ALEX tréner

WWW.OSOBNY-TRENER.COM

8 tipov na ploché bruško

1 Stopni príjem rafinovaného cukru

To zahŕňa hlavne sladkosti, ochutené potraviny (jogurty, minerálky...), sladké pečivá a iné.

2 Behaj ráno na lačno 20 až 30 minút

Ranným kardio tréningom naštartuješ svoj metabolizmus naplno. Taktiež je to dobré pre tvoj kardiovaskulárny systém.

3 Zaraď si detoxové dni

Detoxikácia pomáha telu zbaviť sa toxínov. Očisťuje orgány a tým pádom navracia telu prirodzenú schopnosť spaľovať tuk.

4 Vyhýbaj sa múke a vyprážaným jedlám.

Hlavne z dôvodu zanášania ciev. Najhoršia kombinácia na cievy je fajčenie a vyprážané jedlá. Predstavte si ako sa vám fajčením cieva zúži a ešte je aj zanesená zlým LDL cholesterolom.

5 Obmedz stres

Nauč sa relaxovať. Stres je nie len preukázaným pôvodcom mnohých ochorení, ale kvôli stresu začína stále viac ľudí trpieť obezitou. Skús si na začiatok pustiť meditačnú hudbu a upokojiť sa. Alebo sa môžeš prejsť po lese.

6 Neseď dlho

V práci vstaň, ponaťahuj sa a poskáč si na imaginárnom švihadle. Ak chceš doma pozerať seriál alebo film, skús pri tom nesedieť, ale vyskúšaj niektorú polohu napríklad z jógy.

7 Nehladuj celý deň

Najedz sa tak, ako tvoje telo potrebuje. Neobmedzuj sa v množstve potravy, pokiaľ ide o surovú zeleninu, oriešky a iné zdravé potraviny. Neprejedaj sa zbytočne mäsom a mliečnymi výrobkami.

8 Počas tréningu choď naplno

Kardio si mala ráno, teraz je čas zabrať. Treba cvičiť celé telo, aj silové cviky, aby si vyšla z komfortnej zóny. Treba svoje telo vystaviť ťažším podmienkam, aby sa začalo meniť.

Chceš začať cvičiť pod dohľadom certifikovaného osobného trénera?

Kontaktuj ma a na osobnom stretnutí si dohodneme intenzitu cvičenia a vypracujem Ti tréningový plán na mieru spolu s doporučeným jedálničkom :-)

MOBIL: 0902 464 944 | EMAIL: ALEX@OSOBNY-TRENER.COM

Copyright © 2018