

JAK ZRZUCIĆ NA WADZE BEZ LICZENIA KALORII?



Praktykuj mindfulness



**Trening siłowy
4–5 razy w tygodniu**



**Nawadniaj się
odpowiednio**



**Spożywaj 40 g białka w
każdym posiłku**



**Wykonuj 8–10 tysięcy
kroków dziennie**



**Jedz powoli
(na 80% sytości)**



**Owoce i jogurt
jako przekąska**



Śpij 8 godzin na dobę



Ogranicz alkohol



Praktykuj mindfulness

Regularne ćwiczenie uważności
pomaga lepiej kontrolować
emocje, redukuje stres i zapobiega
kompulsywnemu jedzeniu.



Trening siłowy 4–5 razy w tygodniu

Ćwiczenia oporowe zwiększają masę mięśniową i tempo metabolizmu spoczynkowego, co wspiera spalanie kalorii i buduje deficyt kaloryczny.



Nawadniaj się odpowiednio

Picie wystarczającej ilości
wody wspomaga
metabolizm i redukuje
uczucie głodu.



Spożywaj 30-40 g białka w każdym posiłku

Białko zwiększa uczucie sytości, wspomaga regenerację mięśni i wymaga więcej energii do strawienia.

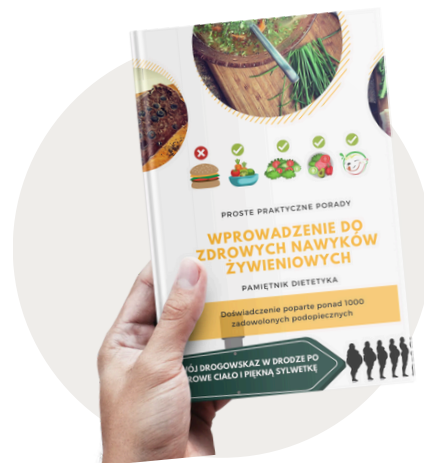
PROMOCJA "MIKOŁAJKOWA"



PAKIET PREMIUM ZAWIERA

2500 PRZEPISÓW

1500-7500 kcal



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

+Aplikacja



PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

149 zł





Wykonuj 8–10 tysięcy kroków dziennie

Regularna aktywność fizyczna
poprawia spalanie kalorii i
wspiera zdrowie układu
sercowo-naczyniowego.



Jedz powoli (na 80% sytości)

Powolne jedzenie sprzyja lepszemu trawieniu i pozwala organizmowi zarejestrować sytość, co zapobiega przejadaniu się.



Śpij 8 godzin na dobę

Odpowiednia ilość snu
reguluje hormony głodu
(leptynę i grelinę), co pomaga
unikać przejadania się.



Owoce i jogurt jako przekąska

Zdrowe przekąski o niskiej gęstości energetycznej dostarczają błonnika, białka i witamin, pomagając kontrolować apetyt.



Ogranicz alkohol

Alkohol dostarcza pustych kalorii, zaburza metabolizm i może zwiększać apetyt.



Czas przygotowania



15 minut



30 minut



50 minut



Pora posiłku



Śniadanie

Obiad



Kolacja



Makroskładniki

Wysokobiałkowe

Węglowodany

Tłuszcze



Jogurt Grecki z Miodem,
Orzechami i Suszonymi Owocami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z pastą z ciecierzycy i
warzywami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal

**Nowe szybkie
wyszukiwanie posiłków**



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z szynką i serem na
pełnoziarnistym pieczywie

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Omlet ze szparagami i parmezanem

🕒 15 min 🔥 0 kcal



Jajecznica z wędzoną makrełą i
szczypiorkiem

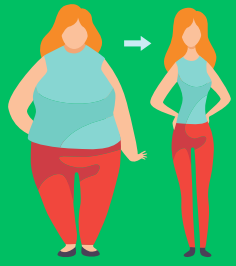
🕒 15 min 🔥 0 kcal



Tosty z Pastą z Białej Fasoli i
Suszonymi Pomidorami

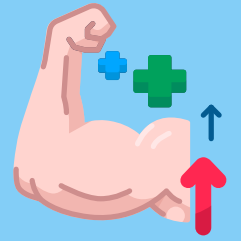
🕒 15 min 🔥 0 kcal

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ