KLAUDIA SZCZĘSNA-RZEPECKA PRZEDSTAWIA:

Jak trenować i jak jeść

z aplikacjami NO LIMIT

ZAWIERA **KOD PROMOCYJNY**

SZCZEGÓŁY ZNAJDZIESZ W ŚRODKU

Moja metamorfoza po czwartej ciąży

No Limit

WERSJA PRZEDPREMIEROWA

FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS

Hej!

To znowu ja, Klaudia.
Jestem mamą czwórki dzieci. Na co dzień motywuję kobiety, a w szczególności mamy do działania. Ten ebook powstał, by zmotywować również Ciebie i pokazać Ci w jaki sposób efektywnie trenować i jak się prawidłowo odżywiać. No to zaczynamy!

Czy naprawdę te kilka, kilkanaście minut dziennie wystarczy, żeby zrobić formę życia?
Czy to zdrowe? Jak to działa?

Trening metaboliczny to swego rodzaju trening interwałowy. Cechuje go stosowanie naprzemiennie występujących okresów intensywnej pracy i odpoczynku.

Czas wykonywania danych ćwiczeń powinien charakteryzować się względnie maksymalną intensywnością – tylko w taki sposób metabolizm osiąga najwyższe obroty.

Przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami powinny być na tyle krótkie, aby umożliwiały odzyskanie sił potrzebnych na kontynuowanie treningu.

W tego typu treningu występuje zjawisko zwane **EPOC** (excess of postexercise oxygen consumption). Jest to zjawisko zwiększonego zapotrzebowania na tlen po zakończeniu wysiłku fizycznego.

Dzieje się tak dlatego, że w czasie ćwiczeń organizm nie jest w stanie dostarczyć tyle tlenu, ile potrzebują pracujące mięśnie, przez to powstaje „dług tlenowy", który jeszcze długo po treningu powoduje przyspieszony metabolizm.

Nie wystarczy zrobić „jakiś" trening w 15 minut. Wszystko musi być dobrze zaplanowane, by dawało efekty.

Dlatego właśnie w aplikacji NO LIMIT FIT znajdziecie opracowane przeze mnie krótkie, ale bardzo intensywne treningi dające rezultaty w bardzo krótkim czasie. Oprócz tego, że spalisz setki kalorii, to głównie podkręcisz wszystkie procesy metaboliczne po treningu. Organizm po takim treningu nastawiony jest na spalanie nawet przez kolejne 30 godzin.

Można ująć to w taki sposób...Ty napaliłaś w piecu porządnym opałem i tam się żarzy jeszcze kolejną dobę! Na tym to polega! Czyli mając przed sobą 10 minut treningu starasz się na maksa tak, by nie mieć już siły na kolejny trening!

Moja metamorfoza po trzeciej ciąży

Pamiętaj.

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem.

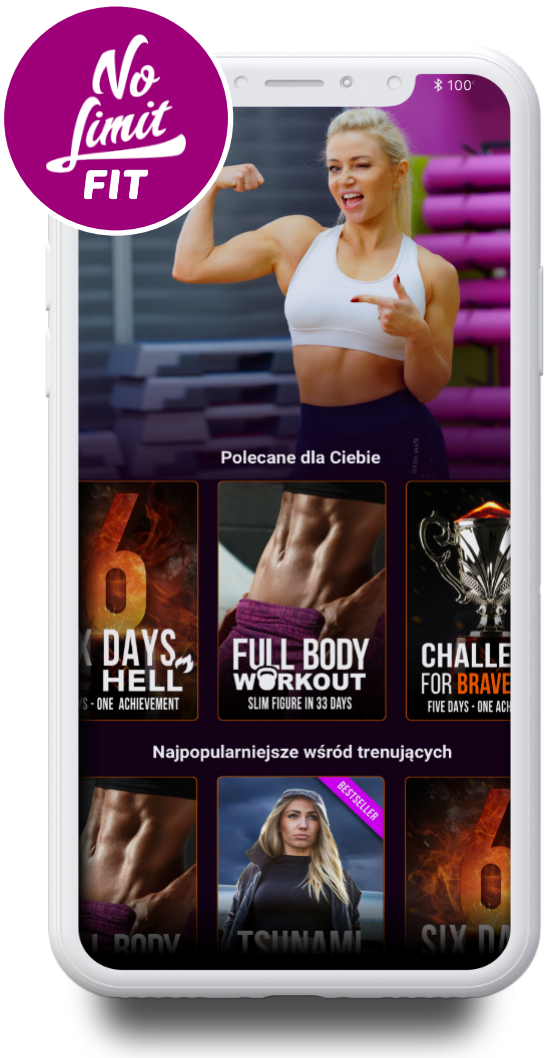
Najnowsze badania także dowodzą, że właśnie tego typu trening – krótki i metaboliczny jest wskazany dla kobiet i osób z problemami hormonalnymi. Nie obciąża on tak układu nerwowego jak długie kardio oraz pozwala zachować hormony w ryzach. Kortyzol – hormon stresu wydzielany przy długich dystansach, nie jest w tym przypadku wskazany.

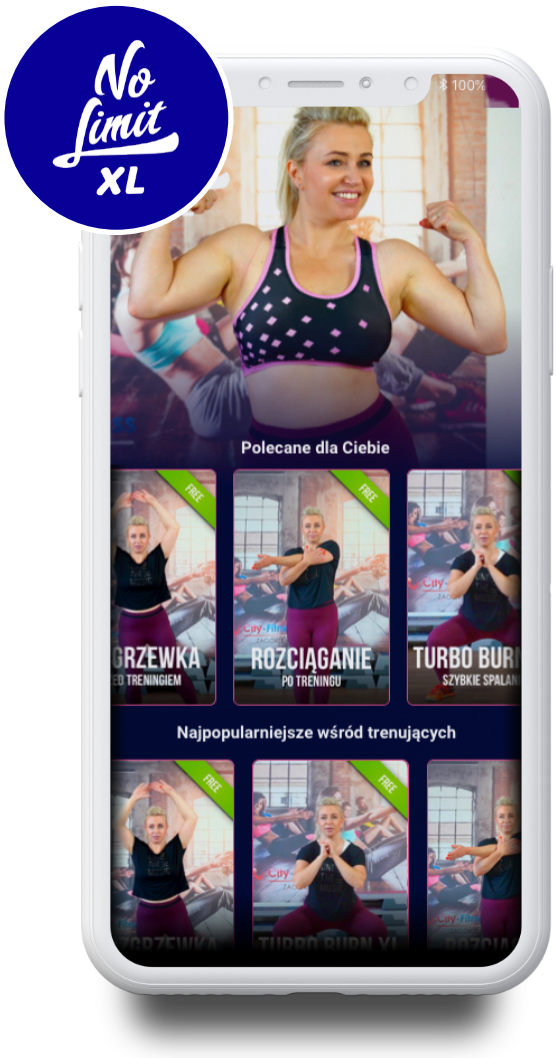
Moja metamorfoza po czwartej ciąży

Ważne!

Trening stricte siłowy, wzmacniający pośladki, nogi czy plecy możesz zrobić przed głównym, metabolicznym treningiem, a później jedziemy z tym koksem! I właśnie to daje efekty!

W aplikacji **NO LIMIT FIT** oraz **NO LIMIT XL** podane jest uśrednione spalanie kcal w trakcie treningu, które tak naprawdę jest zaniżone patrząc przez pryzmat EPOC, ponieważ jak już wspominałam, spalasz kalorie wiele godzin po treningu.





NO LIMIT FIT
Bestseller treningowy

Pobierz i testuj

NO LIMIT XL
Dla osób początkujących i z nadwagą

Pobierz i testuj

Wybierz aplikację i przetestuj ją **bez opłat.**

Insta: **nolimit_by_szczesna**
FB: **www.facebook.com/Klaudia-Szczęsna-Do-it-with-me**
YT: **youtube.com/nolimitplus** TikTok: **@nolimitklaudia** Online: **nolimitplan.pl**

Natomiast ten wskaźnik nie współgra często z waszymi zegarkami lub opaskami, ponieważ takowe pokazują Wam tylko spalone kcal w trakcie, a nie te, które będą się spalać po treningu wiele jeszcze godzin. Pamiętajcie o tym.

W przeszłości sama doświadczyłam tego myśląc, że wielogodzinne kardio da mi lepsze rezultaty niż krótkie treningi interwałowe.

Długie treningi, którymi przygotowywałam się do 1/2 Ironmana z założenia powinny wyszczuplić mnie o połowę. No, niestety! Nie schudłam ani grama, a moje ciało zaczynało przypominać galaretę. Popaliłam sporo mięśni i wizualnie było o wiele gorzej! A przecież to kardio takie super! No jednak nie, jeśli z nim przesadzasz i liczysz, że Ci wymodeluje sylwetkę!

Sylwetkę wymodeluje trening siłowy, którego nie trzeba się bać i trening metaboliczny, który przyspieszy procesy metaboliczne. Dobre żarełko również będzie miało pozytywny wpływ na te procesy :).

Pozwolę sobie wrócić do moich aplikacji.

Po pierwsze, powstały, bo nie mam czasu na wielogodzinne treningi. Przypomnę - formę życia zrobiłam, trenując maksymalnie 4 godziny w tygodniu, a moje główne treningi trwały czasem 4 minuty. Kolejne 10 minut próbowałam wstać z podłogi ;).

Oczywiście nie polecam się aż tak zajeżdżać, ja po prostu jestem trochę nienormalna ;). Ale o to w tym chodzi, żeby znaleźć balans i radość z treningu, a przy okazji robić formę życia.

Po drugie, stworzyłam taki rodzaj treningów w aplikacji NO LIMIT FIT dla Ciebie, bo Ty też nie masz czasu :).

Po trzecie, stworzyłam je, żebyś w końcu zobaczyła efekty! Taaaak, jestem przekonana, jak dobre i efektywne są te treningi!

Po czwarte, stworzyłam menu w platformie NO LIMIT DIETA, które jest również szybkie, smaczne i różnorodne, bo nie mamy czasu siedzieć na co dzień w kuchni, prawda? ;).

Po piąte, stworzyłam to, bo lubię mieć wszystko w jednym miejscu, podane na tacy ;). Dlatego dla Ciebie stworzyłam pakiety FIT + DIETA oraz dla początkujących XL + DIETA, byś i Ty miała podane wszystko na tacy :).

No i **po szóste**, najważniejsze:

Chcę pomóc jak największej liczbie osób - kobietom, mamom takim jak ja. To jest mój cel sam w sobie!

OK, ale od czego zacząć?

Po pierwsze i najważniejsze dla mnie – cudowna dieta NIE ISTNIEJE!

Gdyby istniała, wszyscy chodziliby szczupli. Owszem, są:
- dietyyyyy!!!
- cudowne odchudzanie!!!
- głodówki, czyli totalna masakra dla organizmu.

Tak, to pozwoli Ci szybko schudnąć... raz, dwa. A przy okazji każda kolejna dieta i obcinanie zbyt dużej ilości kalorii SPOWALNIA Twój metabolizm!

I nawet jeśli na początku schudniesz, to po chwili wszystko się zatrzyma, a nawet waga wzrośnie! Organizm to sprytna machina, która, kiedy zauważy, że ma mniej niż powinna, zaczyna magazynować kalorie i zwalnia metabolizm! Twoje ciało zacznie zbierać tłuszcz i spalać mięśnie!

Twój nastrój będzie zostawiał wiele do życzenia, a przy dłuższym stosowaniu głodówek lub zbytniego deficytu kalorycznego, możesz nabawić się problemów z hormonami.

Jeśli nie nakarmisz porządnie ciała, to i mózg da Ci się we znaki! Zaburzenia koncentracji, senność, drażliwość, ogólny “wqurw”. 🤪

Summa summarum – nic Ci to nie da!

To znaczy da... schudniesz – głównie z mięśni, będziesz mieć wiecznego doła, zaburzysz pracę całego organizmu, nabawisz się może jakichś chorób i w końcu przytyjesz i tak, zapewne więcej.

To co zrobić?!

Zacznij od tego:

Wyrzuć wszystko, co szkodzi!

- słodycze;
 cukier;
- słone przekąski;
- przetworzone, gotowe posiłki.

Jedz zdrowe źródła węglowodanów złożonych.

- pełnoziarniste, ciemne pieczywo na zakwasie;
- ciemne makarony;
- kasze (te gruboziarniste);
- ryż basmati jest git.

Odpowiednie źródła białka:

- drób;
- ryby;
- owoce morza;
- nabiał – dobrej jakości;
- jaja.

Zdrowe tłuszcze:

- oleje;
- oliwki;
- orzechy;
- awokado;
- 100% masło orzechowe; itp. ...

- Jedz warzyw, ile wlezie!

- Jedz owoce – tu nie przesadź, ponieważ mają cukier, ale jedz, szczególnie do południa!

Komponuj posiłki z tego powyższego zestawu – pyszne, zdrowe, by się najadać, a nie obżerać.

Jedz regularnie. Jeden posiłek na noc nie załatwi sprawy. Jeśli się odchudzasz, wystarczy odjąć 200-300 kcal dziennie. Jeśli byłaś kiedyś na jakiejś diecie, to bądź cierpliwa.

Żeby na nowo rozkręcić metabolizm musisz poczekać 6-8 tygodni jedząc dobrze, albo nawet dłużej, nie głodząc się, żeby się dożywić i by organizm znów Ci zaufał oraz powoli zaczął chudnąć.

Jeśli dużo trenujesz, to musisz jeść jeszcze więcej!
Jeśli jesz OK i chcesz zejść z wagi, dokładając aktywności, to waga wcale nie musi ruszyć!

Ruszy, kiedy dołożysz część kalorii, które spalasz na treningu.

Jedz węglowodany okołotreningowo.

Jedz zawsze po treningu.

Jeśli nie jesz, palisz mięśnie, a nie tłuszcz!

Nie wiem, czy wiesz, ale najczęstszą przyczyną otyłości jest NIEDOJADANIE!

Wytłumaczę na jednym przykładzie, chociaż mam takich mnóstwo.

Kobieta, waga 138 kg, rozpisana dieta biorąca pod uwagę styl życia i to, co wcześniej jadła: 2500 kcal. Jest w szoku ile ma jeść i nie może tego przejeść... a to jeszcze nie wszystko, co powinna. Dałam jej mniej. Rodzina też w szoku, że ma tyle wcinać – „przecież żeby schudnąć, trzeba jeść mniej, a ty jesz dwa razy więcej – o co chodzi?"

A o to, że najczęściej osoby otyłe nie dojadają zdrowych, pełnowartościowych produktów, nie jedzą cały dzień lub podjadają dziadostwo i jedzą jeden, może dwa posiłki konkretne i dalej niewartościowe.

Organizm głoduje cały dzień, więc kiedy dostanie taką dawkę kalorii, magazynuje na zapas i tak przybywa nam kilogramów przez miesiące i lata!

Metabolizm, czyli reakcje zachodzące w organizmie, które prowadzą do wykorzystania składników odżywczych z pożywienia i do utrzymania procesów życiowych, jest mocno zaburzony.

Wiesz, co czasem wystarczy zrobić??? **ZACZĄĆ jeść!**
Nie obcinać dalej kalorii, a dołożyć wartościowych.
Tak też zrobiłyśmy...

Mimo, że moja podopieczna nie mogła przejeść tych kalorii i obcięła trochę, to wciąż była najedzona po kokardki... Co się wydarzyło? W miesiąc mamy już prawie 9 kg na minusie,. będąc najedzoną na diecie. Pełno osób pisze do mnie: „*Klaudia, JA MAM TYLE JEŚĆ????*" albo: „*Nie mogłam ci uwierzyć i jadłam dalej mniej, w końcu dołożyłam i mam 2 kg na minusie, na co czekałam rok*" – to akurat osoba trenująca mocno.

Osób myślących w ten sposób jest bardzo dużo, a ja mam wewnętrzną misję by Wam zmienić myślenie, bo wszystko zaczyna się w głowie.

Oczywiście każdy przypadek jest inny i są osoby, które objadają się od rana do nocy albo jedzą tak, że są na zerze kalorycznym i nie chudną; osoby borykające się z różnymi chorobami, problemami z hormonami i różne inne przypadki, ale generalnie jest jedna zasada:

ŻEBY SCHUDNĄĆ, TRZEBA JEŚĆ!

Każdy musi znaleźć swoją drogę, ale JEŚĆ TRZEBA! To, co jesz, ma wpływ na całe Twoje życie! Weź sobie to proszę do serca!

Może przedstawię Ci to jeszcze w ten sposób... Płynie sobie rzeka, piękna, krystaliczna woda, rybki – po prostu cud natury. Nadjeżdża ŚMIECIARKA z całym syfem, jaki nazbierała przez cały dzień w pobliskim mieście i wrzuca go do rzeki.

W miejscu, w którym spadają śmieci do wody, robi się zator, ale prąd rzeki przesuwa śmieci wraz z nurtem i za parę godzin tych śmieci już nie widać, zostaje może kilka, ale w większości mamy z powrotem czystą rzekę.

Tak dzieje się 2 razy w tygodniu może 3. Rzeka wyrabia, daje sobie radę, bo nurt jest silny! ale... Śmieciarka zaczyna przyjeżdżać codziennie, nawet kilka razy dziennie i już nurt rzeki i jej prądy nie wystarczą, by się oczyścić ze śmieci...

Śmieci zostają na zawsze :(.

Wystarczająco to zobrazowałam?

Chcesz zaśmiecać swoje ciało?

Chcesz być chora? No to wiesz, co masz robić, ale z całego serca nie polecam tej drogi.

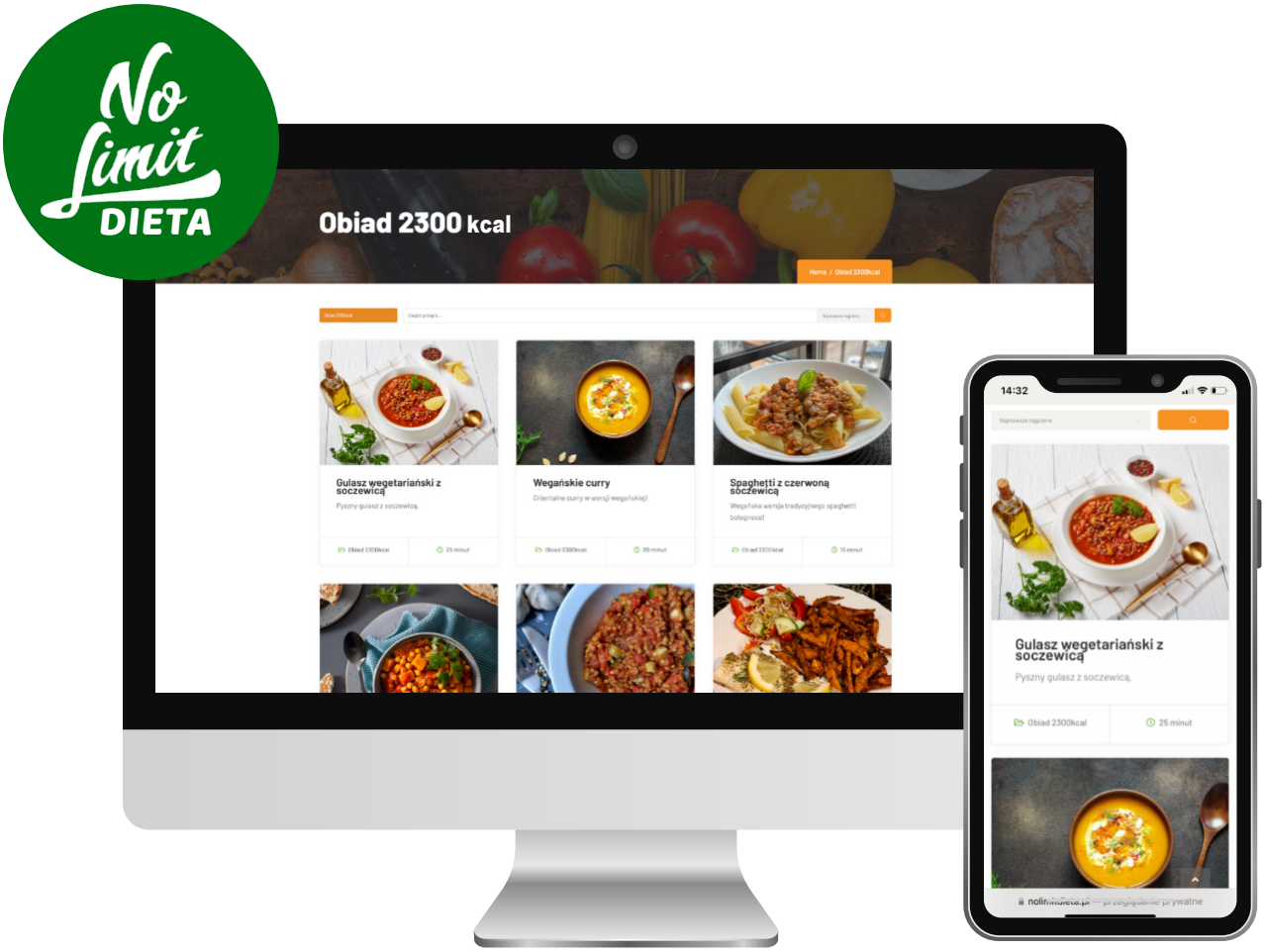
Skup się i wprowadź w życie to,
co masz robić, żeby BYĆ ZDROWYM!

Teraz przechodzisz na zdrową stronę mocy i już śmieciara nie przyjeżdża codziennie, a bardzo rzadko. OK, super, tylko wiesz, ile czasu musi upłynąć, żeby rzeka znów zachwycała swoją czystością i przejrzystością?

Czasem bardzo dużo, co już pisałam powyżej.
Jeśli więc chcesz coś na stałe zmienić, to

ZACZNIJ I WYTRWAJ!

Oczywiście muszę jeszcze raz na koniec napomknąć o mojej aplikacji żywieniowej, która ułatwia Wam życie, i z którą macie rewelacyjne efekty, bo po prostu trzymacie się przepisów i wybieracie sobie danego dnia to, na co macie ochotę w odpowiedniej kaloryczności. Platforma dostępna jest pod adresem: **nolimitdieta.pl**



Przejdź do platformy

Zachęcam Cię również do wstąpienia do grupy NO LIMIT na Facebooku: **https://www.facebook.com/groups/nolimitplan**

W grupie są takie same dziewczyny jak Ty, mają swoje problemy i często niełatwo, ale cisną do przodu! Gdy dziewczyny pokazują swoje rezultaty, które osiągnęły korzystając z moich wskazówek i aplikacji, jestem dumna z ich pracy, wysiłku i zmian jakie dokonały.

Chcę pomóc również Tobie, więc czekam tam na Ciebie!

Dołącz do grupy NO LIMIT

Ty decydujesz jednak, jak będzie wyglądało Twoje życie i ciało, ja Ci tylko podpowiadam, jak to sobie wszystko poukładać.

A Ty, jak zawsze... wszystko możesz, nic nie musisz! Tylko o jedno Cię proszę !!!

Nie przechodź nigdy na „dietę".

Podsumowując to wszystko, co przeczytałaś powyżej:

Żeby zmienić swoje ciało, musisz chcieć!
Żeby zmienić swoje życie, musisz chcieć!

Po drodze spotka Cię wiele rozczarowań i ciężkich momentów. Będziesz się cofała nie raz i nie dwa! Będziesz spotykała na swojej drodze ludzi, którzy nie będą w Ciebie wierzyć, nie będą pomagać, nie będą wspierać!

Ty dla samej siebie powinnaś być wsparciem i uwierzyć w to, że dasz radę! Jeśli małymi kroczkami ruszysz w świat, to w końcu dojdziesz do celu tego i każdego innego! Jeśli się odważysz, to zobaczysz, jak świat staje otworem, jak wiele cudownych chwil czeka na Ciebie!

Po prostu wstań i żyj!

Ja nie dam Ci recepty na udane życie...

Dam tylko radę...

Masz marzenie?

To rób wszystko, by je spełnić.

Masz tylko jedno życie. Powtórki nie będzie!

Kod promocyjny:

PROMO99

Dotrwałaś do końca tego e-booka, więc mam dla ciebie prezent. :)
Jest to kod promocyjny, dzięki któremu kupisz dostęp kwartalny do pakietu "**PROJEKT LATO 2022 - NO LIMIT FIT + DIETA**" w oficjalnym sklepie ONLINE w specjalnej obniżonej cenie:

99,00 PLN.

WAŻNE: Ilość dostępnych pakietów w promocyjnej cenie jest ograniczona.

Kody promocyjne nie łączą się.

sklep online

No Limit

To jeszcze nie koniec
tego fajnego "ebooczka"...

Insta: nolimit_by_szczesna
FB: www.facebook.com/Klaudia-Szczęsna-Do-it-with-me
YT: youtube.com/nolimitplus TikTok: @nolimitklaudia Online: nolimitplan.pl

No Limit

Hej 😄

???

Mogę coś dodać?

Oki, nawijaj. 🙈

Witam wszytkie mamy. Nazywam się Viki Fitaminka. Chciałam zaprosić wasze dzieciaki na darmowe treningi w mojej aplikacji FITAMINKA. Do pobrania z fitaminka.com
Widzimy się na macie. 😊

FITAMINKA®

aktywność fizyczna i zdrowe żywienie

POBIERZ ZA FREE

Pobierz

Insta: nolimit_by_szczesna

FB: www.facebook.com/Klaudia-Szczęsna-Do-it-with-me

YT: youtube.com/nolimitplus TikTok: @nolimitklaudia Online: nolimitplan.pl

No Limit

Widzimy się na macie
i jedziemy z tym koksem!
Klaudia

FITGENERATOR®
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS