METAMORFOZA 90

METODA 5 MINUT

SYSTEM TRENINGOWY dla ZABIEGANYCH

DOMOWE TRENINGI
PLAN ZMIANY NAWYKÓW
PLAN NA KRYZYS
TABELE POMIAROWE
90 DNI

CAŁE NAGRANIA TRENINGÓW

Spis treści

Przywitanie » 3

Szybki start » 6

Najważniejsze informacje » 7

Prawa autorskie » 8

Opis metody **METAMORFOZA DLA ZABIEGANYCH** » 9

Plan treningowy » 12

System budowania nawyków » 26

System mierzenia efektów » 39

System celebracji efektów » 48

Przycisk bezpieczeństwa » 55

Nagroda » 63

Wsparcie:

Sprzęt treningowy i suplementacja » 66

Zakończenie » 68

Checklista dnia pierwszego » 70

Q&A – nie pomijaj » 71

Cześć!

Cieszę się, że tu jesteś! Właśnie podjęłaś decyzję, którą za 90 dni będziesz wspominać jako punkt zwrotny swojego życia.

Wiem, że prawdopodobnie nie jest to Twoja pierwsza próba. Wiem, że mogłaś już wcześniej zaczynać i przerywać. Że życie wchodziło w drogę – praca, dzieci, obowiązki, zmęczenie. Że może straciłaś wiarę, że cokolwiek może się zmienić. Dlatego stworzyłam ten program inaczej.

NIE BĘDĘ OD CIEBIE WYMAGAĆ GODZIN TRENINGÓW. NIE BĘDĘ KAZAĆ CI PRZEWRACAĆ ŻYCIA DO GÓRY NOGAMI. ZACZYNAM OD JEDNEGO: 5 MINUT DZIENNIE.

Tyle trwa poranny trening, który będzie Twoim codziennym rytuałem przez najbliższe trzy miesiące. 5 minut to czas, który ma każda z nas. Nawet w najbardziej szalony dzień. Nawet gdy wszystko inne się sypie.

Z czasem dodamy więcej – dłuższe treningi, nowe nawyki, zmiany w jedzeniu i regeneracji.

Ale wszystko w swoim tempie, krok po kroku, bez przytłoczenia. Dokładnie opiszę Ci, co robić w każdej fazie. Nie musisz niczego wymyślać ani zgadywać.

TWOJA JEDYNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ?
POJAWIAĆ SIĘ. CODZIENNIE. NA TE 5 MINUT. RESZTĄ ZAJMIEMY SIĘ RAZEM.

Za 90 dni spojrzysz w lustro i zobaczysz siebie silniejszą. Nie tylko w ciele, ale i w głowie, bo ta metamorfoza dzieje się na obu poziomach. Wiem, co mówię, bo sama ją przeszłam.

Nie zawsze było lekko, ale było warto.
Jestem z Tobą!

Olga Jaroszek

METAMORFOZA 90
SYSTEM TRENINGOWY dla ZABIEGANYCH

KWB® supplements & food

METAMORFOZA 90

2009

2014

2025

Zaczynamy!

KWB®
supplements & food

SZYBKI START:

Nie masz czasu dzisiaj czytać e-booka, a już masz ochotę rozpocząć?!

KLIKNIJ TEN LINK I WPISZ HASŁO:

NOWAJA
(wielkimi literami)

Wybierz swoją pierwszą 5-minutówkę. Zrób ją TERAZ. Resztę e-booka przeczytasz wieczorem albo jutro.

P.S. **Tylko go przeczytaj, bo ten program to nie jest zwykła biblioteka ćwiczeń. To system, który skutecznie przeprowadzi Cię przez całą metamorfozę!**

WAŻNE INFORMACJE!

Adres do strony,
na której są filmy:

www.video8.alicjajanowicz.com

Hasło do strony z filmami brzmi:
NOWAJA (zawsze pisz wielkimi literami)

SYSTEM NOWA JA

– wszystko, co musisz wiedzieć, żeby metamorfoza była skuteczna, znajdziesz na stronie: 9

PLAN TRENINGOWY

– żeby od razu rozpocząć ćwiczenia, znajdź na stronie: 12

Q&A

– czyli najczęściej zadawane pytania znajdziesz na stronie: 71

§ PRAWA AUTORSKIE:

Dziękuję, że kupiłaś tego e-booka legalnie. Doceniam Twoje zaufanie i wsparcie. Twój zakup to kolejna cegiełka, dzięki której mogę realizować nowe projekty – także te ogólnodostępne i darmowe. Dlatego bardzo proszę Cię o poufność. Udostępnianie tej książki, hasła dostępu do strony **www.video8.alicjajanowicz.com** oraz znajdujących się tam materiałów jest naruszeniem moich praw autorskich. Takie działania są monitorowane przez specjalne programy, a ich konsekwencje mogą być dochodzone przez kancelarię prawną.

Znamy się już trochę – wiem, że do tej pory nie udostępniałaś moich poprzednich e-booków, dlatego wierzę, że i tym razem uszanujesz moją pracę. Moim obowiązkiem jako autorki jest poinformowanie Cię o potencjalnych konsekwencjach. Do tej pory tylko dwa razy byłam zmuszona egzekwować je z pomocą kancelarii prawnej – i nie była to miła sytuacja dla żadnej ze stron.

PROSZĘ, ZACHOWAJ TEGO E-BOOKA WYŁĄCZNIE DO WŁASNEGO UŻYTKU. **TO DLA MNIE WAŻNE.**

PRAWA AUTORSKIE: Alicja Janowicz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść tego e-booka, w całości ani w części, nie może być kopiowana, powielana ani udostępniana bez pisemnej zgody autorki. Zastosowanie się do treści zawartych w tym e-booku to indywidualna decyzja czytelnika, który ponosi pełną odpowiedzialność za swoje działania.

OPIS METODY:

METAMORFOZA 90

SYSTEM dla ZABIEGANYCH w 90 DNI

(program treningowy + system budowania nawyków)

TEN PROGRAM TO NIE JEST ZBIÓR PRZYPADKOWYCH TRENINGÓW. TO SYSTEM.

System, który przeprowadzi Cię przez 90 dni krok po kroku. Który powie Ci dokładnie, co robić każdego dnia. Który przewidzi momenty, gdy będziesz chciała się poddać – i da Ci narzędzia, żeby przez nie przejść.

Przez 12 lat pracy z kobietami zauważyłam, że same treningi nie wystarczą. Możesz mieć najlepszy plan ćwiczeń na świecie, ale jeśli nie zbudujesz nawyku, odpuścisz po dwóch tygodniach. Jeśli nie będziesz mierzyć efektów, stracisz motywację.

JEŚLI NIE PRZYGOTUJESZ SIĘ NA KRYZYS, PIERWSZY TRUDNY DZIEŃ CIĘ ZATRZYMA.

Przez ostatnie 12 lat pracowałam z tysiącami kobiet. Moje programy treningowe kupiło już ponad 20.000 Pań w różnym wieku. Feedback, jaki od nich otrzymałam, można podsumować w jednym zdaniu – kobiety, które konsekwentnie realizowały założenia programów, osiągały wspaniałe efekty.

DLATEGO TEN PROGRAM SKŁADA SIĘ Z PIĘCIU ELEMENTÓW, TWORZĄCYCH SPÓJNĄ CAŁOŚĆ:

1

PLAN TRENINGOWY

Dokładna rozpiska, co robić w każdej z trzech faz – dla początkujących i zaawansowanych. Wiesz, która wersja jest dla Ciebie. Zero zgadywania, zero chaosu.

Link do strony z programem

2

SYSTEM BUDOWANIA NAWYKÓW

Treningi to fundament, ale prawdziwa zmiana wymaga więcej. W każdej fazie dostajesz wskazówki dotyczące wprowadzania zmian w jedzeniu, regeneracji i codziennych rytuałach. Wprowadzamy je stopniowo – żebyś nie czuła się przytłoczona.

Str. 26

3

SYSTEM MIERZENIA EFEKTÓW

Waga to nie wszystko. Pokażę Ci, jak śledzić postępy w sposób, który naprawdę oddaje to, co dzieje się z Twoim ciałem. Zdjęcia, pomiary, samopoczucie – pełny obraz, nie tylko liczba na wadze.

Str. 39

4

SYSTEM CELEBRACJI 30/60/90

Trzy miesiące to długo. Dlatego dzielimy je na etapy i każdy etap kończymy nagrodą. Nie chodzi o czekoladę po treningu. Chodzi o prawdziwe celebrowanie tego, że dotrzymałaś danego sobie słowa.

Str. 48

5

PRZYCISK BEZPIECZEŃSTWA

Przyjdzie dzień, gdy nie będziesz miała siły. Gdy wszystko w Tobie powie „odpuść”. Na ten dzień przygotujesz się już w pierwszym tygodniu programu. To Twoja tajna broń i proszę, nie lekceważ jej.

Str. 55

Każdy z tych elementów opisuję szczegółowo na kolejnych stronach. Przeczytaj wszystko przed startem. To maksymalnie 20 minut, które sprawią, że kolejne 90 dni będzie miało sens.

Gotowa?

PLAN TRENINGOWY

JAK TO DZIAŁA

Twój plan treningowy składa się z dwóch rodzajów treningów:

PORANNE 5-MINUTÓWKI – krótkie treningi, które robisz codziennie rano. To fundament całego programu. Żeby zrobić taki trening, wystarczy wstać po prostu 5 minut wcześniej. A te 5 minut, które poświęcisz na trening, obudzi Cię, zbuduje nawyk, doda energii na cały dzień, a także zbuduje poczucie, że od rana jesteś produktywna i zmotywuje Cię do lepszych wyborów żywieniowych w trakcie dnia.

Zachęcam do ćwiczeń rano, ale wiem, jak wygląda życie. Dlatego jeśli np. po odprowadzeniu dziecka do przedszkola, w przerwie od pracy, przed odebraniem dziecka z autobusu szkolnego czy w trakcie szykowania obiadu, masz więcej czasu i lepsze warunki na trening, to zaplanuj 5-minutówki właśnie wtedy. Przewagą tych treningów jest to, że nie kończysz ich spocona jak mysz, więc nie musisz po nich biec pod prysznic.

DŁUŻSZE TRENINGI (35 LUB 45 MINUT) – bardziej intensywne sesje, które rzeźbią sylwetkę i budują siłę. Robisz je raz lub dwa razy w tygodniu, w zależności od fazy i poziomu. Możesz wykonywać je w dowolnej części dnia. Rekomenduję wykonywanie ich w późniejszej części dnia (ale nie tuż przed snem), o innej godzinie niż 5-minutówki. Oczywiście, jeśli nie masz innej możliwości, możesz trenować też rano.

Oba rodzaje treningów znajdziesz na platformie. Wystarczy kliknąć link, wpisać hasło dostępu **NOWAJA** i wybrać trening na dziś.

Link do strony z treningami

STOP! WIEM, CO TERAZ MYŚLISZ – 5 MINUT TRENINGU NIE ZADZIAŁA. ZADZIAŁA I JUŻ CI TŁUMACZĘ DLACZEGO:

- Budujesz **NAWYK,** a nie jednorazowy zryw.
- 90 dni × 5 minut = **450 MINUT RUCHU** tylko z poranków to aż 15 dodatkowych półgodzinnych treningów!
- Do tego dochodzą dłuższe treningi (od 35 do 45 minut tygodniowo, w zależności od fazy i poziomu zaawansowania).
- Krótszy, częsty ruch = mniejszy opór, mniejsze ryzyko odpuszczenia.
- Metamorfozę robi **KONSEKWENCJA,** a nie heroiczne godziny 3 razy w życiu.

5 minut to minimum, *nie maksimum. Najpierw budujemy nawyk, potem dokładamy intensywność!*

KTÓRY POZIOM WYBRAĆ?

Masz do wyboru dwie ścieżki:
dla początkujących i dla zaawansowanych.

Wybierz poziom początkujący, jeśli:

- wracasz do ćwiczeń po dłuższej przerwie,
- nigdy nie trenowałaś regularnie,
- nie czujesz się pewnie z obciążeniem,
- wolisz zacząć spokojniej i stopniowo zwiększać intensywność.

Wybierz poziom zaawansowany, jeśli:

- trenujesz regularnie od co najmniej kilku miesięcy,
- znasz podstawowe ćwiczenia i czujesz się z nimi pewnie,
- chcesz większego wyzwania od pierwszego dnia.

Nie martw się, jeśli nie jesteś pewna. Większość ćwiczeń na filmach ma pokazaną łatwiejszą wersję – zawsze możesz ją wybrać. *Możesz też zmienić poziom w trakcie programu. Jeśli zaczniesz jako początkująca i poczujesz, że to za mało – przejdź na wersję zaawansowaną. Działa to też w drugą stronę.*

FAZA 1 → PRZEBUDZENIE

Czas: **1-30 dni**

CEL	EFEKT
Zbudować nawyk, obudzić ciało, zobaczyć pierwsze efekty.	Na koniec tej fazy powinnaś zobaczyć: **mniej zadyszki, luźniejsze spodnie w pasie i więcej energii rano!**

POZIOM:	CO ROBISZ:
POCZĄTKUJĄCY	**Codziennie rano 5-minutowy trening**
ZAAWANSOWANY	**Codziennie rano 5-minutowy trening + 2 razy w tygodniu trening 35-minutowy**

→ POCZĄTKUJĄCA

Twój tydzień wygląda tak:

Poniedziałek:	5-minutówka
Wtorek:	5-minutówka
Środa:	5-minutówka
Czwartek:	5-minutówka
Piątek:	5-minutówka
Sobota:	5-minutówka
Niedziela:	5-minutówka

Łącznie: 35 minut treningu w tygodniu

→ ZAAWANSOWANA

Twój tydzień wygląda tak:	Poniedziałek:	5-minutówka
	Wtorek:	5-minutówka + trening 35 min
	Środa:	5-minutówka
	Czwartek:	5-minutówka
	Piątek:	5-minutówka + trening 35 min
	Sobota:	5-minutówka
	Niedziela:	5-minutówka

Łącznie: 105 minut treningu w tygodniu.

Dni dłuższych treningów to tylko przykład – wybierz te, które pasują do Twojego grafiku. U mnie np. stała jest niedziela, a poniedziałek jest wyłączony z treningów dłuższych, bo wtedy mam nawał pracy. Drugi dzień dłuższych treningów jest u mnie ruchomy. Dbam tylko o to, żeby treningów długich nie robić dwa dni z rzędu.

Tobie też polecam wyznaczyć sobie jeden dzień stały, a drugi dopasowywać do swoich możliwości w danym tygodniu. 5-minutówkę wybierasz dowolną, ale staraj się w trakcie tygodnia zrobić trening wszystkich partii ciała oraz w ciągu 14 dni nie powtórzyć żadnej 5-tki.

TIP

Chcesz uniknąć paraliżu decyzyjnego?
Przez pierwsze 21 dni wykonuj po kolei wszystkie 5-minutowe treningi od 1 do 21. Po co obciążać mózg decyzjami? Ułatwiaj, nie komplikuj.

FAZA 2 → ROZKWIT

Czas: **31-60 dni**

CEL	EFEKT
Zwiększyć siłę i kondycję, wyrzeźbić sylwetkę, pogłębić nawyk.	Etap, w którym zaczynasz słyszeć pierwsze komentarze w pracy: **„Schudłaś? Wyglądasz jakoś inaczej...”**

POZIOM:	CO ROBISZ:
POCZĄTKUJĄCY	**Codziennie rano 5-minutowy trening + 1 raz w tygodniu trening 35-minutowy**
ZAAWANSOWANY	**Codziennie rano 5-minutowy trening + 2 razy w tygodniu trening 45-minutowy**

→ POCZĄTKUJĄCA

Twój tydzień:	7 × 5-minutówka 1 × trening 35 min

Łącznie: 70 minut treningu w tygodniu
(to już dwa razy tyle, co w pierwszej fazie!)

Informacja dla początkujących: w programie masz dwa 35-minutowe treningi do wyboru, używaj ich zamiennie: jeden tydzień Trening **Fit Full Body 1**, drugi tydzień Trening **Fit Full Body 2**.

→ ZAAWANSOWANA

Twój tydzień wygląda tak:	7 × 5-minutówka 2 × trening 45 min

Łącznie: 125 minut treningu w tygodniu.

FAZA 3 → *MISTRZOSTWO*

Czas: **61-90 dni**

CEL	EFEKT
Sfinalizować metamorfozę, dopracować szczegóły, utrwalić nawyki na całe życie.	**Ty już w tym momencie nie realizujesz planu. Ty już masz nawyk,** który z Tobą zostanie tak, jak Twoja nowa sylwetka!

POZIOM:	CO ROBISZ:
POCZĄTKUJĄCY	**Codziennie rano 5-minutowy trening + 1 × trening 35 min + 1 × trening 45 min**
ZAAWANSOWANY	**Codziennie rano 5-minutowy trening + 2 × trening 45 min, każdy zakończony dwiema dodatkowymi 5-minutówkami**

→ POCZĄTKUJĄCA

Twój tydzień:	7 × 5-minutówka 1 × trening 35 min 1 × trening 45 min

Łącznie: 115 minut treningu w tygodniu

Informacja dla początkujących:

- W programie masz dwa 35-minutowe treningi do wyboru i dwa 45-minutowe.
- Treningów używaj zamiennie np. jeden tydzień 35-minutowy Trening **Fit Full Body 1** i 45-minutowy Trening **Total Body 1**. Drugi tydzień 35-minutowy Trening **Fit Full Body 2** i 45-minutowy Trening **Total Body 2**.

→ ZAAWANSOWANA

Twój tydzień wygląda tak:	7 × 5-minutówka 2 × trening 45 min + po każdym dwie 5-minutówki

Łącznie: 145 minut treningu w tygodniu.

Informacja dla zaawansowanych:

- 5-minutowe treningi, które wybierasz po wykonaniu 45-minutowego treningu, powinny skupiać się na Twoim największym celu.
- Zależy Ci na poprawie pośladków – wybieraj 5-tki na pośladki, zależy Ci najbardziej na poprawie brzucha – wybieraj 5-tki na brzuch.

O 5-MINUTÓWKACH

Na platformie znajdziesz 35 różnych 5-minutowych treningów. Nie musisz robić ich w określonej kolejności – każdego dnia wybierasz ten, na który masz ochotę.

TRENINGI BĘDĄ UDOSTĘPNIANE STOPNIOWO:

→ **OD STARTU PROGRAMU:** 21 treningów do wyboru (przez 3 tygodnie, co tydzień możesz robić inny trening!).

→ **OD 23 STYCZNIA:** kolejne 7 treningów.

→ **OD 20 LUTEGO:** ostatnie 7 treningów.

Dzięki temu, co kilka tygodni dostajesz świeżą porcję ćwiczeń. Nie znudzisz się, a jednocześnie masz czas, żeby poznać i polubić treningi z poprzedniej puli.

KTÓRĄ 5-MINUTÓWKĘ WYBRAĆ?

Kieruj się tym, jak się czujesz danego dnia:

- **Mało energii?** Wybierz coś spokojniejszego.
- **Pełna mocy?** Weź intensywniejszy trening.
- **Chcesz skupić się na konkretnej partii?** Wybierz trening na brzuch, nogi, pośladki lub górę.

Nie ma złego wyboru. Każda 5-minutówka działa. Najważniejsze, żebyś ją zrobiła.

O DŁUŻSZYCH TRENINGACH

Treningi 35-minutowe i 45-minutowe są te same przez całą fazę.
Tak, będziesz je powtarzać.
I to jest zamierzone.

POWTARZANIE TYCH SAMYCH TRENINGÓW POZWALA CI:

- **ŚLEDZIĆ POSTĘPY** (zauważysz, że ćwiczenia stają się łatwiejsze),
- **POPRAWIAĆ TECHNIKĘ** z każdym powtórzeniem,
- **ZWIĘKSZAĆ OBCIĄŻENIE**, gdy poczujesz się gotowa.

Metamorfoza nie dzieje się przez robienie 100 różnych ćwiczeń. Dzieje się przez opanowanie kilkunastu kluczowych i stawanie się w nich coraz lepszą. Periodyzacja treningowa, czyli stopniowe zwiększanie obciążeń i/lub wysiłku w danym ćwiczeniu jest kluczowym elementem zmiany!

KIEDY ROBIĆ DŁUŻSZE TRENINGI?

W dowolne dni, które Ci pasują. **Jedyna zasada: zostaw sobie co najmniej jeden dzień przerwy między nimi.** Jeśli robisz dwa treningi tygodniowo, dobrze sprawdza się układ poniedziałek-czwartek lub wtorek-piątek. Ale to tylko sugestia – dostosuj plan do swojego życia.

Czego potrzebujesz

Sprzęt obowiązkowy:

1. Mata do ćwiczeń

– żeby było wygodnie i bezpiecznie.

2. Gumy oporowe

– o krótkim i długim zakresie ruchu.

3. Hantle lub obciążniki

(dowolna waga – dopasuj ją do swoich możliwości i zacznij od lżejszych, zwiększaj, gdy poczujesz się gotowa).

Obciążniki polecam te na zdjęciu, hantle – dowolne (mogą być najtańsze z marketu). Możesz też rozpocząć treningi bez hantli i dopiero później je dołożyć. Możesz także hantle zamienić na butelki z wodą 0,5 – 1,5 l (w zależności od poziomu wytrenowania).

Przyda się również:

4. Krzesło

– szczególnie dla początkujących (pomoże przy niektórych ćwiczeniach).

PRZED TRENINGIEM

5-minutówki nie mają osobnej rozgrzewki – są wystarczająco krótkie, żeby ciało się rozbudziło w trakcie. Ale jeśli ćwiczysz zaraz po wstaniu z łóżka i czujesz się sztywna, zrób wcześniej 3 pierwsze minuty rozgrzewki bez skakania i tupania:

Link do strony

https://www.alicjajanowicz.com/rozgrzewka-bez-tupania-i-skakania)

lub

- KILKA KRĄŻEŃ RAMIONAMI
- KILKA SKŁONÓW
- PRZYSIADY BEZ OBCIĄŻENIA

To dosłownie 3 minuty, które pomogą Ci wejść w trening. Przed dłuższymi treningami rozgrzewka jest już wliczona w film.

CO, JEŚLI OPUŚCISZ DZIEŃ?

Zdarzy się. Życie nie zawsze idzie według planu.

JEŚLI OPUŚCISZ 5-MINUTÓWKĘ:

Możesz nadrobić tego samego dnia wieczorem lub następnego dnia (zrobić dwie 5-minutówki). Ale nie rób z tego presji. Jeśli jeden dzień przepadł – kontynuuj plan. Nie zaczynaj od nowa, nie karz się. Liczy się nawyk, nie perfekcja.

JEŚLI OPUŚCISZ DŁUŻSZY TRENING:

Zrób go w najbliższym możliwym terminie. Jeśli nie dasz rady – pomiń i trzymaj się planu dalej.

Najgorsze, co możesz zrobić to przerwać program, bo „zepsuł się" przez jeden opuszczony dzień. Nie przerywaj. Wracaj na matę.

ZOSTAWIAM CI KARTĘ AWARYJNĄ – CO ROBIĆ, GDY WYPADNIESZ Z RYTMU

1. **Nie zaczynasz od nowa.** Wróć tam, gdzie byłaś.
2. **Zrób dziś tylko 5-minutówkę.** Tyle. Nie nadrabiaj wszystkiego naraz.
3. **Wieczorem otwórz „film do siebie" i „umowę ze sobą".** Przypomnij sobie, po co zaczęłaś.

PODSUMOWANIE

FAZA	POCZĄTKUJĄCY	ZAAWANSOWANY
FAZA 1 1-30 dni	**7 × 5 min**	**7 × 5 min** **+ 2 × 35 min**
FAZA 2 31-60 dni	**7 × 5 min** **+ 1 × 35 min**	**7 × 5 min** **+ 2 × 45 min**
FAZA 3 61-90 dni	**7 × 5 min** **+ 1 × 35 min** **+ 1 × 45 min**	**7 × 5 min** **+ 2 × (45 min** **+ dwie 5-minutówki)**

Zaczynasz
od prostego nawyku.

Kończysz jako osoba,
która trenuje regularnie i wie, co robi.

Gotowa? Czas wybrać
pierwszą 5-minutówkę!

SYSTEM BUDOWANIA NAWYKÓW

DLACZEGO SAME TRENINGI NIE WYSTARCZĄ

Możesz mieć najlepszy plan treningowy na świecie. Ale jeśli jesz przetworzone jedzenie, śpisz pięć godzin i żyjesz w ciągłym stresie – efekty będą słabe albo żadne.

Ciało to system naczyń połączonych. Trening daje sygnał do zmiany, ale to, co jesz, jak śpisz i jak się regenerujesz, decyduje, czy ta zmiana faktycznie nastąpi.

Dlatego oprócz planu treningowego dostajesz system budowania nawyków. W każdej fazie wprowadzasz nowe elementy – stopniowo, bez przytłoczenia. Zaczynasz od fundamentów, a kończysz ze stylem życia, który wspiera Twoją sylwetkę i zdrowie na co dzień.

DLACZEGO STOPNIOWO?

Statystyki są brutalne: 92% osób porzuca swoje postanowienia w ciągu pierwszych dwóch tygodni. Główny powód? Próbują zmienić wszystko naraz.

Nowa dieta, codzienne treningi, wstawanie o piątej, medytacja, brak cukru, osiem szklanek wody – i po tygodniu wracają do punktu wyjścia, bo to było niewykonalne.

Mój system działa inaczej. W każdej fazie skupiasz się na kilku konkretnych nawykach. Opanowujesz je, wchodzą w Twoją codzienność, a dopiero wtedy dodajesz kolejne. Po 90 dniach masz zbudowany fundament, który zostanie z Tobą na lata.

FAZA 1 → PRZEBUDZENIE

Czas:
1-30 dni

GŁÓWNY CEL:
Zbuduj nawyk codziennego ruchu i wyeliminuj szkodliwe produkty

To najtrudniejsza faza. Nie dlatego, że wymagam od Ciebie dużo. Dlatego, że musisz przebrnąć przez pierwsze 30 dni – okres, w którym większość się poddaje. Twoje zadanie jest proste: przetrwać pierwszy miesiąc. Jeśli to zrobisz, reszta będzie łatwiejsza.

TWOJE NAWYKI W FAZIE 1:

1. Codziennie wykonaj 5-minutówkę

To Twój niepodważalny nawyk. Cokolwiek się dzieje – robisz swoją 5-minutówkę. Zmęczona? 5-minutówka. Nie masz siły na nic? 5-minutówka. Masz milion wymówek – 5-minutówka. Jedyna wymówka to dramatyczna sytuacja rodzinna lub poważna choroba (nie lekki katar!)

Jeśli jesteś na poziomie zaawansowanym, dodajesz dwa 35-minutowe treningi w tygodniu. Ale nawet jeśli je opuścisz – 5-minutówka zostaje.

2. Zrezygnuj z przetworzonego jedzenia i słodyczy

Od pierwszego dnia eliminujesz:

- chipsy, paluszki, słone przekąski, fast foody, tanie pieczywo (białe bułki, chleb tostowy)
- słodycze ze sklepów – batoniki, cukierki, czekoladki, słodzone napoje, soki (te świeżo wyciskane też).

Jeśli potrzebujesz czegoś słodkiego, możesz wybierać zdrowsze wersje słodyczy – sklepy są teraz ich pełne. Wybieraj takie bez dodatku cukru, oleju palmowego i dużej ilości kalorii. Ja w swoim sklepie również mam mnóstwo słodkich, zdrowszych zamienników, jeżeli masz ochotę – korzystaj.

Do wyboru batony białkowe z peptydami kolagenowymi bez dodatku cukru, smakotubki z kremami orzechowymi bez dodatku cukru i oleju palmowego, czekolady proteinowe, a nawet lemoniada białkowa z peptydami kolagenowymi. Jest w czym wybierać!

I pewnie w tym miejscu zastanawiasz się, czy już zawsze będę musiała ze wszystkiego rezygnować, co lubiłam jeść?! Absolutnie! Ty masz budować nowy nawyk. Być świadoma, żeby dokonywać świadomych wyborów dla siebie i swojej rodziny. To nie oznacza, że już nigdy nie wypijesz dyniowej latte w Starbucksie, nie pójdziesz z mężem do restauracji na kolację z lampką wina czy na lody z przyjaciółką. Można to pogodzić. Warunek jest taki, żeby zbudować nawyki żywieniowe, które na co dzień sprawią, że będziesz odżywiać się zdrowo, a jednorazowe odstępstwa będą dla Twojego organizmu nieodczuwalne.

3. Pij minimum 2 litry wody dziennie

To fundament, o którym wiele osób zapomina. Woda wspiera metabolizm, usuwa toksyny, poprawia wygląd skóry i zmniejsza uczucie głodu. Zalet picia wody jest tyle, że nie starczyłoby miejsca w tym e-booku, żeby je opisać. Dwie szklanki rano, reszta rozłożona na cały dzień. Kawa i herbata się nie liczą. Woda to woda. Żadnych soków (nawet tych świeżo wyciskanych), zero słodzonych napojów!

DLA AMBITNYCH – wieczorny rytuał:

Jeśli czujesz, że możesz więcej, wprowadź wieczorny rytuał:

- **Nie jedz 2-3 godziny przed snem** – Twoje ciało potrzebuje czasu na trawienie. Jedzenie tuż przed snem pogarsza jakość snu i spowalnia regenerację. „Nie jedz po 18” to był mit, który miał straszyć tym, że kalorie jedzone wieczorem tuczą. Nie tuczą, ale jedzenie tak późno może spowolnić Twoją regenerację i tym samym mieć negatywny wpływ na efekty oraz Twój poziom energii kolejnego dnia.

- **Nie scrolluj social mediów wieczorem** – media społecznościowe to cudowny wynalazek – dzięki niemu się znamy. Jednak stymulowanie się nimi wieczorem to nie jest dobry pomysł. Porozmawiaj z bliskimi, zrób cokolwiek, co nie angażuje ekranu i nie wywołuje eksplozji dopaminy. Musisz się uspokoić, a nie denerwować czy sztucznie stymulować pięknymi kadrami. Twój mózg Ci podziękuje.

Te nawyki są ważne i warto je wprowadzić. Ale jeśli nigdy wcześniej nad nimi nie pracowałaś, nie próbuj zmieniać wszystkiego pierwszego dnia.

Najpierw opanuj podstawy:
trening, jedzenie, woda.

Wieczorny rytuał możesz dodać w drugim lub trzecim tygodniu, gdy poczujesz się stabilniej.

PLAN:	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
5-MINUTÓWKA							
DŁUGI TRENING							
BRAK SŁONYCH PRZEKĄSEK I FAST FOODÓW							
BRAK SŁODYCZY I SŁODZONYCH NAPOJÓW							
2 LITRY WODY DZIENNIE							
NIE JADŁAM 2 GODZINY PRZED SNEM							
ZREZYGNOWAŁAM Z EKRANU PRZED SNEM							

W tej fazie budujesz fundament.

5 minut treningu to Twój niepodważalny nawyk – reszta go wspiera.

Pobierz
wpisz hasło
NOWAJA

FAZA 2 → *TRANSFORMACJA*

Czas:	**GŁÓWNY CEL:**
31-60 dni	*Zwiększ aktywność i popraw odżywianie*

Przetrwałaś pierwszy miesiąc. Twoje ciało jest już w rytmie, nawyk treningu siedzi, wyeliminowałaś największe trucizny z jedzenia. Czas przyspieszyć.

TWOJE NAWYKI W FAZIE 2:

1. Kontynuuj treningi według planu

Codziennie 5-minutówka plus jeden trening 35-minutowy (początkujące) lub dwa treningi 45-minutowe (zaawansowane).

2. Zmniejsz węglowodany, zwiększ białko

Teraz wchodzimy głębiej w odżywianie.
Twój cel to minimum 100 g białka dziennie.

Jeśli nie wiesz, ile to jest albo jak to policzyć – wejdź na mojego bloga, zapisz się do **newslettera** i pobierz **darmową dietę 1700 kcal**. Wszystko jest tam rozpisane.

Białko buduje mięśnie, ujędrniając przy tym sylwetkę, przyspiesza metabolizm i daje sytość na dłużej. Jeśli masz problem z dostarczeniem 100 g białka z jedzenia, możesz pić dodatkowy szejk białkowy. Polecam **KWB Iso Whey** lub **KWB Protein Lemonade Kolagen** (Iso Whey + kolagen – działa też na skórę, włosy i paznokcie).

I pamiętaj: dobre źródła białka to mięso, ryby, owoce morza, nabiał, jajka. Trochę gorsze to strączki i orzechy.

Jeżeli nie korzystasz z mojej diety i nie potrafisz liczyć białka – nic straconego! Pobierz dowolny kalkulator kalorii lub aplikację i wpisuj tam wszystko, co jesz, a on sam policzy i powie Ci, ile gramów białka zjadłaś.

Kalkulatory z jakich ja korzystam to te najprostsze jak: **TABELE KALORII.**

Popularne są też aplikacje jak **MyFitnessPal** i **Fitatu**.

Zwiększając białko, jednocześnie zmniejsz ilość spożywanych węglowodanów (np. do 150 g dziennie). Nie musisz ich całkowicie eliminować, ale niech nie będą podstawą każdego posiłku. Od węglowodanów się nie tyje (tyjemy od nadmiaru kalorii), aczkolwiek w ostatnich latach mamy tendencję do spożywania ich w zbyt dużych ilościach. Jak powinny być skonstruowane posiłki znajdziesz na moim blogu (**zapisz się do newslettera** i pobierz dietę darmową 1700 kcal). Nie chcesz korzystać z mojej diety – ponownie, nic straconego. Kalkulator kalorii rozwiąże sprawę.

TIP

Świetnym źródłem węglowodanów są ziemniaki. Tak, dobrze czytasz. Gotowane ziemniaki mają dużą objętość i ciężko jest ich zjeść dużo. I wcale się od nich nie tyje. Chcesz się przekonać, że warto je jeść? Zrób porównanie: ugotuj 250 g ziemniaków i 50 g makaronu. Ilość węglowodanów jest ta sama, a zobaczysz, że zjedzenie makaronu pójdzie Ci dużo, dużo szybciej!

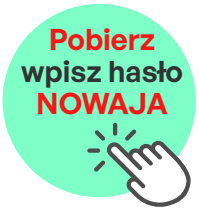
DLA AMBITNYCH – wieczorny rytuał poziom 2:

Jeśli w fazie 1 wprowadziłaś wieczorny rytuał, czas go wzmocnić:

- **Zrezygnuj z ekranów godzinę przed snem** – Całkowicie. Telefon, tablet, laptop, telewizor – wszystko odkładasz godzinę przed snem. To radykalne, ale działa.
- **Czytaj wieczorem książkę** – Nie musi być rozwojowa. Może być powieść, kryminał, cokolwiek, co lubisz. Chodzi o to, żeby Twój mózg się wyciszył. Oczywiście czytanie książki, dzięki której Twoje spojrzenie na świat będzie szersze jest sporą korzyścią, ale nie jest Twoim obowiązkiem i nie zawsze dobrze się sprawdza przed samym snem.
- **Śpij 7-9 godzin** – Nie 5, nie 6. Minimum 7. Sen to czas, gdy ciało się regeneruje. Całe ciało: mózg, mięśnie, skóra, włosy, paznokcie, każda komórka. Bez snu nie ma nic. Sen jest najważniejszy. Bez snu nie ma metamorfozy.

PLAN:	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
5-MINUTÓWKA							
DŁUGI TRENING							
BRAK SŁONYCH PRZEKĄSEK I FAST FOODÓW							
BRAK SŁODYCZY I SŁODZONYCH NAPOJÓW							
2 LITRY WODY DZIENNIE							
100 G BIAŁKA							
MNIEJ NIŻ 150 G WĘGLOWODANÓW							
NIE JADŁAM 2 GODZINY PRZED SNEM							
ZREZYGNOWAŁAM Z EKRANU PRZED SNEM							
CZYTAŁAM KSIĄŻKĘ							
ILE SPAŁAM?							

Twój organizm jest już w rytmie.
Czas przyspieszyć.



FAZA 3 → *MISTRZOSTWO*

Czas:	GŁÓWNY CEL:
61-90 dni	*Finalizacja nawyków na całe życie*

Jesteś na ostatniej prostej. Przez 60 dni budowałaś fundament – teraz go finalizujesz i szlifujesz. To, co wypracujesz w tej fazie, zostanie z Tobą po zakończeniu programu.

TWOJE NAWYKI W FAZIE 3:

1. Kontynuuj treningi według planu

PEŁNA MOC: codziennie 5-minutówka plus dłuższe treningi zgodnie z Twoim poziomem.

2. Codziennie wyjdź na 30-minutowy spacer

CEL: 7000 kroków dziennie (łącznie ze spacerem i resztą dnia). Spacer to nie tylko dodatkowe spalanie kalorii. To:

- światło słoneczne, które reguluje rytm dobowy,
- czas na świeżym powietrzu, który poprawia nastrój,
- ruch o niskiej intensywności, który wspiera regenerację i nasila spalanie tkanki tłuszczowej.

Jeżeli program zaczniesz od 1.01, to nawyk będziesz budować w marcu. Marzec to idealny moment na wprowadzenie spacerów. Jeśli nie możesz wyjść na 30 min, ruszaj się dużo w domu i wyjdź chociaż na 10 min.

3. Kontynuuj nawyki żywieniowe z fazy 2

Minimum 100 g białka, ograniczone węglowodany, 2 litry wody, brak przetworzonych śmieci.
To już powinno być Twoją drugą naturą.

DLA AMBITNYCH – ostatnie szlify:

Zrezygnuj z nabiału

Nabiał (mleko, sery, jogurty) u wielu kobiet powoduje:

- wzdęcia i problemy trawienne,
- problemy skórne (trądzik, zaczerwienienia),
- zatrzymywanie wody podskórnej, które uwydatnia cellulit.

Nie musisz rezygnować całkowicie, na zawsze. Ale daj swojemu ciału 30 dni bez nabiału i zobacz, jak zareaguje. Wiele kobiet jest zaskoczonych, ile problemów znika po tej jednej zmianie. Wiem, że to dość kontrowersyjna metoda, która mnie wyróżnia. Jednak ja ją propaguję, ponieważ doświadczenie moje i tysięcy kobiet daje jasny sygnał: warto!

Zacznij liczyć kalorie

Jeśli chcesz mieć pełną kontrolę nad efektami, zacznij świadomie liczyć kalorie. Możesz użyć darmowych kalkulatorów, o których Ci wspominałam już wcześniej albo skorzystać z mojej diety 1700 kcal dostępnej na blogu.

Liczenie kalorii to nie obsesja – to narzędzie. Używasz go, żeby wiedzieć, gdzie jesteś i dokąd zmierzasz. Licząc kalorie, zawsze Ty decydujesz czy chudniesz jeszcze, czy już nie. Bo zobacz:

- **JESZ 1700 KALORII I CHUDNIESZ,** bo taki jest Twój cel – nic nie zmieniaj.
- **JESZ 1700 KALORII I NIE CHUDNIESZ,** mimo że taki jest Twój cel – zjedz 100-200 kalorii mniej, efekt musi być.
- **JESZ 1700 KALORII I CHUDNIESZ,** a nie chcesz już się odchudzać? Dodaj 200-300 kalorii (najlepiej z białka lub tłuszczów) i waga powinna się zatrzymać (gdy po 2 tygodniach nadal będziesz chudnąć, zwiększasz ponownie kaloryczność).

PLAN:	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
5-MINUTÓWKA							
DŁUGI TRENING							
30 MINUT SPACER I/ LUB 7000 KROKÓW							
BRAK SŁONYCH PRZEKĄSEK I FAST FOODÓW							
BRAK SŁODYCZY I SŁODZONYCH NAPOJÓW							
2 LITRY WODY DZIENNIE							
100 G BIAŁKA							
NIE JADŁAM NABIAŁU							
MNIEJ NIŻ 150 G WĘGLOWODANÓW							
ILE ZJADŁAM KALORII?							
NIE JADŁAM 2 GODZINY PRZED SNEM							
ZREZYGNOWAŁAM Z EKRANU PRZED SNEM							
CZYTAŁAM KSIĄŻKĘ							
ILE SPAŁAM?							

To już nie program. To Twój nowy styl życia.

Pobierz
wpisz hasło
NOWAJA

PODSUMOWANIE SYSTEMU NAWYKÓW

FAZA	TRENING	JEDZENIE	DLA AMBITNYCH
FAZA 1 1-30 dni	Codziennie 5-minutówka	Bez przetworzonego jedzenia i słodyczy, 2 l wody	Wieczorny rytuał: nie jedz 2-3h przed snem, bez scrollowania
FAZA 2 31-60 dni	5-minutówka + dłuższe treningi	Min. 100 g białka, mniej węgli	Bez ekranów 1 h przed snem, czytanie, 7-9 h snu
FAZA 3 61-90 dni	5-minutówka + dłuższe treningi + spacer 30 min	Kontynuacja z fazy 2	Bez nabiału, liczenie kalorii

JEDNA RZECZ DO ZAPAMIĘTANIA

Nie musisz być perfekcyjna. Musisz być konsekwentna.

Jeśli jednego dnia zjesz coś przetworzonego
– wracasz do planu następnego dnia.
Jeśli zapomnisz wypić wodę – następnego dnia pijesz.
Jeśli ominiesz spacer – to nie koniec świata.
Ale 5-minutówka? Ta jest niepodważalna.
Cokolwiek się dzieje – robisz swoją 5-minutówkę.

Zbuduj ten jeden nawyk, a reszta pójdzie za nim.

SYSTEM MIERZENIA EFEKTÓW

DLACZEGO MIERZENIE MA ZNACZENIE

Nie możesz zarządzać tym, czego nie mierzysz.

Wiele kobiet trenuje tygodniami, czuje się lepiej, widzi zmiany w lustrze – ale ponieważ nie zapisały swoich wyników na początku, nie wiedzą, ile naprawdę zmieniły. A gdy przychodzi trudniejszy dzień i motywacja spada, nie mają twardych dowodów na to, że ich praca przynosi efekty.

Dlatego od pierwszego dnia programu będziesz dokumentować swoje postępy. Nie po to, żeby się oceniać. Po to, żeby za 30, 60 i 90 dni móc spojrzeć wstecz i zobaczyć jak daleko zaszłaś. A zajdziesz naprawdę daleko, realizując skrupulatnie ten program.

KIEDY SIĘ MIERZYĆ?

CO 30 DNI – w dniu 1, 30, 60 i 90 programu.

Jeśli chcesz częściej, możesz mierzyć się co 14 dni. Ale pamiętaj, że krótsze odstępy oznaczają mniej widoczne zmiany i większy wpływ czynników, takich jak faza cyklu czy zatrzymywanie wody.

NAJLEPSZY MOMENT: rano, na czczo, po toalecie, przed jedzeniem i piciem.

UWAGA DLA KOBIET
Z REGULARNYM CYKLEM

Twoje ciało zatrzymuje różne ilości wody w zależności od fazy cyklu. W drugiej połowie cyklu (po owulacji, przed miesiączką) możesz zatrzymywać nawet 1-3 kg wody. To nie jest tłuszcz – to naturalna reakcja organizmu na zmiany hormonalne.

Dlatego **mierz się zawsze w tym samym dniu cyklu.** Jeśli pierwszy pomiar robisz w 10 dniu cyklu, kolejne też rób około 10 dnia. Tylko wtedy porównujesz się naprawdę obiektywnie.

UWAGA DLA KOBIET
PO MENOPAUZIE LUB BEZ REGULARNEGO CYKLU

Mierz się co 30 dni w dowolnym, stałym dniu. Bierz poprawkę na to, że wahania hormonalne nadal mogą powodować nieoczekiwane zmiany wagi i obwodów. Jeśli wynik Cię zaskoczy – nie panikuj. Patrz na trend z kilku pomiarów, nie na pojedynczy wynik.

Co mierzyć

1 WAGA

Waga to najprostszy pomiar, ale też najbardziej mylący. Twoja waga może wzrosnąć, mimo że chudniesz. Dlaczego?

- Jesteś w drugiej połowie cyklu i zatrzymujesz wodę.
- Dzień wcześniej zjadłaś więcej soli.
- Zrobiłaś intensywny trening i mięśnie zatrzymują wodę na regenerację.
- Jesteś zmęczona lub nie dospałaś.
- Piłaś mniej wody niż zwykle (paradoksalnie organizm wtedy zatrzymuje więcej).

Dlatego **waga to tylko jeden z wielu wskaźników.** Nie najważniejszy. Zapisuj ją, ale nie przywiązuj się do niej emocjonalnie. Wiele lat propagowałam to, aby się nie ważyć, ale sama wiem, jak ciężko się temu oprzeć. Waga jest dobrym narzędziem dla kobiet z większą nadwagą natomiast dla kobiet szczupłych, które tylko szlifują sylwetkę już niekoniecznie.

JAK SIĘ WAŻYĆ:

- Rano, na czczo, po toalecie.
- Zawsze na tej samej wadze.
- Zawsze w tym samym stroju (najlepiej bez).
- Zapisując wynik i zapominając o nim do następnego pomiaru.

2 POMIARY OBWODÓW

To znacznie lepszy wskaźnik zmian niż waga. Możesz schudnąć 2 cm w talii, nie tracąc ani grama – bo straciłaś tłuszcz, a zbudowałaś mięśnie.

CO MIERZYĆ:

CZĘŚĆ CIAŁA	GDZIE DOKŁADNIE
RAMIĘ	Najgrubsze miejsce ramienia, ręka luźno opuszczona w dół
KLATKA PIERSIOWA	Na wysokości biustu
TALIA	W najwęższym miejscu (zwykle kilka cm nad pępkiem)
BIODRA	W najszerszym miejscu
UDO	Najgrubsze miejsce uda
ŁYDKA	Najgrubsze miejsce łydki

JAK MIERZYĆ:

- **Używaj miękkiej miary** krawieckiej.
- **Nie dociskaj mocno** – miarka ma przylegać do ciała, ale nie wcinać się w skórę. Mierzysz siebie, nie próbujesz oszukać. Im bardziej obiektywny pomiar, tym lepiej zobaczysz prawdziwe efekty.
- **Mierz zawsze w tym samym miejscu** – możesz zaznaczyć je na zdjęciu, które sobie zrobisz lub zapamiętać charakterystyczny punkt (pieprzyk, blizna)
- **Zapisz wszystkie wyniki** od razu.

W e-booku znajdziesz tabelę do zapisywania pomiarów. Wydrukuj ją i wypełniaj co 30 dni.

3 ZDJĘCIA

To najlepszy sposób na zobaczenie prawdziwej zmiany.

Lustro kłamie – widzisz się codziennie i nie zauważasz stopniowych zmian. Zdjęcia są obiektywne. Porównanie zdjęcia z dnia 1 i dnia 90 potrafi zmienić całe Twoje postrzeganie postępów.

KIEDY ROBIĆ ZDJĘCIA:

- Dzień 1, 30, 60, 90
- Rano, przed jedzeniem – wtedy wyglądasz najbardziej naturalnie

JAK ROBIĆ ZDJĘCIA:

- **Ubiór:** bielizna, w której czujesz się komfortowo i taka, w której po dokonanej przemianie będziesz chciała się pochwalić swoją metamorfozą. Teraz pewnie myślisz – nigdy w życiu, ale uwierz mi, że wiele kobiet tak myślało, dopóki nie odmieniło swojej sylwetki. Zresztą spójrz na moje profile w **mediach społecznościowych**, wiele kobiet zdecydowało się pochwalić swoją pracą **(przyznaję za to nagrody pieniężne)** i często pisały do mnie, że żałują, że nie przyłożyły się wystarczająco do pierwszego zdjęcia.
- **Pozycja:** stań prosto, głowa przed siebie, łopatki ściągnięte, ręce luźno wzdłuż ciała.
- **Nie wciągaj brzucha, nie zakłamuj rzeczywistości** – chcesz zobaczyć prawdziwą zmianę, nie różnicę w pozowaniu.
- **Zrób trzy zdjęcia:** przód, bok (prawy lub lewy – zawsze ten sam), tył.
- **Zawsze to samo miejsce i światło** – najlepiej przy oknie, przy naturalnym świetle.
- **Poproś kogoś o pomoc** lub użyj statywu z timerem.
- **Zrób wszystko dokładnie, ale bez presji.**

4 SAMOPOCZUCIE I UBRANIA

Niektórych zmian nie da się zmierzyć miarką ani wagą.

ZAPISUJ TEŻ:

- Jak się czujesz w ulubionych ubraniach? Luźniej? Lepiej?
- Jak leżą spodnie, które wcześniej były ciasne?
- Ile masz energii rano?
- Jak się czujesz po treningu?
- Jak śpisz?

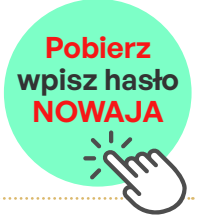
Te subiektywne obserwacje często pokazują postęp szybciej niż liczby. Jeśli spodnie są luźniejsze, a waga stoi w miejscu – znaczy, że zamieniasz tłuszcz na mięśnie.
To sukces, nie porażka.

TABELA POMIARÓW

Wydrukuj tę tabelę i wypełniaj co 30 dni:

PLAN:	Dzień 1	Dzień 30	Dzień 60	Dzień 90
DATA				
DZIEŃ CYKLU				
WAGA (KG)				
RAMIĘ (CM)				
KLATKA (CM)				
TALIA (CM)				
BIODRA (CM)				
UDO (CM)				
ŁYDKA (CM)				
SAMOPOCZUCIE (1-10)				

NOTATKI:



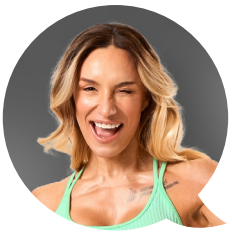
CO, JEŚLI WYNIKI CIĘ ROZCZARUJĄ?

Będą pomiary, które Cię zaskoczą. Waga w górę, mimo że trzymałaś dietę. Obwód bez zmian, mimo że czujesz się szczuplej.

ZANIM SIĘ ZNIECHĘCISZ, SPRAWDŹ:

- Czy mierzyłaś się w tym samym dniu cyklu?
- Czy poprzedniego dnia nie zjadłaś więcej soli niż zwykle?
- Czy nie zrobiłaś intensywnego treningu dzień wcześniej?
- Czy dobrze spałaś?

Jeden pomiar to nie wyrok. Patrz na trend – na kierunek zmian przez 60, 90 dni. Jeśli ogólny kierunek jest dobry, pojedynczy gorszy wynik nic nie znaczy. Pamiętaj też, że jedni chudną szybciej, a drudzy wolniej. Jedni mają większe, a inni mniejsze ograniczenia. Widziałam kobiety, które korzystały z moich planów, a ich ciała zmieniały się szybciej niż moje. Widziałam kobiety, które chudły 5-6 kilogramów miesięcznie, świetnie się czując. Widziałam też kobiety, u których zmiany przebiegały dużo wolniej, ale które wytrwały i cieszyły się finalnie swoją odmienioną sylwetką. Pamiętaj: nie rywalizujesz z nikim – zmieniasz się dla siebie i w swoim tempie. Zmiana nawyków i odchudzanie to jest maraton nie sprint. Nie wygrywają najszybsi tylko Ci najbardziej konsekwentni.



I pamiętaj: zdjęcia nie kłamią. Jeśli na zdjęciu widać zmianę – jest zmiana. Niezależnie od tego, co mówi waga.

Jedna rzecz do zapamiętania

MIERZENIE TO NARZĘDZIE, NIE SĄD.

Nie mierzysz się po to, żeby oceniać, czy jesteś wystarczająco dobra. Mierzysz się po to, żeby wiedzieć, gdzie jesteś i celebrować jak daleko zaszłaś.

Za 90 dni spojrzysz na tabelę wypełnioną liczbami i zdjęcia pokazujące zmianę. To będzie Twój dowód, że potrafisz.

Zrób pierwszy pomiar dzisiaj!

KWB® supplements & food

SYSTEM CELEBRACJI EFEKTÓW 30/60/90

DLACZEGO CELEBRACJA MA ZNACZENIE

Większość kobiet potrafi się zmotywować na start. Problem pojawia się w połowie drogi – gdy początkowy entuzjazm mija, a cel wydaje się jeszcze daleko.

90 dni to długo. Zbyt długo, żeby przez cały czas utrzymać motywację na samej sile woli.
Dlatego dzielimy metamorfozę na trzy etapy i każdy kończymy nagrodą. Nie chodzi o przekupywanie siebie. Chodzi o tworzenie punktów, na które czekasz. O momenty, gdy możesz powiedzieć „udało mi się" i naprawdę to świętować. O momenty, gdzie będziesz z siebie dumna i poczujesz, że dałaś radę.

JAK DZIAŁA SYSTEM

Po każdej fazie – po 30, 60 i 90 dniach – nagradzasz się za dotrzymanie słowa danego sobie. Nagrody wybierasz Z GÓRY. Najlepiej pierwszego dnia programu lub najpóźniej na początku każdej fazy. Dlaczego? Bo wtedy masz coś konkretnego, na co czekasz. To działa jak marchewka przed nosem – wiesz dokładnie, co Cię czeka i to dodaje motywacji w trudniejsze dni.

Wpisz swoje nagrody do umowy ze sobą (którą tworzysz w ramach przycisku bezpieczeństwa – o tym w następnym rozdziale). Niech będą tam czarno na białym. To obietnica złożona sobie.

Zasady WYBIERANIA NAGRÓD

1. **Nagroda ma być związana z Twoim ciałem lub dobrym samopoczuciem**

   Nie chodzi o czekoladę po treningu. Chodzi o nagrody, które wzmacniają pozytywną pętlę – podkreślają Twoją zmianę, dbają o Twoje ciało, sprawiają, że czujesz się wyjątkowo.

2. **Nagroda ma być dopasowana do Twojego portfela**

   Każda z nas ma inne możliwości finansowe. Nagroda po fazie 1 nie musi kosztować 500 zł. Może kosztować 50 zł lub być całkowicie darmowa. Ważne, żebyś TY czuła, że to nagroda – że to coś wyjątkowego, na co normalnie byś sobie nie pozwoliła, bo „nie byłoby czasu" lub „są ważniejsze wydatki".

3. **Nagrody mają rosnąć**

   Faza 1 – mała nagroda. Faza 2 – średnia. Faza 3 – największa, finał całej metamorfozy. To buduje napięcie i sprawia, że im bliżej końca, tym większa motywacja.

4. **Nagroda może angażować innych**

   Wyjście z przyjaciółką, kolacja z mężem, wypad z dziećmi – jeśli to sprawi Ci radość, niech będzie nagrodą. Celebrowanie z bliskimi często daje więcej satysfakcji niż celebrowanie samotnie.

FAZA 1 } *Po 30 dniach*

Mała nagroda

Przetrwałaś pierwszy miesiąc. To najtrudniejszy etap – moment, w którym większość się poddaje. Ty nie. Zasługujesz na uznanie. Nie wiesz jaką wpisać nagrodę. Kilka moich podpowiedzi znajdziesz poniżej.

KATEGORIE NAGRÓD:

DLA CIAŁA:

- Nowy top treningowy lub sportowy stanik
- Masaż relaksacyjny
- Nowa mata do ćwiczeń
- Zestaw kosmetyków do ciała
- Kolagen dla poprawy urody.

DLA DUSZY:

- Wieczór tylko dla siebie (kąpiel, książka, cisza)
- Wyjście do kina lub teatru
- Śniadanie w ulubionej kawiarni
- Nowa książka lub audiobook

Z INNYMI:

- Spacer z przyjaciółką i kawa
- Wspólne gotowanie z partnerem
- Wycieczka z dziećmi w nowe miejsce

FAZA 2 } *Po* 60 *dniach*

Średnia nagroda

Dwa miesiące za Tobą. Twoje ciało się zmienia, nawyki krzepną, czujesz różnicę. Czas na większe uznanie. Może wybierzesz coś z tego, co zaproponowałam poniżej.

KATEGORIE NAGRÓD:

DLA CIAŁA:

- Nowe leggingsy lub komplet sportowy
- Sesja u kosmetyczki (zabieg na twarz lub ciało)
- Masaż głęboki lub aromaterapeutyczny
- Nowe hantle lub gumy oporowe (gumy niestety się zużywają)

DLA DUSZY:

- Dzień w spa (nawet lokalnym)
- Zakupy, na które odkładałaś
- Warsztaty czegoś nowego (gotowanie, taniec)
- Koncert lub wydarzenie kulturalne

Z INNYMI:

- Kolacja z partnerem w dobrej restauracji
- Wypad za miasto z przyjaciółkami
- Rodzinne wyjście do parku rozrywki lub aquaparku

FAZA 3 } *Po* 90 *dniach*

Wielka nagroda

Zrobiłaś to. 90 dni konsekwentnej pracy. Twoje ciało jest inne, Twoje nawyki są inne, TY jesteś inna. To zasługuje na prawdziwe świętowanie.

KATEGORIE NAGRÓD:

DLA CIAŁA:

- Profesjonalna sesja zdjęciowa (uwiecznij swoją metamorfozę!)
- Nowa garderoba – ubrania w nowym rozmiarze
- Zabieg kosmetyczny, o którym marzyłaś
- Dzień lub weekend w spa

DLA DUSZY:

- Wyjazd weekendowy
- Spełnienie marzenia, które odkładałaś
- Zakupy bez patrzenia na ceny (w rozsądnych granicach!)
- Coś dla siebie, o czym dawno marzyłaś

Z INNYMI:

- Romantyczny weekend z partnerem
- Wypad z przyjaciółkami
- Rodzinny wyjazd

Dodatkowa nagroda

Podziel się metamorfozą

Jeśli przeszłaś metamorfozę i chcesz się nią podzielić – mam dla Ciebie propozycję.

Oferuję NAGRODY PIENIĘŻNE dla kobiet, które ukończą program i zgodzą się opublikować swoje zdjęcia przed/po w moich social mediach.

To szansa, żeby Twoja historia zainspirowała inne kobiety – i przy okazji zostać nagrodzoną za swoją ciężką pracę.

Szczegóły konkursu i warunki znajdziesz w osobnym rozdziale na końcu e-booka.

Jak wybrać swoje nagrody

Zrób to teraz. Weź kartkę (lub otwórz umowę ze sobą, którą znajdziesz w kolejnym rozdziale) i zapisz:

Moja nagroda po **FAZIE 1** (dzień 30):

Moja nagroda po **FAZIE 2** (dzień 60):

Moja nagroda po **FAZIE 3** (dzień 90):

Zapisane? Świetnie. Teraz masz trzy punkty na horyzoncie. Trzy momenty, na które czekasz. Trzy obietnice złożone sobie. W trudny dzień, gdy będziesz chciała odpuścić – przypomnij sobie, co czeka na Ciebie za rogiem. I wracaj na matę.

JEDNA RZECZ DO ZAPAMIĘTANIA

Nagroda to nie fanaberia. To część systemu. Twój mózg potrzebuje pozytywnych wzmocnień. Potrzebuje momentów, gdy może powiedzieć „było warto”. Bez tego motywacja gaśnie.

Daj sobie te momenty. Zasługujesz na nie.

PRZYCISK BEZPIECZEŃSTWA

PRZYJDZIE TAKI DZIEŃ

Nie mówię „może przyjdzie".
Mówię: „przyjdzie. Zawsze przychodzi”.

Dzień, gdy nie będziesz miała siły wstać na trening. Gdy wszystko w Tobie powie:

„odpuść, jeden dzień nie zrobi różnicy”.

Gdy praca, dzieci, zmęczenie, stres – wszystko nawali naraz i ćwiczenia spadną na ostatnie miejsce listy priorytetów.

To normalne. To ludzkie. Każda z nas przez to przechodzi. Ja też i to regularnie.

Różnica między kobietami, które kończą metamorfozę, a tymi które odpuszczają w połowie drogi nie polega na tym, że jedne mają więcej silnej woli. Polega na tym, że jedne są przygotowane na kryzys, a drugie nie.

Przycisk bezpieczeństwa to Twoje przygotowanie.

Czym jest przycisk bezpieczeństwa?

To dwa elementy, które tworzysz **W PIERWSZYM TYGODNIU** programu – gdy motywacja jest najwyższa, gdy wierzysz w siebie, gdy energia jest na maksa.

1. FILM DO SIEBIE

– nagranie, które obejrzysz w dniu kryzysu.

2. UMOWA ZE SOBĄ

– dokument, który podpisujesz i stawiasz w widocznym miejscu.

Razem tworzą system ratunkowy na momenty, gdy będziesz chciała się poddać

ELEMENT 1: FILM DO SIEBIE

CO TO JEST?

Krótkie nagranie, które robisz telefonem w pierwszym tygodniu programu. Mówisz w nim do przyszłej siebie – tej zmęczonej, zniechęconej, gotowej odpuścić. Przypominasz jej, dlaczego zaczęła i co straci, jeśli się podda.

DLACZEGO TO DZIAŁA?

Bo w momencie kryzysu nie pamiętasz, dlaczego zaczęłaś. Wszystkie powody wydają się mgliste, odległe, nieważne. Ale gdy widzisz SIEBIE – pełną energii, zdeterminowaną, mówiącą wprost do kamery – to trafia inaczej niż jakikolwiek cytat motywacyjny. Zdecydowanie mocniej!

To nie jest trenerka mówiąca „dasz radę”.
To jesteś TY mówiąca do siebie: „wiem, że jest Ci ciężko, ale pamiętaj, po co to robisz”.

KIEDY NAGRAĆ?

W pierwszym tygodniu programu. Nie czekaj na kryzys – wtedy nie będziesz miała siły na nagrywanie czegokolwiek. Nagraj, gdy jesteś zmotywowana, pełna wiary, na początku drogi.

JAK NAGRAĆ?

Weź telefon, znajdź spokojne miejsce, włącz kamerę i mów. Nie musi być profesjonalnie. Nie musisz być umalowana. To film tylko dla Ciebie – nikt inny go nie zobaczy.

Długość? Dowolna. Może być minuta, może być dziesięć minut. Tyle, ile potrzebujesz.

CO POWIEDZIEĆ?

Odpowiedz na te pytania, patrząc w kamerę:

Zacznij od tego, jak się dziś czujesz:
- Jak się czujesz na początku tej drogi?
- Dlaczego zdecydowałaś się zacząć właśnie teraz?
- Co Cię do tego pchnęło?

Powiedz, dlaczego to robisz:
- Co chcesz osiągnąć przez te 90 dni?
- Jak chcesz się czuć w swoim ciele za 3 miesiące?
- Dla kogo jeszcze to robisz – dla dzieci, męża, rodziny?
- Jak Twoja zmiana wpłynie na Twoich bliskich?

Użyj strachu – powiedz, co stracisz, jeśli odpuścisz:
- Co się stanie, jeśli znowu zrezygnujesz?
- Jak się będziesz czuła za 3 miesiące, jeśli teraz odpuścisz?
- Ile razy już zaczynałaś i przerywałaś?
- Czy chcesz, żeby ten wzorzec się powtórzył?

Zakończ obietnicą:
- Obiecaj sobie, że tym razem dojdziesz do końca.
- Powiedz przyszłej sobie, że w nią wierzysz.
- Przypomnij jej, że jeden trudny dzień to nie powód, żeby przekreślać tygodnie pracy.

GDZIE ZAPISAĆ FILM?

Na telefonie, w łatwo dostępnym miejscu. Stwórz osobny folder **„PRZYCISK BEZPIECZEŃSTWA”,** żebyś mogła go szybko znaleźć, gdy będzie potrzebny.

ELEMENT 2:
UMOWA ZE SOBĄ

CO TO JEST?

Pisemna umowa, którą zawierasz sama ze sobą. Dokument, który podpisujesz i stawiasz w widocznym miejscu jako codzienne przypomnienie zobowiązania.

DLACZEGO TO DZIAŁA?

Słowo dane sobie w myślach łatwo złamać. Słowo zapisane, podpisane i wystawione na widoku – trudniej. To psychologiczna zasada: gdy coś zapiszemy i podpiszemy, traktujemy to poważniej.

JAK STWORZYĆ UMOWĘ?

Na następnej stronie znajdziesz gotową umowę do wypełnienia. Wydrukuj ją, wypełnij odręcznie i podpisz.

UMOWA ZE SOBĄ – WZÓR METAMORFOZY

Tę umowę stawiam w widocznym miejscu jako codzienne przypomnienie mojego zobowiązania.

UMOWA ZAWARTA POMIĘDZY:

_____ z dnia _____

(Twoje imię i nazwisko) *(dzień dzisiejszy)*

a

_____ z dnia _____

(Twoje imię i nazwisko) *(data zakończenia programu – dzień 90)*

Ja, _____, zobowiązuję się wobec siebie zrealizować następujące cele w ciągu 90 dni:

Cel 1: _____

Cel 2: _____

Cel 3: _____

Dlaczego chcę osiągnąć te cele:

1. _____
2. _____
3. _____

Co stracę, jeśli się poddam:

_____

_____

Moje nagrody za dotrzymanie słowa:

Po FAZIE 1 (dzień 30): _____

Po FAZIE 2 (dzień 60): _____

Po FAZIE 3 (dzień 90): _____

Moje hasło motywacyjne: _____

Podpis: _____ **Data:** _____

Pobierz wpisz hasło NOWAJA

CO ZROBIĆ Z UMOWĄ?

1. Wydrukuj lub napisz i wypełnij (zawsze odręcznie) – pisanie ręką wzmacnia zaangażowanie.
2. Podpisz – to oficjalna umowa, traktuj ją poważnie.
3. Postaw w widocznym miejscu – na lodówce, przy lustrze, na biurku, przy łóżku. Tam, gdzie codziennie ją zobaczysz
4. Zrób zdjęcie i trzymaj na telefonie – żebyś miała dostęp zawsze i wszędzie, obok filmu do siebie.

KIEDY UŻYWAĆ PRZYCISKU BEZPIECZEŃSTWA

UŻYWAJ, GDY:

- Tracisz motywację i chcesz odpuścić.
- Masz gorszy dzień i wszystko wydaje się bez sensu.
- Zastanawiasz się „po co ja to robię”.
- Potrzebujesz przypomnienia, dlaczego zaczęłaś.

MOŻESZ TEŻ UŻYĆ:

- Po zakończeniu każdej fazy – jako refleksja i doładowanie motywacji na kolejny etap.
- Gdy osiągniesz sukces – żeby porównać swoje obawy z początku z tym, co udało Ci się zrobić.

WAŻNE:

Przycisk bezpieczeństwa działa najlepiej, gdy nie jest nadużywany. To broń na trudne momenty, nie codzienny rytuał. Jeśli będziesz oglądać film codziennie, straci moc. Zachowaj go na chwile, gdy naprawdę go potrzebujesz.

ZRÓB TO W PIERWSZYM TYGODNIU

Nie odkładaj. Nie mów „zrobię później”. Nagraj film i wypełnij umowę W PIERWSZYM TYGODNIU programu.

Wiem, że teraz wydaje Ci się to niepotrzebne lub dziecinne. Jesteś zmotywowana, pełna energii, gotowa do działania. Po co przygotowywać się na kryzys, którego jeszcze nie ma? Przecież teraz dam spokojnie radę!

Właśnie dlatego. Bo gdy kryzys przyjdzie – a przyjdzie – nie będziesz miała siły tego robić. Będziesz zmęczona, zniechęcona, gotowa odpuścić. I wtedy, jedyne co będziesz musiała zrobić, to sięgnąć po telefon i nacisnąć play. Przygotuj się teraz. Przyszła Ty będzie Ci za to wdzięczna.

JEDNA RZECZ DO ZAPAMIĘTANIA

To nie jest program, który zostawia Cię samą.

Dostajesz plan treningowy, system nawyków, sposób mierzenia postępów, nagrody za każdy etap – i narzędzie na momenty kryzysu.

Bo wiem, że motywacja spada. Przechodziłam przez to wiele razy. I dlatego teraz przygotowałam Cię na to.

Nagraj film. Wypełnij umowę. I ruszaj na matę.

NAGRODA
500 ZŁOTYCH!

500 zł

Dla ciebie

Dla najlepszych przemian przygotowałam bony o wartości 500 zł do wykorzystania w moim sklepie, na co tylko chcesz.

Warunkiem otrzymania bonu **500 zł** jest publikacja Twojej przemiany na moich stronach:

→ www.alicjajanowicz.com

→ www.sklep.alicjajanowicz.com

oraz w moich social mediach.

WCHODZISZ W TO?

W takim razie wskakuj w bikini i odpalaj aparat! Instrukcje jak zrobić zdjęcia swojej metamorfozy już znasz (strona 43).

KIEDY WYSŁAĆ MI ZDJĘCIA METAMORFOZY?

W dowolnym momencie! Wtedy, gdy poczujesz, że chcesz mi pokazać, co osiągnęłaś i pochwalić się tym przed innymi kobietami! To motywacja nie tylko dla Ciebie, głównie dla tysięcy kobiet, które chcą być teraz jak Ty, a myślą, że nie potrafią tego dokonać!

Pamiętaj jednak, że często 6 tygodni to zbyt krótki okres, żeby przemiana była spektakularna, więc większe wrażenie zrobi przemiana wysłana po 12 tygodniach (zakończeniu całego programu metamorfozy).

Maile z przemianami są dla mnie najprzyjemniejszą częścią pracy i z radością na nie odpisuję, także będę czekać na wiadomość od Ciebie. Jeżeli rozpoczęłaś swoją przemianę już jakiś czas temu i nie zrobiłaś zdjęć „przed", to nic straconego.

Do metamorfozy możesz także wysłać dowolne zdjęcie np. z poprzednich wakacji, które obrazuje Twoją sylwetkę w momencie, w którym we własnym ciele czułaś się najgorzej.

Wysyłając swoje zdjęcia (dodaj je w oryginale, nie rób z nich kolażu), dołącz do nich krótki opis swojej historii (co skłoniło Cię do przemiany, jak długo ona trwała i jaki był jej przebieg).

BARDZO WAŻNE: w mailu zawrzyj datę wykonania zdjęć, obrazujących sylwetkę przed naszymi wspólnymi działaniami oraz datę wykonania zdjęć, które pokazują efekt po.

Zdjęcia z przemianą
+ opis wyślij proszę na maila

→ **konsultacje@alicjajanowicz.com**

Pamiętaj, że jeśli chcesz, aby Twoja metamorfoza została wzięta pod uwagę przy wyborze do publikacji i otrzymania nagrody, musisz zastosować się do wyżej wymienionych zasad.

Wysyłając zdjęcia, wyrażasz zgodę na ich publikację na moim portalu **www.alicjajanowicz.com**, moim sklepie oraz na moich profilach w social mediach.

Nie mogę się doczekać, aby zobaczyć, jakie efekty osiągnęłaś!

WSPARCIE:
SPRZĘT TRENINGOWY I SUPLEMENTACJA

NIE MUSISZ TEGO CZYTAĆ, ŻEBY ZACZĄĆ

Ten rozdział jest opcjonalny. Jeśli masz już sprzęt i nie interesujesz się suplementacją – śmiało go pomiń.

Ale jeśli zastanawiasz się, jaki sprzęt kupić albo chcesz przyspieszyć swoje efekty odpowiednimi suplementami – tutaj znajdziesz moje sprawdzone rekomendacje.

Przez 12 lat testowałam dziesiątki produktów i suplementów. Wiele z nich było rozczarowaniem. Te, które tutaj polecam, stworzyłam sama, używam ich sama i rekomendowałam je tysiącom kobiet w moich programach i w mediach społecznościowych.

Ręczę za ich jakość i efektywność!

SPRZĘT TRENINGOWY

- Zestaw **gum treningowych**, jakich używam
- **Mata treningowa** (mega wygodna)
- **Obciążniki treningowe**
- **Rękawiczki** (przydadzą się, gdy trenujesz z hantlami, zapobiegniesz odciskom!)

SUPLEMENTY:

- Jeżeli zależy Ci na redukcji tkanki tłuszczowej – **KWB Slim Burn Plus**

- Jeżeli zależy Ci na redukcji cellulitu – **KWB Water Out**

- Jeżeli zależy Ci na redukcji apetytu – **KWB Sugar Stop 2.0**

- Zestaw złożony z tych trzech produktów, czyli **KWB Zestaw Perfekcyjna Sylwetka 3w1**

- Jeżeli zależy Ci na lepszej regeneracji i mniejszych zakwasach – **KWB Rege Drink 2.0**

- Jeżeli zależy Ci na większej sile i lepszej kondycji – **KWB Creatine Woman**

- Jeżeli chcesz pozbyć się skurczów i dobrze się nawodnić – **KWB Electro Woman**

- Zestaw złożony z tych trzech produktów, czyli **KWB Zestaw Energia i Regeneracja**

- Jeżeli chcesz zwiększyć ilość spożywanego białka w formie koktajlu bez laktozy i kazeiny to **KWB Iso Whey** – dostępny w 23 pysznych smakach

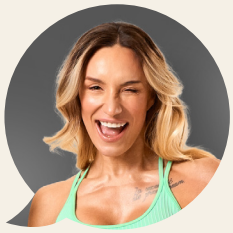
- Jeżeli chcesz zwiększyć ilość spożywanego białka w formie koktajlu bez laktozy i kazeiny razem z kolagenem to **KWB Protein Lemonade Kolagen**

PAMIĘTAJ: żaden suplement nie zastąpi regularnych treningów i zdrowego jedzenia. To dodatek, nie fundament. Ale dobrze dobrany dodatek potrafi zrobić różnicę.

ZAKOŃCZENIE

TO JUŻ WIESZ WSZYSTKO

Masz plan. Masz system. Masz narzędzia na trudne momenty.



Teraz zostało tylko jedno: zacząć.

Nie jutro. Nie od poniedziałku. Nie od pierwszego. Dziś.

Wiem, że może Ci się wydawać, że to „jeszcze jedna próba". Że już tyle razy zaczynałaś. Że może tym razem też się nie uda.

Ale tym razem jest inaczej. Bo tym razem nie zaczynasz od godzinnych treningów, których nie dasz rady utrzymać. Nie zaczynasz od diety, która każe Ci wyrzucić wszystko z lodówki. Nie zaczynasz od rewolucji, która wywróci Twoje życie do góry nogami.

ZACZYNASZ OD 5 MINUT

Pięć minut, które zmienią Twoje ciało. Pięć minut, które zmienią Twoje nawyki. Pięć minut, które zmienią sposób, w jaki o sobie myślisz.

Za 90 dni będziesz inna. Silniejsza. Pewniejsza siebie. Z nawykami, które zostaną z Tobą na lata.

I będziesz wiedziała, że to Ty to zrobiłaś. Krok po kroku. Dzień po dniu. 5 minut po 5 minutach.

Jestem z Tobą przez całą drogę.

Do zobaczenia na macie.

Alicja

P.S. Jeśli masz pytania, wątpliwości lub po prostu chcesz się podzielić swoimi postępami – znajdziesz mnie na **Instagramie**, **Facebooku** i **Tik Toku**.

Odpisuję osobiście i uwielbiam dostawać wiadomości od kobiet, które przechodzą metamorfozę. Pisz wiadomości w komentarzach – to motywuje przy okazji tysiące innych kobiet!

CHECKLISTA DNIA 1
ZANIM ZAMKNIESZ TEGO E-BOOKA

Przeczytałaś wszystko. Teraz czas działać.
Oto, co powinnaś zrobić przed pierwszym treningiem:

- [ ] Wybrałam swój poziom (początkująca/zaawansowana)
- [ ] Nagrałam film do siebie (przycisk bezpieczeństwa)
- [ ] Wypełniłam i podpisałam umowę ze sobą
- [ ] Postawiłam umowę w widocznym miejscu
- [ ] Zrobiłam zdjęcia „przed” (przód, bok, tył)
- [ ] Zrobiłam pomiary i zapisałam w tabeli
- [ ] Wybrałam nagrody za fazę 1, 2 i 3
- [ ] Sprawdziłam, czy mam sprzęt (mata, gumy, hantle)
- [ ] Weszłam na platformę i zalogowałam się (hasło: NOWAJA)
- [ ] Wybrałam swoją pierwszą 5-minutówkę

WSZYSTKO ODHACZONE?

Jesteś gotowa. Naprawdę gotowa.
Włącz pierwszą 5-minutówkę i zaczynamy.

&A

Q1: Czy powinnam wykonywać ćwiczenia w Twoim tempie?

A1: Absolutnie nie! Gonienie trenerki na ekranie to jeden z najczęstszych błędów treningowych. W moich treningach nikogo nie gonisz, nie walczysz z czasem i nie trenujesz ponad swoje możliwości. Skupiasz się na sobie, na pracy mięśni i treningu we własnym tempie. To, że jestem na ekranie, nie oznacza, że masz za mną nadążać za wszelką cenę. Najważniejsza jest jakość wykonywanych ćwiczeń, a nie ich ilość czy tempo.

Q2: Co zrobić, gdy nie mam siły wykonać ćwiczenia lub całego treningu?

A2: Program został tak skonstruowany, żeby mogła go wykonać zarówno osoba początkująca, jak i zaawansowana. Jeżeli nie masz siły lub kondycji, zastosuj 3 sposoby zmniejszania intensywności:

- Użyj lżejszej gumy lub wykonaj ćwiczenie bez obciążników/hantli
- W trakcie serii zastosuj dodatkową pauzę (np. 15 sekund pracy, 10 sekund pauzy, 15 sekund pracy)
- Wydłuż czas odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami (po prostu zatrzymaj trening na ekranie i chwile dłużej odpocznij).

Nie traktuj tego jako wymówki do mniejszej pracy, ale pamiętaj – to pogoń ponad swoje siły jest zła. Jeśli posłuchasz swojego organizmu, sił i efektów z tygodnia na tydzień będzie przybywać.

Q3: Co zrobić, gdy nie mogę wykonać jakiegoś ćwiczenia?
A3: Są dwa główne powody:

Kontuzja lub uraz: Kontuzję należy całkowicie wyleczyć zanim wrócisz do treningów. Ignorowanie urazu może spowodować jego pogłębienie. W ostateczności wybierz inne ćwiczenie z programu, które angażuje te same mięśnie. Zdrowie jest najważniejsze!

Brak umiejętności: Praktyka czyni mistrza. Obejrzyj dokładnie film, posłuchaj moich wskazówek i po prostu zacznij próbować. Z czasem nabierzesz praktyki. Nawet ja mam czasem problem z utrzymaniem równowagi – raz jest lepsza, raz gorsza. Każdy dzień jest inny. I pamiętaj, że większość ćwiczeń ma wersję łatwiejszą.

Q4: Czy mogę ćwiczyć wieczorem zamiast rano?
A4: Tak! 5-minutówki najlepiej robić rano, bo budzą ciało i dodają energii na cały dzień. Ale jeśli rano nie masz możliwości – rób je wieczorem. Lepszy trening wieczorem niż żaden trening. Buduj nawyk.

P.S. dłuższe treningi możesz robić o dowolnej porze.

Q5: Czy mogę robić więcej niż jedną 5-minutówkę dziennie?
A5: Tak, szczególnie jeśli jesteś na poziomie zaawansowanym w fazie 3 (wtedy po 45-minutowym treningu robisz dwie dodatkowe 5-minutówki). Ale nie przesadzaj – więcej nie zawsze znaczy lepiej. Trening ma być bodźcem do zmian, a zbyt duża ilość bodźców skończy się przetrenowaniem. Poza tym pamiętaj, co pisałam wcześniej: nawyk > chwilowy zryw. Ja zawsze staram się nową rzecz zaczynać od najmniejszego możliwego pułapu.

Q6: Czy mogę łączyć ten program z innymi treningami (bieganie, siłownia, basen)?

A6: Możesz, ale z umiarem. Pamiętaj, że jazda na rowerze może rozbudować mięśnie ud, a bieganie mięśnie łydek. Jeśli zależy Ci na wysmukleniu tych partii – wykonuj te aktywności sporadycznie. Basen i spacery są bezpieczne i świetnie uzupełniają program.

Jeśli trenujesz siłowo na siłowni, możesz łączyć oba programy, ale pilnuj regeneracji. Nie trenuj tych samych partii mięśniowych dwa dni z rzędu.

Q7: Czy mogę pomijać przerwy pomiędzy seriami?

A7: Nie. Nie robiąc przerw, Twoje mięśnie wykonają mniejszą pracę niż mogłyby, co negatywnie wpłynie na efekty. Przerwy są częścią planu. Jeżeli Ci za lekko – zwiększ ciężar!

Q8: Co, jeśli nie mam całego sprzętu na start?

A8: Zacznij od tego, co masz. Mata jest ważna dla komfortu, ale możesz ćwiczyć bez niej. Gumy i hantle są potrzebne do większości ćwiczeń – jeśli ich nie masz, zamów jak najszybciej, a tymczasem rób 5-minutówki bez sprzętu lub z butelkami wody jako obciążnikami.

Q9: Jak dobrać wagę hantli i opór gumy?

A9: Powinnaś tak dobrać ciężar/opór, żeby wykonać całą serię z prawidłową techniką, ale ostatnie powtórzenia powinny być wymagające. Jeśli jest za lekko – zwiększ opór/ciężar. Jeśli nie dasz rady dokończyć serii z prawidłową techniką – zmniejsz. Z czasem będziesz zwiększać obciążenie – to naturalna część postępu. Naturalne jest też to, że czasem ciężko dobrać odpowiednie obciążenie.

Q10: Czy zamiast gum lateksowych mogę używać gum materiałowych?

A10: Nie polecam. Testowałam różne rodzaje gum i materiałowe mają zbyt mały zakres ruchu, który jest niezbędny do efektywnego realizowania planu treningowego.

Q11: Na jakim urządzeniu mogę otworzyć filmy treningowe?

A11: Na laptopie, telewizorze, tablecie lub telefonie. Kiedyś polecał telefon – możesz go przekładać w dowolne miejsca na macie, dzięki czemu nie musisz zadzierać głowy do góry ani jej obracać, narażając się na kontuzję. Ostatnio lubię trenować przed telewizorem.

Q12: Jak wrócić do treningów po chorobie lub dłuższej przerwie?

A12: To zależy, jak długo trwała przerwa i jaki był powód.

- Przerwa do 7 dni w fazie 1: zacznij program od początku
- Przerwa do 7 dni w fazie 2 lub 3: kontynuuj od miejsca, w którym przerwałaś
- Przerwa dłuższa niż 14 dni: zawsze zaczynaj program od początku

Pamiętaj, żeby po chorobie wrócić stopniowo – pierwszy tydzień trenuj z mniejszą intensywnością.

Q13: Czy mogę ćwiczyć, gdy jestem przeziębiona?

A13: Lekki katar bez gorączki – możesz spróbować lżejszego treningu. Gorączka, osłabienie, kaszel – odpoczywaj! Trening przy infekcji może pogorszyć stan zdrowia i wydłużyć chorobę. Zdrowie jest ważniejsze niż jeden trening.

Q14: Jak trenować podczas wakacji lub delegacji?

A14: Jeśli masz możliwość – zabierz gumy (są małe i lekkie) i rób 5-minutówki. Jeśli nie masz żadnego sprzętu – zrób trening z ciężarem własnego ciała lub po prostu spaceruj regularnie. Spacer 30-60 minut to też aktywność. Po powrocie wracaj do planu.

Q15: Czy muszę stosować dietę, żeby schudnąć?

A15: Każda aktywność fizyczna przyniesie jakiś efekt, ale jeśli zależy Ci na świetnych efektach – musisz zwracać uwagę na to, co jesz. Do utraty wagi potrzebujesz deficytu kalorycznego. Do ujędrnienia ciała – odpowiedniej podaży białka. Najlepsze efekty daje połączenie treningu z odpowiednim odżywianiem. Dlatego podczas tego programu budujemy też nawyki żywieniowe.

Q16: Skąd wziąć 100 g białka dziennie?

A16: Dobre źródła białka to: mięso, ryby, owoce morza, jajka, nabiał. Trochę gorsze to strączki i orzechy. Jeśli masz problem z dostarczeniem 100 g z jedzenia – pij szejk białkowy (polecam **KWB Iso Whey** lub **KWB Protein Lemonade**).

Jeśli nie wiesz, jak liczyć białko – pobierz darmową dietę 1700 kcal z mojego bloga lub użyj aplikacji jak Tabele kalorii, MyFitnessPal czy Fitatu.

Żeby dostarczyć 100 g białka dziennie, wystarczy w trakcie dnia zjeść 4 jajka, duży kawałek ryby (200 g) i 30 g KWB Iso Whey – jak widzisz, nie jest tak trudno.

Q17: Czy mogę pić kawę i herbatę?

A17: Tak, ale nie liczą się do dziennego spożycia wody. 2 litry wody to 2 litry wody – kawa i herbata są dodatkiem.

Q18: Czy mogę pić alkohol w trakcie programu?

A18: Każda ilość alkoholu to trucizna, ale budowanie zdrowych nawyków nie polega na rezygnowaniu z każdej rzeczy. Alkohol utrudnia redukcję masy ciała, odwadnia i pogarsza jakość snu, ale lampka wina na kolacji raz na jakiś czas nie zrujnuje Twoich efektów. Problem zaczyna się, gdy „okazjonalnie" zamienia się w kilka razy w tygodniu.

Q19: Co, jeśli mam imprezę/święta – czy mogę złamać zasady?

A19: Tak, budujemy zdrowe nawyki, a nie rezygnujemy z życia. Jedno odstępstwo nie przekreśla tygodni pracy. Ważne, żebyś następnego dnia wróciła do planu. Problem nie jest w jednej kolacji – problem jest, gdy jedna kolacja zamienia się w tydzień „wyjątków".

Q20: Co zjeść po treningu?

A20: Najważniejsze jest to, co jesz przez cały dzień. Po 5-minutówkach nie musisz nic jeść. Po dłuższych treningach warto zjeść posiłek zawierający 30-40 g białka i 50-60 g węglowodanów. Wejdź na mojego bloga kulinarnego **www.blog.alicjajanowicz.com** i zobacz etykietę **#potreningu**. Szczególnie polecam wszystkie koktajle!

Q21: Czy mogę trenować na czczo?

A21: Oczywiście! Ja uwielbiam! Pamiętaj tylko o wodzie!

Q22: Ile schudnę w 90 dni?

A22: To zależy od wielu czynników: wagi początkowej, diety, konsekwencji, metabolizmu. Nie obiecuję konkretnych liczb, bo każda kobieta jest inna. Ale jeśli będziesz trzymać się planu treningowego i systemu budowania nawyków – zobaczysz zmianę. W pomiarach, w zdjęciach, w tym jak leżą ubrania.

Q23: Kiedy zobaczę pierwsze efekty?

A23: Samopoczucie i energia – często już po pierwszym tygodniu. Widoczne zmiany w ciele – zwykle po 3-4 tygodniach regularnych treningów i zdrowego jedzenia. Prawdziwa metamorfoza – po pełnych 90 dniach.

Q24: Czy 5 minut dziennie wystarczy, żeby schudnąć?

A24: 5 minut dziennie to fundament – buduje nawyk, pobudza metabolizm i dodaje energii. Ale pełna metamorfoza wymaga też dłuższych treningów (które dodajesz stopniowo) i odpowiedniego odżywiania oraz nawyków. Sam trening, bez kontroli jedzenia, da ograniczone efekty.

Q25: Co, jeśli waga stoi w miejscu?

A25: Często waga stoi, ale obwody spadają, bo gubisz tłuszcz, a zaczynasz budować mięśnie. Dlatego tak ważne są pomiary i zdjęcia, nie tylko waga. Często jest też tak, że po prostu zbyt dużo jemy. Jeżeli przez dłuższy czas waga stoi w miejscu, warto minimalnie zmniejszyć kaloryczność swojej diety ograniczając węglowodany i minimalnie tłuszcze (nie zmniejszamy białka!).

Q26: Chcę wysmuklić uda, ale zauważyłam, że się powiększyły. Co robić?

A26: To może być tymczasowe – na początku mięśnie mogą „napompować się" wodą i glikogenem. Daj sobie 4-6 tygodni. Jeśli uda nadal rosną, sprawdź, czy nie jesz w nadmiarze kalorycznym – do wysmuklenia potrzebujesz deficytu. Pamiętaj też: intensywne trenowanie partii, którą chcesz wysmuklić, może zwiększyć jej objętość. Dlatego w programie trenujesz całe ciało, nie tylko wybrane partie. Gdy nogi robią się większe – nie wybieraj 5-minutówek, które mocno je angażują.

Q27: Czy trenując brzuch częściej, pozbędę się oponki?
A27: Nie. Tłuszcz nie spala się miejscowo – to mit. Jeśli chcesz płaski brzuch, zwróć uwagę na to, co i ile jesz. Mięśnie brzucha biorą udział praktycznie we wszystkich ćwiczeniach, więc dodatkowe treningi brzucha nie przyspieszą utraty tłuszczu z tej okolicy.

Q28: Czy mogę ćwiczyć w ciąży?
A28: Zanim zaczniesz trenować skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Q29: Czy mogę ćwiczyć po porodzie/karmiąc piersią?
A29: Po porodzie wróć do ćwiczeń dopiero po uzyskaniu zgody lekarza.

Q30: Mam problemy ze stawami, czy mogę trenować?
A30: Jeśli masz zdiagnozowane problemy ze stawami – skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem programu. Wiele osób mających problemy ze stawami może ćwiczyć (a nawet powinno), ale wymaga to indywidualnego podejścia i ewentualnych modyfikacji ćwiczeń, które sprawiają ból lub poczucie dyskomfortu.

Q31: Mam więcej niż 50/60 lat – czy ten program jest dla mnie?
A31: Tak! Wiek nie jest przeszkodą. Zacznij od poziomu początkującego, słuchaj swojego ciała i zwiększaj intensywność stopniowo. Wiele kobiet 50+ osiąga świetne efekty. Jeśli masz wątpliwości zdrowotne – skonsultuj się z lekarzem przed startem.

Q32: Mam problemy hormonalne/tarczycę – czy to wpłynie na efekty?

A32: Problemy hormonalne mogą spowalniać efekty (dlatego tak ważna jest profilaktyka zdrowia), ale nie uniemożliwiają ich osiągnięcia. Upewnij się, że Twoje leczenie jest odpowiednio dobrane (regularne wizyty u endokrynologa) i bądź cierpliwa. Możesz potrzebować więcej czasu niż inne kobiety, ale efekty przyjdą.

Q33: Jak długo mam dostęp do platformy z treningami?
A33: Minimum 5 lat, a prawdopodobnie dożywotnio.

Q34: Nie działa mi link lub hasło – co robić?
A34: Sprawdź, czy wpisujesz hasło wielkimi literami: **NOWAJA**. Jeśli nadal nie działa – napisz do mojego zespołu na maila **sklep@alicjajanowicz.com** – uzyskasz pomoc błyskawicznie.

Q35: Czy mogę udostępnić program siostrze/koleżance?
A35: Nie. Program jest tylko do Twojego użytku. Udostępnianie to naruszenie praw autorskich. Jeśli Twoja siostra lub koleżanka chce ćwiczyć powinna kupić własny dostęp. Dzięki temu mogę tworzyć kolejne programy.

Q36: Kiedy odblokowują się kolejne treningi?
A36: Od startu programu odblokowane jest 21 treningów 5-minutowych oraz 2 treningi 35-minutowe. Od 23 stycznia odblokowane zostaną 2 treningi po 45 minut i 7 treningów 5-minutowych. Od 20 lutego dostępna będzie ostatnia tura 5-minutówek – kolejne 7 treningów.

Q37: Co robić po skończeniu 90-dniowego programu?
A37: Zasłużyłaś na odpoczynek! Zrób tydzień wolnego od treningów siłowych. Po tygodniu proponuję zacząć któryś z moich 9-tygodniowych planów treningowych: **Body Shaper** lub **Body Lifting**.

Q38: Co zrobić, gdy czuję się zbyt zmęczona, by ćwiczyć?
A38: Odróżnij prawdziwe zmęczenie od szukania wymówek. Jeśli jesteś przewlekle zmęczona – zrób badania (morfologia, tarczyca), zadbaj o sen i przyjrzyj się diecie. Jeśli to jednorazowe zmęczenie – zrób chociaż 5-minutówkę. Często po starcie energia się pojawia. A jeśli naprawdę nie dasz rady – odpuść jeden dzień i wróć następnego. Bez wyrzutów sumienia.

Q39: Czuję, że chcę się poddać. Co robić?
A39: Sięgnij po przycisk bezpieczeństwa. Obejrzyj film, który nagrałaś do siebie. Przeczytaj umowę. Przypomnij sobie, dlaczego zaczęłaś i co stracisz, jeśli odpuścisz. A potem wróć na matę – choćby na 5 minut.

Q40: Co to jest periodyzacja treningowa?
A40: W uproszczeniu: stopniowe zwiększanie obciążeń w celu osiągania efektów. Mięśnie poddawane regularnie coraz większym obciążeniom próbują się adaptować – pozbywają się tkanki tłuszczowej, rosną, stają się silniejsze. Dlatego w programie powtarzasz te same treningi i zwiększasz obciążenie – to nie nuda, to strategia.

Q41: Co to jest lordoza i dlaczego o niej mówisz?
A41: Lordoza to nadmierne wygięcie kręgosłupa do przodu. Wyobraź sobie pozującą kobietę, która nienaturalnie wygina plecy, żeby wyeksponować pośladki – tak właśnie wygląda lordoza. Dzięki lordozie zrobisz lepsze zdjęcie, ale robiąc ją podczas ćwiczeń sprawisz, że pośladki nie urosną, a Ty narażasz się na kontuzję. Pilnuj prostych pleców!

Q42: Jak prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń?
A42: W dużym skrócie: wydech przy wysiłku (gdy pracujesz), wdech przy powrocie do pozycji wyjściowej. Nigdy nie wstrzymuj oddechu – to podnosi ciśnienie i może powodować zawroty głowy. Często podczas ćwiczeń tłumacze jak oddychać jednak oddychanie powinno być intuicyjne i nie sprawiać dyskomfortu.

Q43: Dlaczego zalecasz trening bez butów?
A43: Trening boso lub w skarpetkach poprawia stabilność, wzmacnia mięśnie stóp i daje lepsze wyczucie podłoża. Buty sportowe mają grubą podeszwę, która zmniejsza kontakt z podłożem i może zaburzać równowagę przy niektórych ćwiczeniach.

Q44: Czy mogę ćwiczyć w trakcie miesiączki?
A44: To zależy od Twojego samopoczucia. Ja w pierwszych dniach czuję się niekomfortowo, ale to kwestia indywidualna.

Q45: Czy ten program jest dla osób z dużą nadwagą?
A45: Jak najbardziej! Jednak muszą one trenować w swoim tempie, korzystać z łatwiejszych wersji ćwiczeń i dopasowywać cały wysiłek do swoich aktualnych możliwości.

Q46: Czy ten program jest dla osób szczupłych, które chcą się wyrzeźbić?
A46: Jak najbardziej tak!

Nie myśl dłużej. Po prostu zacznij!

Czekam na Twój pierwszy raport w komentarzu pod moim postem na Instagramie lub Facebooku.

Napisz, którą grupę wybrałaś i czy masz już za sobą pierwszą 5-minutówkę!

Powodzenia!