypomnienie i motywacja w chwilach zwątpienia.
6. Znajdź wsparcie: poszukaj wsparcia wśród osób, które dzielą Twoje cele lub znajdują się w podobnej sytuacji. Możesz dołączyć do grupy wsparcia, porozmawiać z trenerką lub połączyć się z osobami online, które mają podobne cele. Wspólne dzielenie się postępami i wyzwaniem może wzmacniać Twoją motywację.
7. Bądź elastyczna i otwarta na zmianę swojego planu w razie potrzeby. Czasami na Twojej drodze mogą pojawić się przeszkody lub nagłe zmiany okoliczności, ale ważne jest, aby utrzymać znaleźć nowe sposoby realizacji swoich celów.
8. Szukaj inspiracji w osobach, które osiągnęły podobne cele lub pokonały podobne trudności. Czytaj motywujące książki, słuchaj inspirujących podcastów lub oglądaj inspirujące filmy. Może to pomóc Ci utrzymać wysoką motywację i wiarę we własne możliwości.

9. Zrób rachunek sumienia: ile razy byłeś na zajęciach w ciągu ostatniego miesiąca? Jeśli odpowiedź to 7 razy lub mniej, spróbuj przeorganizować swoje życie tak, aby mimo wszystko znaleźć czas na trening minimum dwa razy w tygodniu. Pamiętaj, to tylko 30 minut, a może zdziałać cuda! 😊

TRENING

1. Zadbaj o swoje postępy! Twoje ciało lubi wyzwania i szybko adaptuje się do zmian. Na najbliższym treningu weź więc większy ciężarek lub zrób dodatkowe kółeczko 😊
2. Zwracaj uwagę na tempo wykonywanych ćwiczeń – dzięki temu nie tylko wzmocnisz swoje mięśnie, ale również poprawisz wydolność organizmu i kondycję. Pod koniec treningu powinnaś czuć się na tyle zmęczona, aby nie było przestrzeni na dodatkowe ćwiczenia.
3. Rób wersję zaawansowaną ćwiczeń. Jeśli nie wiesz, jak się za to zabrać, poproś trenerkę o radę.
4. Pomyśl, czy dałabyś radę dołożyć 1 trening w tygodniu (o ile nie robisz już 5).
5. Jeśli mimo solidnie wykonanej pracy w kole czujesz niedosyt, zostań na zajęciach dodatkowych. Jeśli nie masz Pakietu Złotego, poproś trenerkę o wejściówkę na zajęcia grupowe – pierwsze masz zawsze gratis 😊
6. Jeśli czujesz, że Twoje ciało jest spięte/sztywne, spróbuj wydłużyć czas rozciągania. Elastyczność i mobilność są bardzo ważne, a dzięki regularnemu rozciąganiu unikniesz ewentualnych kontuzji.
7. Pamiętaj o poprawnej technice wykonywanych ćwiczeń. Aktywny brzuch, proste plecy i podwinięta miednica to nie wszystko! Zwracaj uwagę na to, aby nie robić przeprostów w stawach – one bardzo tego nie lubią! Zadbaj o to, aby nie wstrzymywać powietrza – płynny oddech odżywia Twoje mięśnie i sprawia, że trening staje się bardziej efektywny.
8. Zwróć uwagę na codzienne czynności. Jeśli uważasz, że któraś z partii Twojego ciała wymaga wzmocnienia i szczególnej uwagi, nie bój się powiedzieć o tym trenerce – na pewno znajdzie dla Ciebie odpowiednie ćwiczenia.
9. Nie wstydź się, jeśli zdarzyło Ci się nietrzymanie moczu. Może dojść do niego przy wzmożonym wysiłku, podskokach lub kichaniu czy kaszlu. To objaw zbyt słabych lub zbyt napiętych mięśni dna miednicy. Poproś trenerkę o ćwiczenia, które pomogą Ci zaadresować ten temat i ciesz się komfortem w każdej sytuacji.
10. Bądź cierpliwa 😊 Postępy wymagają czasu. Idź po swoje cele małymi krokami i doceniaj się za każdy, nawet najdrobniejszy sukces, który uda Ci się osiągnąć. Jesteś tu po to, aby zadbać o swoje zdrowie i sprawność na lata – przed nami więc maraton, nie sprint!

INNE

1. Wycisz się przed snem i zadbaj o prawidłową higienę snu. Dobrze wywietrz i zaciemnij sypialnię. W łóżku unikaj telefonu, telewizora, tabletu – światło niebieskie obniża poziom melatoniny, która ułatwia zasypianie. Ostatni posiłek zjedz na około 3 godziny przed snem, niech będzie on lekki, aby proces trawienia nie pogorszył jakości Twojego snu. Unikaj alkoholu – on także sprawia, że sen jest gorszej jakości. Kładź się spać o stałych porach. Staraj się spać ok. 7-8 godzin, nie więcej.
2. Czujesz się przeciążona/przetrenowana? Twoje mięśnie potrzebują czasu na regenerację, nie zawsze więcej znaczy lepiej.
3. Aby pozbyć się lub zmniejszyć widoczność cellulitu, spróbuj szczotkowania na sucho. Możesz spróbować też połączenia gumowych baniek chińskich z olejkami/oliwką do ciała - do masażu nóg i pośladków.
4. Znajdź coś, co lubisz robić i rób to jak najczęściej (o ile nie jest to jedzenie cukierków) 😊

POWODZENIA! 😊