

# TYGODNIK NO LIMIT®

Nazwa wykonywanego planu

Tvoja kaloryczność



Ten Tygodnik (dziennik) ma pomóc Ci śledzić swoje postępy i lepiej zrozumieć prawidłowe nawyki. Bądź świadoma swojego ciała i dbaj o siebie. Wypełnij pola w każdym dniu. Nawet jeśli masz dzień przerwy, wypełnij część pól dotyczących nawodnienia i przestrzegania założeń kaloryczności. **Pamiętaj, że to Ty tutaj rządząz i jesteś w stanie osiągnąć swoje cele!**

<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Podsumuj swoje odczucia po tygodniu treningów. Jeśli zauważysz, że w dniach treningowych przeważa tylko jedna wypełniona ikona ♥, może to oznaczać, że treningi są dla Ciebie zbyt ciężkie i należy rozważyć inny plan treningowy. Jeśli natomiast ilość wypełnionych ikonek ♥ będzie utrzymywać się na poziomie 2-3, oznacza to, że jesteś w dobrym miejscu, a poziom jest odpowiednio dobrany. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem treningów skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby upewnić się, że nie ma przeciwwskazań treningowych.

Więcej informacji na: [nolimitplan.pl](https://nolimitplan.pl)



**OBLICZ SWOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE**  
<https://kalkulatorokalorii24.pl>

**PAKIET NO LIMIT FIT + DIETA Z KODEM PAKIETFIT30 KUPISZ W 30% RABATEM\***  
 \*KOD NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI.

**PAKIET NO LIMIT XL + DIETA Z KODEM PAKIETXL30 KUPISZ W 30% RABATEM\***  
 \*KOD NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI.