
EDYCJA LATO 2025

PROJEKT GLOW UP *2025*



A&M ATHLETIC

aim-athletic.pl

Martyna Janusz – trener
personalny

Aleksander Zatoń – trener
personalny, student 4 roku
fizjoterapii Wrocławskiego
uniwersytetu medycznego

O NAS



Działamy aktywnie w internecie, pokazując zdrowy i aktywny tryb życia już od ponad 4 lat. Tworzymy swoje własne, smaczne jadłospisy oraz efektywne plany treningowe specjalnie dla was. Wiele kobiet jak i mężczyzn korzysta z naszych usług i osiąga niesamowite efekty w bardzo krótkim czasie. W naszych jadłospisach znajdziecie różnorodne dania, między innymi Fit fastfoody, desery i typowe popularne dania, które zamieniliśmy w zdrową wersję.

TRENERZY

KATARZYNA STROJEK

Certyfikowany dietetyk w
Szkoła Główna Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie,
Wydział Żywnienia Człowieka

O NAS



Z zawodu jestem dietetykiem, fascynuje mnie wpływ diety na zdrowie, funkcjonowanie organizmu i samopoczucie.

Swoją wiedzę czerpię zarówno z solidnej podstawy teoretycznej zdobytej na studiach, ciągłego śledzenia najnowszych badań i trendów w dietetyce, jak i z doświadczenia w pracy z podopiecznymi.

Moim celem jest pomoc w odnalezieniu równowagi w diecie i stylu życia.

Dziś, po latach nauki i praktyki, mam ogromną satysfakcję, mogąc towarzyszyć Wam w tej podróży, być wsparciem i przewodnikiem.

DIETETYK

ZUZANNA KANIA

Certyfikowany kosmetolog w
Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii
im. prof. Kazimierzy Milanowskiej
w Poznaniu

O NAS



Z zawodu jestem kosmetologiem, ale już przed rozpoczęciem studiów zakochałam się w temacie pielęgnacji twarzy, funkcjonowania naskórka i oddziaływania różnych składników aktywnych. Moja wiedza składa się z wiedzy książkowej uzyskanej na studiach, praktycznej zdobytej w zawodzie jak i z współczesnego pojęcia skincare. Pomysł na prowadzenie konsultacji online i pisanie gotowych planów beauty wpadł mi sam do głowy. Gdy przemysł tak zaawansowanej pielęgnacji i różnorodnych składników aktywnych lata temu wchodził do polskich sklepów, pielęgnacja była dla mnie jak czarna magia. Marzyłam, by ktoś poukładał to wszystko za mnie i wytłumaczył, jak używać konkretnych produktów. Teraz po latach sama zdobyłam wiedzę i umiejętności by robić to za was :)

KOSMETOLOG

SPIS TREŚCI

1. Wstęp

- Czym jest glow up?
- Dlaczego warto zadbać o siebie?
- Jak korzystać z tego e-booka?

2. Plan działania: Twój glow up 2025

- Jak wyznaczyć cele?
- Rozpisanie konkretnych kroków
- BŁĘDY.

3. Trening – siła i energia

- Dlaczego ruch jest kluczem do glow up?
- Przykładowy plan treningowy do domu i na siłownię

4. Zdrowa dieta – paliwo dla ciała i umysłu

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

5. Glow up skóry – pielęgnacja i blask

- Dlaczego pielęgnacja jest ważna?
- Kolejność nakładania produktów
- Darmowy 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

8. Dodatki

- Arkusz do planowania tygodnia
- Lista nawyków do wprowadzenia
- Checklista glow up
- SUPLEMENTY

WSTĘP

czym jest glow up?

Glow up to nic innego jak przemiana, która sprawia, że czujesz się lepiej we własnej skórze – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nie chodzi o porównywanie się z innymi, ale o osiągnięcie najlepszej wersji siebie.

dlaczego warto zadbać o siebie?

Dbając o siebie, zyskujesz więcej energii, pewności siebie i radości życia. To inwestycja w Twoją przyszłość.

Jak korzystać z tego e booka?

Ten przewodnik zawiera praktyczne wskazówki i narzędzia, które pomogą Ci zaplanować i zrealizować glow up krok po kroku. Pracuj w swoim tempie i bądź dla siebie wyrozumiała.





PLAN DZIAŁANIA

Jak wyznaczyć cele?

1. Określ, co chcesz osiągnąć w ciągu najbliższego roku (np. lepsza kondycja, promienna skóra, więcej czasu dla siebie).
2. Ustal realne i mierzalne cele (np. „chcę trenować 3 razy w tygodniu” zamiast „będę ćwiczyć codziennie”). Zazwyczaj ustalanie, że będziesz ćwiczyć codziennie, może szybko zniechęcić, bo gdy coś pójdzie niezgodnie z planem, łatwo wpaść w poczucie porażki – lepiej zacząć od małych kroków.
3. Rozpisz swoje cele na mniejsze kroki.

PRZYKŁAD:

- **Miesiąc 1-3:** Budowanie fundamentów: zmiana nawyków żywieniowych, wdrożenie regularnej aktywności fizycznej, stworzenie rutyny pielęgnacyjnej.
- **Miesiąc 4-6:** Zwiększenie intensywności: eksperymentowanie z różnymi treningami, poprawa techniki, dodanie nowych kroków do pielęgnacji.
- **Miesiąc 7-12:** Praca nad mindsetem, umocnienie nowych nawyków, skupienie na długoterminowych efektach.





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!





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

• agnóż: pośladki, plecy, barki

SIŁOWNIA:

Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Tempo	RIR	Przerwy
HIP THRUST	4	8,8,6,6	2-0-1-0	RIR3	3min.
DB RDL	3	10,8,8	2-1-1-1	RIR2	3min.
SMITH REVERSE LUNGES	3	10,10,8	2-1-1-1	RIR2	2min.
LAT PULL DOWN	3	10,8,8	3-1-1-1	RIR1	2min.
SEATED FACE PULL	3	10,8,8	3-1-1-1	RIR1	2min.
LATERAL RAISE	3	10,8,6	2-1-1-1	RIR1	2min

DOM (HANTLE/GUMY):

Nazwa ćwiczenia	Serie	Powtórzenia	Tempo	RIR	Przerwy
DD ONE LEG HIP THRUST	4	8,8,6,6	2-0-1-0	RIR3	3min.
DB RDL	3	10,8,8	2-1-1-1	RIR2	3min.
REVERSE LUNGES	3	10,10,8	2-1-1-1	RIR2	2min.
ONE ARM DB ROW	3	10,8,8	3-1-1-1	RIR1	2min.
BAND SEATED FACE PULL	3	10,8,8	3-1-1-1	RIR1	2min.
LATERAL RAISE	3	10,8,6	2-1-1-1	RIR1	2min



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:

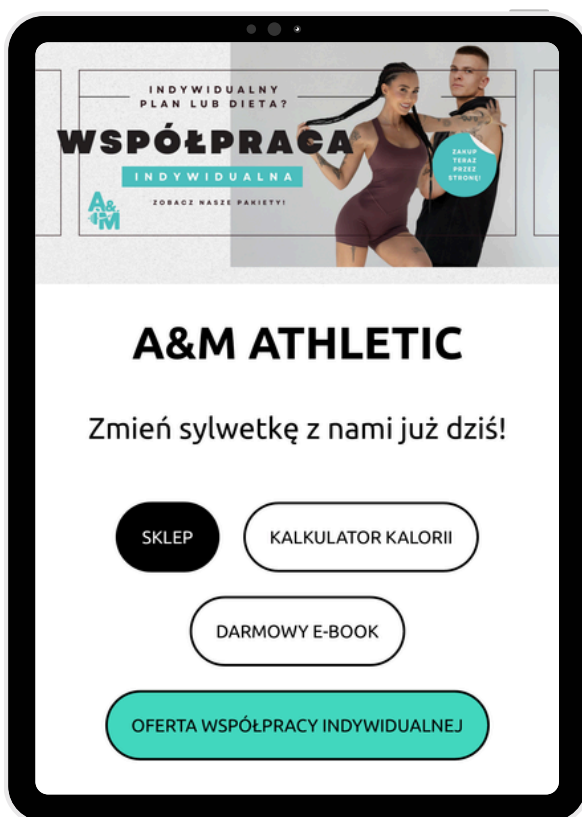
- **Pij wodę** – 2 litry dziennie to absolutna podstawa, inaczej wszystko stoi w miejscu
- **Ruszaj się codziennie** – minimum 30 minut aktywności, nawet spacer
- **Jedz w spokoju, bez stresu** – nie w biegu, nie na szybko
- **Nie objadaj się na noc** – daj czas na regenerację
- **Dbaj o sen** – jelita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

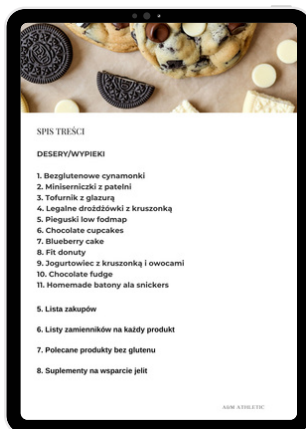
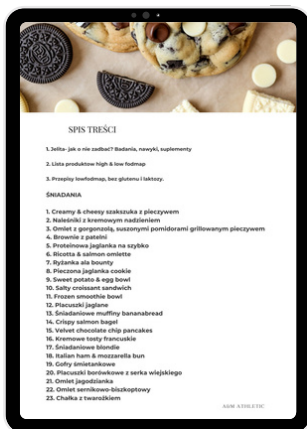
PRZEPISY TESTOWE!

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.



PRZEPISY TESTOWE

„POŻEGNAJ WZDĘTY BRZUCH 1”



Pełną wersję znajdziesz na aim-athletic.pl

OPINIE



EFEKT PO 3 MIESIĄCACH STOSOWANIA JADŁOSPISU!

Potwierdzam! Stosuje ten jadłospis od 4
miesięcy + suplementy, które poleciłaś,
ogromna zmiana jeśli chodzi o brzuch.
Polecam bardzo innym!! 🍷



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 wałeczek i pokrój na małe kopytka.
- Gotuj w osolonym wrzątku przez 4–5 minut – od wypłynięcia jeszcze chwilę.
- W międzyczasie wrzuć 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 wrzuć 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

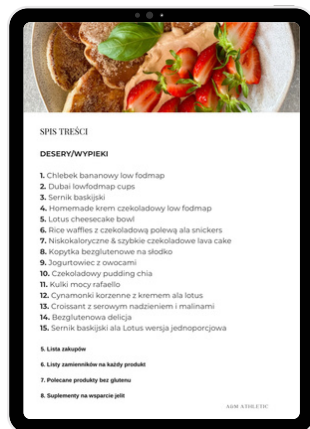
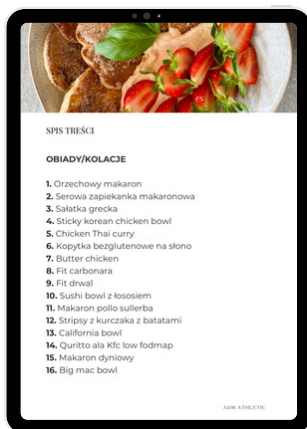
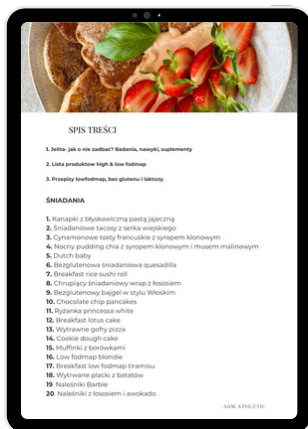
PRZYGOTOWANIE:

- 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”



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 chorym jelitami i wzdętym, bolącym brzuchem. Znalazłam twój jadłospis na wzdęty brzuch i od 6 maja zaczęłam działać. Siłownia kilka razy w tygodniu, twoja dieta i leki 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 niepełna 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)

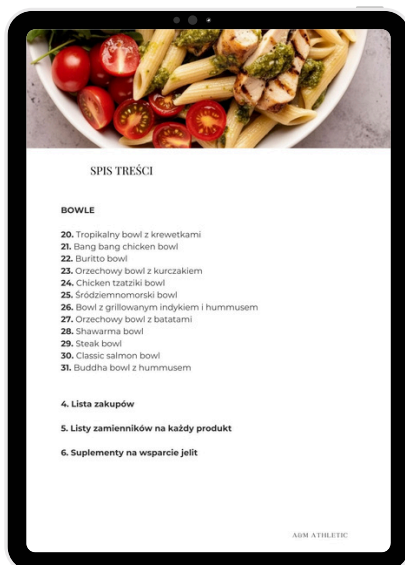
PRZYGOTOWANIE:

- 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 chwilkę 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 pomidorków 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

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!

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



CHICKEN TERIYAKI BOWL

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

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

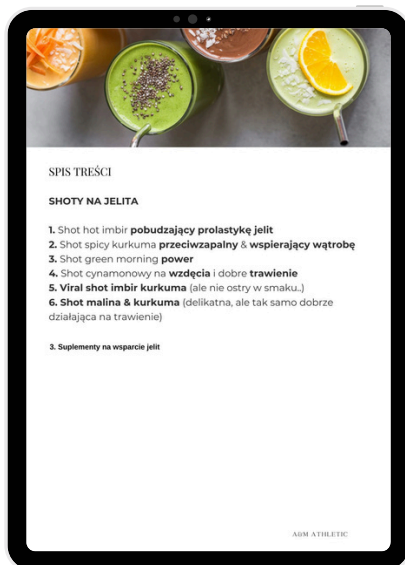
- 130 g fileta z kurczaka
- 50 g ryżu jaśminowego lub basmati
- 30 g awokado
- 40 g czerwonej kapusty
- 40 g marchewki (w słupkach)
- 10 g zielonej części pora
- 10g limonki (do skropienia)
- 1 g świeżej kolendry
- 2 g czarnego sezamu
- 20g sosu Teriyaki

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).

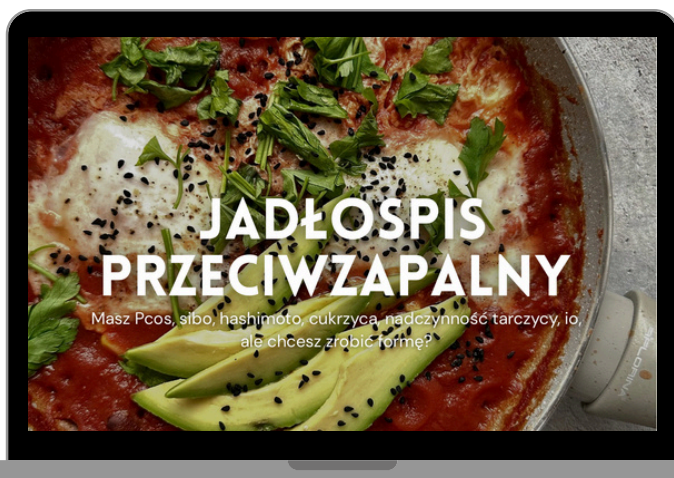
Intensywny, pobudzający shot na odporność, trawienie i poranne dobudzenie. Ostry, lekko słodki i rozgrzewający.



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	Ubijany serek wiejski	Sałatka 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 tofuneze
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 fososiem	Jajecznicza na grzankach z pomidorkami i rukolą	Cukiniowe placuszki z wędzonym fososiem
Drugie śniadanie Idź do strony 9 Wegańskie serniczki	Drugie śniadanie Truskawki pod migdałową kruszonką	Drugie śniadanie Zielony koktajl antyoksydacyjny	Drugie śniadanie Nocna owsianka z malinami i mango	Drugie śniadanie Różowe smoothie	Drugie śniadanie Prawdziwie czekoladowa owsianka	Drugie śniadanie 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	Łosoś 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 nabiātu 😊

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 omlet.
- W międzyczasie rozgnieć awokado widelcem i posmaruj nim kromki chleba.
- Na każdej kromce ułóż połówkę omleta 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 serka 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 POSIŁKÓW? TWOJA
FORMA ZACZYNA SIĘ TU!

SMACZNIE I ZDROWO 1

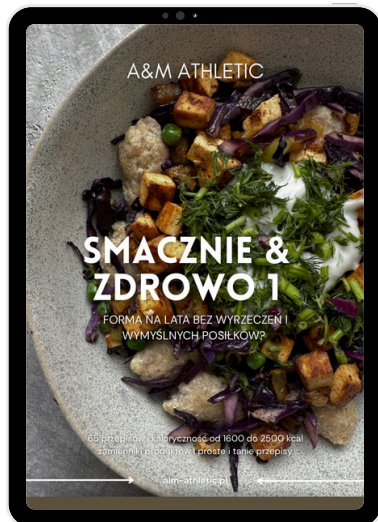
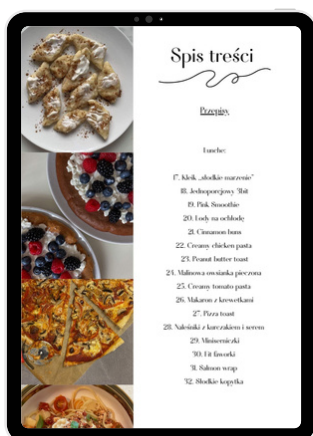
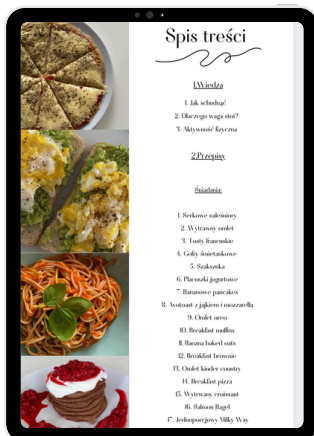
SMACZNIE I ZDROWO 2

LUNCHBOXY

OD 1600 FO 2500 KCAL

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

PRZEPISY TESTOWE „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”



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 prasę 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' (góra-dół) na około 10 minut.



PRZEPISY TESTOWE

„LUNCHBOXY DO SZKOŁY I PRACY”



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 lotos pod kruszonką
2. Zapiekane grzanki z gorgonzolą, szpinakiem i suszonymi pomidorami
3. Pancakes bananowo-cynamonowe z krenem
4. Kremowo-serowe penne ze szpinakiem i suszonymi pomidorami
5. Quesadilla ze złotą cebulką i karczakiem miętowo-musztardowym
6. Deser w słodkiej słony karmel
7. Zapiekane penne miętowo-musztardowe
8. Krokietowe naleśniki
9. Pina salame z ricotta
10. Serak white oreo z krenem
11. Szpinakowe naleśniki z krenowym sosiem i dodatkami
12. Deser Świętomicielski
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 karczakiem
18. Kremowy słoiczek z malinami i kajunkiem



19. Syrkis sudi bowl
20. Karmelowo-czekoladowa owsianka nocna lotos
21. Słoiczek maxi king
22. Śniadaniowe zapiekane bułki-kidseki z dodatkami w środku
23. Pumpkin spice pancakes
24. Babka pod proteinową kruszonką
25. Nocna owsianka Snickers
26. Blondie królowe z białej fasoli
27. Słoiczek jogurtowo-słuskowy z czekoladowym biszkoptem
28. Dyniowy makaron po Chińsku
29. Syrkis deser kinder country
30. Ii proteinowe cynamonki
31. Hi jesiennie ślimaczi z powidłami
32. Święteczny omlet śniadaniowy z cynamonem i jabłkami w syropie klonowym
33. Syrkis syrop pumpkin spice
34. Winter matcha

JESIENNO-ZIMOWE UMILENIE DNI

JESTES NA DIEGIE 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

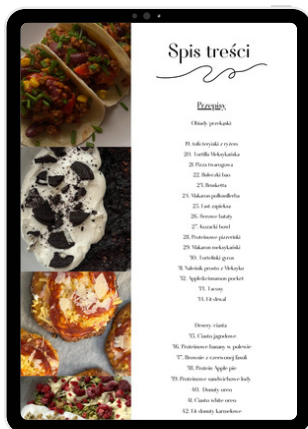
PRZYGOTOWANIE:

- 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 sera 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

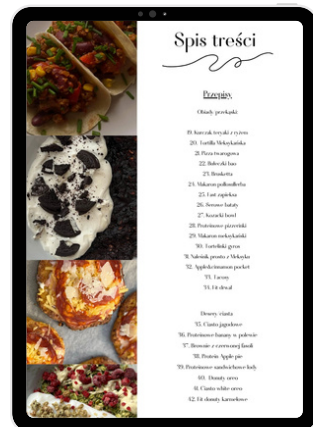
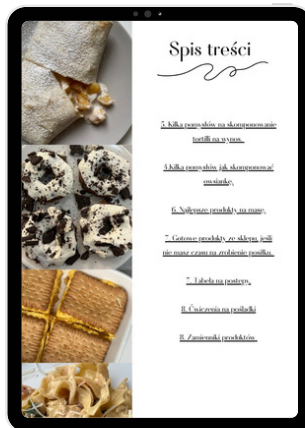
- 50g mąki pszennej
- 10g kakao czarnego
- 150g skyru naturalnego
- ok. 100 ml wody gazowanej
- 1 jajko
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 ciastko oreo
- erytrytol dla smaku i aromat

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 rozpuścił.
- 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”



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 erytrolu
- 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.



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 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)

Nadzienie:

- 180g jagód
- 10g budyniu waniliowego

Kruszonka:

- 10g mąki kokosowej
- 2g masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki ciasta (mąkę, mleko, aromat) dokładnie wynieszaj, a następnie zagnieć.
- Rozwałkuj wszystko na 2 cienkie placki.
- Wymieszaj jagody z budyniem 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)



AIM ATHLETIC TEAM

CHCESZ WIĘCEJ DARMOWYCH PRZEPISÓW?

**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!

Brylantynka

INSTAGRAM:
@BRYLANTYNKA

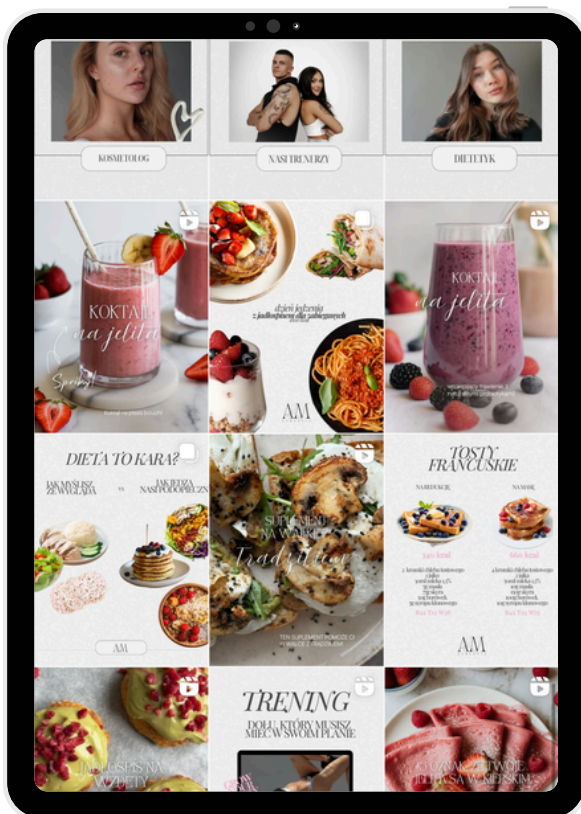
PRZEPISY I
MOTYWACJA:
@AIMATHLETIC.TEAM

TIK TOK:
@BRYLANTYNKA



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



Jadłospisy

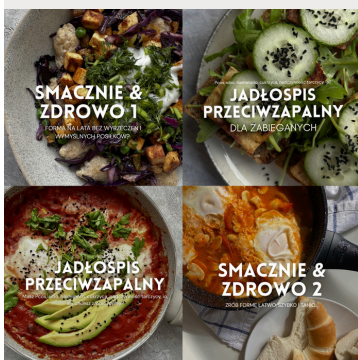
Znajdziesz to
czego
potrzebujesz. Od
zdrowej skóry po
płaski brzuch!

01

02

E BOOKI

Chcesz
schudnąć bądź
przytyć? Mamy
wszystko!



Pcos?
Hashimoto,
cukrzyca, io?
Nadczynność
tarczycy?

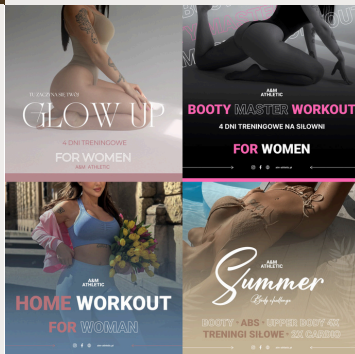
03

Żaden problem!

04

Plany treningowe

Do domu i na
siłownię!



wejdź na: aim-athletic.pl

-90KG



Z A&M ATHLETIC

REDUKCJA



Z A&M ATHLETIC

BUDOWA POŚLADKÓW STAŁA WSPÓŁPRACA



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!



GLOW 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 skórny 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 NAKŁADANIA PRODUKTÓW

PIELĘGNACJA GŁÓWNA:

- /01 Oczyszczanie etap I (na noc): maselka, 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
PIELĘGNACYJNY
GŁOWY SKIN

Delikatne złuszczenie produktami kwasowymi
zbalansowane świetnymi produktami
nawilżającymi to przepis na prawdziwy GLOW!
Spróbuj planu GŁOWY SKIN na własnej skórze i
przekonaj się jak łatwo wydobyć blask !

Przygotowaliśmy dla Ciebie próbkę planu, plany
na inny typ cery znajdziesz na aim-athletic.pl



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 i nawilżający olej 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 to Twoja cera, 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 pomaga 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 - zaskórники, "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.





SIŁA 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.
- **Otoczaj 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 go dzin) 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 zapominać 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.

WEEKLY

planner

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

Notes

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

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

SUPLEMENTACYJNY

MUST HAVE

TE TRZY SKŁADNIKI ODZYWCZE PEŁNĄ KLUCZOWĄ ROLĘ W UTRZYMANIU ZDROWIA I SĄ CZĘSTO NIEDOBOROWE. W DIECI, REGULARNA SUPLEMENTACJA MOŻE PRZYNIEŚĆ LICZNE KORZYŚCI ZDROWOTNE, ZWŁASZCZA W DZISIEJSZYCH CZASACH, GDY WIELU LUDZI PROWADZI SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA I MA OGRANICZONĄ EKSPOZYCJĘ NA SŁOŃCE.

WITAMINA D



- **WSPOMAGA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY:** WITAMINA D REGULUJE FUNKCJE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO, ZMNIJSZAJĄC RYZYKO INFЕКCJI W TYM GRYPY I PRZEZIĘBIENIA.
- **ZDROWE KOŚCI:** ZWIEKSZA WCHŁANIANIE WAPNIA I FOSFORU, CO JEST KLUCZOWE DLA MOCNYCH KOŚCI I ZĘBÓW, ZMNIJSZAJĄC RYZYKO OSTEOPOROZY.
- **REGULACJA NASTROJU:** NIEDOBÓR WITAMINY D JEST ZWIĄZANY Z DEPRESJĄ I ZMĘCZENIEM, SZCZEGÓLNIE W OKRESACH OGRANICZONEJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE.
- **ZDROWE SERCA I NACZYŃ:** POMAGA REGULOWAĆ CIŚNIENIE KRWI I ZMNIJSZAJĄ RYZYKO CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWYCH.



MAGNEZ

- **REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO I MIĘŚNIOWEGO:** MAGNEZ WSPIERA RELAKSACJĘ MIĘŚNI, ZMNIJSZA SKURCZE I POPRAWIA JAKOŚĆ SNU.
- **WSPARCIE W WALCE ZE STRESEM:** MAGNEZ BIERZE UDZIAŁ W REGULACJI KORTYZOLU, CO POMAGA RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.
- **ZDROWE SERCA:** WSPIERA PRAWIDŁOWĄ PRACĘ SERCA.
- **POPRAWA WRAŻLIWOŚCI NA INSULINĘ:** MOŻE POMÓC W KONTROLI CUKRU WE KRWI I ZMNIJSZAJĄ RYZYKO INSULINOOPORNOŚCI.



KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 (EPA I DHA)



- **ZDROWE MÓZGU:** OMEGA-3 WSPIERAJĄ FUNKCJE POZNAWCZE, POPRAWIAJĄ KONCENTRACJĘ I PAMIĘĆ ORAZ ZMNIJSZAJĄ RYZYKO CHOROBY NEURODEGENERACYJNYCH.
- **WSPARCIE UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO:** OBNIŻAJĄ POZIOM TRÓJGLICERYDÓW, POPRAWIAJĄ PROFIL LIPIDOWY.
- **DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNE:** REDUKUJĄ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE, KORZYSTNE W CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNYCH, TRĄDKU CZY PROBLEMACH STAWOWYCH.
- **ZDROWE OCZU**
- **POPRAWA NASTROJU:** DZIAŁANIE ANTYDEPRESYJNE I MOGA POPRAWIĆ NASTRÓJ.



DODATKI

W ZALEŻNOŚCI OD TWOICH POTRZEB

WATER LOSS



- PRZEZNACZONY JEST DLA WSZYSTKICH KOBIET Z UCZUCIEM NADMIERNIEGO ZATRZYMYWANIA WODY I CIĘŻKICH NÓG
- MOŻE TO BYĆ ZWIĄZANE NA PRZYKŁAD Z WAHANIAMI HORMONALNYMI, BRAKIEM PŁYNÓW, NADWAGĄ LUB NIEWŁAŚCIWĄ DIETĄ
- TO SKUTECZNA FORMUŁA WYKONANA Z NATURALNYCH EKSTRAKTÓW, MAGNEZU I WITAMINY B6, KTÓRA POMÓŻE ZADBAĆ O OPTIMALNĄ ILOŚĆ WODY W ORGANIZMIE, ABY KAŻDA KOBIETA CZUŁA SIĘ ŚWIETNIE.



GLOWY SKIN



- PRZEZNACZONY JEST DLA WSZYSTKICH KOBIET, KTÓRE CHCĄ, ABY ICH SKÓRA LŚNIŁA. W SKŁADZIE PREPARATU ZNAJDESZ WITAMINY E, B3, A TAKŻE SELENI I CYNKE, KTÓRE PRZYCZYNIĄ SIĘ DO PRAWDŁOWEGO WYGLĄDU SKÓRY
- KAPSUŁKI SĄ DODATKOWO WZBOGAĆONE O SKUTECZNE EKSTRAKTY ROŚLINNE I INNE FUNKCJONALNE SKŁADNIKI. GLOWY SKIN NIE POWINNO ZABRAKAĆ W TWOJEJ RUTYNIE PIELĘGNACZYNEJ.

PROBIO PINK



- ZAWIERA UNIKALNY KOMPLEKS PROBIOTYKÓW, BŁONNIKA PREBIOTYCZNEGO I EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH W POSTACI KAPSULEK
- ZOSTAŁ OPRACOWANY SPECJALNIE DLA KOBIET, KTÓRE DBAJĄ O SWOJE TRAWIENIE, WCHŁANIANIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH I MIKROBIOM JELITOWY
- MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ PRZYDATNY W PRZYPADKU NIEWŁAŚCIWE SKOMPONOWANEJ DIETY, PRZYJMOWANIA ANTYBIOTYKÓW LUB W PODRÓŻY.



APPETITE CONTROL



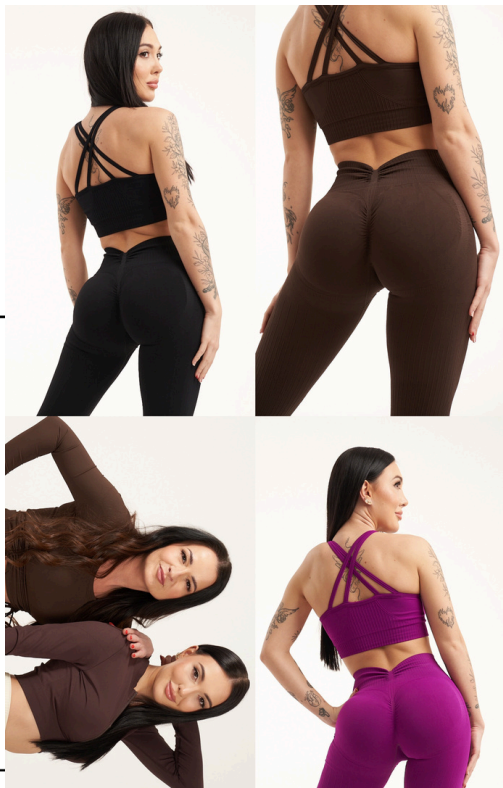
- APPETITE CONTROL TO FUNKCJONALNY KOMPLEKS DLA KOBIET
- W JEGO SKŁADZIE ZNAJDEMY MIN. EKSTRAKT Z BIAŁEJ FASOLI ALE TAKŻE EKSTRAKT Z OWOCÓW GARCINIA CAMBOGIA CZY CHROM, KTÓRY WPŁYWA NA UTRZYMANIE PRAWDŁOWEGO POZIOMU GLUKOZY WE KRWI. A DODATKOWO WSPERA PRAWDŁOWY METABOLIZM MAKROSKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

KODY RABATOWE



GYM BEAM:
AIMATHLETIC5

KODY RABATOWE



GYM GLAMOUR
BRYLANTYNKAIO

Podziękowanie

Dziękuję Ci za skorzystanie z tego darmowego e-booka! Mam nadzieję, że znajdziesz w nim inspirację i praktyczne wskazówki, które pomogą Ci wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu i osiągnąć wymarzony glow up. Pamiętaj, że każdy krok w stronę lepszego samopoczucia i zdrowia to inwestycja w siebie – a Ty zasługujesz na to, co najlepsze!

Jeśli chcesz pójść o krok dalej i potrzebujesz jeszcze większego wsparcia, zapraszam na naszą stronę aim-athletic.pl, gdzie znajdziesz:



PLANY PIELĘGNACYJNE, KTÓRE
POMOGĄ ZADBAĆ O CERĘ,
WŁOSY I CIAŁO, NIEZALEŻNIE
OD TWOJEGO TYPU SKÓRY.



PLANY TRENINGOWE Z
LINKAMI DO INSTRUKCJI I
ĆWICZEŃ WIDEO.



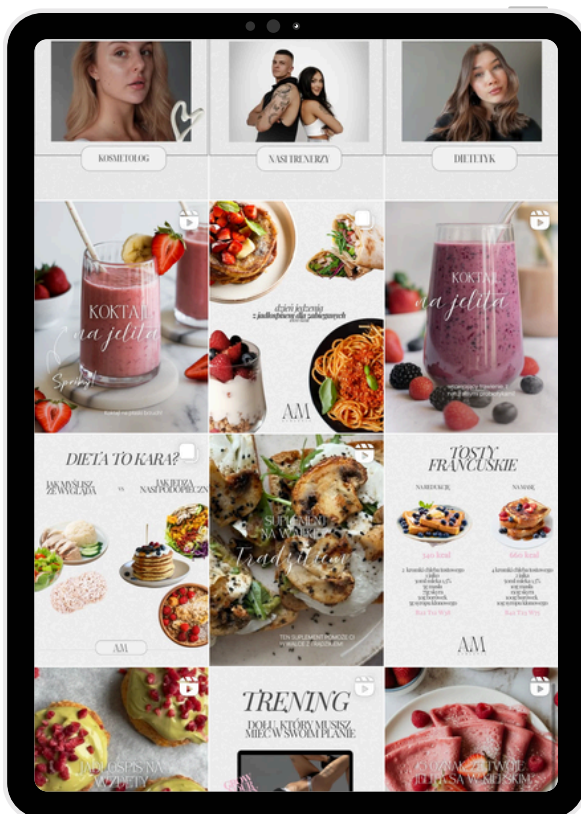
ZESTAWY JADŁOSPISÓW
DOPASOWANE DO TWOICH
POTRZEB I CELÓW.



JADŁOSPISY STANDARDOWE,
NA GLOW UP CERY, NA
WZDĘTY BRZUCH ITP.

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

AIM ATHLETIC TEAM

CHCESZ WIĘCEJ DARMOWYCH PRZEPISÓW?

**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!

Brylantynka

INSTAGRAM:
@BRYLANTYNKA

PRZEPISY I
MOTYWACJA:
@AIMATHLETIC.TEAM

TIK TOK:
@BRYLANTYNKA

