

Summer body
GLOW UP

armowy e-book



CHALLENGE

aim-athletic.pl

SPIS I PLAN DZIAŁANIA

1. Wstęp do wyzwania, instrukcja i nagrody

- Instrukcja obsługi i regulamin
- Założenia i cele
- Zadania
- Checklisty i plansza, instrukcja jak wrzucać!
- Nagrody!

2. Trening i plan treningowy

- Dlaczego ruch jest kluczem do glow up?
- Przykładowy letni dzień treningowy na pośladki do domu z hantlami
- Przykładowy letni dzień treningowy na pośladki do domu z gumami
- Przykładowy letni dzień treningowy na pośladki siłownia

3. Suplementy dla wsparcia i produkty do diety

4. Przepisy testowe z każdego jadłospisu i tik toka

6. Wiedza, jelita, błędy

- Dlaczego zdrowe nawyki są kluczowe?
- Planowanie posiłków
- Jak utrzymać motywację?
- JELITA- jak zadbać jakie badania?
- SUPLEMENTY

5. Glow up skóry – pielęgnacja i blask

- Dlaczego pielęgnacja jest ważna?
- Kolejność nakładania produktów
- Darmowy letni plan pielęgnacyjny
- Nawyki dla czystej skóry
- Lista produktów

6. Mindset – siła psychiki

- Jak budować pewność siebie?
- Jak wzmacniać siłę psychiki?
- Codzienne praktyki silnego mindsetu

7. Podsumowanie i plan glow up na 2025

- Plan glow up 2025
- Checklista
- Arkusz do planowania tygodnia
- Lista nawyków do wprowadzenia
- Checklista glow up



WSTĘP

Hej kochana!

tu jesteś, to znaczy, że chcesz błysnąć tego lata i zrobić coś tylko dla siebie. I właśnie o to chodzi! Ten challenge stworzyłam z myślą o kobietach – które chcą poczuć się lepiej, zadbać o siebie na 100%, ale też... nie chcą się w tym wszystkim pogubić.

Ten e-book to Twoje wsparcie –

znajdziesz tu konkrety, bez lania wody. Pokażę Ci krok po kroku, jak ogarnąć ciało, głowę i energię, żeby lato 2025 było naprawdę Twoje.

Nie musisz być idealna. Wystarczy, że będziesz działać – nawet z tym, co masz i jak się teraz czujesz. Każdy krok to krok do przodu. Glow up to nie tylko ciało, to cały klimat wokół Ciebie. Nie chodzi tu o zdobycie jak największej ilości punktów, chodzi o wyrobienie zdrowego nawyku!

Let's go!



ZANIM PRZEJDZIESZ DALEJ...

Zanim się zanurzysz w ten e-book, chcę Ci powiedzieć coś ważnego – ja nie oceniam Twojej sylwetki, nie chodzi tu o bycie idealną czy o to, żebyś zmieniała się o 180 stopni. To wyzwanie nie jest po to, żebyś coś musiała, tylko po to, żebyś poczuła, że robisz coś dla siebie, na swoich zasadach.

Możesz w tym brać udział tylko dla siebie – nie musisz nic wrzucać ani pokazywać. Chodzi o jeden miesiąc, o małe kroki i o to, żeby wyrabiać zdrowe nawyki, które zostaną z Tobą na dłużej. **Oczywiście nagrody wygrywają osoby, które biorą udział aktywnie więc może to zmotywuje Cię do wyjścia ze swojej strefy komfortu! Bo ich wartość to aż 7500 zł!**

Nie porównuj się do nikogo, nie ścigaj się z nikim – to Twoja droga.
Ja jestem po to, żeby Cię wspierać, nie oceniać.

Zaczynamy razem – bez presji, ale z intencją. Zróbmy ten miesiąc tak, żebyś była z siebie dumna babo!

INSTRUKCJA OBSŁUGI I REGULAMIN

Czas trwania wyzwania:

Robimy totalny glow up od 1 sierpnia do 8 września. Masz tu plan, wskazówki, checklisty i konkretne narzędzia, które pomogą Ci wejść w nowy sezon z energią i luzem. Przeczytałaś e booka później? To nic! Dołącz teraz, bo masz takie same szanse!

Jak działa wyzwanie?

- Otwierasz plan z zadaniami na dany dzień, zadania są w kolejnym rozdziale. **POLECAM WYDRUKOWAĆ PLANSZĘ!**
- Masz 10 zadań – działasz po swojemu i codziennie oznaczasz ile punktów wpadło. Nawet jak wyjdzie 4/10 – nadal jesteś o krok dalej niż dzień wcześniej!
- Sprawdzasz, ile zadań udało Ci się zrealizować w ciągu dnia.
- Zaznaczasz wynik na planszy np. 7/10
- Robisz fotkę lub kolaż, dorzucaasz planszę i wrzucasz to na swoją story!

Co trzeba zrobić, żeby grać o nagrody?

- Wstaw na insta story swoją uzupełnioną planszę z punktami
- Dorzuć do tego swoje zdjęcie albo kolaż (żeby było widać, że działasz naprawdę!)
- Oznacz @brylantynka i dopisz hasło: **summer body challenge z @brylantynka**
- Story musi być ustawione jako publiczne!

Bez spełnienia tych warunków nie bierzemy pod uwagę przy nagrodach – robisz to tylko dla siebie i nie chcesz wrzucać? Super, działaj i tak z nami!



INSTRUKCJA OBSŁUGI I REGULAMIN

KROKI – CO TRZEBA ZROBIĆ PRZED ZACZĘCIEM!

- Zrób zdjęcia swojej sylwetki – z przodu, z boku i z tyłu, najlepiej w dobrym świetle, bez pozowania i nie w lustrze. To super sposób na sprawdzenie ile zmieniło się w czasie naszego wyzwania, ale nie martw się – oceniam Twoje zaangażowanie, nie efekty sylwetki.
- **Zdjęcia muszą być wyraźne**, bo inaczej nie będą brane pod uwagę!
- 8 września po zakończeniu naszego wyzwania wyślij je na maila: **aimathletic.przemiany@gmail.com**, nawet jeśli działasz dla siebie i nie udostępniasz planszy na story- pamiętaj, o naszej akcji "jeden darmowy produkt z aim-athletic.pl za wysłanie przemiany do nas!" Natomiast nagrody za udział w wyzwaniu są znacznie lepsze... sama zobaczysz!

TERMIN WYSŁANIA PRZEMIANY

- Ostatni dzień na wysłanie zdjęć to 8 września do godz. 23:59!

JAK WYBIERAM WYGRANĄ?

Oceniamy nie tylko efekty wizualne, ale też zaangażowanie, systematyczność i kreatywność (np. fajna relacja na Insta czy pokazanie codziennych działań!

DODATKOWE PUNKTY ZA ZAANGAŻOWANIE

- Wygrywa najbardziej zaangażowana osoba, więc możesz nagrywać swoje wyzwanie i wrzucać je dodatkowo na tik toka oprócz relacji na insta!
- Nagrywanie moich przepisów i wrzucanie je na tik toka.
- Kreatywne relacje, wyróżnij się!



ZAŁOŻENIA I CELE W WYZWANIU

Minumum 4 dowolne treningi w tygodniu

Nie musisz robić konkretnego treningu – liczy się każda forma ruchu. Może to być spacer, pilates, siłownia, basen, taniec, cokolwiek sprawia, że się ruszasz i czujesz lepiej.

Dbamy o dietę!

Jemy z głową. Jeśli chcesz schudnąć, dostarczaj odrobinę mniej energii niż potrzebujesz, natomiast jeżeli twoim celem jest zbudowanie masy mięśniowej – dostarczamy więcej energii! Stosujemy zasadę 80/20 (balans)!

Ile kalorii powinienam jeść? Obliczysz to na naszej stronie aim-athletic.pl w zakładce menu „oblicz zapotrzebowanie”.

Codziennie kroki – minimum 10 tysięcy.

Nie musisz robić od razu 15k dziennie. Zacznij od tego, co realne – 5k? 7k? Z czasem zwiększysz. Liczy się każde wejście po schodach i każdy spacer z psem.

Woda, woda, woda

Cel: minimum 1,5 litra dziennie. Pij regularnie, małymi łykami – nie dopiero jak jesteś spragniona.

Sen to podstawa

7–9 godzin. Sen nie jest luksusem – to Twoje paliwo. Ogarniasz sen, ogarniasz humor, apetyt i regenerację.

Suplementy z głową

Zanim wrzucisz coś do koszyka, zrób badania i sprawdź, czego Ci brakuje. Najlepiej dopasować wszystko pod siebie, zamiast ładować w ciemno.

W e-booku masz moje polecanki – możesz się nimi wspierać, ale pamiętaj, że to baza, nie apteka. Możesz mieć codzienne założenia o piciu kolagenu, brania kreatyny – to świetny sposób na pamiętanie!

ZADANIA W WYZWANIU

- 🏃♀️ Min. 4 dowolne treningi w tygodniu
- 🥗 Trzymamy się diety
- 🚶♀️ Codziennie min. 10 000 kroków
- 💧 Woda, woda, woda
- 😴 Sen – minimum 7 h
- 💊 Suplementy – rozsądnie

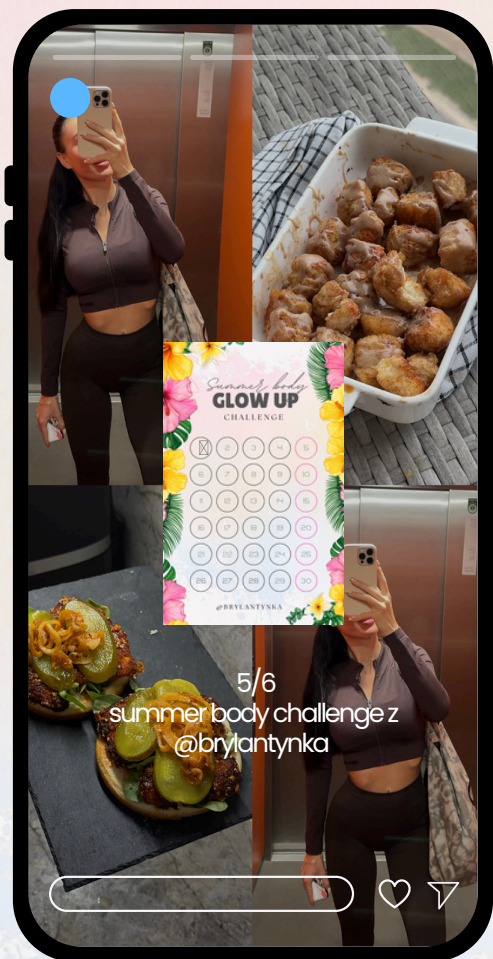
Każde spełnione zadanie to 1 punkt.

Możesz zdobyć do 6 punktów dziennie, jeśli zrealizujesz wszystkie założenia. Na planszy codziennie wpisujesz np. 5/6 albo 3/6!

Pamiętaj! Liczy się systematyczne działanie – nawet jeśli wypadnie tylko 2/6. Z małych kroków robi się wielka zmiana! Nie odpuszczaj wyzwania jeśli miałaś parę gorszych dni, jesteśmy ludźmi!

Gotowa?

PLANSZE I PRZYKŁADY WRZUCANIA!



Summer body
GLOW UP
CHALLENGE

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

@BRYLANTYNKA



NAGRODY

Najbardziej zaangażowane osoby,
zostają nagrodzone w tym roku bardzo
obficie!

1 miejsce

- Bon na **gymbeam.pl** o wartości **800 zł**
- Dowolny wybrany **set** na **gymglamour.com** (góra i dół)
- **Współpraca na pół roku** pakiet premium ze mną i @zaton_athletic
- 3 dowolne **produkty** z naszej strony **aim-athletic.pl**
- 500 zł od nas!

2 miejsce

- Bon na **gymbeam.pl** o wartości **600 zł**
- Dowolny wybrany **set** na **gymglamour.com** (góra i dół)
- **Współpraca na 4 miesiące** pakiet premium ze mną i @zaton_athletic
- 3 dowolne **produkty** z naszej strony **aim-athletic.pl**
- 300 zł od nas!

NAGRODY

Najbardziej zaangażowane osoby, zostają nagrodzone w tym roku bardzo obficie!

3 miejsce

- Bon na **gymbeam.pl** o wartości **400 zł**
- Dowolny wybrany **set** na **gymglamour.com** (góra i dół)
- **Współpraca na 3 miesiące** pakiet premium ze mną i @zaton_athletic
- 2 dowolne **produkty** z naszej strony **aim-athletic.pl**
- 200 zł od nas!

4 miejsce

- Bon na **gymbeam.pl** o wartości **200 zł**
- Dowolny wybrany **set** na **gymglamour.com** (góra i dół)
- **Współpraca na 2 miesiące** pakiet premium ze mną i @zaton_athletic
- 2 dowolne **produkty** z naszej strony **aim-athletic.pl**
- 100 zł od nas!

+ wyróżnienia za udział (to będzie niespodzianka!)



TRENING

Dlaczego ruch jest kluczem do glow up?

1. Dlaczego ruch jest kluczem do glow up?

Ruch to nie tylko droga do lepszej sylwetki, ale także sposób na poprawę nastroju, jakości snu i poziomu energii. Regularna aktywność zwiększa Twoją pewność siebie i motywuje do działania.

RUCH I JEGO BENEFITY:

1. Lepsze zdrowie fizyczne:

Regularna aktywność wzmacnia serce, poprawia krążenie, zwiększa wydolność organizmu i obniża ryzyko wielu chorób, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie.

2. Zdrowsze ciało:

Ruch wspomaga spalanie kalorii, redukuje tkankę tłuszczową i buduje mięśnie, co sprawia, że ciało wygląda zdrowo, jędrnie i proporcjonalnie.

3. Lepsze samopoczucie:

Podczas ćwiczeń wydzielają się endorfiny (hormony szczęścia), które poprawiają nastrój i redukują stres. Aktywność fizyczna to naturalne antidotum na smutek i zmęczenie psychiczne.

4. Więcej energii:

Paradoksalnie, ruch nie męczy, lecz dodaje siły. Poprawia metabolizm i zwiększa codzienną witalność.

5. Wyższa pewność siebie:

Kiedy widzisz swoje postępy, rośnie Twoje poczucie własnej wartości. Nawet małe zmiany w ciele czy kondycji sprawiają, że czujesz się dumna z siebie.





Przykładowy trening POŚLADKÓW

Siłownia

Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Tempo	RIR	Przerwy
HIP THRUST	3	8,8,6	3101	3	3
DB SDL	2	8,6	2101	2	3
HYPER EXTENSIONS	2	10,10	3101	1	2
CABLE STEP UP	3	10,8,8	2101	1	2
HIP ABDUCTOR	3	10,10,8	3101	1	2
ALLAHY	3	8,8,8	2101	1	2





Przykładowy trening POŚLADKÓW

Trening domowy z hantlami

Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Tempo	RIR	Przerwy
DB ONE LEG HIP THRUST	3	8,8,6	3101	3	3
DB RDL	3	10,8,7	2101	2	3
REVERSE LUNGES	2	10,10	3101	1	2
DB SDL	3	10,8,8	2101	1	2
DB FROG GLUTE BRIDGE	3	10,10,8	3101	1	2
PLANK	3	40 SEK	-	0	1





Przykładowy trening POŚLADKÓW

Trening domowy z gumami

Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Tempo	RIR	Przerwy
BAND GLUTE BRIDGE	3	15,12,10	3 1 0 1	2	3
SIDE BAND KICK BACK	3	15,12,10	2 1 0 1	1	3
MONSTER WALK	3	15 str.	-	2	2
BAND SUMO SQUAT	3	10	3 1 0 1	1	2
BAND CLAMSHELL	3	15	3 1 0 1	1	2
PLANK	3	40 SEK	-	0	1



UZUPEŁNIJ SWOJE WYZWANIE Z PLANEM DZIAŁANIA!



29



30



PREMIERA 1.08 15:00 AIM-ATHLETIC.PL



21



22



23



24

Plan summer body 2.0 na siłownię lub do domu z naciskiem
na okrągłe pośladki, sylwetkę klepsydry i kobiece plecy!

AKCESORIA TRENINGOWE

OCHRANIACZ NA SZTANGĘ GYM BEAM



Ochraniacz na sztangę to świetne narzędzie fitness do podnoszenia ciężarów, ponieważ jego zadaniem jest zapewnienie komfortu podczas ćwiczeń. Pomaga odciążyć kręgosłup szyjny, na przykład podczas treningu przysiadów z dużymi ciężarami. Wykonany jest z solidnego materiału - gumy nitylowej, która jest popularna w przemyśle lotniczym lub motoryzacyjnym, ponieważ jest bardzo trwała i wygodna.

OPASKI NA NADGARSTKI



Opaski na nadgarstki Pink pomagają stabilizować stawy nadgarstka, aby pomóc chronić je przed przeciążeniem luburazami. Są one wykonane z elastycznego i miękkiego materiału, co zwiększa ich komfort. Za pomocą mocnego rzepu zapięcia, można dokręcić je zgodnie z własnymi preferencjami. Przydadzą się podczas treningu siłowego jak również do codziennego noszenia jeśli nadgarstki wymagają dodatkowego wsparcia.

BUTELKA 2,5 L



Butelka sportowa Hydrator TT 2,5 l została zaprojektowana dla każdego, kto rozumie jak ważne jest picie wody i chce mieć maksymalną kontrolę nad swoim nawodnieniem. Duża pojemność butelki sprawi, że nie będziesz musiał martwić się o ciągłe uzupełnianie płynów. Spodoba ci się również jej praktyczny kształt, szczelna zakrętka i modny design. Butelka nadaje się na siłownię i do biura.

PASKI DO PODNOSZENIA CIĘŻARÓW (MUST HAVE)



Paski do podnoszenia X-Grip pomogą ci uzyskać lepszy chwyt na sztandze, aby trening siłowy był skuteczniejszy. Przy użyciu pętli zabezpieczysz jeden koniec paska na swoim nadgarstku, a drugi koniec, wyposażony w powierzchnię antypoślizgową, będziesz mógł zamocować wokół drążka. Dzięki temu zmniejszyś obciążenie przedramion, kiedy będziesz robić ćwiczenia przyciągające, takie jak martwy ciąg. Usztywniacz sprawi, że twój chwyt będzie silniejszy i stabilniejszy, co znaczy, że będziesz w stanie podnosić większe ciężary lub zwiększyć zakres swoich powtórzeń.

DODATKI DO DIETY W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB!



WATER LOSS (MOJA TOPKA NA OPUCHLIWĄ I WODĘ W ORGANIZMIE!)

Przeznaczony jest dla wszystkich kobiet z uczuciem nadmiernego zatrzymywania wody i ciężkością

- Może to być związane na przykład z wahaniami hormonalnymi, brakiem ruchu, nadwagą lub dietą
- To skuteczna formuła z wodną bazą z naturalnych ekstraktów, magnezem i witaminą B6, która **pomoże zadbać o optymalną ilość wody w organizmie, aby każda kobieta czuła się świetnie**



PROBIO PINK (MÓJ ULUBIONY PROBIOTYK DLA KOBIEĆ Z DODATKIEM SUPER EKSTRAKTÓW!)

Zawiera unikalny kompleks probiotyków, błonnika prebiotycznego i ekstraktów roślinnych w postaci kapsułek

- Został opracowany specjalnie dla kobiet, które **dbają o swoje trawienie, wrażenie składu mikroflory i mikrobiom jelitowy**
- Może być również **potoczny w redukowaniu wzdęć, skłonności do jelit, problemów żołądkowych** lub w podroży



APETITE CONTROL (KONTROLOWANIE APETYTU)

Appetite control to funkcjonalny kompleks dla kobiet

- W jego składzie znajdziemy ekstrakt z białej fasoli ale także ekstrakt z owoców garcinia cambogia czy chrom, który **wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi**, a dodatkowo wspiera prawidłowy metabolizm makroskładników odżywczych



GLOWY SKIN (WSPOMAGA SKÓRĘ)

Przeznaczony jest dla wszystkich kobiet, które **chcą, aby ich skóra była w jak najlepszej preparacji** – uzupełnia witaminy B2, B3 a także selen, które mają wpływ na cerę

- Są to poprawki dedykowane wyglądowi skóry
- Kapsułka jest dodatkowo wzbogacona o skuteczne ekstrakty roślinne i przeciwutleniacze, wspomagające glowy skin – promienną, gładką i Twoją rutynę pielęgnacyjną

DODATKI DO DIETY W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB!



KOLAGEN COLLA PINK (NAJTAŃSZY KOLAGEN Z NAJWIEKSZĄ Dawką CZYSTEGO KOLAGENU W PORCJI (6,3G)

Suplement stworzony specjalnie dla kobiet, które chcą zadbać o jędrną skórę, mocne włosy, paznokcie i zdrowe stawy

• **Zawiera aż 6,3 g hydrolizowanego kolagenu Verisol® w jednej porcji – to jedna z najwyższych dawek na rynku w tej cenie**

• Wzbogacony o kwas hialuronowy, witaminę C, cynk, biotynę i selen, które wspierają naturalne procesy regeneracyjne i poprawiają wygląd skóry od wewnątrz

• Pomaga zachować młody wygląd, elastyczność skóry i wspiera przy regularnej aktywności fizycznej

• **To idealna opcja dla kobiet, które chcą jakości, ale w dobrej cenie – totalnie budżetowy hit**



NIGHT BURN (NOCNY SPALACZ BEZ KOFEINY)

Nocny spalacz tłuszczu dla kobiet, które chcą wspierać redukcję również podczas snu

• Formuła bez kofeiny – idealna na wieczór, nie zaburza snu, a wręcz może pomóc się wyciszyć

• Zawiera ekstrakt z zielonej herbaty, L-karnitynę, CLA, witaminę B6 i melatoninę, które wspierają metabolizm i regenerację nocy

• **Pomaga ograniczyć apetyt wieczorem i poprawia jakość snu**

• Świetny dodatek na redukcji – działa, kiedy Ty odpoczywasz



ASHWAGANDHA W ŻELKACH

Pyszne żelki z adaptogenem, który wspiera kobiety w stresie, napięciu i codziennej gonitwie

• Zawierają standaryzowany ekstrakt z ashwagandhy KSM-66®, znanej ze swojego działania wyciszającego i wspierającego równowagę psychiczną

• Pomagają się uspokoić, lepiej spać i ogarnąć emocje – bez efektu otępienia

• **Idealne przy napięciu hormonalnym, PMS i przy nadmiarze bodźców**

• Forma żelek sprawia, że łatwo je wpleść w rutynę i... smakują serio dobrze

MOJ ZESTAW (Z MOIMI TOPKAMI!)



Zestaw Aim Athletic Glow Up skomponowany przez Brylantynkę i zaprojektowany z myślą o ambitnych kobietach, które chcą stać się najlepszą wersją siebie. W jego skład wchodzi **Glowy Skin**, który pomaga dbać o kobiece piękno i młody wygląd skóry. Jeśli natomiast borykasz się ze wzdęciami, **Water Loss** zapewni Ci optymalny poziom wody w organizmie. Dodatkowo pakiet zawiera owocowe **probiotyki Yummies**, **białko ryżowe** w proszku i inne produkty dla pewnych siebie kobiet, które chcą pozostać w formie.

DODATKI DO DIETY, KTÓRE POLECAM!



Syrup klonowy

Naturalny zamiennik cukru – idealny do omlętów, owsianek, placzków i deserów

• Low FODMAP friendly

• Ma niższy indeks glikemiczny niż zwykły cukier, więc jest **lepszy dla osób z insulinoopornością**

• Dostarcza trochę składników mineralnych jak mangan i cynk

• Super opcja, jeśli chcesz czegoś słodkiego bez sztucznych dodatków

Mąka kokosowa

Zawiera **mało węgli netto** – sporo błonnika, więc idealna przy insulinooporności lub przy ograniczaniu cukrów

Bez glutenu, niska gęstość kaloryczna, super opcja do wypieków, placzków, panierki

Lekko słodkawy smak – można zmniejszyć ilość innych słodzików w przepisie

Mega chłonna – więc wystarczy jej naprawdę mało



Cukier kokosowy

Naturalna alternatywa dla białego cukru – z lekko karmelowym smakiem

• **Ma niższy indeks glikemiczny** niż klasyczny cukier, więc wolniej podnosi poziom glukozy

• Zawiera niewielkie ilości minerałów jak żelazo, potas i cynk

• Świetny do fit deserów, jeśli używasz małej ilości i chcesz czegoś naturalnego bez chemii

Oliwa w sprayu

Mega **wygodna forma** – idealna do smażenia, pieczenia i salatek bez zalewania tłuszczem

• 100% czysta oliwa z oliwek – bez zbędnych dodatków

• W pełni Low FODMAP – bezpieczna i dobrze tolerowana nawet przy problemach jelitowych

• Pomaga ograniczyć ilość tłuszczu w diecie, bo łatwo kontrolujesz porcję

• **Bogata w zdrowe kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze** – fajna opcja przy redukcji i przy insulinooporności



Shot imbir kurkuma

Naturalna mieszanka przeciwzapalna – idealna przy problemach jelitowych i osłabionej odporności

• Imbir działa łagodząco na układ trawienny – **pomaga przy wzdęciach, nudnościach i pobudza perystaltykę**

• Kurkuma to silny antyoksydant – **wspiera wyciszenie stanów zapalnych w jelitach i całym organizmie**

Gorzka czekolada 90%

Czujesz intensywny smak prawdziwego kakao – aż 90% masy kakaowej z niealkalizowanego kakao, ręcznie robiona, wegańska i **bez glutenu czy GMO**. Mega źródło przeciwutleniaczy (flawonoidów), magnezu, żelaza – wspiera nastrój, koncentrację i układ nerwowy



Nasiona chia

Bogate w błonnik – **wspierają trawienie i mikrobiom jelit**

• **Źródło omega-3** – działają przeciwzapalnie i wspierają układ nerwowy

• Pomagają przy insulinooporności – stabilizują cukier i **dają sytość**

• Zawierają magnez, wapń, potas i żelazo – wzmacniają kości, mięśnie i odporność

• Super przy wzdęciach, zaparciach i problemach jelitowych – po namoczeniu są lekkostrawne

Pasta jak środek kinder bueno!

Pyszna kremowa pasta z orzechów laskowych, cukru trzcinowego i białej czekolady – przywołuje smak dzieciństwa

• **Bez oleju palmowego, glutenu i sztucznych słodzików** – czyste składniki



DODATKI DO DIETY, KTÓRE POLECAM!



Syrup klonowy

Naturalny zamiennik cukru – idealny do omlętów, owsianek, placzków i deserów

• Low FODMAP friendly

• Ma niższy indeks glikemiczny niż zwykły cukier, więc jest **lepszy dla osób z insulinoopornością**

• Dostarcza trochę składników mineralnych jak mangan i cynk

• Super opcja, jeśli chcesz czegoś słodkiego bez sztucznych dodatków

Mąka kokosowa

Zawiera **mało węgli netto** – sporo błonnika, więc idealna przy insulinooporności lub przy ograniczaniu cukrów

Bez glutenu, niska gęstość kaloryczna, super opcja do wypieków, placzków, panierki

Lekko słodkawy smak – można zmniejszyć ilość innych słodzików w przepisie

Mega chłonna – więc wystarczy jej naprawdę mało



Cukier kokosowy

Naturalna alternatywa dla białego cukru – z lekko karmelowym smakiem

• **Ma niższy indeks glikemiczny** niż klasyczny cukier, więc wolniej podnosi poziom glukozy

• Zawiera niewielkie ilości minerałów jak żelazo, potas i cynk

• Świetny do fit deserów, jeśli używasz małej ilości i chcesz czegoś naturalnego bez chemii

Oliwa w sprayu

Mega **wygodna forma** – idealna do smażenia, pieczenia i salatek bez zalewania tłuszczem

• 100% czysta oliwa z oliwek – bez zbędnych dodatków

• W pełni Low FODMAP – bezpieczna i dobrze tolerowana nawet przy problemach jelitowych

• Pomaga ograniczyć ilość tłuszczu w diecie, bo łatwo kontrolujesz porcję

• **Bogata w zdrowe kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze** – fajna opcja przy redukcji i przy insulinooporności



Shot imbir kurkuma

Naturalna mieszanka przeciwzapalna – idealna przy problemach jelitowych i osłabionej odporności

• Imbir działa łagodząco na układ trawienny – **pomaga przy wzdęciach, nudnościach i pobudza perystaltykę**

• Kurkuma to silny antyoksydant – **wspiera wyciszenie stanów zapalnych w jelitach i całym organizmie**

Gorzka czekolada 90%

Czujesz intensywny smak prawdziwego kakao – aż 90% masy kakaowej z niealkalizowanego kakao, ręcznie robiona, wegańska i **bez glutenu czy GMO**. Mega źródło przeciwutleniaczy (flawonoidów), magnezu, żelaza – wspiera nastrój, koncentrację i układ nerwowy



Nasiona chia

Bogate w błonnik – **wspierają trawienie i mikrobiom jelit**

• **Źródło omega-3** – działają przeciwzapalnie i wspierają układ nerwowy

• Pomagają przy insulinooporności – stabilizują cukier i **dają sytość**

• Zawierają magnez, wapń, potas i żelazo – wzmacniają kości, mięśnie i odporność

• Super przy wzdęciach, zaparciach i problemach jelitowych – po namoczeniu są lekkostrawne

Pasta jak środek kinder bueno!

Pyszna kremowa pasta z orzechów laskowych, cukru trzcinowego i białej czekolady – przywołuje smak dzieciństwa

• **Bez oleju palmowego, glutenu i sztucznych słodzików** – czyste składniki



KODY RABTOWE



[Link do strony z moimi polecankami](#)
([kliknij w tekst](#))

GYM BEAM: AIMATHLETIC5

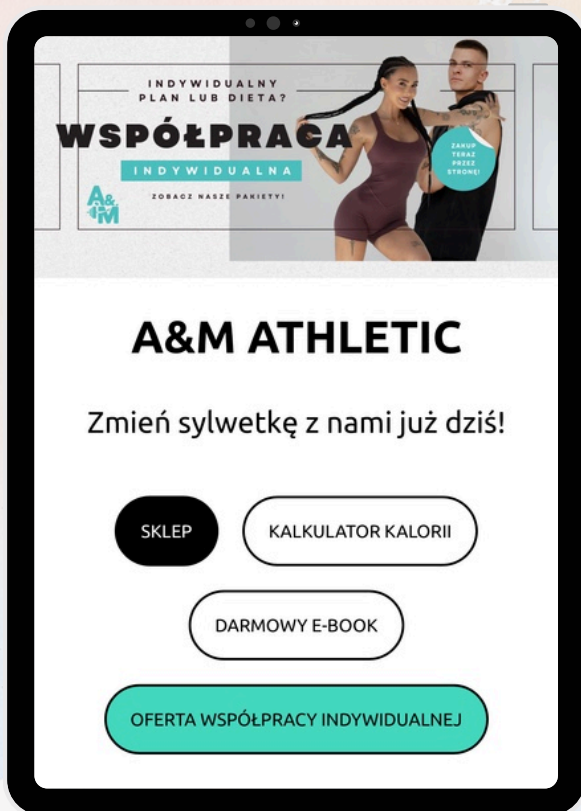
KODY RABATOWE

GYM GLAMOUR:BRYLANTYNKA10



PRZEPISY TESTOWE!

W darmowym e-booku znajdziesz przykładowe przepisy z każdego z naszych jadłospisów dostępnych na stronie. Mamy nadzieję, że będą dla Ciebie pomocne – przygotowaliśmy plany żywieniowe na prawie każdą przypadłość! Zerknij na naszą stronę i przekonaj się, że naprawdę warto – każdy produkt w opisie dokładnie pokazuje, co zawiera i co oferuje.



INDYWIDUALNY
PLAN LUB DIETA?

WSPÓŁPRACA

INDYWIDUALNA

ZOBACZ NASZE PAKIETY!

A&M ATHLETIC

Zmień sylwetkę z nami już dziś!

SKLEP

KALKULATOR KALORII

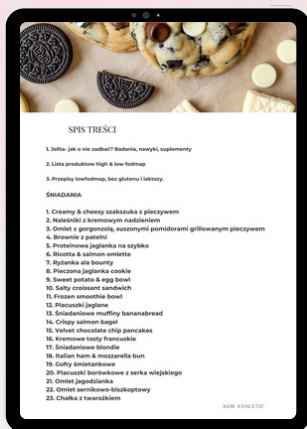
DARMOWY E-BOOK

OFERTA WSPÓŁPRACY INDYWIDUALNEJ



[AIM-ATHLETIC.PL](https://aim-athletic.pl)

PRZEPISY TESTOWE „POŻEGNAJ WZDĘTY BRZUCH 1”



[Link do produktu \(kliknij w tekst\).](#)

Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

KOPYTKA W ŚMIETANKOWYM SOSIE SŁODKO POMIDOROWYM

1 PORCJA 571 KCAL B:40 T:14 W:74

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 75g mąki bez glutenu
- 150g twarogu bez laktozy
- 1 jajko
- szczypta soli himalajskiej

Sos:

- 30g jogurtu greckiego bez laktozy
- 20g passaty pomidorowej
- 5g sosu sojowego
- 10g suszonych pomidorów
- 5g syropu klonowego
- garść szpinaku

PRZYGOTOWANIE:

- Twaróg rozgnieć widelcem w misce, dodaj mąkę, jajko i sól.
- Wymieszaj dokładnie wszystko i zagnieć na gładkie ciasto.
- Z masy uformuj wałeczki i pokrój na małe kopytki.
- Gotuj w osolonym wrzątku przez 4–5 minut – od wypłynięcia jeszcze chwilę.
- W międzyczasie wrzuc na patelnię jogurt, passatę, sos sojowy, suszone pomidory, syrop klonowy i szpinak.
- Podgrzewaj kilka minut, aż szpinak zmięknie i sos lekko się zagęści.
- Gotowe kopytka wrzuc do sosu, wszystko wymieszaj i podaj na ciepło.



MINISERNICZKI Z PATELNI

1 PORCJA 556 KCAL B:29G T:14G W:74G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 55g mąki schär typ c
- 1 jajko
- 20g budyniu bez glutenu
- 70g twarogu bez laktozy
- szczypta pdp

Dodatki:

- 50g truskawek
- 15g czekolady gorzkiej
- 10g syropu klonowego

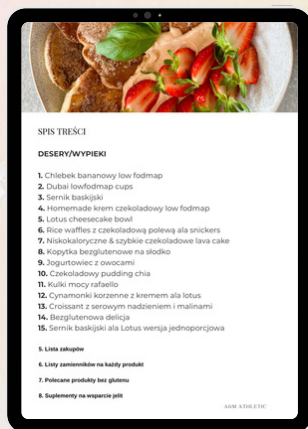
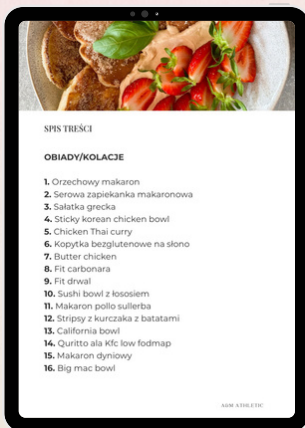
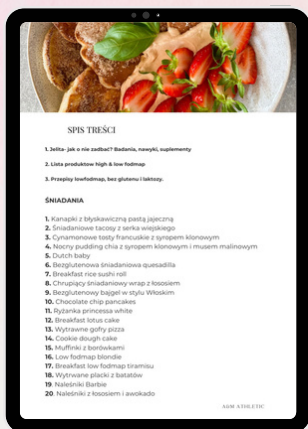
PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki zblenduj lub wymieszaj.
- Rozgrzaną patelnię spryskaj tłuszczem w sprayu i smaź mniejsze placuszki do momentu zarumienienia.
- Na wierzch połóż wszystkie dodatki i polej syropem klonowym.



PRZEPISY TESTOWE

„POŻEGNAJ WZDĘTY BRZUCH 2”



[Link do produktu \(kliknij w tekst\)](#)

Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

OPINIE & EFEKTY

Hej 🍻 w zasadzie to chciałam Ci tylko powiedzieć, że dzięki Tobie i Twoim jadłospisom na wzdęty brzuch w końcu pozbyłam się swojego ogromnego kompleksu i problemu, który towarzyszył mi od dłuższego czasu. To wydaje się aż niemożliwe, ale 2 tygodnie stosuję Twoje jedzonko plus piję dużo więcej wody w ciągu dnia i poniżej wrzucam Ci efekt 🥰

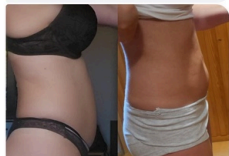


To było dwa tygodnie temu

Hejka! przysłałam się pochwalić 🥰 Od dłuższego czasu zmagam się z chorymi jelitami i wzdętym, bolącym brzuchem. Znalazłam twój jadłospis na wzdęty brzuch i od 5 maja zaczęłam działać. Siłownia kilka razy w tygodniu, twoja dieta i lek od lekarza. Jedzonko jest przepyszne i nie trzeba stać godzinami w kuchni, a nawet przez ciebie pokubiłam gotować 🥰 Odrzuć jak zobaczyłam że jest druga część jadłospisu, kupiłam bez zastanawiania, tak samo jak koktajle 🥰 Jak narazie jestem niespełna miesiąc na diecie, na lekach ponad tydzień, a od pół roku chodzę regularnie na siłownię, ale już widzę duże postępy z brzuchem, bo nie wyglądam na aż tak ciężarną 🥰 Oczywiście to dopiero początek ale mam ogrom motywacji dzięki tobie! Przesyłam fotki dla porównania 🥰 1 fotka jest z 22 kwietnia, a 2 fotka z dziś i to nawet po śniadaniu, moim ulubionym czyli bananowe pancake 🥰 Jesteś wspaniała i bardzo doceniam to co robisz 🍷 Pozdro!

Hej, wykupiłam już u ciebie 3 e-booki. Pożegnaj wzdęty brzuch! i 2 + koktajle na zdrowe jelita i płaski brzuch. Które jeszcze mogę dokupić żeby przepisy się nie powieliły? 🍷

Przesyłam jeszcze fotkę mojego brzucha przed twoją dietą i po 2 dniach od jej stosowania. Oba zdjęcia na czczo. Sama byłam w szoku. Zauważyłam dopiero po spodniach w których brakowało mi z 4cm żeby się zapiąć a teraz mam nawet luz 🥰 teraz tylko coś zrobić z wiotką skórą która po tym została 🥰 mam nadzieję, że nie będzie taka już zawsze



RÓŻNICA PO 2 TYGODNIACH

BIG MAC BOWL

1 PORCJA 472 KCAL B:35 T:28 W:20

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 130 g mielonej wołowiny
- 100g ziemniaków
- Garść sałaty lodowej lub masłowej, porwanej
- 3 plasterki ogórka kiszzonego (bez czosnku)
- 30 g sera cheedar
- 1/2 pomidora
- Szczypiorek (zielona część) do posypania
- 1 łyżeczka oliwy (3g)

Sos "Big Mac" Low FODMAP:

- 1 łyżka majonezu light (10g)
- 1 łyżeczka musztardy (bez dodatku cebuli i czosnku) -10g
- 1/2 łyżeczki ogórków kiszonych drobno posiekanych
- 1/2 łyżeczki syropu klonowego (10g)
- Sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Podsmaż wołowinę na suchej patelni z odrobiną soli i pieprzu, aż będzie dobrze przypieczona.
- W międzyczasie pokrój ziemniaki w kształt frytek, pokrój warzywa i zetrzyj ser.
- Ziemniaki przypraw, upiecz w airfryerze bądź w piekarniku w 180° przez 25/30 minut.
- Wymieszaj składniki sosu – możesz dodać odrobinę wody, jeśli chcesz, żeby był bardziej płynny.
- W misce ułóż kolejno: frytki, sałatę, mięso, ser, pomidory, ogórki.
- Polej wszystko sosem, posyp szczypiorkiem i gotowe.



NALEŚNIKI BARBIE

1 PORCJA 448 KCAL B:16 T:6 W:83

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 60g mąki ryżowej
- 1 jajko
- 150ml mleka migdałowego
- 60g malin
- opcjonalnie 2 kropelki czerwonego aromatu spożywczego
- 20g budyniu malinowego bez cukru
- 60g skyru waniliowego bez laktozy
- 40g truskawek

PRZYGOTOWANIE:

- Maliny zblenduj na gładką masę.
- Do miski wsyp mąkę ryżową, dodaj budyń malinowy, mleko migdałowe i zblendowane maliny, jajko (oraz opcjonalnie odrobinę aromatu).
- Wszystko dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita i różowa.
- Smaż cienkie naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną tłuszczu, po obu stronach.
- Po usmażeniu każdy naleśnik posmaruj skyrem waniliowym i dodaj pokrojone w plasterki truskawki.
- Zwiń w rulonik lub złoż na pół i podawaj od razu.



QURITTO LOW FODMAP

1 PORCJA 534 KCAL B:42 T:23 W:40

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 1 Tortilla (np. ryżowa, kukurydziana) (63g)
- 120 g piersi z kurczaka
- 20g boczku (usmażony, chrupiący)
- 15 g sera cheddar
- 30 g mozzarelli light (startej)
- 1 liść sałaty rzymskiej
- 30 g pomidora
- 20g sosu BBQ (bez cebuli)

PRZYGOTOWANIE:

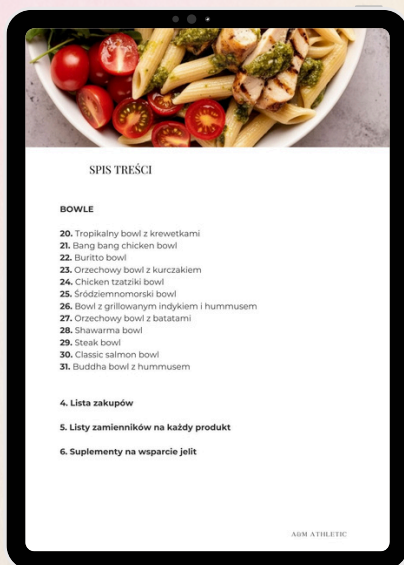
- Podsmaż kurczaka na odrobinie tłuszczu w sprayu, dopraw solą i pieprzem.
- Boczek usmaż na chrupko.
- Na środku tortilli ułóż sałatę, kurczaka, boczek, plaster pomidora, cheddar i mozzarellę.
- Polej wszystko sosem bbq.
- Złóż tortillę w pół i podpiecz jeszcze chwilę na suchej patelni lub w opiekaczu.





PRZEPISY TESTOWE

„BOWLE NA WZDĘTY BRZUCH”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

GYROS BOWL

1 PORCJA 422 KCAL B:38 T:15 W:35

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 130 g kurczaka
- 150 g ziemniaków (na frytki)
- 50 g ogórka świeżego
- 50 g pomidorów koktajlowych
- 30 g sera feta bez laktozy
- 5 g oliwek (czarne, bez zalewy z czosnkiem)
- 20 g sałaty rzymskiej lub masłowej
- Sól, pieprz, przyprawa kebab gyros

Sos tzatziki (Low FODMAP):

- 80 g jogurtu bez laktozy
- 30 g startego ogórka (odsączonego z wody)
- 2 g oliwy z oliwek
- 1 g soku z cytryny
- 1 g koperku
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Ziemniaki pokrój w słupki i upiecz w piekarniku w 200°C przez ok. 30 minut.
- Kurczaka pokrój, przypraw i usmaż na patelni spryskanej tłuszczem.
- Pomidorki przekrój, ogórka pokrój w plastry, sałatę porwij.
- Składniki sosu tzatziki wymieszaj na gładki dip.
- Do miski dodaj kolejno: sałatę, kurczaka, pomidorki, ogórka, frytki, oliwki i fetę.
- Na wierzch dodaj sos!



CHICKEN TERIYAKI BOWL

1 PORCJA 412 KCAL B:34 T:10 W:50

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 130 g fileta z kurczaka
- 50 g ryżu jaśminowego lub basmati
- 30 g awokado
- 40 g czerwonej kapusty
- 40 g marchewki (w słupkach)
- 10 g zielonej części pora
- 10g limonki (do skropienia)
- 1 g świeżej kolendry
- 2 g czarnego sezamu
- 20g sosu Teriyaki

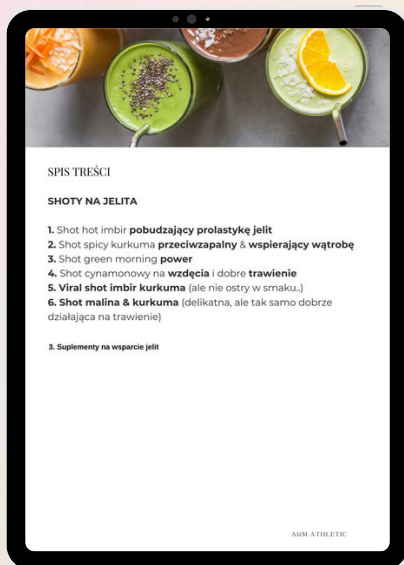
PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem i usmaż na patelni (spryskaj odrobiną tłuszczu w sprayu.)
- Zalej kurczaka sosem Teriyaki i chwilę podsmaż razem.
- Ryż ugotuj wcześniej i przełóż do miski.
- Warzywa pokrój i poukładaj: kapusta, marchew, awokado, por.
- Na środek daj kurczaka z sosem, skrop wszystko limonką, posyp kolendrą i sezamem.





PRZEPISY TESTOWE „KOLTAJLE NA PŁASKI BRZUCH”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

ANTYOKSYDACYJNE SMOOTHIE USPOKAJAJĄCE JELITA BARBIE

208 KCAL B:13 T:3 W:34

SKŁADNIKI

- 40 g borówek amerykańskich (świeżych lub mrożonych)
- 60g malin
- 100 g skyru waniliowego bez laktozy
- 100 ml mleka migdałowego
- 10g syropu klonowego
- 5 g nasion chia

PRZYGOTOWANIE:

- Zblenduj wszystko na gładko.
- Podawaj od razu, najlepiej schłodzone.



Uspokaja jelita i dostarcza antyoksydantów bez obciążania układu trawiennego.

VIRAL SHOT IMBIR KURKUMA (NIE JEST OSTRY!)

49 KCAL B:1 T:1,5 W:9

SKŁADNIKI

- 25 g świeżego imbiru (starty)
- 3 g kurkumy świeżej lub 1 g w proszku
- 10 ml soku z cytryny
- 10 ml wody kokosowej
- 1 ml oliwy z oliwek (dla lepszego wchłaniania kurkuminy)
- szczypta pieprzu cayenne (dosłownie na końcu noża)
- 3 ml syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

- Starty imbir i kurkumę zalej wodą kokosową i cytryną.
- Dodaj pieprz, oliwę i (jeśli chcesz) odrobinę syropu klonowego.
- Dokładnie wymieszaj lub zmiksuj i przecedź przez drobne sitko.
- Wypij od razu lub przechowuj do 2 dni w lodówce (najlepiej w szkle).

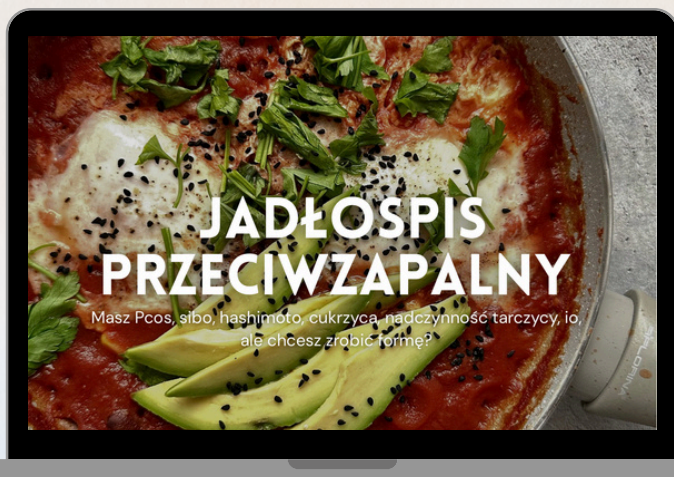
Intensywny, pobudzający shot na odporność, trawienie i poranne dobudzenie. Ostry, lekko słodki i rozgrzewający.





PRZEPISY TESTOWE „JADŁOSPIS PRZECIWZAPALNY CLASSIC”

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pieczona owsianka marchewkowa	Kanapki z pastą jajeczną	Bajgiel z łososiem i jajkiem	Pancakes z owocami i serkiem	Szakszuka	Dutch baby	Tosty francuskie z duszonym jabłkiem
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Borówkowy koktajl	Meksykańska sałatka z awokado	Ubiłany serek wiejski	Salatka A'la Big Mac	Domowy pudding proteinowy	Kanapki z awokado, suszonymi pomidorami i fetą	Antyzapalny koktajl owocowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Łosoś z kolorową sałką i quinoa	Makaron Barbie	Bowl z kurczakiem i ryżem	Bowl z tofu Teriyaki	Kaszotto z kurczakiem i brokulem	Burgery wołowe z frytkami	Spaghetti tufoneze
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Placuszki z serka wiejskiego	Czekoladowy koktajl mocy	Omięt a'la Nutella	Prawdziwie czekoladowa owsianka	Naleśniki z polewą	Owsianka budyniowa z czekoladą malinami	Budyń truskawkowy



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

DUTCH BABY

1 PORCJA 494 KCAL B:27 T:26 W:58

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 75 g borówek amerykańskich
- 20 g erytrytolu (4 łyżeczki)
- 5 g oliwy z oliwek (1 łyżeczka)
- 25 g mąki orkiszowej (2,5 łyżki)
- 15 g migdałów (5 łyżeczek)
- 50 g skyru waniliowego (ok. 1/3 opakowania)
- 50 g mleka 1,5% tłuszczu (0,2 szklanki)

PRZYGOTOWANIE:

- Nagrzej piekarnik do 200°C i włóż do niego żeliwną patelnię, aby dobrze się rozgrzała.
- W misce lub naczyniu blendera wymieszaj jajka, mąkę, mleko oraz erytrytol (ok. 1,5 łyżki), blendując wszystko na gładkie ciasto.
- Gdy patelnia będzie gorąca, ostrożnie ją wyjmij, posmaruj dokładnie oliwą i wylej przygotowane ciasto. Wstaw z powrotem do piekarnika i piecz przez 25 minut.
- Po upieczeniu przełóż dutch baby na talerz, oprósz zmielonym erytrytolem, a na wierzch dodaj jogurt, migdały i owoce.



BOWL Z TOFU TERYIAKI

1 PORCJA 485 KCAL B:26 T:17 W:66

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MIN

SKŁADNIKI

- Tofu naturalne (fortyfikowane wapniem) – 90 g
- Sos sojowy – 1 łyżka (10 g)
- Sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Syrop klonowy – 2 łyżeczki (10 g)
- Imbir – 1 plaster (5 g)
- Kasza bulgur – 45 g
- Ogórek – 100 g
- Mango (lub ananas) – 70 g
- Czerwona cebula – 25 g
- Szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- Sezam – 0,5 łyżki (5 g)
- Bazylia suszona – 0,5 łyżeczki (2 g)

PRZYGOTOWANIE:

- Tofu pokrój w kostkę ok. 1 cm. Dopraw pieprzem, sosem sojowym, sokiem z cytryny, oliwą, startym imbirem i czosnkiem.
- Podsmaż tofu na patelni.
- Wymieszaj w miseczce składniki na sos (sok z cytryny lub limonki, syrop klonowy, starty imbir), dopraw solą i pieprzem.
- Ugotuj kaszę bulgur.
- Obierz i pokrój w kostkę ogórka i mango (lub ananasa).
- Czerwoną cebulę posiekaj w cienkie paseczki. Do miski włóż kaszę, wokół ułóż pozostałe składniki (jeśli masz marynowany imbir – też możesz dodać). Posyp sezamem i szczypiorkiem, polej całość przygotowanym sosem.





PRZEPISY TESTOWE „JADŁOSPIS PRZECIWZAPALNY POŻEGNAJ TRĄDZIK, BEZ NABIAŁU”

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki z pastą z tuńczyka	Omlet meksykański	Dutch baby	Kanapki z guacamole, omletem i prosciutto	Kanapki z guacamole i fosoziem	Jajecznica na grzankach z pomidorkami i rukolą	Cukiniowe placuszki z wędzonym fosoziem
Drugie śniadanie Idź do strony 9 Wegańskie serniczki	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
	Truskawki pod migdałową kruszonką	Zielony koktajl antyoksydacyjny	Nocna owsianka z malinami i mango	Różowe smoothie	Prawdziwie czekoladowa owsianka	Bananowe placuszki z serem i borówkami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron stir-fry z orzechowym tofu	Bowl z sałatką i indykiem	Bowl z sałatką i indykiem	Kosmos pieczony z frytkami i surówką	Chilli con carne	Makaron z cukinią, pomidorkami i szynką parmeńską	Curry z kurczakiem i warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Omlet bananowy	Kanapki z pastą z tuńczyka	Złota owsianka	Salatka gyros	Marchewkowa zupa krem z imbirem	Marchewkowa zupa krem z imbirem	Uspokajający koktajl



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

OPINIE

-6 kg na diecie glow skin, od marca bez nabiału 🥰

Uwielbiam i lecę dalej. Mój brzuch na koniec dnia nareszcie nie wygląda jak w 6 miesiącu ciąży! A z rozmiaru 36 zeszłam na 32 🔥

Daje sobie jeszcze 2 miesiące ćwiczeń i wysłę fotkę jak go umięśnię 😁



-6 KG W NIECAŁE 2 MIESIĄCE!

TRUSKAWKI POD MIGDAŁOWĄ KRUSZONKĄ

1 PORCJA 430 KCAL B:13 T:29 W:29

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- Masło ekstra – 10 g
- Cynamon – 5 g
- Miód pszczele – 10 g
- Truskawki mrożone – 150 g
- Skyr sojowy Alpro – 75 g
- Mąka migdałowa – 35 g

PRZYGOTOWANIE:

- Truskawki wyłóż na dnie małego naczynia żaroodpornego (można wcześniej natłuścić naczynie odrobiną tłuszczu).
- Mąkę połącz z miodem i masłem, wymieszaj na kruszonkę.
- Posyp owoce przygotowaną mieszanką i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 20–30 minut.
- Lekko ostudź i podaj z jogurtem.



KANAPKI Z GUACAMOLE, OMLETEM I PROSCIUTTO

1 PORCJA 535 KCAL B:28 T:26 W:53

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MIN

SKŁADNIKI

- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
- Awokado – 70 g (1/2 sztuki)
- Jajka – 112 g (2 sztuki)
- Szynka parmeńska (prosciutto) – 30 g (2 plastry)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- Sól biała – 1 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

- Jajka roztrzep widelcem z odrobiną soli i pieprzu.
- Wylej masę jajeczną na rozgrzaną patelnię i usmaż omelet.
- W międzyczasie rozgnieć awokado widelcem i posmaruj nim kromki chleba.
- Na każdej kromce ułóż połówkę omeleta i plaster prosciutto.





PRZEPISY TESTOWE „JADŁOSPIS PRZECIWZAPALNY DLA ZABIEGANYCH”

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie Tosty na słodko	Śniadanie Szybki omelet bananowy	Śniadanie Bajgiel z awokado i łososem	Śniadanie Nocna czekoladowa owsianka z owocami leśnymi	Śniadanie Kanapki z hummusem i jajkiem	Śniadanie Polskie śniadanie	Śniadanie Wiosenny omelet
Drugie śniadanie Jogurt z owocami i orzechami	Drugie śniadanie Kanapka z szynką i warzywami	Drugie śniadanie Koktajl bananowo-orzechowy	Drugie śniadanie Granola z owocami	Drugie śniadanie Śniadaniowa tortilla z twarogiem i rzodkiewką	Drugie śniadanie Pudding chł z borówkami i czekoladą	Drugie śniadanie Owocowy skyrnik
Obiad Spaghetti bolognese	Obiad Tortilla z kurczakiem i warzywami	Obiad Makaron w 10 minut	Obiad Quesadilla z kurczakiem, serem i warzywami	Obiad Makaron z tofu i cukinią	Obiad Bowl z łososiem wędzonym i ryżem	Obiad Orzechowy kurczak
Kolacja Tortilla z łososem	Kolacja Owsianka oreo	Kolacja Borówkowy omelet	Kolacja Kanapki z hummusem, wędliną i fetą	Kolacja Mus bananowy	Kolacja Placuszki z sera wiejskiego	Kolacja Bułka z pesto, mozzarellą pomidorem



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

BOWL Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I RYŻEM

1 PORCJA 587KCAL B:34 T:21 W:72

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- Ryż basmati – 60 g
- Łosoś wędzony – 100 g
- Czerwona cebula – 30 g
- Pomidor – 140 g
- Papryka czerwona – 75 g
- Ogórek – 90 g
- Szczypiorek – 5 g
- Sezam – 10 g
- Sok z cytryny – 6 g
- Sos Sriracha – 3 g
- Rukola – 40 g
- Serek śmietankowy – 25 g

PRZYGOTOWANIE:

- Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu.
- Umyj wszystkie warzywa.
- Pokrój paprykę w cienkie paski, ogórka i pomidora w kostkę, cebulę w drobną kostkę, a szczypiorek posiekaj.
- Łososia pokrój w plastry i podgrzej na suchej patelni.
- Na dnie miski ułóż rukolę, a na niej kolejno warzywa: paprykę, pomidora, ogórka, cebulę, ugotowany ryż, łososia i szczypiorek.
- Całość skrop sokiem z cytryny, dodaj serek, posyp sezamem i polej odrobiną sosu sriracha.



OWOCOWY SKYRNIK

1 PORCJA 517 KCAL B:32 T:19 W:64

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 MIN

SKŁADNIKI

- Jajko – 56 g (1 sztuka)
- Mleko 1,5% – 30 g (0,1 szklanki)
- Mąka orkiszowa – 40 g (4 łyżki)
- Erytrytol – 10 g (2 łyżeczki)
- Maliny mrożone – 50 g (2,5 łyżki)
- Skyr truskawkowy (Piątnica) – 150 g (1 opakowanie)
- Orzechy włoskie – 20 g (1,3 łyżki)

PRZYGOTOWANIE:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- W misce wymieszaj skyr, jajko, mąkę, mleko i erytrytol aż do uzyskania jednolitej masy.
- Przelej masę do kokilki wyłożonej papierem do pieczenia, zostaw trochę ciasta na później.
- Do środka dodaj maliny i pokruszone orzechy, następnie przykryj resztą masy.
- Piecz w trybie góra-dół przez 35 minut.
- Po upieczeniu odstaw do całkowitego ostygnięcia.





ZESTAW WSZYSTKICH
JADŁOSPISÓW



ZESTAW WSZYSTKICH JADŁOSPISÓW

BAZA 163 TANICH I ŁATWYCH POSILKÓW? TWOJA
FORMA ZACZYNA SIĘ TU!

SMACZNIE I ZDROWO 1

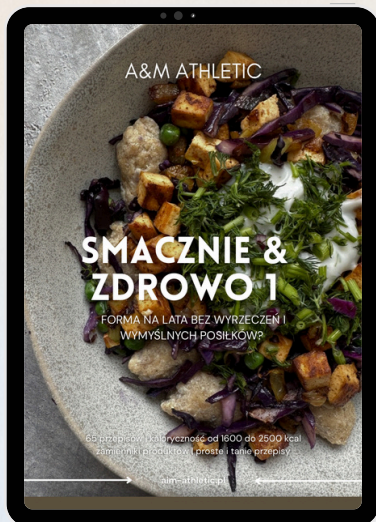
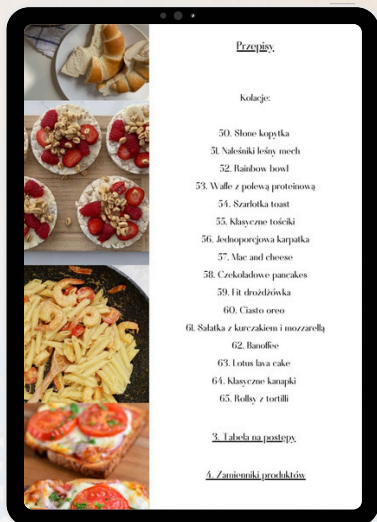
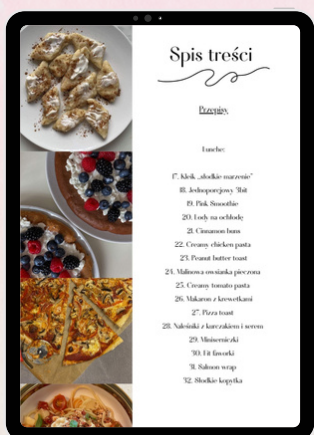
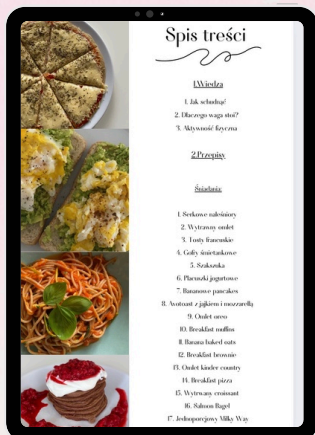
SMACZNIE I ZDROWO 2

LUNCHBOXY

OD 1600 DO 2500 KCAL

ZAKUPISZ: [AIM-ATHLETIC.PL](https://aim-athletic.pl)

„SMACZNIE I ZDROWO 1”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

SERNIK KAJMAKOWY

1 PORCJA 460 KCAL B:47 T:12 W:42

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 170g twarogu chudego
- 120g jogurtu naturalnego 0%
- 50ml mleka 0,5%
- 10g budyniu waniliowego
- 15g mąki pszennej
- 1 jajko
- 20g masy kajmakowej
- erytrytol, aromaty

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki poza masą kajmakową zblenduj ze sobą.
- Całość wylej do małego naczynia.
- Wstaw do piekarnika na 30 minut w 180°.
- Po upływie czasu wyłącz piekarnik, lekko uchyl i pozostaw na 15 minut.
- Wyjmij i poczekaj aż sernik się wystudzi.
- Masę kajmakową zmieszaj z odrobiną ciepłej wody i szczyptą soli.
- Wylej polewę z masy kajmakowej na sernik.



KOPYTKA NA SŁONO

1 PORCJA 440 KCAL B:32 T:8 W:66

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 80g mąki pszennej
 - 100g twarogu chudego
 - 1 jajko
 - 50g cebuli
 - szczypta soli
- himalajskiej

PRZYGOTOWANIE:

- Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj mąkę, jajko i szczyptę soli. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
- Zagnieć całość na jednolite ciasto.
- Z ciasta uformuj wałeczek i pokrój w standardowy kształt kopytek.
- Wrzuć kopytka do wrzątku i gotuj około 4-5 minut.
- Cebulkę podsmaż chwilę na patelni do uzyskania złocistego koloru. Ugotowane kopytka również możesz chwilę podsmażyć.





PRZEPISY TESTOWE „SMACZNIE I ZDROWO 2”

SPIS TREŚCI

ŚNIADANIA

1. Lekka owsiana Granola
2. Bananowa cerealia
3. Tortilla z awokado
4. Foszerowana kopienka
5. Anteości
6. Śniadanie na bogato
7. Placki z cukini z twarogiem
8. Salsita ginsu
9. Śniadaniowa quesadilla
10. Naleśniki z kremem oreo
11. Napuszy z jabłkiem
12. Omelet bananowo-białkopławy
13. Browne jaglane z czekoladą

SPIS TREŚCI

DRUGIE DANIA

1. Batony proteinowe
2. Jednoporcyjowy szarlotka
3. Meksykańskie burrito
4. Gotny pizza
5. Pieczona owsianka czekoladowa z cukinią
6. Zabika w ciętach
7. Krem z zielonego groszku
8. Makaron z łuskami w sosie curry
9. Ciastka browne
10. Jednoporcyjowy kinder country
11. Naleśniki z twarogiem i herbaczkami
12. Kremowy makaron z mozzarellą

SPIS TREŚCI

TRZECIE DANIA

1. Fit carbonara
2. Laszki z patelni
3. Jednoporcyjowy kopiec kreta
4. Ciasteczka orzechowe
5. Makaron z brokułem i haluciami
6. Proteinowe kulki cookie dough
7. Jednoporcyjowe ciasto kuli
8. Meksykański Bowl
9. Fit chili con carne
10. Pieczona owsianka z cukinią waniliową
11. Rozgrzewająca zupa kokosowa
12. Mocna serowa tortilla
13. Pad Thai chicken

SPIS TREŚCI

KOLACJE

1. Butter chicken
2. Domowe bułeczki skyrwe
3. Muffinki z białą czekoladą i malinami
4. Jogurtowiec z owocami
5. Ciasteczka owsiane
6. Pizza z twarogu
7. Jednoporcyjowy snickers
8. Pieczona owsianka cookie dough
9. Spaghetti cukiniowe
10. Jednoporcyjowy sernik oreo
11. Fit bułeczki cynamonowe
12. Zapiekanka warzywna

A&M ATHLETIC

SMACZNIE & ZDROWO 2

ZRÓB FORMĘ ŁATWO-SZYBKO-TANIO...

50 przepisów | Kaloryczność od 1600 do 2500 kcal
zamienniki produktów | proste i tanie przepisy

aim-athletic.pl

Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

FIT CARBONARA

1 PORCJA 450 KCAL B:41G T:10G W:46G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 70g piersi z kurczaka
- 75g makaronu spaghetti
- 1 jajko
- 20g sera piórko
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie.
- Jajko sparz wrzątkiem, wbij do miski, dopraw solą i roztrzep.
- Kurczaka pokrój drobno w kosteczkę i podsmaż na spryskanej tłuszczem w sprayu patelni.
- Dodaj na patelnię przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekaną natkę pietruszki i smaż jeszcze przez chwilę.
- Do całości dodaj makaron i mieszaj na małym ogniu.
- Odstaw z ognia, dodaj ser i dopraw pieprzem.
- Polej makaron roztrzepanym jajkiem i dokładnie pomieszaj. Jajko powinno zgęstnieć, nie może się ścieć.



PIEGUSKI

1 PORCJA 450 KCAL B:22G T:23G W:40G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 55g mąki owsianej
- 25g masła orzechowego
- 5g czekolady
- 1 jajko
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki erytrytolu

PRZYGOTOWANIE:

- Zblenduj wszystko na gładką masę i odstaw ciasto na 20 minut.
- Po tym czasie wylej łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia swoją masę.
- Ułóż na wierzch startą czekoladę i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180' (górną-dół) na około 10 minut.





PRZEPISY TESTOWE „LUNCHBOXY DO SZKOŁY I PRACY”

Spis treści

Wskaz

1. Jak schudnąć?
2. Dlaczego waży się to?
3. Aktywność fizyczna

2. Przepisy

Śniadania

1. Tost awokado
2. Tosty tofukhumus
3. Tosty awokadozarella
4. Ryżanka z owocami
5. Gofry z ciasta francuskiego
6. Jogurtowe pancakes
7. Bałgel awo-tofu-jujo
8. Tosty dyniowe
9. French toast
10. Wytrawny omelet
11. Kanapki z jajkiem, hummusem i warzywami

Spis treści

Przepisy

Lunch:

12. Owsianka oreo
13. Drożdżówka z twarogiem i truskawkami
14. Jednosporejowe tiramisu
15. Pieczona owsianka szarlotka
16. Kremowy makaron z kurczakiem i warzywami
17. Bałgel z lososiem
18. Czekoladowa owsianka
19. Muffinki oreo na raz
20. Pieczona owsianka twarogowa
21. Gofry z jogurtem i malinami

Spis treści

Przepisy

Obiady/przekąski:

22. Omelet w tortilli
23. Meksykańskie tacos
24. Makaron z lososiem
25. Makaron w sosie curry
26. Malinowa chmurka w słoiczku
27. Bolognese
28. Dyniowy udon
29. Gnocchi w sosie dyniowym
30. Pinta z pieczarkami
31. Tortilla z kurczakiem i guacamole

Spis treści

Przepisy

Kolacje:

32. Tosty z szynką parmeńską i pesto
33. Naleśniki na słono
34. Babeczki
35. Pieczona owsianka z truskawkami i rabarborem
36. Tortilla z fasolką, kurczakiem i awokado
37. Czekoladowa gryczanka
38. Fit tosty klasyczne
39. Budyńowe naleśniki z twarogiem
40. Bowl z lososiem
41. Wilgotne brownie

3. Tabela na postępy

4. Zamienniki produktów



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

MUFFINKI OREO NA RAZ

1 PORCJA 400 KCAL B:18G T:11G W:59G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 40g mąki owsianej
- 15g odżywki białkowej
- 10g kakao
- 1 ciastko oreo
- 60g banana
- 60g mleka 0,5%
- szczypta proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

- Banana rozgnieć widelcem i dodaj wszystkie składniki oprócz ciasteczek.
- Całość wymieszaj lub zblenduj.
- Oreo pokrój na drobne kawałki, wsyp do masy i wymieszaj łyżką.
- Babeczki przełóż do 6 foremek i piecz 20 minut w 180 stopniach.



MEKSYKAŃSKIE TACOS

1 PORCJA 400 KCAL B:31G T:8,6G W:52G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MIN

SKŁADNIKI

- 3 małe tortille kukurydziane (60g)
- 50g fasoli czerwonej konserwowej
- 70g piersi z kurczaka
- 20g skyra
- 30g kukurydzy konserwowej
- 50g passaty pomidorowej
- 20g mozzarelli light
- 1/4 cebuli
- 70g papryki
- 1 ząbek czosnku
- 5g oliwy
- przyprawy: sól, papryka słodka wędzona, papryka chilli, kumin, pieprz
- kolendra lub pietruszka

PRZYGOTOWANIE:

- Na patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę przez 3-4 minuty
- dodaj kurczaka, fasolę (odsączoną z zalewy), kukurydzę, Passata oraz przyprawy, wymieszaj i podsmaż 3min
- podgrzej tortille na suchej patelni
- skyr wymieszaj z posiekaną kolendrą, • przypraw do smaku solą, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem
- na tortille ułóż farsz, tartą mozzarellę, podaj z łyżką jogurtu





PRZEPISY TESTOWE „JADŁOSPIS JESIENNY”



1. Szarlotka lotus pod kruszonką
2. Zapiekane grzanki z gorgonzolą, szpinakiem i suszonymi pomidorami
3. Pancakes bananowo-cynamonowe z krensem
4. Kremowo-serowe penne ze szpinakiem i suszonymi pomidorami
5. Quesadilla ze złotą cebulką i kurczakiem międkowo-musztardowym
6. Deser w słoiczku słony karmel
7. Zapiekane penne międkowo-musztardowe
8. Krokłowe naleśniki
9. Pinta salame & ricotta
10. Serdak white oreo z krensem
11. Szpinakowe naleśniki z kremowym sosiem i dodatkami
12. Deser Świętomarciński
13. Sushi z dołowym makro
14. Ciasto dyniowe z gruszką
15. Zapiekane penne pomidorowo-orzechowe
16. Pieczony omlet biszkoptowy z rozpuszczającą się czekoladą
17. Wrap z zapiekanymi warzywami i kurczakiem
18. Kremowy słoiczek z malinami i kajunkiem



19. Szybkie sushi bowl
20. Karmelowo-czekoladowa owsianka nocna lotus
21. Słoiczek maxi king
22. Śniadaniowe zapiekane bułki-kidexki z dodatkami w środku
23. Pumpkin spice pancakes
24. Labka pod proteinową kruszonką
25. Nocna owsianka Snickers
26. Blondie krótkowe z białej fasoli
27. Słoiczek jogurtowo-słuskowy z czekoladowym biszkoptem
28. Dyniowy makaron po Chińsku
29. Szybki deser kinder country
30. Ili proteinowe cynamonki
31. Ili jesiennie ślimaczki z powidłami
32. Świąteczny omlet śniadaniowy z cynamonem i jabłkami w syropie klonowym
33. Szybki syrop pumpkin spice
34. Winter matcha



JESIENNO-ZIMOWE UMILENIE DNI

JESTES NA DZIEĆ ALE MASZ OCHOTĘ NA
CYNAMONKI LUB SZARLOTKĘ?

Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

SUSHI Z DOBRYM MAKRO

1 PORCJA 562 KCAL B: 35G T:8G W:83G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 90g ryżu do sushi
- 2 listki nori
- 3 łyżeczki sosu do sushi
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 100g tuńczyka surowego
- 30g ogórka
- 30g philadelphia light
- 30g awokado

PRZYGOTOWANIE:

- Ryż ugotuj według zaleceń producenta na opakowaniu, a następnie dodaj sos do ryżu, opcjonalnie odrobinę sosu sojowego i całość wymieszaj.
- Ostudzony ryż wyłóż na listki nori i wklep bardzo dokładnie zostawiając jeden pusty, poziomy margines na górze.
- Mniej więcej na 1/4 powierzchni ułóż wszystkie dodatki pokrojone wzdłuż poziomo. I posmaruj serkiem topnionym.
- Matę chwyć od spodu, i jednocześnie przytrzymaj dłońmi składniki, żeby się nie przesuwały podczas rolowania i zwijaj stopniowo w rulon. Warto później owinąć całą rolkę matą i docisnąć.



KREMOWO- SEROWE PENNE Z SUSZONYMI POMIDORAMI

1 PORCJA 472 KCAL B:17 T:7 W:87

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 100g kurczaka lub 75g tofu
- 50g makaronu penne
- 30g philadephi light
- 40g cebuli
- 30g suszonych pomidorów
- łyżka miodu (5g)
- 3 garści szpinaku
- 10g fixu 4 sery knorr. Jeśli nie masz, użyj soli.
- 5g parmezanu
- łyżeczka czosnku granulowanego

PRZYGOTOWANIE:

- Makaron ugotuj według zaleceń producenta.
- Pokrój kurczaka w kostkę, posyp odrobiną soli, dodaj czosnek granulowany i dokładnie wymieszaj w miseczce.
- Pokrojoną cebulę podsmaż na patelni z odrobiną wody, a gdy będzie miała złocisty kolor dodaj kurczaka i podsmażaj jeszcze przez parę minut pod przykryciem.
- Dodaj na patelnię philadephię, miód, przypraw fixem i mieszaj przez parę minut na mniejszym ogniu.
- Na koniec dodaj suszone pomidory, szpinak, makaron i wymieszaj wszystko dokładnie.
- Gotowy makaron posyp parmezanem.



FIT CYNAMONKI

1 PORCJA: 200KCAL

8 PORCJE: 1624 KCAL B:58G T:28G W:277G

SERVINGS: 8

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 350g mąki pszennej
- 250g skyra lub jogurtu greckiego 0% (Carrefour)
- 30g masła
- 20/30g erytrytolu
- cynamon
- 10g proszku do pieczenia.
- 1 jajko do posmarowania

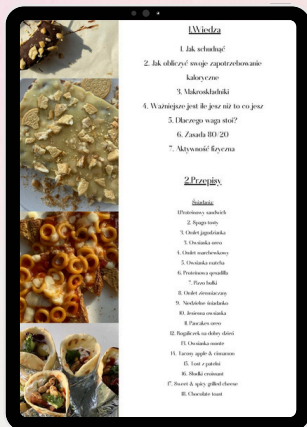
PRZYGOTOWANIE:

- Mąkę, jogurt, masło, erytrytol dokładnie wymieszaj i wyrób ciasto.
- Rozwałkuj z ciasta prostokąt na lekko oprószonym mąką blacie.
- Posyp ciasto dużą ilością cynamonu i erytrytolu (możesz wymieszać cynamon, erytrytol z odrobiną mleka aby nadzienie było bardziej wilgotne), zostawiając wzdłuż jednego z boków nieposmarowany margines.
- Roztrzep 1 jajko i za pomocą pędzelka posmaruj pusty margines.
- Zwiń ostrożnie rulon, zaczynając od dłuższego boku, kończąc na marginesie.
- Pokrój rulon w dowolną ilość kawałków, każdy z nich posmaruj jajkiem i piecz 25/30 minut w 180°.





PRZEPISY TESTOWE „POŻEGNAJ TŁUSZCZ W 2 MIESIĄCE”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

BUŁECZKI BAO

1 PORCJA 431 KCAL B:34 T:12 W:48

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 90g klusek na parze (2 sztuki) lub 90g bułeczek bao (Asia flavours)
- 100g kurczaka
- 30g awokado
- 40g serka bielucha lekkiego
- 10ml sosu sojowego
- 10ml sosu teriyaki
- sól
- 5g białego sezamu
- sałata, 50g pomidorów, 30g ogórka, 40g cebuli szalotki

PRZYGOTOWANIE:

- Kluski na parze przygotuj według zaleceń producenta.
- Kurczaka pokrój w kawałki, wyłóż na patelnię i usmaż zalewając sosem sojowym.
- Smaż pod przykryciem około 7/10 minut, następnie dolej sos teryaki oraz dodaj sezam
- Warzywa pokrój w plastry, bułeczki przekrój na pół i posmaruj bieluchem. Za pomocą pozostałych dodatków, skomponuj swoje bułeczki bao.



PANCAKES OREO

1 PORCJA 451 KCAL B:32G T:11G W:56G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 50g mąki pszennej
- 10g kakao czarnego
- 150g skyru naturalnego
- ok. 100 ml wody gazowanej
- 1 jajko
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 ciastko oreo
- erytrytol dla smaku i aromat

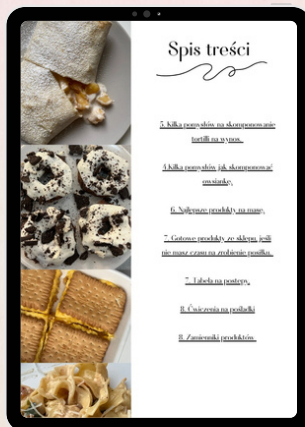
PRZYGOTOWANIE:

- Mąkę, kakao, jajko, proszek do pieczenia, wodę, erytrytol i aromat dokładnie wymieszaj.
- Pokrusz ciastko oreo i zmieszaj ze skyrem. Polecam dodać erytrytolu dla lepszego smaku.
- Patelnię spryskaj olejem w sprayu i smaź pancakes na małym ogniu .
- Na koniec udekoruj skyrem.





PRZEPISY TESTOWE „ MASS MASTERKA”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

SPAGOTOSTY

1 PORCJA 608 KCAL B:26G T:14G W:70G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10MIN

SKŁADNIKI

- 5 kromek chleba tostowego pełnoziarnistego
- 50g sera gouda
- 300g spaghetti hoops (Heinz)
- dowolna ilość pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

- Połóż ser na chleb tostowy i przypiecz lub lekko podsmaż, aby był chrupiący i ser się rozropił.
- Przekrój pieczywo na kształt trójkątów.
- Na wierzch połóż spaghetti hoops i posyp pietruszką.



TACOSY APPLE & CINNAMON

1 PORCJA 740 KCAL B:57G T:22G W:82G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 60g mąki pszennej
- 25g odżywki białkowej
- 150g skyru naturalnego
- 200g jabłka
- 1 jajko
- 25g masła orzechowego/kreму
- szczypta proszku do pieczenia
- erytrytol dla smaku, cynamon i aromat

PRZYGOTOWANIE:

- Mąkę, odżywkę, jajko, proszek do pieczenia, wodę (ilość dostosuj według swoich preferencji), erytrytol i aromat dokładnie wymieszaj.
- Jabłka pokrój w kosteczkę i przypraw cynamonem. Polecam podsmażyć jabłka na patelni dla lepszego smaku.
- Patelnię spryskaj olejem w sprayu i smaż placuszki na małym ogniu.
- Na koniec udekoruj skyrem i jabłkami oraz zwiń w kształt tacosów. Całość polej masłem orzechowym.



FIT DRWAL

1 PORCJA 694 KCAL B:69G T:28G W:51G

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 1 bułka kajzerka
- 100g mielonej piersi z kurczaka
- 15g boczku
- 15g majonezu light (np. gym beam)
- 20g keczupu kotlin 60% mniej kcal lub keczupu kfd
- 10g musztardy
- 20g bułki tartej
- 1 jajko
- 50g sera topionego w kostce
- sałata lodowa

PRZYGOTOWANIE:

- Przygotuj sos. Wymieszaj majonez, keczup i musztardę.
- Bułkę przekrój na pół, spód posmaruj sosem i wyłóż sałatę.
- Boczek usmaż tak aby był chrupiący, pokrój w drobne kawałki i dodaj na górę pieczywa razem ze startym na tarce serem piórko (około 5g). Całość przypiecz w piekarniku około 5 minut w 200°.
- Mięso mielone uformuj w kształt okrągłego kotleta i usmaż na grilu lub patelni (najlepiej na tłuszczu z boczku).
- Ser uformuj w kształt okręgu, zamocz w jajku i obtocz w bułce tartej. Smaż na patelni spryskanej odrobiną tłuszczu w sprayu do momentu aż ser się lekko roztopi.
- Mięso, panierowany ser ułóż na bułce i przykryj górą pieczywa.





PRZEPISY TESTOWE „PRZEPIS NA GLOW UP”

SPIS TREŚCI

Atakuj na tył i
przenieś się do
dobrej strony

Wstęp

5 PODSTAWY BUDOWANIA ZDROWYCH
NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

6 PLANOWANIE POSILKÓW

7 JAK UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ?

8 LISTA ZAMIENNIKÓW

Słodkie

9 PIECZONY OMLET SZARLOTKA

11 PIECZONY OMLET A'LA CHLEBEK BANANOWY

13 NAJPROSTSZY OMLET

15 DELIKATNY OMLET

17 OMLET BOUNTY

19 TWAROGOWE GOFRY

21 CZEKOLADOWY BUDYŃ OWSIANY

23 PROTEINOWE PLACUSZKI

25 PLACUSZKI BANANOWE Z CZEKOLADĄ

27 BEZDROŻDŻOWE RACUCHY

29 DYNIOWE PANCakes

SPIS TREŚCI

Atakuj na tył i
przenieś się do
dobrej strony

Słodkie

31 TRUSKAWKI POD MIGDAŁOWĄ KRUSZONKĄ

33 JEDNOPORCJOWY SERNICZEK

35 CZEKOLADOWE KULKI

Słone

37 SZAKSZUKA Z AWOKADO

39 TOSTY Z NAJLEPSZYMI PIECZARKAMI

41 TOSTY SWEET CHILLI

43 ŚNIADANIOWE TACO

45 BAJGIEL Z ŁOSOSIEM

47 BAJGIEL Z TOFU I GUACAMOLE

49 KANAPKA AVO X SZYNKA COTTO X JAJO

51 WEGE GOFRY

53 MAKARON W 10 MIN!

55 BURGERY Z FRYTKAMI

57 TACO Z KREWETKAMI

59 SUSHI BOWL

61 ZAPIEKANE GNOCCHI

63 MAKARON W KREMOWYM SOSIE

65 ŁOSOŚ Z FRYTKAMI I BROKULEM



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

PLACUSZKI BANANOWE Z CZEKOLADĄ

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

SKŁADNIKI

- 45 g zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej
- 1/2 bardzo dojrzałego banana
- 75 g skyra waniliowego
- 50 ml kefiru/maślanki
- 10 g erytolu
- Szczypta cynamonu
- 2 kostki czekolady
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Banana rozgnieć widelcem, dodaj jajko, słodzik i zamieszaj.
2. Następnie dodaj kefir, mąkę owsianą, proszek do pieczenia, cynamon i wymieszaj do połączenia składników.
3. Posiekaj czekoladę, dodaj do masy i jeszcze raz zamieszaj.
4. Nałóż masę na dobrze rozgrzaną patelnię wysmarowaną oliwą, smaż na małym ogniu z dwóch stron.
5. Podawaj ze skyrem.



SZAKSZUKA Z AWOKADO

380 KCAL B:21 T:27 W:17

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MIN

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1 łyżeczka oliwy
- 30 g cebuli
- 200 g pomidorów (świeżych lub z puszki)
- 10 g parmezanu
- Przyprawy: szczypta soli, mielonego pieprzu
- 1/2 awokado
- Pietruszka (liście)

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej patelnię razem z oliwą i pokrojoną w kostkę cebulą. Zrumień, dodaj obrane i pokrojone w kosteczkę pomidory.
2. Dopraw solą, pieprzem, wymieszaj i gotuj bez przykrycia przez ok. 7 minut, co chwilę mieszając.
3. Wbij jajka, dopraw, przykryj pokrywą i gotuj przez ok. 3–4 minuty, aż białka będą ścięte, a żółtka pozostaną płynne.
4. Odstaw z ognia, posyp tartym parmezanem, dodaj obrane i pokrojone awokado, posyp pietruszką.



TACO Z GUACAMOLE I JAJKAMI

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

SKŁADNIKI

Taco:

- 40 g płatków owsianych
- 80 ml wody
- Duża szczypta soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Odrobina oliwy do smażenia

Guacamole:

- 50 g awokado
- 15 g sera śmietankowego
- 50 g pomidorków koktajlowych
- 20 g czerwonej cebuli
- Przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany, bazylia

Dodatkowo:

- 2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

Taco:

1. Płatki owsiane zmiel w młynku do kawy lub użyj mąki owsianej.
2. Wszystkie składniki wymieszaj, odstaw ciasto na 5 minut.
3. Placki smaż na dobrze rozgrzanej patelni na średnim ogniu.

Guacamole:

1. Awokado rozgnieć widelcem, dodaj serek śmietankowy, wymieszaj, przypraw do smaku solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym oraz bazylią.
 2. Pomidorki drobno pokrój, posiekaj cebulę, dodaj je do pasty i wymieszaj.
- **Jajka** przygotuj w ulubiony sposób (np. sadzone, gotowane).



ZAPIEKANE GNOCCHI W SOSIE POMIDOROWYM

SERVINGS: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 400 g pomidorów z puszki (krojone)
- 250 g gnocchi
- Kulka mozzarelli light
- łyżeczka oliwy
- 30 g mleczka kokosowego
- 50 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka pasty gochujang
- 1/3 pęczka natki pietruszki
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka wędzona

PRZYGOTOWANIE:

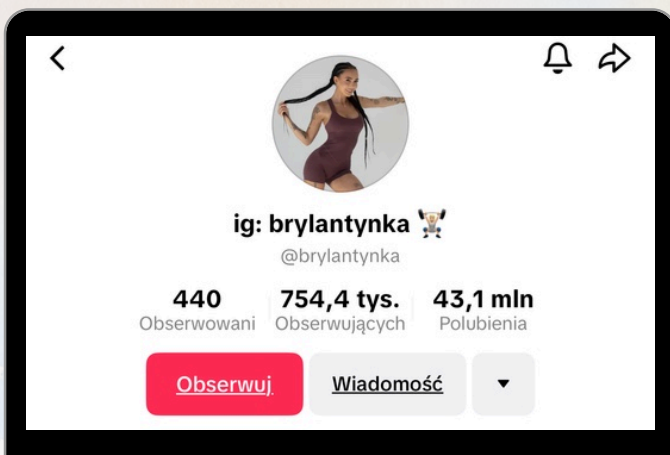
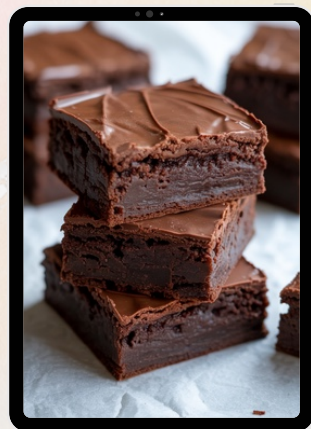
1. Posiekaną cebulę i czosnek podsmaż na oliwie z przyprawami.
2. W międzyczasie ugotuj gnocchi.
3. Do zeszkłonej cebuli dodaj pomidory, mleczko kokosowe, dopraw do smaku i podsmaż ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.
4. Dodaj ugotowane i odcedzone gnocchi, przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Na wierzch dodaj mozzarellę i zapiekaj przez 25 minut w nagrzanym na 180°C piekarniku.
6. Przed podaniem posyp natką pietruszki.



1 PORCJA 450 KCAL B:22 T:16 W:52



PRZEPISY Z TIK TOKA



GOFRY BEZ MĄKI Z TIKI TOCZKA

1 PORCJA 269KCAL B:30 T:8 W:21

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 80g banana
- 25g Odżywki białkowej wegańskiej
- 1 jajko
- 3 garści szpinaku
- 50g truskawek
- odrobina cukru pudru
- opcjonalnie sos zero

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki dokładnie zblenduj, spryskaj gofrownicę tłuszczem w sprayu (to ważne żeby gofry się nie przykleiły!) i usmaż gofry.
- Na wierzch dodaj wszystkie dodatki i opcjonalnie polej sosem zero <3



JAGODZIANKI BEZ GLUTENU

2 PORCJE 679 KCAL B:17 T:4 W:145

SERVINGS: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 130g mąki schär typ c lub pszennej (wersja z glutenem)
- 90ml mleka migdałowego lub 1,5% bez laktozy
- parę kropel aromatu dla smaku (opcjonalnie)
- 15g masła
- łyżeczka proszku do pieczenia

Nadzienienie:

- 180g jagód
- 10g budyniu waniliowego
- łyżeczka syropu klonowego
- opcjonalnie parę kropel aromatu bez cukru

Kruszonka:

- 10g mąki kokosowej
- 2g masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki ciasta (mąkę, mleko, aromat, proszek do pieczenia) dokładnie wymieszaj, dodaj roztopione masło a następnie zagnieć.
- Rozwałkuj wszystko na 2 cienkie placki.
- Wymieszaj jagody z budyniem i syropem klonowym na patelni, nałóż do środka każdego placka.
- Zagnieć brzegi, żeby nadzienie nie wypłynęło, zrób „saszetkę”
- Połącz składniki kruszonki i posyp na wierzchu.
- Piecz w 165°C przez ok 15/18 minut (do lekkiego zarumienienia)



BUENO COOKIES

1 CIASTKO 312 KCAL (BEZ FROSTINGU 267 KCAL)

SERVINGS: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 35g cukru kokosowego
- 35g masła kinder bueno gym beam/ nocciolata
- 10g masła
- 90g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 15g białej czekolady
- 15g gorzkiej czekolady
- 1 połówka batonika kinder bueno white

Frosting:

- 50g Philadelphia light
- 20g masła kinder bueno gym beam

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki ciasta (mąkę, cukier, proszek do pieczenia, jajko, masło, masę kinder/nocciolatę) dokładnie wymieszaj i zagnieć na jednolitą masę.
- Dodaj do masy startą na tarce białą czekoladę i gorzką oraz rozkruszonego batonika kinder bueno.
- Podziel ciasto na 4 porcje i uformuj z nich kuleczki, lekko je rozgnieć.
- Piecz ciasteczka przez 10 minut w 180°.
- W międzyczasie wymieszaj składniki na frosting i rozprowadź na wierzchu gdy ciasteczka się upieką!

Wskazówki: Możesz zamiast cukru spróbować dodać erytrytol jeśli chcesz zaoszczędzić kalorie!

- Na wierzch możesz również dodać kawałki batonika kinder bueno.



PISTACHIO COOKIES

1 CIASTKO 319 KCAL (BEZ FROSTINGU 279 KCAL)

SERVINGS: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 35g cukru kokosowego
- 25g masła pistacjowego
- 20g kremu biała czekolada
- 10g masła
- 90g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 20g pokruszonych drobno pistacji/ mąki pistacjowej (Lidl)
- 15g białej czekolady
- 10g lekko pokruszonych pistacji

Frosting:

- 30g Philadelphia light
- 10g masła pistacjowego
- 10g rozpuszczonej białej czekolady lub czekotubka wedel

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki ciasta (mąkę, cukier, proszek do pieczenia, jajko, masło, mąka pistacjowa, krem pistacjowy i biała czekolada) dokładnie wymieszaj i zagnieć na jednolitą masę.
- Dodaj do masy startą na tarce białą czekoladę i pistacje.
- Podziel ciasto na 4 porcje i uformuj z nich kuleczki, lekko je rozgnieć.
- Piecz ciasteczka przez 10 minut w 180°.
- W międzyczasie wymieszaj składniki na frosting i rozprowadź na wierzchu gdy ciasteczka się upieką!

Wskazówki: Możesz zamiast cukru spróbować dodać erytrytol jeśli chcesz zaoszczędzić kalorie!



LOTUS COOKIES

1 CIASTKO 249 KCAL (BEZ FROSTINGU 208 KCAL)

SERVINGS: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 30g cukru kokosowego
- 20g rozkruszonych ciasteczek lotus
- 35g kremu lotus
- 15g masła
- 75g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko

Frosting:

- 30g Philadelphia light
- 15g kajmaku
- 10g kremu lotus
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki ciasta (mąkę, cukier, proszek do pieczenia, jajko, masło, ciasteczka lotus, krem lotus) dokładnie wymieszaj i zagnieć na jednolitą masę.
- Podziel ciasto na 4 porcje i uformuj z nich kuleczki, lekko je rozgnieć.
- Piecz ciasteczka przez 10 minut w 180°.
- W międzyczasie wymieszaj składniki na frosting i rozprowadź na wierzchu gdy ciasteczka się upieką!

Wskazówki: Możesz zamiast cukru spróbować dodać erytrytol jeśli chcesz zaoszczędzić kalorie!
• na wierzch dla dekoracji możesz dodać ciasteczka Lotus





NIE POPEŁNIAJ TYCH BŁĘDÓW

Najczęstsze błędy w budowaniu zdrowych nawyków i jak ich uniknąć:

1. Zbyt wygórowane oczekiwania

- **Błąd:** Zakładanie, że od razu wprowadzisz drastyczne zmiany, np. ćwiczenia codziennie, idealna dieta czy zero słodczy.
- **Jak tego uniknąć:** Zaczynj od małych kroków, np. 2-3 treningi w tygodniu, stopniowe zmniejszanie ilości słodczy, dodawanie zdrowych posiłków zamiast eliminacji wszystkiego naraz.

2. Brak konkretnego planu

- **Błąd:** Ogólne postanowienia typu „będę zdrowsza” lub „zacznę się ruszać” bez określenia, jak i kiedy to zrobić.
- **Jak tego uniknąć:** Zapisz konkretne cele, np. „Trening w poniedziałki, środy i piątki o 18:00” lub „Zamienię jeden słodki napój na wodę każdego dnia”.

3. Chęć zrobienia wszystkiego naraz

- **Błąd:** Próba wprowadzenia wielu zmian jednocześnie, co prowadzi do przytłoczenia i rezygnacji.
- **Jak tego uniknąć:** Skup się na jednym nawyku na raz, np. najpierw regularne treningi, a dopiero potem praca nad dietą.





NIE POPEŁNIAJ TYCH BŁĘDÓW

4. Brak elastyczności

- **Błąd:** Myślenie „wszystko albo nic” – jeśli raz opuścisz trening lub złamiesz dietę, od razu czujesz, że wszystko stracone.

- **Jak tego uniknąć:** Traktuj każdy dzień jako nową szansę. Nawet jeśli coś nie poszło zgodnie z planem, wróć do działania zamiast się poddawać.

5. Zbyt szybkie oczekiwanie efektów

- **Błąd:** Rezygnacja, bo nie widzisz rezultatów po tygodniu lub dwóch.

- **Jak tego uniknąć:** Zrozum, że zmiany wymagają czasu. Skup się na procesie, a nie tylko na rezultatach.

6. Brak wsparcia i motywacji

- **Błąd:** Próba wprowadzania zmian w samotności, co może prowadzić do braku motywacji.

- **Jak tego uniknąć:** Znajdź partnera do działania (np. kogoś, z kim możesz ćwiczyć) lub korzystaj z aplikacji/dzienników do śledzenia postępów.

7. Nadmierny perfekcjonizm

- **Błąd:** Ustalanie zbyt restrykcyjnych zasad, które są niemożliwe do utrzymania na dłuższą metę.

- **Jak tego uniknąć:** Zamiast oczekiwać perfekcji, skup się na konsekwencji. Nie musi być idealnie, wystarczy, że będzie lepiej niż wcześniej.





NIE POPEŁNIAJ TYCH BŁĘDÓW

8. Brak nagród i doceniania siebie

- **Błąd:** Skupianie się tylko na tym, co jeszcze do zrobienia, bez świętowania małych sukcesów.

- **Jak tego uniknąć:** Doceniaj swoje postępy, nawet najmniejsze. Nagradzaj się, np. ulubioną książką, kosmetykiem czy relaksem po osiągnięciu małych celów.

9. Nieświadomość przeszkód

- **Błąd:** Nieprzygotowanie się na trudności, np. brak czasu, zmęczenie, czy zachcianki na niezdrowe jedzenie.

- **Jak tego uniknąć:** Planuj z wyprzedzeniem. Przygotuj zdrowe przekąski, ustal elastyczne godziny treningów i miej plan awaryjny.

10. Brak monitorowania postępów

- **Błąd:** Nieśledzenie swoich działań, co prowadzi do utraty motywacji, bo trudno zauważyć efekty.

- **Jak tego uniknąć:** Zapisuj swoje osiągnięcia w dzienniku, rób zdjęcia przed i po, mierz obwody ciała lub notuj ilość wykonanych treningów.

Podsumowanie:

Najważniejsze, aby nie próbować być idealnym od razu i podejść do zmian z cierpliwością. Małe, systematyczne kroki i realistyczne cele są kluczem do sukcesu!





ZDROWA DIETA

DLACZEGO ZDROWE NAWYKI SĄ KLUCZOWE?

Zdrowie to efekt codziennych, drobnych decyzji, a nie chwilowych zrywów czy ekstremalnych diet. To właśnie nawyki decydują o tym, jak się odżywiamy, jak wygląda nasze ciało i samopoczucie. Dlatego warto poświęcić czas na ich świadome budowanie.

Małe kroki – wielkie zmiany

Zbyt ambitne postanowienia często prowadzą do frustracji i szybkiego zaniechania. Kluczową zasadą jest wprowadzanie małych zmian, które są realne do utrzymania.

Przykłady:

- Zamiast zmuszać się do restrykcyjnej diety, spróbuj zwiększyć ilość warzyw w jednym posiłku dziennie.
- Jeśli trudno Ci sięgać po wodę, zacznij od picia jednej szklanki zaraz po przebudzeniu.

Strategie skutecznego budowania nawyków

1. **Zasada jednego nawyku** – Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz. Skup się na jednym nawyku, aż stanie się automatyczny.
2. **Kotwiczenie nawyku** – Łącz nowy nawyk z czynnością, którą już robisz, np. pij wodę po umyciu zębów.
3. **Monitorowanie postępów** – Zapisuj działania, np. w planerze lub aplikacji. Śledzenie progresu motywuje!
4. **Świętowanie małych sukcesów** – Nagradzaj się za postępy, np. czasem dla siebie lub nowym gadżetem kuchennym.





ZDROWA DIETA

PLANOWANIE POSIŁKÓW

Jak zacząć planować posiłki?

Zastanów się, ile posiłków potrzebujesz w ciągu dnia, ile masz czasu na gotowanie i jakie są Twoje ulubione smaki.

Wybierz kilka bazowych przepisów

Stwórz listę prostych, sprawdzonych dań, które lubisz i które szybko przygotujesz, np.:

- Śniadanie: Omlet, szakszuka.
- Obiad: Makaron z warzywami i kurczakiem, zapiekane gnocchi.
- Kolacja: Gofry, tosty z tofu.

Zrób listę zakupów

Spisz produkty, które będą Ci potrzebne do przygotowania posiłków na kilka dni. Dzięki temu unikasz kupowania niepotrzebnych rzeczy i marnowania jedzenia.

Batch cooking – gotowanie na zapas

Przygotowuj większe porcje posiłków i przechowuj je w lodówce lub zamrażarce. Dobrym pomysłem jest gotowanie podstawowych składników (np. kaszy, ryżu, pieczonych warzyw) raz na kilka dni i ich późniejsze łączenie w różne dania.





ZDROWA DIETA

JAK UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ?

1. Znajdź swoje „dlaczego”

Określ cel, który Cię napędza, np. lepsze samopoczucie, większa energia, zdrowa relacja z jedzeniem.

2. Nie polegaj na motywacji, polegaj na systemie

Motywacja jest zmienna, dlatego kluczem jest system, czyli rutyna oparta na zdrowych nawykach. Nawet gdy brakuje Ci chęci, działaj automatycznie.

3. Stawiaj na elastyczność

Życie jest nieprzewidywalne, więc nie obwiniaj się, jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem. Jeden gorszy dzień nie niweczy Twoich postępów.

4. Małe kroki, duże efekty

Każdy dzień to okazja do postawienia kolejnego małego kroku. Pamiętaj – nie musisz być perfekcyjna, żeby odnieść sukces. Skup się na działaniu i ciesz się procesem. Każda zmiana, nawet najmniejsza, przybliży Cię do efektu glow up – nie tylko na zewnątrz, ale przede wszystkim wewnątrz.





ZDROWA DIETA

JELITA, JAK O NIE ZADBAĆ?

Jelita to nie tylko miejsce, gdzie trawi się jedzenie. To centrum dowodzenia naszym zdrowiem – i to dosłownie. W środku mamy aż 100 bilionów bakterii, które codziennie wpływają na to, jak się czujemy, jak wygląda nasza skóra, jak pracuje odporność i czy mamy energię do życia.

Mówi się, że jelita to nasz drugi mózg – i to nie przypadek. Produkują ponad 90% serotoniny (czyli „hormonu szczęścia”), wpływają na poziom stresu, sen, nastrój i koncentrację. Jak jelita nie działają dobrze – czujesz to w głowie, na skórze i ogólnie w całym ciele.

Za co odpowiadają jelita?

- trawienie i wchłanianie składników odżywczych
- wspieranie odporności (ponad 70% układu odpornościowego znajduje się właśnie tam)
- produkcję serotoniny i komunikację z mózgiem
- usuwanie toksyn i regulację procesów zapalnych
- ochronę przed patogenami (dzięki dobrej florze bakteryjnej)

A co się dzieje, gdy są „rozwalone”?

- ciągłe wzdęcia, zaparcia, biegunki, dyskomfort
- obniżona odporność, częste infekcje
- problemy skórne – trądzik, AZS, egzemy
- mgła mózgowa, zmęczenie, stany lękowe
- trudności z odchudzaniem i spowolniony metabolizm
- nietolerancje pokarmowe, problemy hormonalne

Zadbane jelita to spokojna głowa, lepsze trawienie, stabilna energia i lepszy nastrój każdego dnia. Warto, serio.



ZDROWA DIETA

CO ZROBIĆ JEŚLI JELITA SĄ ROZWALONE?

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak – masz wzdęcia, problemy trawienne, uczucie ciężkości, burczenie w brzuchu albo nawet skoki nastroju – to nie ignoruj tego. Jelita dają znać, że coś im przeszkadza i czas zrobić porządek. Poniżej masz konkretne kroki, co warto po kolei ogarnąć.

1. Zrób badania, żeby wiedzieć, z czym masz do czynienia:

- **Kalprotektyna** – pokazuje, czy w jelitach toczy się stan zapalny
- **Kortyzol (z krwi lub śliny)** – stres ma ogromny wpływ na pracę jelit
- **Panel tarczycowy (TSH, FT3, FT4)** – tarczyca i jelita są powiązane
- **Morfologia, CRP, OB** – ogólny stan zdrowia i ewentualne stany zapalne
- **SIBO – test oddechowy** – *jeśli masz uczucie fermentacji w brzuchu po jedzeniu*
- **Testy nietolerancji pokarmowych (IgG/IgA)** – jeżeli podejrzewasz, że coś Ci szkodzi
- **Panel mikrobioty jelitowej** – jeśli chcesz poznać swój skład bakterii jelitowych

2. Wdrożenie diety Low FODMAP – czyli jadłospis ratunkowy dla jelit

Dieta Low FODMAP to sposób żywienia, który **wycisza jelita** i redukuje produkty, które mogą fermentować i wywoływać wzdęcia, gazy czy dyskomfort.

Na czym polega?

- Ograniczasz laktozę, gluten i produkty High FODMAP (czyli fermentujące, ciężkostrawne)
- Korzystasz z listy produktów Low FODMAP – czyli takich, które są lekkie i dobrze tolerowane
- Stopniowo obserwujesz, co Ci służy, a co nie

Jeśli nie wiesz, jak się za to zabrać – polecam mój gotowy jadłospis na wzdęty brzuch. Znajdziesz go na stronie aim-athletic.pl, a w tym e booku czekają na Ciebie przepisy testowe!

Zawiera już wszystkie produkty Low FODMAP, a lista High FODMAP jest dodatkowo rozpisana, żebyś wiedziała czego unikać.



ZDROWA DIETA

CO ZROBIĆ JEŚLI JELITA SĄ ROZWALONE?

3. Suplementy, które naprawdę warto wprowadzić

Po kilku tygodniach diety i lekkiego resetu jelit można zacząć wprowadzać wspierające suplementy. Ale dopiero wtedy, gdy już trochę uspokoisz sytuację.

Co może pomóc?

- **Probiotyk** - polecam Probio Pink dla kobiet od gym beam
- **Maślan sodu** – regeneruje błonę śluzową jelit, działa przeciwzapalnie
- **L-glutamina** – wspiera gojenie i szczelność jelit
- **Berberyna** – reguluje poziom cukru we krwi
- **Water Loss na redukcję opuchlizny wodnej i retencji**
- **Magnez + witamina D3** – wspierają układ nerwowy i trawienie
- **Ashwagandha lub Rhodiola** – jeśli stres mocno siada na jelitach

4. Codzienne nawyki, które robią robotę:

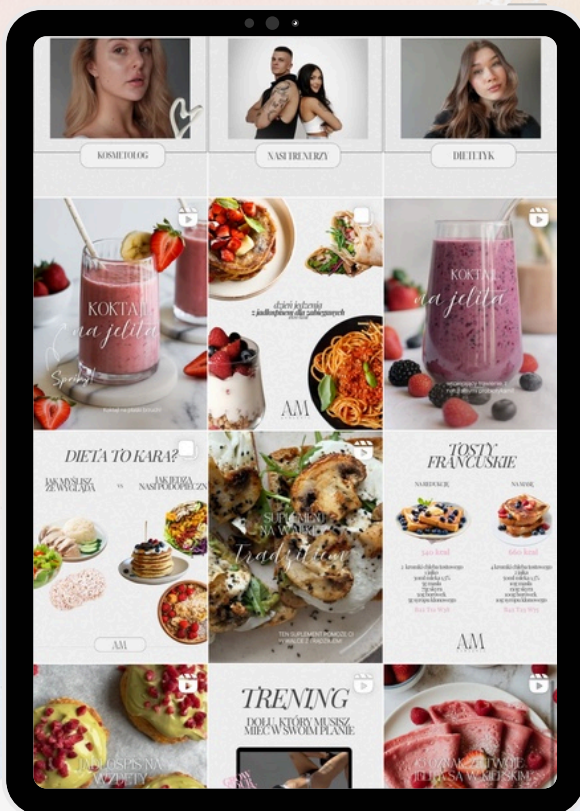
- **Pij wodę** – 2 litry dziennie to absolutna podstawa, inaczej wszystko stoi w miejscu
- **Ruszaj się codziennie** – minimum 30 minut aktywności, nawet spacer
- **Jedz w spokoju, bez stresu** – nie w biegu, nie na szybko
- **Nie objadaj się na noc** – daj czas na regenerację
- **Dbaj o sen** – jelita regenerują się nocą, jak Ty odpoczywasz

Jelita da się naprawić – tylko trzeba działać z głową i etapami. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, to nie ma co czekać – bo im dłużej się to ciągnie, tym trudniej potem wrócić do równowagi.

GYM BEAM % || AIMATHLETICS

SLEDŹ NAS RÓWNIEŻ NA NASZYM DIETETYCZNYM PROFILU!

Razem z moim dietetykiem, dbamy o to by codziennie wrzucać różnego rodzaju przepisy. Odchudzasz się, leczysz wzdęty brzuch, ćwiczysz na siłowni? Śledź nasze dietetyczne konto, aby być na bieżąco z darmowymi przepisami i motywacją każdego dnia. Gwarantujemy dużą dawkę wiedzy!



aimathletic.team

-90KG



Z A&M ATHLETIC

REDUKCJA



Z A&M ATHLETIC

BUDOWA
POŚLADKÓW
WSPÓŁPRACA

STAŁA



Z A&M ATHLETIC

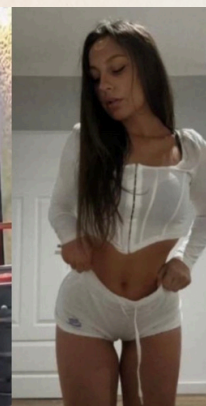
Czas: 5 miesięcy



PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC



PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC



PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC

Potrzebujesz anioła stróża który będzie kontrolował twoje efekty?

PROWADZENIE INDYWIDUALNE

Treningowo- dietetyczne

Sam trening

Sama dieta

Plany Pielęgnacyjne

albo wszystko razem w pakiecie! Napisz:

aim.athletic.pl@gmail.com

Wyślemy ci ofertę!





GŁÓW UP SKÓRY

DLACZEGO PIELEGNACJA JEST WAŻNA?

Pielęgnacja to nie tylko sposób na piękną skórę, ale także inwestycja w zdrowie i samopoczucie. Regularne dbanie o cerę, włosy i ciało pozwala nie tylko poprawić wygląd, ale także zapobiegać problemom skórnyom i przedwczesnemu starzeniu. To również chwila dla siebie, która buduje pewność siebie i pomaga poczuć się dobrze w swojej skórze.

1. Zdrowie skóry:

Prawidłowe oczyszczanie i nawilżanie zapobiega problemom, takim jak trądzik, przesuszenie czy nadmierne wydzielanie sebum.

2. Ochrona przed czynnikami zewnętrznymi:

Skóra codziennie narażona jest na szkodliwe działanie promieni UV, zanieczyszczenia i wolne rodniki. Pielęgnacja wzmacnia barierę ochronną skóry.

3. Spowolnienie starzenia:

Regularne stosowanie filtrów UV, serum antyoksydacyjnych i kremów nawilżających pomaga opóźnić procesy starzenia, takie jak powstawanie zmarszczek i utrata jędrności.

4. Poprawa wyglądu i pewności siebie:

Promienna, zdrowa skóra sprawia, że czujemy się bardziej pewne siebie i zadbane.

5. Relaks i rytuał:

Pielęgnacja to nie tylko efekt wizualny, ale także moment dla siebie, który pozwala się zrelaksować i zredukować stres.





KOLEJNOŚĆ NAKLADANIA PRODUKTÓW

PIELĘGNACJA GŁÓWNA:

- /01 Oczyszczanie etap I (na noc): masełka, balsamy, olejki do demakijażu, płyny micelarne, żele micelarne, mleczka, płyny dwufazowe
- /02 Oczyszczanie etap II: Żele, pianki, emulsje
- /03 Toniki, płyny złuszczące, wody termalne, hydrolaty, mgiełki
- /04 Sera, koncentraty, ampułki *
- /05 Emulsje
- /06 Kremy pod oczy
- /07 Kremy/Maski na noc
- /08 Oleje
- /09 Kremy z filtrem uv (zawsze na końcu niezależnie od konsystencji i formuły)

*Sera i ampułki zależnie od formuły i konsystencji mogą być przed lub po emulsji





KOLEJNOŚĆ NAKŁADANIA PRODUKTÓW

PIELĘGNACJA DODATKOWA:

- /01 Oczyszczanie
- /02 **Plasterki na wypryski**
- /03 **Peeling**
- /04 **Maska w kremie** -> (zmywalna) po zmyciu nakładamy resztę pielęgnacji według kolejności na poprzednim slajdzie zaczynając od /03
- /05 **Maska w płachcie** -> (niezmywalna) wklepujemy resztę esencji -> nakładamy resztę pielęgnacji według kolejności na poprzednim slajdzie zaczynając od /06
- /06 **Produkty punktowe** -> według zaleceń producenta mogą być nakładane pod krem lub na krem



darmowy plan głow

PONIEDZIAŁEK

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Lynia, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

WTOREK

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Lynia, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

ŚRODA

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Lynia, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

CZWARTEK

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Cosrx, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

PIĄTEK

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Lynia, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

SOBOTA

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Cosrx, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

NIEDZIELA

Dzień: Oczyszczanie emulsja BasicLab, serum antyoksydacyjne BasicLab, opcjonalnie krem Cetaphil, SPF 50 COSRX

Noc: Oczyszczanie olejek Senelle, żel Cerave, tonik Cosrx, serum z trehalozą Nacomi next lvl, krem Cetaphil + 2/3 krople oleju z nasion konopii Nacomi

DODATKOWO

☐ Peeling Bandi 1/2 razy w tygodniu na 15min.

☐ Na ropne stany zapalne stosuje plasterki COSRX

☐ Krem Cetaphil mieszaj na dłoni z kilkoma kroplami oleju z nasion konopii

Lista zakupów



40 Zł - 85 zł

BasicLab DermatoLogiczna emulsja myjąca do skóry ultrawrażliwej



50 Zł

Senelle Oczyszczający olejowy Hydrofilny do demakijażu



36 Zł

lynia Tonik Żelowy Nawilżający



30 Zł

Nacomi Next LVL Trehaloza 10%



79 Zł

COSRX Ultra Light Invisible Sunscreen SPF50+/PA++++



40 Zł

CETAPHIL Da ultra krem nawilżający

! PODANE CENY SĄ ORIENTACYJNE UŚREDNIONE DLATEGO W NIEKTÓRYCH SKLEPACH MOGĄ LEKKO SIĘ RÓŻNIC

Lista zakupów



150 ZŁ

BasicLab Antyoksydacyjne Serum z Witaminą C 15% Rozświetlenie i Wyciszenie



53 ZŁ

COSRX AHA/BHA Clarifying Treatment Toner



47 ZŁ

BANDI rozjaśniający peeling kwasowo-enzymatyczny



17 ZŁ

COSRX Maskujące Plastry na Wypryski



70 ZŁ

CeraVe Foaming Cleanse Żel oczyszczający



20 ZŁ

NACOMI olej z konopi indyjskiej

! PODANE CENY SĄ ORIENTACYJNE UŚREDNIONE DLATEGO W NIEKTÓRYCH SKLEPACH MOGĄ LEKKO SIĘ RÓŻNIC

BY CIESZY SIĘ ZDROWĄ SKRĄ NALEŻY DBAĆ O SWÓJ ORGANIZM I WYROBIĆ DOBRE NAWYKI...

1 Pościel

Pościel powinniśmy wymieniać co tydzień lub 1,5. Szczególnie pilnować się powinny osoby z trądzikiem na policzkach, skroniach i żuchwie. Nasza pościel to siedlisko bakterii i drobnoustrojów, które każdego dnia się namnażają.

2 Ręcznik

A co z tym wycieraniem twarzy ... ? To, że do skóry twarzy nie wolno używać ręcznika, którym wycieramy całe ciało nie podlega wątpliwości. Moim zdaniem do twarzy wystarczy osobny ręczniczek wymieniany co 3-4 dni (dla

cer nieproblematycznych). Dla osób, które mają częste wysypy najlepszym wyborem będą jednorazowe ręczniki papierowe.

3 Woda

Picie wody jest bardzo ważne i należy spożywać ok. 1,5 - 2 litrów. Nie tylko podziękuj Ci za Twoją cerę, ale i cały organizm!

BY CIESZY SIĘ ZDROWĄ SKRĄ NALEŻY DBAĆ O SWÓJ ORGANIZM I WYROBIĆ DOBRE NAWYKI...

4 Spanie na ręce

Nawyk spania na ręce rujnował moją skórę od dawna. Pot i wysoka temperatura nie pomagają w dbaniu o skórę i jest idealnym środowiskiem do rozwoju bakterii i drobnoustrojów. Skutkiem były pozapychane policzki i nierówna tekstura skóry z boku twarzy.

5 Palenie

Trądzik palacza - zaskórniki, "brudna" cera i nierówna tekstura to skutki palenia nie tylko tradycyjnych papierosów, ale i tych elektronicznych i podgrzewaczy.

6 Zdrowy sen

Dorosły człowiek powinien spać od 7-9 h na dobę. Brak snu lub za mała ilość sprawia, że cera jest ziemista, wolniej się regeneruje i traci naturalny blask.



SIŁA PSYCHIKI

JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE?

Glow up to nie tylko zmiany zewnętrzne, ale także transformacja wewnętrzna. Nasza psychika i sposób myślenia mają ogromny wpływ na to, jak wyglądamy, jakie decyzje podejmujemy i jak radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami. Silny mindset to fundament, który pozwala utrzymać zdrowe nawyki, budować pewność siebie i cieszyć się każdą chwilą.

Dlaczego warto pracować nad psychiką?

1. Wzmacnianie pewności siebie:

To, jak o sobie myślisz, wpływa na Twoje działania. Jeśli uwierzysz w swoje możliwości, łatwiej osiągniesz swoje cele.

2. Radzenie sobie z porażkami:

Silny mindset pozwala traktować niepowodzenia jako lekcje, a nie jako powód do rezygnacji z dalszych starań.

3. Kształtowanie zdrowych nawyków:

Wewnętrzna motywacja i pozytywne myślenie ułatwiają trzymanie się planu i wprowadzanie zmian w życie.

4. Budowanie szczęścia:

Glow up to nie tylko wygląd – to także sposób, w jaki czujesz się w swojej skórze. Praca nad psychiką pomaga cieszyć się małymi rzeczami i być wdzięcznym za to, co masz.





SIŁA PSYCHIKI

JAK WZMACNIAĆ SIŁĘ PSYCHIKI?

1. Znajdź swoje “dlaczego”:

Zadaj sobie pytanie: po co to robię? Określenie swojego celu, np. “chcę czuć się zdrowo i pewnie we własnym ciele”, pomoże Ci zachować motywację nawet w trudnych chwilach.

2. Praktykuj wdzięczność:

Codziennie zapisuj 2-3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Może to być coś małego, jak dobra kawa rano, uśmiech bliskiej osoby czy udany trening.

3. Porzuć perfekcjonizm:

Pamiętaj, że nikt nie jest idealny. Każdy ma gorsze dni, a proces glow up to nie wyścig. Ciesz się postępem, a nie tylko efektem końcowym.

4. Unikaj porównywania się z innymi:

Media społecznościowe często pokazują idealizowany obraz życia. Skup się na swojej drodze i własnym tempie, zamiast porównywać się do innych.

5. Znajdź czas na relaks:

Regularny odpoczynek i chwila dla siebie są niezbędne do zachowania równowagi psychicznej. Medytacja, czytanie książki czy spacer to proste sposoby na odprężenie.

6. Praca z negatywnymi myślami:

Zamiast mówić sobie “Nie dam rady”, zmień narrację na “Spróbuję, a nawet jeśli nie wyjdzie, nauczę się czegoś nowego.” Zapisuj negatywne myśli i zamieniaj je na pozytywne afirmacje.





SILA PSYCHIKI

CODZIENNE PRAKTYKI SILNEGO MINDSETU

- **Afirmacje:** Powtarzaj sobie pozytywne zdania, np. "Jestem wystarczająca", "Mam siłę, by osiągnąć swoje cele".
- **Planowanie dnia:** Określ priorytety, aby mieć poczucie kontroli nad tym, co robisz.
- **Otaczaj się wsparciem:** Spędzaj czas z ludźmi, którzy Cię motywują i dodają energii.
- **Ucz się od innych:** Czytaj książki, słuchaj podcastów lub oglądaj materiały o rozwoju osobistym.

Podsumowanie

Silna psychika to podstawa trwałego glow up. Zamiast koncentrować się wyłącznie na wyglądzie, pracuj nad swoim wnętrzem – to tam zaczynają się prawdziwe zmiany. Twoje myśli wpływają na Twoje działania, a Twoje działania kształtują Twoją rzeczywistość. Zaczynij od małych kroków, bądź dla siebie dobra i pamiętaj, że każda zmiana wymaga czasu. Twój glow up zaczyna się w głowie!



PLAN GLOW UP

1. Ustal swoje cele i zacznij od podstaw

- Określ, co chcesz osiągnąć w 2025 roku – czy to redukcja wagi, budowanie masy mięśniowej, poprawa kondycji czy lepsza pielęgnacja skóry.
- Skup się na fundamentach: regularne posiłki, minimalna aktywność fizyczna i nawyk picia wody (2-3 litry dziennie).

2. Zadbaj o aktywność fizyczną

- Wprowadź trening 3-4 razy w tygodniu:
- Dodaj aktywność w ciągu dnia:

Wybieraj schody zamiast windy, spaceruj przynajmniej 8-10 tysięcy kroków dziennie.

- Stopniowo zwiększaj intensywność:
- Jeśli zdecydujesz się na siłownię, nie idź na nią bez planu treningowego, skupiaj się na technice.

3. Opracuj prostą i zbilansowaną dietę

- Jedz regularnie: 3-5 posiłków dziennie, w tym białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany.
- Unikaj przetworzonych produktów: Zamiast fast foodów, przygotowuj szybkie, domowe posiłki (przepisy znajdziesz w tym e-booku!).
- Zadbaj o regenerację: Regularny sen (7-8 godzin) i minimalizacja stresu wspierają regenerację mięśni i zdrowie skóry.

4. Skoncentruj się na pielęgnacji

- Codzienna rutyna pielęgnacyjna:
- **Raz w tygodniu:** maseczka nawilżająca i peeling enzymatyczny.
- **Nie zapomnij o włosach:** Regularne olejowanie (np. raz w tygodniu) i ochrona końcówek

PLAN GLOW UP

5. Buduj nawyki krok po kroku

- Pierwszy miesiąc: Skup się na regularnym spożywaniu wody i dodaniu 2/3 treningu tygodniowo.
- Drugi miesiąc: Wprowadź 2-3 zdrowe posiłki dziennie.
- Trzeci miesiąc: Dodaj codzienny spacer lub inną aktywność fizyczną.

Unikaj wywracania życia do góry nogami – sukces tkwi w konsekwencji, nie w perfekcji.

6. Dbaj o mindset

- Pozytywne nastawienie: Przypominaj sobie, dlaczego zaczęłaś, i zapisuj swoje postępy, nawet te małe.
- Nie bój się błędów: Jeden gorszy dzień nie przekreśla Twoich działań – wróć do planu kolejnego dnia.

7. Korzystaj z dodatkowego wsparcia

Ten plan to świetny początek, ale jeśli chcesz bardziej dopasowanego podejścia, znajdziesz je na naszej stronie. Oferujemy:

- Indywidualne plany treningowe.
- Spersonalizowane jadłospisy.
- Stałe wsparcie i konsultacje online.

PRZYKŁADOWA CHECK LISTA

Codzienna checklista

Poranek:

- Umycie twarzy i nałożenie kremu z SPF.
- Szklanka wody po przebudzeniu.
- Zdrowe, pełnowartościowe śniadanie.
- 5-10 minut porannego rozciągania lub lekkiej aktywności.

W ciągu dnia:

- Minimum 2 litry wody.
- 1-2 zdrowe przekąski zamiast słodczy.
- Minimum 8 tysięcy kroków.
- Trening na siłowni
- Zaplanowanie posiłków na następny dzień.

Wieczór:

- Dokładny demakijaż i wieczorna pielęgnacja.
- Kilka minut wyciszenia (np. medytacja, czytanie książki).
- Ustalenie celów na kolejny dzień.

PRZYKŁADOWA CHECK LISTA

1. Tygodniowa checklista:

Trening i aktywność fizyczna:

- 2-4 treningi w tygodniu (np. siłowe, cardio, joga).
- Minimum 8-10 tysięcy kroków dziennie.
- Stretching po każdym treningu (10-15 minut).

Dieta i zdrowe nawyki:

- Regularne posiłki co 3-4 godziny.
- Codzienne wypicie min. 2 litrów wody.
- 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
- Przygotowanie zdrowych posiłków w domu (np. batch cooking na kilka dni).

Pielęgnacja i regeneracja:

- Codzienna pielęgnacja skóry rano i wieczorem.
- Ochrona SPF 50 każdego dnia.
- Maska na twarz raz w tygodniu.
- Peeling ciała i twarzy raz w tygodniu.
- Olejowanie włosów lub maska na włosy (raz w tygodniu).

Siła psychiki i mindset:

- Praktyka wdzięczności – zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna.
- Czas na relaks – min. 15 minut dziennie tylko dla siebie.
- Zapisanie małych sukcesów w dzienniku.
- Ograniczenie czasu na media społecznościowe.

PRZYKŁADOWA CHECK LISTA

Miesięczna checklista:

- Zrobienie zdjęcia „przed” i porównanie postępów.
 - Pomiar obwodów ciała i zapisanie wyników.
 - Ustalanie nowych celów (np. dodanie nowego ćwiczenia, zmiana rutyny).
- Analiza tego, co działa, a co warto zmienić w planie.
 - Wizyta u kosmetyczki lub dzień SPA w domu.
- Zakup jednego nowego produktu pielęgnacyjnego lub odżywczego.

4. Motywacyjne punkty kontrolne:

- Czy czuję się lepiej fizycznie?
- Czy widzę poprawę w swojej cerze lub włosach?
 - Czy jestem bardziej pewna siebie?
- Czy zbudowałam nawyki, które utrzymam na dłużej?
 - Co osiągnęłam w ostatnich tygodniach, z czego jestem dumna?

Podpowiedź: Wydrukuj tę checklistę i powieś ją w widocznym miejscu (np. na lodówce lub przy lustrze), aby codziennie przypominała Ci o drodze do glow up!

Gotowa na działanie? Czas odhaczać pierwsze punkty!



my routine CHECKLIST

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

AIM ATHLETIC TEAM

PODZIĘKOWANIE

**CO JAKIŚ CZAS BĘDĘ AKTUALIZOWAĆ TEGO E
BOOKA O NOWE PRZEPISY!**

Więc śledź mnie na instagramie, ponieważ nowe linki
do aktualizacji e booka, dedykuję tylko moim
obserwującym!

Nie martw się, na moim profilu nie ma nudy, rozdaje
obserwatorom suplementy, robię dużo konkursów,
motywuje, wrzucam tipy, treningi. Warto mnie śledzić!
Powodzenia w wyzwaniu!

Brylantynka

INSTAGRAM:
@BRYLANTYNKA

PRZEPISY I
MOTYWACJA:
@AIMATHLETIC.TEAM

TIK TOK:
@BRYLANTYNKA

