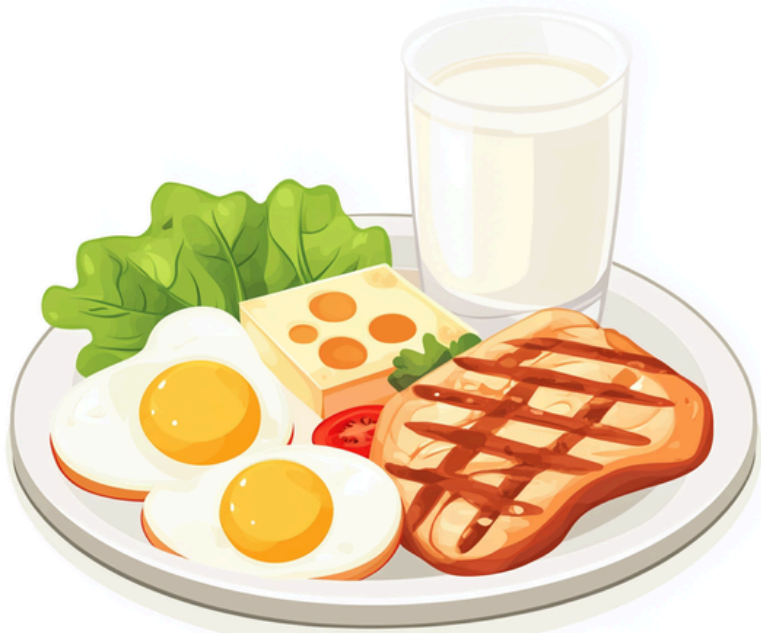


# JAK ZMIENIĆ SWOJE CIAŁO W 3 MIESIĄCE?



**Jedz 30-40 g białka  
w każdym posiłku**



**Trenuj siłowo  
3-4 razy w tygodniu**



**Codziennie rano  
wychodź na słońce**



**Śpij 7-8 godzin każdej nocy**



**Spaceruj min. 8000  
kroków dziennie**



**Nawadniaj się**



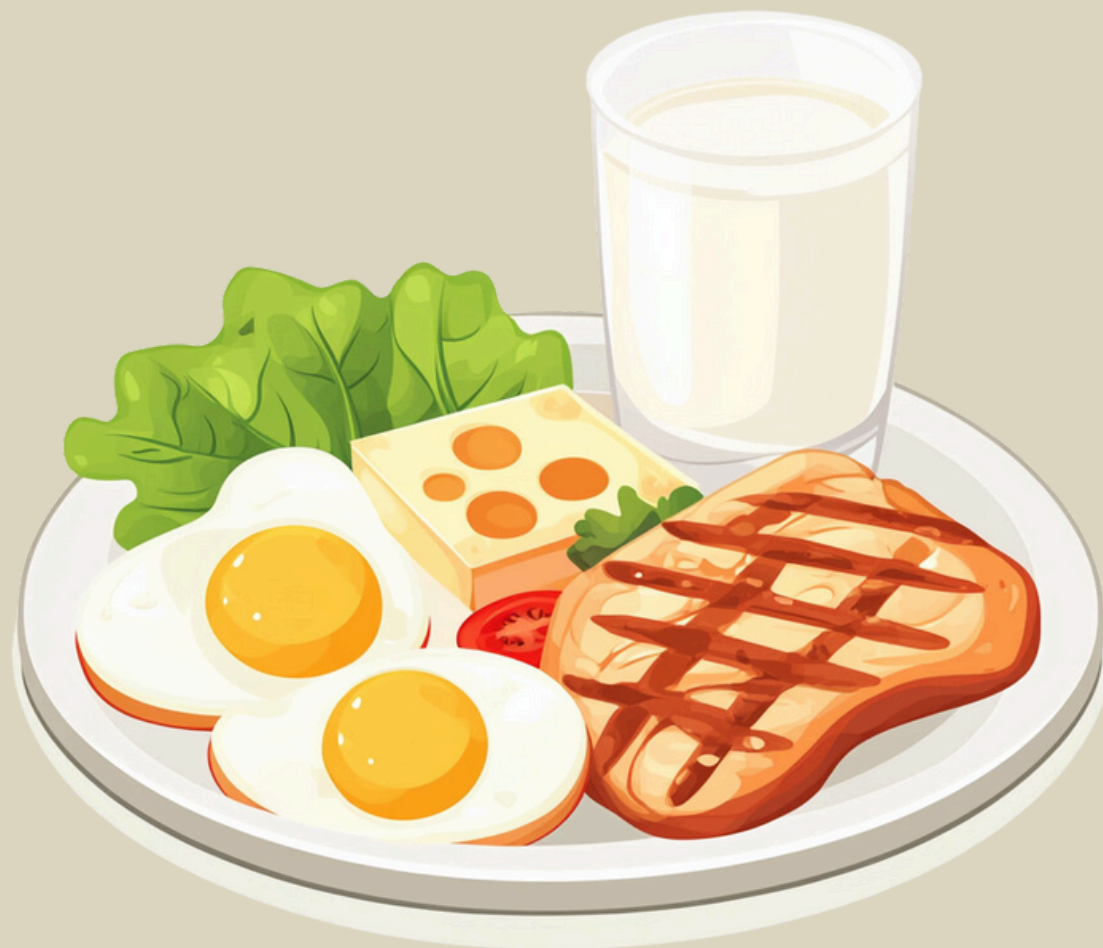
**Zadbaj o relaks –  
medytuj 10 minut dziennie.**



**Unikaj przetworzonej żywności,  
jedz świeże produkty**



**Śledź postępy  
prowadząc dziennik**



**Jedz 30-40 g białka w każdym posiłku**

Białko wspiera regenerację  
mięśni, uczucie sytości i  
stabilizuje poziom cukru we krwi.



**Trenuj siłowo 3-4 razy w tygodniu**

Ćwiczenia siłowe zwiększają masę mięśniową i przyspieszają metabolizm, wspierając redukcję tkanki tłuszczowej.



**Codziennie rano wychodź na słońce**

Ekspozycja na światło słoneczne reguluje rytm dobowy i wspomaga syntezę witaminy D, kluczowej dla zdrowia kości.



**Śpij 8 godzin każdej nocy**

Odpowiednia ilość snu reguluje  
hormony głodu i wspiera  
regenerację organizmu.



**Spaceruj min. 8000 kroków dziennie**

Regularny ruch poprawia krążenie,  
spala kalorie i wspiera zdrowie  
układu sercowo-naczyniowego.



## **Nawadniaj się**

Odpowiednie nawodnienie  
wspiera metabolizm, poprawia  
koncentrację i reguluje  
temperaturę ciała.



**Zadbaj o relaks – medytuj 10 minut dziennie.**

Medytacja redukuje stres,  
obniża poziom kortyzolu i  
poprawia ogólne samopoczucie.





**Unikaj przetworzonej żywności, jedz świeże produkty**

Świeże produkty dostarczają  
niezbędnych składników  
odżywczych, minimalizując  
spożycie pustych kalorii.



## Śledź postępy prowadząc dziennik

Regularne notowanie postępów  
zwiększa motywację i pomaga  
utrzymać konsekwencję w  
działaniu.