

BOLDOG TESTEM!

1.SZINT

O. NAP:

1. HÉT

Lépj minden nap +1500
lépéssel többet

2. HÉT

A reggelid legyen TOJÁS
vagy nyers
zöldség+sonka+sajt

3. HÉT

Igyál meg délig 1 liter
vizet, majd délután ismét 1
litert. Este pedig +0,5 litert

4. HÉT

Heti 3 edzés (súlyzóval,
kardio, jóga... bármi)

5. HÉT

Kalória deficit - 300
kalória naponta a
szükséglethez képest

6. HÉT

Nasi helyett bármilyen
gyümölcs vagy zöldség

7. HÉT

Vacsorára: saláta sok
zöldséggel és hússal

EREDMÉNY

BOLDOG TESTEM!

2.SZINT

O. NAP:

1. HÉT

Lépj minden nap +2500 lépéssel többet (múlt héthez képest)

2. HÉT

A reggelid legyen TOJÁS vagy nyers zöldség+sonka+sajt

3. HÉT

Próbáld meg a fehérje turmixot beiktatni az uzsid helyére

4. HÉT

Heti 4 edzés (súlyzóval, kardio, jóga... bármi)

5. HÉT

Kalória deficit - 500 kalória naponta a szükséglethez képest

6. HÉT

Heti egy nyújtást iktass be

7. HÉT

Vacsorára: saláta és hal legyen minden 3. nap az étkezésedben (Omega3!)

EREDMÉNY

BOLDOG TESTEM!

3.SZINT

O. NAP:

1. HÉT

Lépj minden nap +2500 lépéssel többet (múlt héthez képest)

2. HÉT

A reggelid legyen TOJÁS vagy nyers zöldség

3. HÉT

Igyál meg délig 1 liter vizet, majd délután ismét 1 litert. Este pedig +0,5 litert

4. HÉT

Heti 4 edzés (súlyzóval, kardio, jóga... bármi)

5. HÉT

Kalória deficit - 500 kalória naponta a szükséglethez képest

6. HÉT

Nasi helyett egy pohár cukormentes limonádé vagy fehérje tudmix)

7. HÉT

Vacsorára: saláta sok zöldséggel és hússal

EREDMÉNY