

JAK UTRZYMAĆ FORMĘ NA CAŁE ŻYCIE



Włącz do rutyny
rozciąganie



Optymalna ilość
białka i błonnik



Systematyczność w żywieniu i
aktywności fizycznej



Zrób z chodzenia
codzienny nawyk



Uprawiaj sporty,
które kochasz



Wypracuj regularną
rutynę ćwiczeń



Ćwicz z partnerem
lub przyjaciółmi



Jedz naturalne,
nieprzetworzone produkty



Zadbaj o odpoczynek
i regenerację



Włącz do rutyny rozciąganie

**Rozciąganie poprawia
elastyczność, zmniejsza
ryzyko kontuzji i wspomaga
regenerację mięśni.**



Stawiaj na białko i błonnik

Białko wspiera regenerację
mięśni, a błonnik zapewnia
uczucie sytości i
wspomaga zdrowie jelit.



Nie pomijaj wielu dni z rzędu

Regularność jest kluczowa –
długie przerwy mogą prowadzić
do utraty motywacji i
spowolnienia postępów.



Zrób z chodzenia codzienny nawyk

Spacer to prosty i skuteczny sposób na codzienną dawkę ruchu, poprawę krążenia i kondycji.

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków



Uprawiaj sporty, które kochasz

Regularne ćwiczenie w formie ulubionego sportu sprawia, że ruch staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem.



Wypracuj regularną rutynę ćwiczeń

Stały plan treningowy pomaga
utrzymać systematyczność i
unikać przerw w aktywności
fizycznej.



Ćwicz z partnerem lub przyjaciółmi

Trening w towarzystwie
wzmacnia motywację, czyni
aktywność bardziej atrakcyjną
i pomaga w budowaniu relacji.



Jedz naturalne, nieprzetworzone produkty

Pełnowartościowe jedzenie,
bogate w witaminy i minerały,
wspiera zdrowie i pomaga
utrzymać odpowiednią wagę.



Zadbaj o odpoczynek i regenerację

Odpowiednia ilość snu i regeneracja są kluczowe dla zdrowia i lepszych wyników treningowych.