

20x20 perc magadért MINITRENING

Életmódváltás 20 kis lépésben kezdőknek - 20 napos program



www.hamoriblanka.hu

20x20 perc önmagadért

Üdvözöllek!

Ebben a miniprogramban nagyon kis lépésekben, de annál hatékonyabban tehetsz az alakodért és jobb közérzetért! :) Mindössze napi 20 percben kell "foglalkoznod" az életmódoddal, ami valójában nagyon kevés idő, de tökéletesen elég, ha eddig 0 percet töltöttél az életmódváltással! Ez afféle első lépés, egy első 20 nap, amikor megbarátkozhatsz a változtatás gondolatával, a mozgás alapjaival, és persze az első sikerek örömeivel:) Vágjunk is bele!

1-2	Az első 2 napban végezd el a "rapid edzés 2" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz. Tűzz ki magadnak egy jutalmat a 20. napra (ruha, élmény...) A jobboldali oszlopban mindennap pipáld ki a napi teendőt!	
3-4	A 3. és 4. napon pihenhetsz, de nagy sétát, bringázást, vagy más aktivitást beiktathatsz. Viszont ebben a 2 napban kezdj el odafigyelni az alvásodra: próbálj éjfél előtt lefeküdni és napi 6-8 órát aludni!	
5	Az 5. napon végezd el a "rapid edzés 3" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz. Továbbra is figyelj az alvásodra innentől!	
6	Ma igyekezz a szénhidrátokat megvizsgálni a napodban. A segédanyagok közt találsz ajánlott - nem ajánlott listát. Írj ki magadnak 3 dolgot (pl. péksüti, nasik), amit a következő 2 hétben lecserélsz!	
7	Ma végezd el a "rapid edzés 4" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
8	Ma gondold át vagy kutass jó vitamin komplex után! Én ajánlom a mikroalga készítményeket, de bármi jó, ami feltölt tápanyaggal (azok hiánya is hízáshoz vezet.) Majd sétálj egy jó nagyot!	
9	Ma végezd el a "rapid edzés 5" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	

10	Ma figyeld meg (esetleg jegyezd fel), hogy mennyit iszol reggeltől estig. Ha ez nem éri el a 3 litert, akkor állíts be emlékeztetőt a telefonodon minden 2. órára!	
11	Ma végezd el a "rapid edzés 6" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
12	Mennyi fehérjét viszel be naponta? Ma számolj kicsit (remek appok vannak, pl. a Kalóriabázis). A testtömeged x 1 g mennyiség lenne ideális. Hogyan tudnád pótolni? Olvasd el a fehérje-kisokost a honlapomon!	
13	Ma végezd el a "rapid edzés 7" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
14	Ma már a séta helyett gyors-gyalogolj, kocogj, bringázz, aerobikozz. Beiktatjuk a kardió mozgásokat (az erősítő edzésekkel fogod ezt kombinálni). Ha van szobabiciklid vagy úszol az is jó. Minimum 20 percig tarts ki!	
15	Ma végezd el a "rapid edzés 8" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
16	Ma is gyors-gyalogolj vagy kocogj és gondold át a fogyasztott nasik és üdítők mennyiségét a napjaidban! Jegyzetelj! Próbáld ezeket az "üres kalóriákat" visszaszorítani pl.csak hétvégégre.	
17	Ma végezd el a "rapid edzés 9" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
18	Ma pihenj és készíts magadnak edzéstervet a következő 20 napra! A felosztás legyen: erősítő-kardió-erősítő-pihenés. Majd újra: erősítő-kardió-erősítő pihenés... Az erősítő blokkokból már 4 sorozat menjen!	
19	Ma végezd el a "rapid edzés 10" gyakorlatait 3x20 ismétlésben (a gyakorlatokat lásd mellékletben). Ez melegítéssel és nyújtással kb 20 perces mozgás lesz.	
20	Ma kardiózz (gyaloglás, kocogás, de persze lehet bicaj, aerobics, tánc, úszás...) és add meg magadnak az 1. nap kitűzött jutalmadat, ha legalább 12 pipa van a táblázatodban! :) GRATULÁLOK!	

Lépj velem bátran kapcsolatba!

Még többet változtatnál az életeden? Személyre szabott megoldásokra vágysz? Ez a mini-program tökéletes volt, hogy érezd a változás szelét, de ennél többet is tehetsz magadért (mind étkezésben, mind mozgásban, mind önismeretben!

Gyere online egyéni coaching folyamatba hozzám vagy személyi edzésre, hogy még gyorsabban jussunk el a céljaidig! :) Üdv,

Blanka

blankahamori@gmail.com



003620 2359758



www.hamoriblancka.hu

