

SPIS TREŚCI

01

TRENING

- 12 Dlaczego ja? Bo jestem jedną z wielu...
- 18 Na początek!
- 22 **Przyznaj, już na samą myśl o siłowni robi ci się słabo**
- 24 **EKSPERT KAMIL MAJEK**
- 27 Same plusy, czyli korzyści, które daje regularny trening siłowy
- 29 Od czego zacząć?
- 30 Wybierz właściwy klub fitness
- 31 Wybierz właściwego trenera
- 33 Czy trener powinien zwrócić uwagę na twój sposób odżywiania i już na samym początku pracy z tobą zasugerować ci wprowadzenie w nim zmian?
- 34 Jak często należy trenować, aby uzyskać najlepsze efekty?
- 36 O jakiej porze dnia najlepiej trenować? Rozgrzewka
- 38 Adaptacja organizmu
- 39 Zwiększanie natężenia treningów
- 40 Jakie ćwiczenia wybierać?
- 42 Liczba serii i powtórzeń
- 43 Przerwy na odpoczynek
- 44 Zmiana częstotliwości treningów: trzy, cztery dni w tygodniu
- 45 Jak właściwie dobrać obciążenie?
- 46 Różne cele, różne programy treningowe
Intensywność treningu
- 47 Dlaczego po zakończeniu treningu siłowego warto dodatkowo zrobić jeszcze trening aerobowy?
Ile powinno trwać cardio?
- 48 Czy wskazane jest robienie interwałowego treningu cardio po treningu siłowym?



- 49 Czy warto wprowadzić cardio jako dodatkowy dzień treningowy, jeśli twój plan treningowy dzieli się już na trzy treningi tygodniowo?
- 50 Jak uniknąć przetrenowania?
- 52 Regeneracja po treningu
Zmiana bodźców treningowych
- 53 Oddychanie
- 54 Uzupelnianie płynów
Przerwy i powrót do treningu
- 55 Przymusowa dłuższa przerwa:
wyjazd służbowy/wakacje
- 56 Ból
- 57 Tempo wykonywania ćwiczeń
Jak unikać stagnacji
i przetrenowania
- 59 Właściwa intensywność treningu
- 60 Przychodzi taki moment, kiedy nie jesteś w stanie zwiększyć już intensywności swojego treningu.
Co wtedy?
Prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń
- 61 Serie wstępne i serie właściwe
- 63 Kontrolowanie wagi ciała
- 64 Kiedy odpuścić sobie trening?
- 65 Suplementy
- 67 Progres
- 69 Jak często mierzyć postęp?
Jakie parametry powinno się brać pod uwagę, mierząc postęp?
- 70 Jakie ćwiczenia wybierać do mierzenia postępu?
- 72 Trening ogólnorozwojowy
- 74 NOGI
- 77 PLECY
- 78 KLATKA PIERSIOWA
- 80 BARKI
- 83 RAMIONA
- 84 TRICEPS
- 86 BRZUCH
- 88 Kiedyś przy wyborze klubu kierowałam się tym, jak wyglądają...
szatnie i łazienki

02

FIZJOLOGIA

- 94 Zdecydowałaś: podejmujesz wyzwanie! Super!
- 96 EKSPERT MICHAŁ GARNYS
- 98 Co się dzieje z ciałem, kiedy zaczynamy trenować? Jak przebiega adaptacja organizmu do wysiłku?
- 102 Kiedy i jak często powinno się wykonywać podstawowe badania?
- 108 Adaptacja organizmu do wysiłku.
Jak radzić sobie ze stagnacją?
- 110 Ból podczas treningu
- 113 Ból, dyskomfort po treningu.
Czy powinno się go odczuwać?
W jakim stopniu?
Czy ból jest wyznacznikiem dobrze zrealizowanego treningu?
- 115 Tkanka tłuszczowa. Do jakiego poziomu minimalnego można zejść u kobiet?
- 118 Zatrzymywanie wody przez organizm
- 120 Urazy – jak ich unikać podczas treningu? Co robić w przypadku urazów nawracających?
- 123 Regeneracja organizmu po treningu
- 125 Rozciąganie po treningu
- 126 Rozgrzewka ogólna
- 129 Skurcze
- 130 Suplementy
- 133 Lepiej trenować na czczo czy po posiłku?
- 134 Wychładzanie po treningu
- 136 Ostatnią próbę zrobienia czegoś ze swoim ciałem podjęłam pod wpływem impulsu

03

DIETA

- 140 Nie potrafię policzyć, ile razy w życiu przechodziłam na dietę
- 142 EKSPERT JAKUB MAURICZ
- 144 Zmiana nawyków żywieniowych
- 149 Objawy nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten
- 150 Zupa mocy
- 151 Dieta osoby aktywnej fizycznie
- 152 Śniadanie
- 153 1. wersja śniadania: koktajl Mauricza
- 154 2. wersja śniadania: jaja na 100 sposobów
- 157 Idealny omlet na słodko na drugie śniadanie do pracy
- 158 **Obiad**
- Opcja 1. Kurczak z ryżem i kiszonkami
- 159 Opcja 2. Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną i kiszonkami
- Opcja 3. Wołowina à la Strogonow z komosą ryżową i warzywami
- 160 Co jeść po treningu?
- 162 Ambrozja
- Krem czekoladowy
- 164 Mus jajeczno-cynamonowy
- Mus jajeczno-czekoladowy
- 166 Zdrowe lody
- 167 Kokosanki fit
- 168 Ciastka jaglane z orzechami i rodzynkami w polewie czekoladowej
- 170 Bezglutenowe ciastka typu oreo
- 171 Piernikowe, mokre dyniowo-malinowe babeczki z orzechami
- 172 „Mauriczki”

- 174 **Kolacja**
- 175 Opcja 1. Risotto na słodko
- 176 Opcja 2. Koktajl jaglano-owocowy
- Opcja 3. Jaglanka na słodko
- Co bezwzględnie należy wykluczyć z diety, co wprowadzić i dlaczego?
- 180 Komponowanie posiłków
- 181 Źródła węglowodanów
- 182 Źródła białek w diecie
- 183 Źródła tłuszczów w diecie
- 184 Koktajle
- 185 Kawa i czekolada
- 186 Mleko
- 187 Nasiona
- 188 Podkręcanie metabolizmu
- 189 Komponowanie posiłków
- 191 Co jeść, aby nie dochodziło do zatrzymywania wody przez organizm?
- 192 Suplementacja
- 194 Przechodziłam różne etapy

04

MOTYWACJA

- 200 Jedną z moich koleżanek przyznała się, że po każdych wakacjach płacze nad swoimi zdjęciami
- 202 EKSPERT WOJCIECH HERRA
- 204 Potrzeba
- 207 Utrzymywanie motywacji do zmiany, czyli gotowości do tego, żeby wciążyć płacić cenę

- 210 Monitorowanie postępów
- 212 Jak uzyskiwać stały progres?
Makrocykle treningowe
- 213 Cele muszą być twoje!
Pułapka motywacyjna
- 216 Jak radzić sobie z wymówkami?
- 217 Inny sposób pomiaru treningu
- 220 Planowanie
- 225 Planowanie przerw treningowych
- 227 Dieta i planowanie posiłków
- 230 Jak uniknąć efektu jo-jo
- 232 Planowanie treningów
- 235 Jak wyrobić w sobie nawyk
regularnego trenowania?
- 236 Nagradzanie się
- 238 Wsparcie
- 242 Jaka była moja motywacja?

05

TRENING OSOBISTY

- 246 **EKSPERT PIOTR GRUŻEWSKI**
- 248 Jeden z wariantów treningu, który
wykonuję z Piotrem Grużewskim
Bieżnia
- 250 Przysiady z kettlebell
- 251 Wyciskanie hantli na ławce prostej
- 252 Wiosłowanie hantlą w podporze
- 253 Unoszenie hantli nad głowę
z pozycji siedzącej
- 254 I jeszcze na koniec

06

MEDYCYNA ESTETYCZNA

- 258 **EKSPERT DR MARCIN AMBROZIAK**
- 260 Zabiegi medycyny estetycznej
wspomagające efekty treningu
oraz diety.
Jak zmienia się ciało,
gdy zaczynamy ćwiczyć?
- 265 Twarz
- 273 Szyja i dekolt
- 275 Ramiona
- 277 Pośladki, uda
- 282 Partie nad kolanami
- 283 Łydki
- 285 Piersi
- 289 Brzuch
- 293 Rozstępy

07

WARTO WIEDZIEĆ

- 298 Słowniczek
- 302 Podziękowania