Start: dieta i treningi na pierwszy tydzień

Proste kroki, żeby zacząć bez głodówek i chaosu. Bez sztywnych zasad: celem pierwszego tygodnia jest nawyk, a nie rekord.

Ważne. To ogólne zalecenia, a nie porada medyczna ani indywidualny plan. Jeśli masz choroby, kontuzje, jesteś w ciąży lub przyjmujesz leki — przed rozpoczęciem treningów skonsultuj się z lekarzem.

1. Dzień 0 — przygotowanie

- [ ] Wybierz 3 dni na trening i wpisz je do kalendarza jak spotkania.
- [ ] Zapisz punkt startu: obwód talii i zdjęcie całej sylwetki. Powtórz po 4 tygodniach.
- [ ] Przygotuj wygodne buty, butelkę na wodę i miejsce do treningu — w domu lub na siłowni.
- [ ] Zapisz cel jednym zdaniem: po co Ci to i co się zmieni, kiedy się uda.

2. Treningi — 3 razy w tygodniu

Jak wygląda trening

- [ ] Rozgrzewka 5–10 minut: marsz, krążenia w stawach.
- [ ] Część główna 25–35 minut: 4–5 ćwiczeń, 2–3 serie po 8–12 powtórzeń.
- [ ] Zostawiaj 2–3 powtórzenia „w zapasie” — nie do upadku.
- [ ] Przerwa między seriami 60–90 sekund.
- [ ] Ból stawów lub ostry ból — przerwij.

Podstawowe ćwiczenia

- [ ] Przysiady do krzesła lub ławki.
- [ ] Pompki od ściany lub stołu.
- [ ] Wiosłowanie hantlem lub gumą do pasa.
- [ ] Mostek biodrowy w leżeniu na plecach.
- [ ] Deska na przedramionach, 20–30 sekund.

W dni bez treningu — spacer. Zrób trochę więcej kroków niż wczoraj.

3. Jedzenie — bez zakazów

- [ ] Jedz regularnie, 3–4 razy dziennie, nie pomijaj posiłków „dla efektu”.
- [ ] Białko w każdym posiłku: mięso, ryby, jajka, twaróg, strączki — porcja wielkości dłoni.
- [ ] Połowa talerza — warzywa lub zielenina.
- [ ] Pij wodę w ciągu dnia; słodkie napoje i soki zamień na wodę lub herbatę bez cukru.
- [ ] Nie rezygnuj z ulubionych produktów — po prostu zmniejsz porcję i częstotliwość.
- [ ] Prowadź fotodziennik jedzenia przez 7 dni: po prostu rób zdjęcia, bez ocen. To najlepsza baza do rozmowy o diecie.

4. Sen i regeneracja

- [ ] Staraj się spać 7–9 godzin i kłaść się mniej więcej o tej samej porze.
- [ ] Lekkie zakwasy w pierwszych dniach są normalne. Ruszaj się, szybciej miną.

5. Tracker tygodnia

Odhacz ✓	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
Trening lub spacer							
Białko w każdym posiłku							
Warzywa — połowa talerza							
Woda zamiast słodkich napojów							
Zdjęcie jedzenia do dziennika							
Sen 7+ godzin							

Nie potrzeba 100% ptaszków. Jeśli odhaczysz ponad połowę — tydzień się udał, idź dalej.

Chcesz plan dla siebie?

Bezpłatna konsultacja 20 minut: omówimy Twój cel, doświadczenie i grafik, podpowiem pierwszy krok i odpowiednią formę współpracy.
WhatsApp +48 886 629 705 · Telegram @MihaVLz · Instagram @mikhaillazor.coach