



Faza 1

Kobieta

FITAMINA.PL | ENERGIA
DO ŻYCIA



Witamy Cię serdecznie
w programie **FITAMINA**

Miłego czytania

Spis treści

00	Kilka słów wstępu – prosimy przeczytaj :)	4
01	Instrukcja obsługi – czyli jak to wszystko ugryźć?	8
02	FITAMINA – dla kogo?	11
03	Witaj w programie FITAMINA!	13
04	Gotowa na sukces?	15
05	Zacznij działać już dziś!	18
06	Dlaczego trzy fazy?	20
07	FITAMINA Faza 1	23
08	Sekrety FITAMINOWEJ diety	25
09	Ważne wskazówki dotyczące odżywiania	30
10	Alternatywne jedzenie – jak zamieniać składniki	33
11	Suplementy	35
12	Jedzenie „na mieście”	37
13	Jak pogodzić zdrowe odżywianie z imprezami?	39
14	Porozmawiajmy o treningu	41
15	Pomoc w walce z obwisłą skórą	44
16	Ważne informacje przed rozpoczęciem	46
17	No to zaczynamy!	48
18	Krok 1 – Postaw sobie cel	49
19	Krok 2 – Zdjęcia i pomiary ciała	51
20	Krok 3 – FITAMINOWY TEST	54
21	Lista zakupów	56
22	Twoja dieta i treningi	58
23	Kilka słów na koniec	174
24	Zastrzeżenia	176

00

Kilka słów
wstępu –
prosimy
przeczytaj :)





Odmieniliśmy swoje
życie, **teraz chcemy**
pomóc Tobie!

Odkąd pamiętamy non stop staraliśmy się odchudzać, dbać o swoje ciało, regularnie ćwiczyć. Popełniliśmy po drodze wiele błędów, ale w końcu udało nam się znaleźć sposób na osiągnięcie swoich celów. Poprawiliśmy stan naszego zdrowia, kondycję, a skutkiem ubocznym były wymarzone sylwetki.

Poznaliśmy przy tym wielu wspaniałych ludzi z podobnymi problemami i podobnymi zainteresowaniami. Stworzyliśmy zespół i postanowiliśmy, że podzielimy się naszą wiedzą z wszystkimi, którzy również pragną odmienić swoje życie.

Piszemy "ŻYCIE", ponieważ zyskując piękne ciało, poprawiając zdrowie i kondycję możesz stać się innym człowiekiem.

Nasi klienci są bardziej otwarci, poznają nowych przyjaciół, a nawet miłość. Poszerzają swoje zainteresowania spędzając swój wolny czas aktywniej, dzięki czemu są szczęśliwsi.

Oto kilka podziękowań, które są dla nas bezcenne!

Dzięki Wam wreszcie nie bałam się zakochać

Dzięki Wam spędzam więcej czasu z dziećmi jeżdżąc z nimi na rowerach. Wcześniej nie miałem na to siły

Dzięki Wam noszę spodnie ze studiów

Dzięki Wam nie mam już problemów z nadciśnieniem

Wieloletnie obserwacje i doświadczenia pomogły nam opracować plan, dzięki któremu poprawisz ogólny stan zdrowia, zyskasz więcej energii do życia i będziesz wyglądać lepiej niż kiedykolwiek.



Marzena 39 lat



Kasia 35 lat

To jak?

Chcesz do nas dołączyć?

Oni to zrobili i **nie żałują** :)

01

Instrukcja obsługi –
czyli **jak to wszystko
ugryźć?**



FITAMINOWY plan, który Ci przedstawiamy jest podzielony na 3 Fazy:

- **Faza 1** trwa 30 dni
- **Faza 2** trwa 60 dni
- **Faza 3** trwa 30 dni, ale możesz ją stosować dłużej według swojego uznania.

Każdą Fazę należy robić po kolei bez wyjątku. Co oznacza, że Fazę 2 powinno się rozpocząć po zakończeniu Fazy 1, a Faza 3 powinna nastąpić po zakończeniu Fazy 2. W innym przypadku możesz nie osiągnąć wyznaczonego celu.

Nasz PDF jest obszerny, dlatego stworzyliśmy krótką instrukcję jak się nim obsługiwać:

1. Przeczytaj każdą stronę tego opracowania. Znajdziesz w nim wiele ważnych informacji, które pomogą Ci w Twojej podróży do osiągnięcia lepszego zdrowia i wymarzonej sylwetki. (np. Czym Fazy różnią się między sobą? Jak możesz zamieniać produkty, których nie lubisz jeść? Jak przyrządzać posiłki? Jak radzić sobie w trudnych chwilach?).
2. Przed przystąpieniem do diety i treningów wykonaj:
 - "Krok 1" str. 49
 - "Krok 2" str. 51
 - "Krok 3" str. 54
3. Wydrukuj listę zakupów na dany tydzień i idź do sklepu :)
4. Dietę i treningi masz dokładnie rozpisane dzień po dniu.
5. Kiedy już zaczniesz swoją dietę zawsze zerkaj na to co masz do jedzenia przez kolejne dwa dni. Chcąc zaoszczędzić Ci trochę czasu, niektóre posiłki, jak np. zupy powtarzają się. Możesz wtedy przygotować większą ilość i zjeść ją na drugi dzień.
6. Jak wspomnieliśmy każdy trening masz dokładnie rozpisany. Przed przystąpieniem do ćwiczeń obejrzyj filmiki instruktażowe, które masz na swoim profilu FITAMINA.PL. Niektóre nazwy ćwiczeń oraz technika ich wykonania mogą być niejasne. Dlatego specjalnie dla Ciebie nagraliśmy te filmy, aby ułatwić Ci zadanie.



Pamiętaj, że **jesteśmy**
do Twojej dyspozycji **7** dni
w tygodniu, **24** godziny
na dobę.

W razie jakichkolwiek pytań skontaktuj się z nami za pośrednictwem strony **FITAMINA.PL**, **facebooka** lub napisz do nas maila na **pomoc@fitamina.pl**

Życzymy miłego czytania oraz **powodzenia** w dążeniu do swojego celu!

22

Twoja
dieta
i treningi



Dzień

1

ŚNIADANIE	jaglanka bananowo-truskawkowa, FITAMINA C
PRZEKĄSKA 1	kanapki z warzywami
OBIAD	pierś z kurczaka z kolorowymi paprykami i kaszą pęczak
PRZEKĄSKA 2	zupa krem ze szpinaku
KOLACJA	sałatka z fetą

* 30 min przed śniadaniem oraz 30 min po kolacji wypij szklanę wody z sokiem z 1/2 cytryny



Jaglanka **bananowo-truskawkowa**,

Koktajl **FITAMINA C**



7 łyżek płatków jaglanych (70g)
1 średni banan (100g)
1/4 szklanki truskawek (50 g)
3 łyżeczki płatków migdałowych (15 g)
cynamon

Płatki jaglane sparzyć wrzątkiem, dodać pokrojonego w plasterki lub zgniecionego banana, cynamon oraz pokrojone truskawki.

FITAMINA C

3 duże buraki
1 jabłko
1 pomarańcza lub 1 grejpfrut

Kanapki **z warzywami**

2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
1/8 awokado (30 g)
sałata, rzodkiewka, ogórek

* jeśli nie masz czasu na pieczenie chleba, kup żytni na zakwasie w dobrej piekarni.

Przepis na chleb, składniki na **1 chlebek**:

350 g mąki orkiszowej
150 g mąki żytniej pełnoziarnistej
3 łyżki pestek dyni
3 łyżki słonecznika
5 łyżek płatków owsianych
2 szklanki wody
2 łyżeczki soli