

TWOJA DROGA DO OPTYMALNEGO ZDROWIA

dla kobiet



zdr  wo
ogarnięci

Miło Cię poznać!



Cześć, jestem Patryk.

Od 8 lat jestem trenerem personalnym oraz doradcą żywieniowym. Niejednokrotnie zastanawiałem się co było głównym czynnikiem, który popchnął mnie w tym kierunku.

„W wieku 30 lat będziesz siedział przed telewizorem z wystającym brzuchem i piwem w ręku” – czy były to te słowa, które usłyszałem kiedy miałem 16 lat? A może po prostu fakt, że byłem wtedy tak otyły, że nie mogłem już dłużej tego akceptować?

Tak czy inaczej, zapoczątkowało to kaskadę zmian, które stopniowo wprowadzałem w swoim życiu. Zacząłem z impetem, tracąc w pół roku 30 kg zbędnej tkanki tłuszczowej.

Pisząc to dziś w 2023 roku, mam 31 lat.

Telewizor oglądam tylko w Święta Bożego Narodzenia. Sama wiesz... „Kevin sam w domu”. Po piwo sięgam symbolicznie 2-3 razy do roku.

Pracując ze swoimi podopiecznymi dostrzegłem jednak, w czym tak naprawdę tkwią największe wyzwania.

Wszyscy żyją w biegu, w ciągłym zmęczeniu, rzadko mając czas dla rodziny oraz dla siebie.

Można powiedzieć, że czas przelewa się im przez palce, a prawdziwie żyją tylko kilka razy w roku jadąc na ciężko wypracowane wakacje.

Dlatego podczas współpracy staram się uświadamiać, że odpowiednio odżywiając organizm, dbając o swoją sprawność, jakość snu i inne podstawowe elementy każdego dnia, możemy zyskać zdrowie i energię do bycia dla siebie i innych na 100%!



Filary Twojego zdrowia



Aktywność fizyczna

Nie tylko sprawi, że będziesz wyglądać dobrze, ale też da Ci sprawność, więcej energii, pewność siebie i siłę do działania.

Rozdział 1



Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie nie oznacza całego życia na katorżniczej diecie, ale na świadomym odżywianiu swojego organizmu, dostarczając mu niezbędnych wartości odżywczych. Lubisz jeść smacznie? Czytaj dalej!

Rozdział 2



Regeneracja

Choć potencjalnie mogłoby się wydawać, że jest to najprzyjemniejszy obszar zachowywania zdrowia, wiele osób nie potrafi odpoczywać lub robi to źle. Jak więc odpoczywać, aby zmaksymalizować regenerację? Sprawdź czy to potrafisz.

Rozdział 3

Zaplanuj swoje zdrowie



Bądź zmotywowana

Zdarzają się dni kiedy Ci się nie chce.
A być może takie dni są codziennie?
Znajdziesz tutaj sposoby na to, jak działać
pomimo tego.

Rozdział 4



Znajdź czas dla siebie

Cieężko Ci znaleźć czas na cokolwiek?
Poznaj sposoby, dzięki którym będziesz
mieć czas zarówno na aktywność fizyczną
jak i zdrowe odżywianie.

Rozdział 5



Sprawdź swoje zdrowie

Badania krwi pokażą Ci stan Twojego zdrowia.

Zawsze warto to zrobić, ponieważ w Twoim organizmie mogą ukrywać się pewne stany chorobowe lub brak równowagi hormonalnej.

W momencie kiedy poznasz jak wygląda Twoje zdrowie, będziesz mógł sprawniej realizować swoje cele.

Badania, które warto wykonać:

- morfologia krwi z rozmazem
- glukoza
- insulina
- lipidogram (cholesterol, trójglicerydy)
- marker stanu zapalnego: OB lub CRP
- panel wątrobowy: GGTP, AST, ALT
- panel tarczycowy: TSH, FT3, FT4
- żelazo, ferrytyna
- kwas moczowy
- kreatynina
- witamina D25(OH)

Pakiet hormonów płciowych:

- testosteron
- estradiol
- progesteron
- prolaktyna
- FSH
- LH

Skonsultuj wyniki ze specjalistą.



1. Trenuj swoje ciało

Według **Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)** dorosłe osoby powinny wykonywać co najmniej **150 minut** umiarkowanej intensywności aktywności aerobowej (np. spacerowanie, pływanie) lub 75 minut intensywnych ćwiczeń aerobowych (takich jak bieganie, jazda na rowerze) tygodniowo. Dodatkowo zaleca się, aby przynajmniej dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia siłowe angażujące wszystkie główne grupy mięśniowe.

Realnie, **światowi eksperci od długowieczności** (David Sinclair, Peter Attia), sugerują nieco większe liczby. Minimum aktywności, dla zachowania optymalnej sprawności i zdrowia to według nich przynajmniej 2 godziny treningu siłowego, 2 godziny ćwiczeń kardio i 1 godzina ćwiczeń rozciągających/poprawiających mobilność tygodniowo.

Oczywiście jest to idealna wersja.

Często trzeba wziąć pod uwagę tryb życia, możliwości czasowe.

Jeśli trudno jest Ci zaplanować aktywność treningową w ciągu tygodnia, lepiej jest zacząć od małych kroków. Przykładowo: dwa treningi siłowe po 30 minut, 2 treningi kardio po 30 minut, 2 treningi rozciągające po 15 minut. Z czasem możesz dążyć do dłuższych treningów.



Treningi siłowe:

Na każdej sesji treningowej wykonuj ćwiczenia całego ciała. Nie dziel treningów na poszczególne partie. Wykonaj po jednym ćwiczeniu na poszczególne obszary.

Przykładowy rozkład ćwiczeń:

- ćwiczenie na nogi
- ćwiczenie na plecy
- ćwiczenie na klatkę piersiową
- ćwiczenie na ramiona
- ćwiczenie na brzuch

Jeśli ważna jest dla Ciebie jakaś szczególna partia, możesz zwiększyć intensywność jej treningów, przykładowo dodając dodatkowe ćwiczenie.

Przykładowy plan treningowy:



Przysiady
3 serie
po 12 powtórzeń



Rozpiętki
3 serie
po 12 powtórzeń



Odwrotne rozpiętki
3 serie
po 12 powtórzeń



Unoszenie hantli
3 serie
po 12 powtórzeń



Plank
3 serie
po 30 sekund

Treningi kardio:

Jest to rodzaj treningu, podczas, którego w trakcie wysiłku utrzymujesz stałe tętno. Powinno ono być mniej więcej w zakresie 70% Twojego tętna maksymalnego.

Obliczysz je ze wzoru: $[220 - \text{Twój wiek}]$.

Założmy, że masz 40 lat. Twoje tętno maksymalne to 180.

W tym wypadku ćwiczenia kardio wykonuj na tętnie mniej więcej 125.

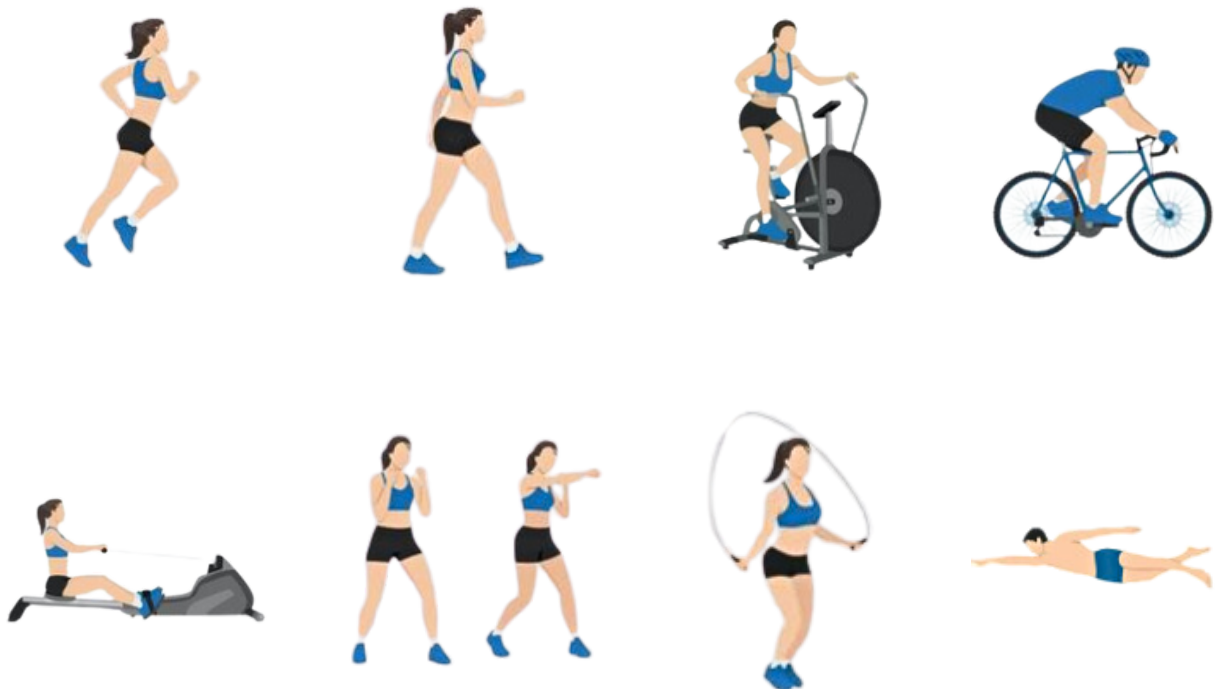
Planowanie ćwiczeń:

Cel tygodniowy najlepiej jest rozłożyć na 2-3 sesje. Przykładowo, jeśli w ciągu tygodnia planujesz 2 godziny treningu kardio, zrób 2 treningi po godzinie lub 3 treningi po 40 minut.

I pamiętaj, jeśli ciężko Ci jest wygospodarować czas na tyle sesji treningowych, dobre będą również trzy sesje po 10 minut lub dwie po 15 minut.

W myśl zasady, że lepiej zrobić mniej, niż nic.

Przykładowe aktywności:



Treningi mobilności:

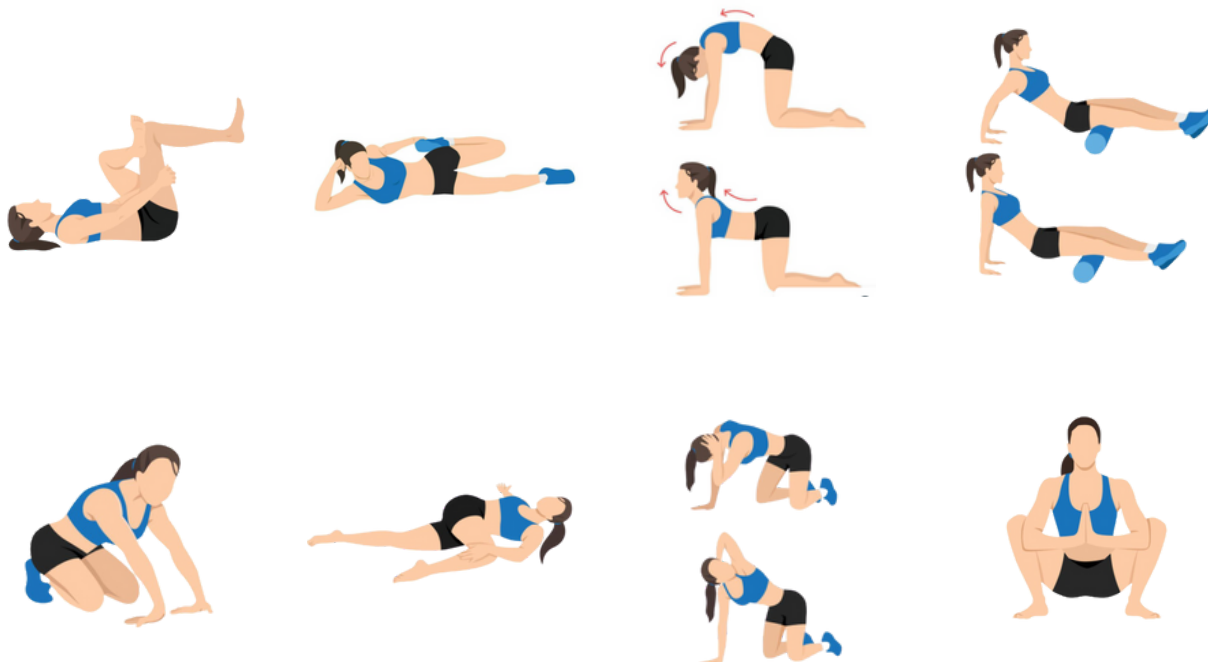
Podczas tych treningów pracujesz nad zakresami ruchomości Twojego ciała. Znajdzie się tu m.in. rozciąganie oraz automasaż. Celem jest utrzymanie naturalnych możliwości Twojego ciała.

Planowanie ćwiczeń:

Docelową godzinę najlepiej jest rozłożyć na kilka sesji. W tym przypadku ważna jest częstotliwość. Czyli lepiej jest zrobić sześć treningów po 10 minut niż jeden 60-minutowy. Dodatkowo, jeśli Twoja rozgrzewka do treningu siłowego zawiera ćwiczenia poprawiające mobilność (a powinna), to ten czas jest już wliczony w całość.

Zakładając sześć sesji po 10 minut, wybierz sobie po 5 ćwiczeń i wykonuj każde przez 2 minuty.

Przykładowe ćwiczenia:



2. Odżywiaj swoje ciało

To co jesz, ma bezpośrednie znaczenie na Twoje zdrowie oraz wyniki w osiąganiu Twoich celów.

Istnieją różne sposoby odżywiania, o których pewnie wiesz, jak: dieta paleo, keto, wysokowęglowodanowa, niskowęglowodanowa, itd.

Jest ich bardzo dużo.

I część z nich może nawet byłaby dla Ciebie dobra, ale nie każda z nich jest dla każdego.

My skupimy się na sposobie odżywiania, który jest zrównoważony. Sposobie, który niezależnie od Twojego stanu zdrowia, stanu układu hormonalnego, itp. będzie dla Ciebie dobry.

Mowa tutaj o odżywianiu w stylu diety śródziemnomorskiej.

Polega ona zarówno na doborze odpowiedniego rodzaju produktów, jak i zbalansowanym rozkładzie białek, węglowodanów oraz tłuszczów.

Polecany rozkład makroskładników:

białka: 20%

węglowodany: 45%

tłuszcze: 35%



Zdrowy dla ciała, ale również dla głowy sposób odżywiania, opierać się będzie głównie na produktach nieprzetworzonych, ale z możliwością małych odstępstw.

W myśl zasady 80/20, 20% Twojej diety, mogą stanowić produkty przetworzone, lub coś, na co masz po prostu ochotę (jeśli tego potrzebujesz).

Produkty nieprzetworzone to takie, których nie poddano żadnej obróbce, żadnemu procesowi, który w jakikolwiek sposób zmieniłby skład chemiczny, wygląd i właściwości produktu.



Jakie produkty wybierać?

BIAŁKA	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
jaja kurze mięso drobiowe chude mięso wołowe chude mięso wieprzowe chude sery żółte sery białe serki proteinowe ryby odżywka białkowa tofu	kasza gryczana kasza jaglana różne rodzaje mąki ryż basmati ryż jaśminowy ryż paraboliczny chleb żytni na zakwasie płatki owsiane płatki jaglane soczewica ciecierzyca warzywa owoce	oliwa z oliwek olej lniany orzechy włoskie orzechy laskowe orzechy macadamia orzechy nerkowca pestki dyni migdały masło awokado nasiona chia siemię lniane

Ile posiłków dziennie jeść?

Zgodnie z badaniami naukowymi, najbardziej optymalną ilością dla naszego organizmu będą 2-3 posiłki (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520689/>).

Pamiętaj jednak, że nie zawsze trzeba wszystko robić idealnie i być może dla Ciebie nieco zmieniona wersja będzie lepsza.

Podczas współpracy z podopiecznymi zauważyłem, że często najbardziej trafioną ilością posiłków są 4 dziennie.

Pozwala to z jednej strony czuć sytość, z drugiej, nie dopuszczać do dużego głodu.

Większa ilość posiłków, typu 5-6, może niepotrzebnie tak często angażować Twój układ pokarmowy oraz hormonalny.

Jeśli więc Twój stan zdrowia i inne warunki pozwalają Ci spożywać 3-4 posiłki dziennie, to właśnie w taką ilość bym celował.

Ile kalorii przyjmować?

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego znajdziesz w moim wpisie na blogu: <https://zdrowo-ogarnieci.pl/jak-ulozyc-swoja-diete/>.



3. Regeneruj się



Odpowiednia regeneracja jest niezbędna dla Twojego zdrowia oraz efektywności w osiąganiu celów.

W kontekście samego „odchudzania”, bardzo dobrze ukazuje to badanie z 2011 roku: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2951287/>.

Badanie porównuje różnicę przy śnie 5,5 godzin i 8,5 godzin, a wynik jest zaskakujący już po 2 tygodniach eksperymentu.

- Całościowo badani stracili średnio 3kg masy ciała w obu grupach.
- Jednak w grupie 5,5 godzin snu było to tylko 0,6kg tkanki tłuszczowej, a w grupie 8,5 godzin już 1,4kg tkanki tłuszczowej.
- Krótka ilość snu zmniejszyła utratę tkanki tłuszczowej o 55%!
- Ponadto w grupie 5,5 godzin utracone zostało 2,4kg (1,5kg w grupie 8,5 godzin), czyli tkanka mięśniowa, woda.

Sen ma kluczowe znaczenie, nie tylko w aspekcie lepszego samopoczucia, ale i odpowiedniej pracy układu hormonalnego oraz odpornościowego.

Odpowiednia regeneracja sprawi, że będziesz:

- mieć lepsze samopoczucie
 - kontrolować swoją wagę
 - mieć lepszą pamięć oraz koncentrację
 - mniej chorować (lub w ogóle)
- oraz da Ci wiele innych korzyści!

W kontekście regeneracji bardzo istotny jest rytm okołodobowy. Jest to taki zegar w Twoim organizmie, który reguluje różne procesy. Kojarzysz uczucie jet lagu? Jest ono właśnie spowodowane rozregulowaniem Twojego rytmu okołodobowego!

Co zrobić zatem, żeby działał odpowiednio?

- codziennie chodź spać i wstawaj o tej samej godzinie
- śpij w całkowicie zaciemnionym pomieszczeniu
- od razu po przebudzeniu wystaw się na działanie promieni słonecznych

Nawyki, dzięki którym Twoja nocna regeneracja będzie lepsza:

- 2 godziny przed snem nie korzystaj z ekranów (telefon, laptop, telewizor), a w ostateczności włączaj na nich filtr światła niebieskiego.
- Godzinę przed snem staraj się nie robić czynności, które Cię pobudzają.
- Bezpośrednio przed pójściem spać zrób 10-minutową medytację lub ćwiczenia oddechowe (np. popularne 4-7-8: polega na wciąganiu powietrza nosem przez cztery sekundy, wstrzymywaniu oddechu na siedem sekund i wydychaniu nosem przez osiem).
- Wywietrz sypialnię przed snem.
- Zasuń rolety lub zasłony tak, żeby pomieszczenie było całkowicie zaciemnione.
- Rano po przebudzeniu daj swojemu organizmowi sygnał, że czas wstawać. Weź zimny prysznic, wystaw się na światło słoneczne, zrób krótki 3 minutowy rozruch.



4. Bądź zmotywowana

Czym jest motywacja?

Motywacja to mała isierka w Tobie, która podpuszcza Cię, by wstać i zacząć się ruszać. Wyobraź sobie, że to twój wewnętrzny kibic, który popycha cię do założenia tych butów sportowych, nawet w dni, kiedy kanapa wydaje się tak kusząca.

To siła napędowa, która napędza nasze pragnienia, działania i zachowania, zwłaszcza jeśli chodzi o kondycję fizyczną.

Bez motywacji ten rowerek w domu byłby po prostu kolejnym miejscem do wieszania ubrań.

Znasz to?

Odkryj co motywuje Ciebie

Każdy jest inny i motywuje go co innego.

Jednego zmotywuje wizja partnera patrzącego na Ciebie z podziwem.

Innego możliwość zabawy z dziećmi, bez obawy, że znowu coś strzeli w plecach.

Czyli z jednej strony może motywować Cię coś co jest zależne od innych – to, że ktoś dostrzeże Twoje zmiany, a Ciebie to buduje.

Z drugiej strony może zmotywować Cię coś, co jest ważne dla Ciebie. Chcesz móc dawać swój czas swojej rodzinie, dlatego chcesz mieć dużo energii i być sprawną.

Odpowiedz sobie na pytanie co motywuje Ciebie.

Co chcesz osiągnąć?

Po co Ci cele?

Można robić rzeczy dla samego robienia.

Ale jeśli masz konkretny cel, który chcesz osiągnąć

- zrzucić 10 kg
- przebiec maraton
- mieć więcej energii

to Twoje działania wchodzą na znacznie wyższy poziom.

Twoje cele napędzają Twoje działania.



Określ swój cel

Dobrze określony cel to sztuka.

Porównaj dwie osoby z niby podobnymi celami:

Osoba A: „chcę schudnąć”

Osoba B: „zrzucę 10kg tkanki tłuszczowej w ciągu następnych 6 miesięcy”

Jak myślisz, kto najprawdopodobniej zrealizuje swój cel?

Jak efektywnie realizować cele

Jeśli masz już jasno ustalone cele to dobrym sposobem jest rozłożenie ich na linii czasu.

Chcesz schudnąć 10kg w 6 miesięcy?

Rozłóż ten cel na mniejsze, np. zrzucenie 3,5kg w 2 miesiące.

Po każdym takim okresie zrób sobie analizę postępu, co idzie dobrze, a co mogłoby lepiej.

Co, gdy będziesz mieć spadki motywacji?

Nawet najwięksi sportowcy mają dni, kiedy im się po prostu nie chce.

Możesz wtedy odpuścić. I nic się nie stanie (chyba, że odpuszczasz cały czas ;)).

Trzymaj się jednak zasady, żeby nie odpuszczać dwóch razy z rzędu.

Możesz też wykorzystać jedną z lepszych strategii zwyciężania.

Możesz działać pomimo tego, że Ci się nie chce.

Pamiętaj też dlaczego robisz to co robisz.

Odpowiednia wizja przed Twoimi oczami może pokonać każde spadki motywacji.

Sprawdzaj czy jesteś na dobrej drodze

Zaczynałaś z chęcią zrzucenia 10 kg.

Ale może teraz jest ważne dla Ciebie coś innego?

Może chcesz być sprawna, silna, a to czy zrzucisz 10, czy 6 kg nie jest aż tak istotne.

Korzystaj z wiedzy innych

Umówmy się, nie można wiedzieć wszystkiego.

Nawet jeśli przeczytałaś tę mini-książkę lub obejrzałaś nagrania na youtube od najlepszych specjalistów.

Czasem warto skorzystać z wiedzy eksperta: zapisać się na zajęcia z trenerem, przeczytać kilka polecanych pozycji, porozmawiać z osobami, które mają większe doświadczenie od Ciebie.

5. Znajdź czas dla siebie

Znasz to uczucie, kiedy Twoja lista zadań jest dłuższa niż dzień?
Kiedy każda minuta jest na wagę złota, a tydzień przelatuje jak błyskawica?
Ale zastanów się, co by było, gdybyś mogła wykręcić czas jak sok z cytryny
i znaleźć chwilę na trening?
To możliwe, uwierz mi!

Dlaczego odpowiednie planowanie swojego czasu jest ważne

Każdy z nas ma ten sam zasób: 24 godziny dziennie.
Ale to, jak go wykorzystujemy, robi różnicę.
Wyobraź sobie, że Twoje dni są jak puzzle, a zarządzanie czasem to umiejętność
układania ich w idealny obraz.
Regularne treningi i zdrowe posiłki?
To nie luksus, to konieczność. I z odpowiednim planowaniem, wszystko jest
możliwe.

Gdzie tracisz czas?

Zrób krok w tył i spójrz na swój dzień z perspektywy ptaka.
Gdzie marnujesz czas?
Gdzie możesz go lepiej wykorzystać?
Być może odkryjesz ukryte okienka czasu, które wcześniej umykały Twojej
uwadze.
Pamiętaj, każda minuta to szansa na krok bliżej do Twojego idealnego ja.
Gotowa na wyzwanie?



Priorytet dla Twojego zdrowia

Zdrowie to nie jest jedna z opcji, to priorytet.

W świecie pełnym pokus i szybkich rozwiązań, prawdziwą sztuką jest stawianie go na pierwszym miejscu.

Wyobraź sobie, że Twoje ciało to świątynia.

Jak chcesz się nią opiekować?

Wybór należy do Ciebie.

Praktyczne wskazówki dotyczące zarządzania czasem

Planowanie treningów jak spotkań

Wyobraź sobie, że Twoje treningi to ważne spotkania z samą sobą.

Zarezerwuj w kalendarzu czas na ćwiczenia, tak jak byś robiła to dla ważnego klienta. Bo przecież nie ma ważniejszego klienta niż Ty sama, prawda?

Wykorzystaj odpowiednie rodzaje treningu

Nie masz czasu na godzinne ćwiczenia? Poznaj trening HIIT i trening obwodowy. To jak espresso w świecie kawy – małe, ale mocno kopiące.

W krótkim czasie dostarczają maksymalnych korzyści.

Trening HIIT to trening interwałowy, gdzie przykładowo przez 30 sekund wykonujesz ćwiczenie, następnie przez 30 sekund odpoczywasz. W ten sposób w 10 minut możesz zrobić całkiem efektywny trening.

Trening obwodowy to trening, w którym każde kolejne ćwiczenie jest inne. Dzięki temu poszczególne partie mają więcej czasu na regenerację, a przerwy mogą być krótsze.

Rób wiele krótkich treningów

Kto powiedział, że efektywny trening to taki, który musi trwać godzinę?

Jeśli ciężko jest Ci znaleźć czas na pełny trening, zrób na przykład sześć pięciominutowych treningów. W każdym bloku ćwiczeń wykonaj albo tylko jedno ćwiczenie albo 5 różnych z bardzo krótkimi przerwami.

Ustal konkretne terminy na gotowanie i robienie zakupów

Wybierz jeden dzień w tygodniu, kiedy robisz zakupy i dwa dni kiedy przygotujesz większe posiłki.

Bo przecież możesz zrobić większe posiłki na kolejne 2-3 dni, żeby nie przejmować się codziennie co zjeść i kiedy to przygotować.

Bonus: przydatne narzędzia

Aplikacje



Fitatu

Aplikacja, w której możesz śledzić spożywane przez siebie kalorie.



Habit Tracker

Aplikacja do budowania nawyków.



Headspace

Aplikacja wspomagająca medytację.



Tabata Timer

Aplikacja, która wspomogę Twoje krótkie treningi.



Sprzęt do ćwiczeń



Zestaw gum oporowych (power band)

(długość 200cm) możesz z nimi wykonać w zasadzie większość ćwiczeń, do których używasz sztangi lub hantli.



Zestaw gum mini band

idealne do ćwiczeń akcesoryjnych. Świetnie sprawdzą się do ćwiczeń dolnych partii ciała.



Taśmy TRX

pozwalają na przepracowanie każdej partii mięśniowej. Można je zamocować w drzwiach z wytrzymałą framugą, jak np. drzwi wejściowe do domu.



Drążek rozporowy

można zawiesić go w drzwiach. Bardzo dobrze nadaje się do bardziej zaawansowanych ćwiczeń na brzuch oraz plecy.



Zestaw hantli regulowanych 2x15kg

mają możliwość zmniejszania i zwiększania obciążenia. Możesz nimi wykonywać ćwiczenia na wszystkie partie ciała.

Co dalej?

Masz już wszystkie narzędzia, żeby osiągnąć swój cel!

Wiesz jak rozplanować swój trening, zdrowo się odżywiać i dobrze regenerować!

Dodatkowo potrafisz określić swoje cele, zmotywować się i znaleźć czas na ich realizację.

Wiem, że możesz to zrobić sama.

Ale wiem też, że czasem mamy na głowie tyle obowiązków, że najzwyczajniej w świecie potrzebujemy wsparcia.

Dlatego jestem do Twojej dyspozycji, jeśli będziesz potrzebowała takiego wsparcia.

Skorzystały już z niego:



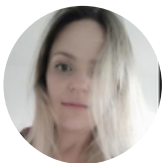
Grażyna

Patryk to nie tylko Trener Personalny, który mówi mi, że teraz robimy pompki, a potem przysiady, co też oczywiście ma miejsce, ale to przede wszystkim Człowiek, który patrzy na mnie kompleksowo, na moje schorzenia, niedomagania, trudności i wspólnie razem je pokonujemy. Ponadto pomógł mi dopasować sposób żywienia, tak, że stał się stylem życia, a nie karą za grzechy, co przerabiałam wcześniej. W jasny i przystępny, a jednocześnie poparty wiedzą naukową sposób wyjaśnił mi, dlaczego pewne rzeczy są dla mnie dobre, a inne nie, a jak potrzebowałam bardziej zaawansowanej pomocy np. fizjoterapeuty czy psychologa w wyjściu z uzależnienia od jedzenia, to skierował mnie do innych specjalistów w tej dziedzinie. Dzięki temu życie stało się lepsze, ja uzyskałam pewność siebie i wiarę w swoje możliwości, a jedyne co straciłam to zbędne kilogramy tkanki tłuszczowej i centymetry. Czy stało się to od razu? Po miesiącu, dwóch? Nie, na proces przemiany potrzebny był czas, aby efekty były nie tylko na ciele, ale i w głowie, a może przede wszystkim tam. Gdybym mogła cofnąć się w czasie, wiele rzeczy zrobiłabym inaczej, ale decyzję o wyborze Trenera pozostawiłabym niezmienną.



Anita

Współpraca z Patrykiem to zdecydowanie najlepsza inwestycja w moim życiu. Już po pierwszej, darmowej konsultacji z nim wiedziałam, że chcę zacząć pracę nad sobą z jego pomocą. Największym zaskoczeniem było dla mnie to, że nie skupia się tylko na treningach. Pomaga również zdrowiej jeść, tłumaczy jak lepiej spać, zaleca wykonanie okresowych badań. Patryk jest bardzo opiekuńczy i wyrozumiały. Poza tym emanuje niesamowicie pozytywną energią co sprawia, że chce się biec na kolejny trening i osiągać kolejne cele POLECAM tego Pana!



Monika

Wybierając trenera poszukiwałam profesjonalisty, który zapewni zarówno efektywność treningu, jak i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń (ze względu na wcześniejsze kontuzje).

Patryk już podczas pierwszej rozmowy wzbudził moje zaufanie. Dokładnie przeprowadził wywiad i sprawdził moje doświadczenie w ćwiczeniach, aby dostosować plan treningowy.

Mimo, że jest wymagający, to robi to w motywujący sposób. Współpracując z nim, osiągnęłam znaczący postęp w kształtowaniu sylwetki i zyskałam siłę.

W pół roku poprawiła się również moja kondycja i mobilność. Kolejne miesiące pracy z nim to ciągły rozwój.

W trakcie treningu całkowicie skupia się na swoim podopiecznym, starannie pokazuje, jak wykonywać ćwiczenia i dba o poprawność techniki.

Bezustannie koryguje, udziela wskazówek i dostosowuje plan, aby był jak najlepiej dopasowany do aktualnych potrzeb.

Jak mogę Ci pomóc:

Współpraca online jest świetnym rozwiązaniem, jeśli odległość między nami jest duża lub po prostu wolisz działać sama.

Ja wtedy prowadzę mentoring poprzez:

- ▶ zaprogramowanie planu treningowego i stałą kontrolę w oparciu o nagrania
- ▶ zaplanowanie odpowiedniego odżywiania oraz śledzenie postępów w aplikacji
- ▶ pomoc w budowaniu nawyków
- ▶ regularne raporty i konsultacje
- ▶ i wiele innych bonusów

Już wkrótce wyjdzie e-book, w którym oprócz znacznie rozwiniętej, poruszonej tutaj tematyki, znajdziesz, np.:

- ▶ kalkulator Excel, który pomoże Ci ułożyć Twoją dietę
- ▶ nagrania ćwiczeń, które pomogą Ci ułożyć swój własny plan treningowy
- ▶ oraz inne narzędzia, które pomogą Ci planować swoje działania oraz w nich wytrwać!

Brzmi ciekawie? Śledź co tygodniowe maile i wyczekuj kolejnych informacji.

Znajdziesz mnie na:

Instagramie:

Stronie internetowej:



[instagram.com/ogarniety](https://www.instagram.com/ogarniety)



zdrowo-ogarnieci.pl

Masz pytania? Napisz do mnie, chętnie pomogę!

Patryk Ogar
patryk@zdrowo-ogarnieci.pl