

JAK SCHUDNAĆ 10 KG W 3 MIESIĄCE



Utrzymuj deficyt kaloryczny
na poziomie 900 kcal dziennie



Spożywaj 40-50 g białka
w każdym posiłku



Zapewnij sobie 8 godzin
snu każdej nocy



Unikaj dodanego
cukru i alkoholu



Rób minimum 10 000
kroków dziennie



Praktykuj codzienną
uważność



Włącz do diety
produkty fermentowane



Ćwicz siłowo 3 razy
w tygodniu



Zrezygnuj z napojów
z kaloriami



**Utrzymuj deficyt kaloryczny
na poziomie 900 kcal dziennie**

**Deficyt kaloryczny to klucz
do utraty wagi. Oznacza to
spożywanie mniej kalorii,
niż spalamy.**



**Spożywaj 40-50 g białka
w każdym posiłku**

**Białko pomaga w budowie
mięśni i długo utrzymuje
uczucie sytości, wspierając
utrataę wagi.**



**Zapewnij sobie 8 godzin
snu każdej nocy**

**Odpowiednia ilość snu
reguluje hormony głodu i
poprawia regenerację
organizmu.**



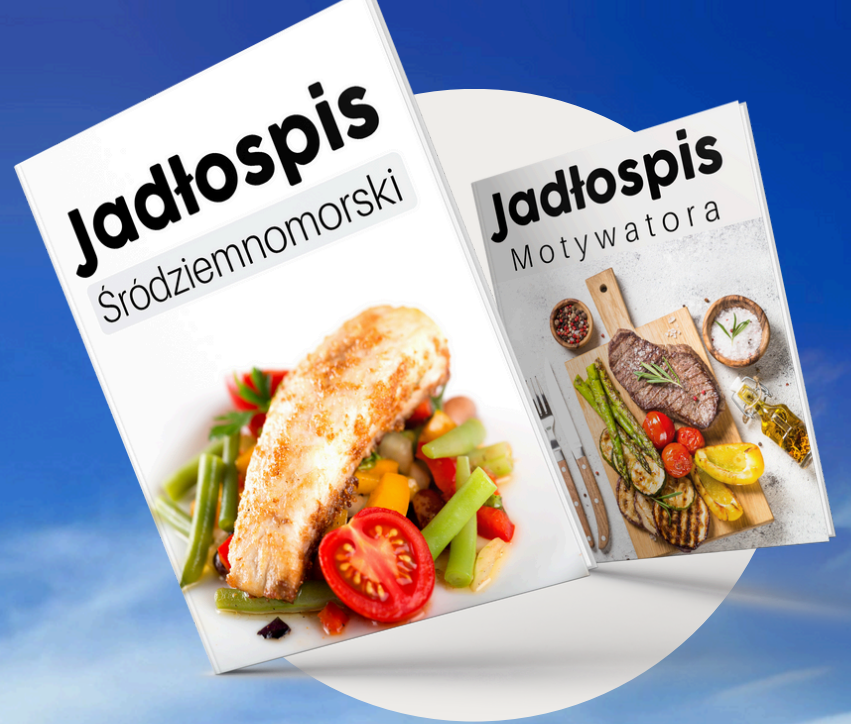
**Unikaj dodanego
cukru i alkoholu**

Cukier i alkohol są źródłem
pustych kalorii, które
utrudniają utratę wagi i
obciążają organizm.

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



25 godzin
Audiobooków



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



**Rób minimum 10 000
kroków dziennie**

Aktywność fizyczna, taka
jak codzienne spacery,
pomaga w spalaniu kalorii i
poprawia kondycję.



**Praktykuj codzienną
uwagę**

Uwaga pomaga lepiej
kontrolować emocjonalne
jedzenie i stres, co
wspiera zdrowe nawyki.



Włącz do diety produkty fermentowane

Produkty fermentowane
wspierają zdrowie jelit, co
ma kluczowe znaczenie dla
metabolizmu i trawienia.



**Ćwicz siłowo 3 razy
w tygodniu**

**Trening siłowy zwiększa
masę mięśniową, co
przyspiesza metabolizm i
spalanie kalorii.**



Zrezygnuj z napojów z kaloriami

Kalorie z napojów, takich jak słodzone napoje gazowane, szybko się sumują i nie dają uczucia sytości. Woda jest lepszym wyborem.