

iwona wierzbicka
ojwendieta

Wyzwanie ^{MINI} Forma po 40



Cześć, Babeczko!

Witaj w MINI wyzwaniu Forma po 40!

To NIE jest wyzwanie, w którym będziemy katować się dietami czy treningami. Chodzi o realne zmiany, które możesz wprowadzić w swoje życie i zostać przy nich na zawsze. Bez presji, bez dążenia do perfekcji – **tu liczy się Twoje samopoczucie i zdrowie!**

☀️ Najważniejsza rzecz na początek

Zadania mindsetowe rozpisuj ręcznie (jeśli to możliwe!) - ma to udowodniony terapeutyczny wpływ!

Jeśli wolisz, możesz też utworzyć sobie folder na pulpicie komputera - ale warto, żebyś miała wszystko w jednym miejscu i mogła monitorować postępy.

Cokolwiek wyda Ci się w mailach ważne, takie Twoje, co masz poczucie, że Ci się podoba i wziętabyś dla siebie, również zapisuj! Pisanie pomoże Ci utożyc sobie to w głowie i utworzyć nowe szlaki pamięciowe, a tym samym łatwiejsze będzie wprowadzenie zmian!

Pssst! Tylko pamiętaj - nie musisz przepisywać maili - w każdej chwili możesz do nich wrócić! Spróbuj robić krótkie notatki, do których łatwo i szybko będziesz mogła wrócić, gdy będą potrzebne 😊

Porada dietetyczna - od Wierzbickiej z gabinetu

Spróbuj jeść **3 posiłki zamiast 6**. Postaw na odżywczość posiłku - nie chodzi o ilość, ale o jakość! Skoncentruj się na pełnowartościowych składnikach, takich jak białko i tłuszcz, które zapewnią sytość na dłużej i pomogą utrzymać stabilny poziom energii przez cały dzień.

Jeśli chcesz zadbać o swoją dietę bez liczenia i ważenia, zacznij komponować posiłki na zasadzie schematu:

- 1/3 talerza: mięso dobrej jakości (np. w postaci: gulaszu, schabu w sosie własnym, duszonej karkówki, pieczeni, kurczaka w marynacie)
- 1/3 talerza: warzywa, które lubisz (sałatka z rukoli, warzywa na parze)
- 1/3 talerza: węglowodany w zależności od zapotrzebowania - ale uwaga, postaw na kasze dobrej jakości, takie jak: komosa ryżowa, kasza jęczmienna, amarantus, kasza gryczana jasna i ciemna)

Jeśli jesteś bardzo aktywna fizycznie (np. masz ciężką pracę fizyczną), możesz zwiększyć ilość węglowodanów do posiłku.

Jeśli masz pracę siedzącą, nie pracujesz fizycznie, postaw na większą ilość mięsa i warzyw. 😊

Porada od trenerki

Nie musisz trenować codziennie, by widzieć efekty... a już w ogóle nie musisz trenować ciężko – kluczem jest regularność! 🏃‍♀️

Ważniejsze niż codzienny wysiłek jest utrzymanie rytmu i stopniowe budowanie nawyku ruchu. Wystarczy kilka treningów w tygodniu, ale wykonywanych konsekwentnie. Żeby pomóc sobie w trzymaniu się planu, warto prowadzić **tabelkę nawyków**, gdzie zapiszesz swoje aktywności – dzięki temu zobaczysz postępy czarno na białym i zyskasz dodatkową motywację.

Pamiętaj, że widoczne zmiany zaczynają się od tych małych kroków, które powtarzasz każdego dnia. A każdy zaznaczony trening to małe zwycięstwo! 🏆

PS. Przygotowałam już dla Ciebie **gotową tabelkę nawyków** -> [pobierz checklistę](#) żeby było Ci łatwiej monitorować postępy. Sprawdź i zacznij działać! 💪

Suplementy

Nie marnuj kasy na beta-karoten!

Beta-karoten i retinol to dwie formy witaminy A, ale różnią się pod względem przyswajalności i skuteczności.

✓ Beta-karoten to roślinna forma witaminy A, prowitamina, co oznacza, że organizm musi go przekształcić w aktywną formę tej witaminy – w retinol.

Problem w tym, że ten proces jest mało wydajny, a u wielu osób (szczególnie z problemami tarczycy, insulinoopornością czy stanami zapalnymi) niemal w ogóle nie zachodzi!

✓ Retinol to aktywna forma witaminy A, którą po spożyciu organizm może od razu wykorzystać dokładnie tam, gdzie potrzebuje najbardziej: do regeneracji skóry, wsparcia odporności i zdrowia oczu. Jeśli chcesz faktycznie skorzystać z dobrodziejstw witaminy A, postaw na retinol w suplementacji lub dostarczaj go z diety – najlepszym źródłem są: wątróbka, żółtka jaj i tłuste ryby.

Najważniejsze do zapamiętania: beta-karoten zawsze musi być przekształcony w organizmie do retinolu. Profilaktyczna dawka witaminy A to 800µg (800 mcg).

Aktywne formy witaminy A (tych szukaj w składach suplementów): retinol, palmitynian retinyłu, octan retinyłu

Mindset

Uzupełnij koto życia (grafikę znajdziesz w załączniku) -> [Koto życia](#)

Koto życia to narzędzie coachingowe, które w sposób graficzny przedstawia poziom satysfakcji z różnych obszarów twojego życia:

- rodzina
- przyjaciele i znajomi
- rozwój osobisty
- relaks i rozrywka
- duchowość i emocje
- zdrowie i kondycja fizyczna
- życie zawodowe i praca
- finanse

Teraz oceń każdy obszar w skali od 1 do 10 – jak bardzo jesteś zadowolona? Narysuj w każdym kawałku linię na odpowiednim poziomie (im bliżej środka, tym niższa ocena). Potłącz punkty – powstała figura pokaże Ci, czy Twoje „koto życia” jest okrągłe, czy raczej przypomina nierówną drogę. 🐾🌈

Widzisz duże różnice między tymi obszarami? Jak myślisz, jakie zmiany możesz wprowadzić żeby wprowadzić balans między nimi? Zapisz po kolei w punktach na kartce i... od razu działaj!

Trening na dziś



Dzisiejszy plan to **krótkie, ale skuteczne ćwiczenia wzmacniające całe ciało**

Plan treningowy:

1. Rozgrzewka
2. Półprzysiad w szerokim rozkroku
3. Stanie na jednej nodze i wyprost drugiej nogi
4. Unoszenie bioder w leżeniu
5. Wewnętrzna strona ud
6. Brzuch 1
7. Brzuch 2
8. Stretching

Ale....zamin zaczniesz zapoznaj się z poniższymi informacjami:

Rozgrzewka - pamiętaj, że dobrze przygotowane mięśnie to lepsza efektywność ćwiczeń i mniejsze ryzyko kontuzji.

Trening właściwy - to Ty decydujesz, ile powtórzeń i serii wykonasz – ważne, by słuchać swojego ciała i robić tyle, ile czujesz, że dasz radę. Jeśli masz więcej energii, możesz dodać kolejną serię, a jeśli potrzebujesz zwolnić – to też jest OK!

Stretching – nie pomijaj! to dostownie chwila, a rozciąganie to klucz do lepszej regeneracji i mniejszego napięcia w ciele!

Jestem bardzo ciekawa, jak Ci poszło!

Dasz mi znać na instagramie?

Iwona ❤️

**To co, widzimy się na macie
w 3-miesięcznym wyzwaniu?**