Dla szczupłych kobiet, które mają dość sylwetki bez kształtów



PIERWSZE 5-8 KG

KOBIECYCH KSZTAŁTÓW

PRAKTYCZNY PLAN BUDOWANIA PEŁNIEJSZEJ SYLWETKI

DLA KOGO JEST TEN EBOOK?



**Jeśli trzymasz ten e-book,
to bardzo możliwe, że:**

- ważysz 40-55 kg
- jesz „sporo”, a waga od lat stoi
- słyszałaś, że masz szybki metabolizm albo takie geny

I być może zaczynasz myśleć, że z Tobą jest coś nie tak.

Zanim przejdziemy dalej, jedna ważna rzecz:

W WIĘKSZOŚCI
PRZYPADKÓW TO
NIE SĄ GENY.

Zapamiętaj

TEN E-BOOK POWSTAŁ DLA KOBIET, KTÓRE:

- chcą przytyć **kilka kilogramów**
- w postaci **mięśni**, a nie brzucha
- i mają dość zgadywania

PO TYM E-BOOKU:

- zrozumiesz, dlaczego do tej pory **waga nie ruszała**
- nauczysz się jak **jeść i trenować**
- **w praktyce** dowiesz się, kiedy nic nie zmieniać, a kiedy reagować

To nie jest motywacyjna gadka. **To jest instrukcja procesu.**
Nie będę pisał: *„jedz więcej i ćwicz”.*
Bo to już słyszałaś. I wiesz, że to **nie** działa.

WAŻNE INFORMACJE I ZASTRZEŻENIA PRAWNE

Zanim zaczniesz przygodę z tym ebookiem...
Bardzo się cieszę, że obdarzyłaś mnie zaufaniem i chcesz wspólnie ze mną popracować nad swoją sylwetką. Zanim jednak przejdziesz do konkretnych planów i przepisów, proszę Cię o uważne przeczytanie poniższych informacji. Twoje bezpieczeństwo jest dla mnie priorytetem

1. Zastrzeżenie medyczne
Treści zawarte w niniejszym ebooku mają charakter wyłącznie edukacyjny oraz informacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, lekarskiej, dietetycznej ani fizjoterapeutycznej i nie mogą zastępować indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Autor nie jest lekarzem. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w diecie, suplementacji czy rozpoczęciem nowego planu treningowego, zaleca się konsultację z lekarzem w celu wykluczenia przeciwwskazań zdrowotnych. Korzystasz z zawartych tu porad na własną odpowiedzialność.

2. Gwarancja wyników
Przedstawione w ebooku strategie (w tym obietnica przyrostu 5-8 kg) są oparte na wiedzy z zakresu fizjologii i doświadczeniu trenera, jednak ich osiągnięcie zależy od wielu indywidualnych czynników, takich jak: genetyka, stan zdrowia, poziom hormonów, regeneracja oraz Twoja rzetelność w trzymaniu się założeń. Autor nie gwarantuje uzyskania identycznych rezultatów u każdej osoby.

3. Prawa autorskie (Copyright)
Wszelkie prawa do niniejszej publikacji są zastrzeżone. E-book stanowi własność intelektualną autora: Radosław Kojta Trener Personalny. Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, powielana, przesyłana ani rozpowszechniana (w formie elektronicznej, papierowej czy jakiejkolwiek innej) bez wyraźnej, pisemnej zgody autora. Pamiętaj, że nielegalne udostępnianie tego pliku osobom trzecim jest łamaniem prawa autorskiego i podlega odpowiedzialności cywilnej oraz karnej. Dziękuję za uszanowanie mojej wielomiesięcznej pracy.

Wydanie 1 | Białystok 2026 | Wersja pliku: 1.0
Skład i opracowanie merytoryczne: Radosław Kojta
© 2026 Radosław Kojta Trener Personalny Wszystkie prawa zastrzeżone.

NIE CZYTAJ DALEJ.
NAJPIERW ZRÓB ZDJĘCIA SYLWETKI:







- PRZÓD
- BOK
- TYŁ

BEZ SPINANIA SIĘ,
BEZ POPRAWIANIA SYLWETKI.

TO JEST TWÓJ PUNKT STARTOWY.
OD TERAZ TO JUŻ NIE JEST CZYTANIE.
TO JEST PROCES.

SPIS **TREŚCI**

1 DLACZEGO NIE MOŻESZ PRZYTYĆ (RESET MYŚLENIA) 10

- **To nie są geny - co naprawdę Cię blokuje**
- „Jem dużo” - czyli ile dokładnie?
- Dlaczego samo jedzenie nie wystarcza
- Energia z jedzenia - co się naprawdę dzieje w Twoim ciele
- Czym naprawdę jest budowanie wagi
- Dlaczego to nie Twoja wina
- Czy problem może być zdrowotny?
- Dlaczego każdy potrzebuje innych kalorii

2 „ŁADNE PRZYBIERANIE” VS ZALEWANIE SIĘ 25

- **Co naprawdę znaczy „przytyć ładnie”**
- Dlaczego większość robi to źle
- Realne tempo: ile kg i w jakim czasie
- Jak wygląda DOBRY proces w praktyce
- Dobry vs zły proces - różnice, które zmieniają wszystko
- Jak budować sylwetkę krok po kroku

3 TRENING, KTÓRY MÓWI CIAŁU: „BUDUJ” 33

- **Dlaczego trening siłowy to podstawa (a nie opcja)**
- Każdy trening wysyła inny sygnał - większość wybiera zły
- Trening siłowy - prosto i bez komplikowania
- Jak wygląda trening, który naprawdę działa
- Serie, powtórzenia i ciężar - jak to robić dobrze
- Jak dobrać ciężar, żeby ciało MUSIAŁO rosnąć
- Co to są serie robocze (i dlaczego mają znaczenie)
- Jak rozpoznać dobrą serię
- Skąd wiedzieć, że robisz to dobrze

SPIS **TREŚCI**

- **Co to znaczy progres (i dlaczego bez niego nic się nie zmienia)**
- Jak wygląda progres w praktyce
- Jak często go robić
- Co jeśli stoisz w miejscu
- Ile treningów naprawdę potrzebujesz
- Jak powinien wyglądać tydzień
- Czego NIE robić, jeśli chcesz rosnąć
- Cardio i fitness - kiedy blokują efekty
- Najczęstsze błędy, które zatrzymują wagę
- „Nie zrobisz się za duża” - czyli strach, który hamuje

4 **JEDZENIE, KTÓRE FAKTYCZNIE BUDUJE WAGĘ** 59

- **„Ja naprawdę jem dużo” - jak to wygląda w rzeczywistości**
- Nadwyżka kaloryczna bez teorii i liczenia na ślepo
- Co się dzieje przy różnych poziomach kalorii
- Jak liczyć kalorie konkretnie (bez zgadywania)
- Jak ustawić jedzenie, żeby waga w końcu ruszyła
- **Białko - co naprawdę rośnie dzięki niemu**
- Ile białka naprawdę potrzebujesz
- Co się dzieje, gdy jest go za mało
- Jak rozłożyć białko w ciągu dnia
- **Węglowodany - paliwo, bez którego nic nie działa**
- Niskie vs umiarkowane węgle - co wybrać
- **Tłuszcze - narzędzie albo sabotaż**
- Ile tłuszczu to „idealnie”
- Gdzie tłuszcze najczęściej psują efekt

SPIS **TREŚCI**

5 JAK DOWOZIĆ KALORIE (BEZ ZAPYCHANIA SIĘ) 76

- **Dlaczego większe porcje to najgorsza strategia**
- Sprytne sposoby na dokładanie kalorii
- Płynne kalorie - najprostszy hack
- Ile posiłków dziennie ma sens
- Warzywa na masie - kiedy pomagają, a kiedy blokują
- Błąd, który wygląda jak „nadganianie”
- Najczęstsze błędy żywieniowe

6 SUPLEMENTACJA (CO MA SENS, A CO NIE) 88

- **Białko**
- Kreatyna
- Gainer
- Enzymy trawienne

7 KONTROLA POSTĘPÓW BEZ PANIKI 94

- **Dlaczego waga często kłamie**
- Jak często się ważyć, żeby nie zwariować
- Obwody vs kilogramy - co mówi prawdę
- Zdjęcia sylwetki - jak je robić, żeby miały sens
- Jak poznać, że wszystko idzie dobrze
- Kiedy absolutnie NIC nie zmieniać
- Nie reagujesz na dni - tylko na tygodnie

8 KOREKTY, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ 103

- **Kiedy zwiększyć lub zmniejszyć kalorie**
- Najczęstszy błąd: decyzje pod wpływem emocji

SPIS **TREŚCI**

9 **SABOTAŻ, STRES, CYKL I GŁOWA** 111

- **Sabotaż, który wygląda jak „rozsądek”**
- Perfekcjonizm - cichy killer efektów
- Twój cykl - co się naprawdę dzieje
- Brak cierpliwości - dlaczego 3-4 tygodnie to nic
- Dlaczego ciało nie zawsze reaguje od razu

10 **CO DALEJ (ŻEBY NIE STRACIĆ EFEKTÓW)** 115

- **Kiedy przestać dokładać kalorie**
- Kiedy redukcja ma sens (a kiedy nie)
- Jak wygląda proces długofalowo
- Jak korzystać z tego ebooka, żeby to faktycznie zadziałało

JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA? 121

PLAN TRENINGOWY (SIŁOWNIA I DOM) 126

DIETA (1900 / 2200 / 2400) 146

NARZĘDZIA POMOCNICZE - CHECK LISTY, TABELE, NAJCZĘSTSZE PYTANIA 172

BONUS 1 - SZEJKI NA MASĘ 800 KCAL 184

BONUS 2 - KARTY POSTĘPU DO DRUKU 189

Radosław Kojta

Trener online - Trener kobiet



Od ponad 15 lat pomagam kobietom realnie kształtować sylwetkę, bez skomplikowanych diet, ciągłego cardio i frustracji z braku efektów.

Na co dzień pracuję z kobietami w różnych punktach startu:

- **od szczupłych,**
- **przez sylwetkę skinny fat,**
- **po lekką nadwagę.**

Łączy je jedno: zmęczenie chaosem i sprzecznymi radami.

JA POKAŻĘ CI DROGĘ. TY WYKONUJESZ PRACĘ.
I WTEDY POJAWIAJĄ SIĘ EFEKTY.

Na moich social mediach i w pracy 1:1 pokazuję, jak naprawdę działa trening i odżywianie. Bez skomplikowanych zasad i bez katowania się cardio. Zamiast tego: prosty plan, który daje efekty i da się utrzymać na co dzień.

Pracuję głównie z kobietami, które latami słyszały te same mity: że siłownia robi z kobiet facetów, że trzeba biegać codziennie, że jedzenie to wróg.

Prawda jest odwrotna. **To siła, odpowiednie jedzenie i cierpliwość budują jędrne, proporcjonalne ciało.**



ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO NIE MOŻESZ PRZYTYĆ? RESET MYŚLENIA

Ten rozdział jest fundamentem. Jeśli go pominiesz, bardzo łatwo wrócisz do starych schematów.

TO **NIE** SĄ GENY

Jeśli od lat nie możesz przytyć, bardzo możliwe, że myślisz:

- *„mam szybki metabolizm”*
- *„taka moja budowa”*
- *„u mnie w rodzinie wszyscy są szczupli”.*

Chcę to powiedzieć wprost:
Geny wpływają na tempo. Nie na to, czy Ci się uda.

Pracuję z kobietami, które przez lata:

- stały na tej samej wadze,
- „jadły więcej”,
- chodziły na fitness i cardio,

i mimo tego zero efektów.

Jeśli myślisz, że „u Ciebie się nie da”, bardzo możliwe, że:

- nie miałaś **nadwyżki kalorycznej**
- nigdy nie trenowałaś siłowo
- reagowałaś emocjonalnie na wagę

I nagle, po zmianie strategii:

- przybierają **0,25-0,75 / kg mies.**,
- bez zalewania się tłuszczem,
- bez chaosu.

Wszystko zaczyna działać, kiedy **pojawia się strategia.**

Nie dlatego, że coś się „odblokowało”. Tylko dlatego, że w końcu robią właściwe rzeczy we właściwej kolejności.

Zapamiętaj

TWOJE CIAŁO NIE JEST PROBLEMEM.
PROBLEMEM JEST STRATEGIA, KTÓREJ NIKT CI WCZEŚNIEJ NIE WYTŁUMACZYŁ.

„JEM DUŻO”-CZYLI ILE DOKŁADNIE?

„Jem dużo” to najczęstsze zdanie, jakie słyszę.
Problem w tym, że dla organizmu „dużo” nie znaczy absolutnie nic.

Jeśli nie wiesz:

- ile jesz kalorii
- ile jesz białka
- czy jesz podobnie każdego dnia

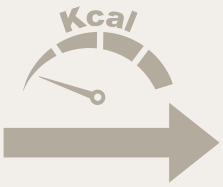
to bardzo możliwe, że:

- jednego dnia jesz sporo
- drugiego prawie nic
- trzeciego „na oko”

Dla ciała wygląda to prosto: **średnio jesz za mało.**
Organizm nie patrzy na jeden dzień. **Liczy się średnia z tygodni i miesięcy.**



Jesz tylko tyle, ile organizm spala





waga nie ma prawa rosnąć

Dzień	Subiektywne odczucie	Rzeczywistość
Poniedziałek	“jadłam dużo”	2200 kcal
Wtorek	“mało czasu”	1400 kcal
Środa	“ok dzień”	1800 kcal

Średnia = za mało

To nie kwestia charakteru. To matematyka.

DLACZEGO SAMO JEDZENIE **NIE WYSTARCZA**

Nawet jeśli zaczynasz jeść więcej, bardzo często dzieje się jedno z trzech:

- waga rusza na chwilę i staje
- rośnie głównie brzuch
- po czasie wszystko wraca do punktu wyjścia

Dlaczego?

Jedzenie samo w sobie nie mówi ciału, co ma z nim zrobić.
Organizm potrzebuje sygnału: *„te kalorie są potrzebne do budowy”*.
Tym sygnałem jest **trening siłowy**.

TRENING SIŁOWY DAJE SYGNAŁ DO BUDOWY



TRENING SIŁOWY

Daje impuls
do budowy mięśni

Poprawia wygląd
sylwetki

Kieruje nadwyżkę kalorii
w budowę mięśni,
a nie w tłuszcz

Jedzenie bez treningu **to tylko kalorie** - często odkładane w tłuszcz.
Trening bez jedzenia **to frustracja.**
Dopiero połączenie jednego z drugim daje efekt.

CARDIO I FITNESS **JAKO BLOKADA**

Cardio samo w sobie nie jest problemem.
Problem zaczyna się wtedy, gdy robisz go za dużo względem celu, jakim jest zbudowanie większej wagi.

U szczupłych kobiet najczęstszy schemat wygląda tak:

- jesz „na oko”
- trenujesz siłowo
- a do tego kilka razy w tygodniu bieganie, fitness lub intensywne zajęcia.

CIAŁO DOSTAJE **SPRZECZNE SYGNAŁY**

TRENING SIŁOWY		CZĘSTE CARDIO
Z jednej strony: → buduj mięśnie → zwiększaj wagę	⟷	**Z drugiej:** → spalaj energię → utrzymuj niską wagę

Efekt?

- nie jesteś w stanie utrzymać nadwyżki kalorycznej
- organizm ma pogorsze warunki do budowania masy

TO NIE ZNACZY, ŻE MUSISZ CAŁKOWICIE WYRZUCIĆ CARDIO.
PROBLEMEM JEST JEGO ILOŚĆ.

To jest kluczowe

Co zwykle działa przy budowaniu wagi:

- spacery 2-3 razy w tygodniu,
- lekka aktywność dla głowy i regeneracji,
- ruch, który nie odbiera energii na trening siłowy.

Co często utrudnia masę:

- częste bieganie,
- intensywne zajęcia „spalające”,
- cardio robione „na wszelki wypadek”,
- dokładanie ruchu, bo boisz się jeść więcej.

ENERGIA Z JEDZENIA



Im więcej energii spalasz na cardio,
tym mniej zostaje jej na budowę mięśni.

W skrócie:

- ✓ trochę ruchu: **ok**
- ✗ dużo spalania: **utrudnia budowanie wagi**

TO NIE MAGIA.
TO PROSTA LOGIKA ENERGETYCZNA ORGANIZMU.

Zapamiętaj

BUDOWANIE WAGI - JAK TO NAPRAWDĘ DZIAŁA?

Budowanie wagi to nie:

- ciągłe podjadanie
- jedzenie na siłę
- spalanie kalorii na wszelki wypadek

To proces, w którym muszą się spotkać **trzy elementy**:



BODZIEC
(TRENING SIŁOWY)



MATERIAŁ
(JEDZENIE)



CZAS
(MIESIĄCE)

Jeśli brakuje jednego - **proces się sypie.**

Najczęściej problemem nie jest metabolizm.
To brak treningu siłowego albo **brak realnej nadwyżki kalorycznej.**

DLACZEGO TO **NIE TWOJA WINA?**

Jeśli do tej pory:

- nikt Ci tego **nie wytłumaczył**
- wszędzie słyszałaś ***„jedz więcej”***
- widziałaś tylko **treści o odchudzaniu**

to nic dziwnego, że możesz mieć wrażenie, że z Tobą jest coś nie tak.

Kobiet, które chcą przytyć „ładnie”, prawie nikt nie uczy jak to zrobić.

Ten e-book właśnie po to istnieje.

CZY PROBLEM MOŻE BYĆ **ZDROWOTNY**?

Zanim założysz, że *„z Tobą jest coś nie tak”*, sprawdź jedną rzecz:

Czy naprawdę jesteś w nadwyżce kalorycznej przez kilka tygodni?

W 80-90% przypadków to NIE jest zdrowie, to:

- niedoszacowanie kalorii
- brak powtarzalności
- za dużo ruchu
- za mało białka
- brak progresu w treningu

Najpierw ogarnij to.
Dopiero potem szukaj problemu głębiej.

1. NIEDOSZACOWANIE KALORII (NAJCZĘSTSZY POWÓD)

To brzmi banalnie, ale to jest numer jeden.
Typowy schemat:

- *„jem dużo”*
- nie ważę porcji
- w weekend jem mniej niż myślę.

W praktyce myślisz, że jesz **2500 kcal,**
a realnie wychodzi **1800-2200.**



Zanim zaczniesz szukać problemów hormonalnych - sprawdź **14 dni realnej nadwyżki kalorycznej.**

2. MASZ WYSOKI WYDATEK ENERGII, WIĘC POTRZEBUJESZ WIĘCEJ KALORII

To jest brutalne, ale bardzo proste.
Im więcej się ruszasz, **tym więcej musisz jeść.**

Niektóre osoby dużo chodzą, cały czas się wiercą,
mają pracę fizyczną, trenują oraz pracują w ruchu.

I teraz ważne:
Im większy wydatek energii, tym większej ilości kalorii potrzebujesz, żeby w ogóle wyjść na plus.

Jeśli pracujesz fizycznie, robisz 15-20 tysięcy kroków dziennie,
jesteś „ciągle w biegu”, to 2200 kcal może być dla kogoś nadwyżką,
a u Ciebie waga dalej będzie stała w miejscu.

To nie “szybki metabolizm”.
Po prostu **spalasz więcej niż jesz.**

DLACZEGO KAŻDY POTRZEBUJE **TROCHĘ INNYCH KALORII**



Dziewczyna pracująca przy biurku:

- 3 treningi / tydzień
- 6-8 tys. kroków dziennie

→ masa może ruszyć
przy **2100 kcal**



Dziewczyna pracująca fizycznie:

- 3 treningi / tydzień
- 15 tys. kroków dziennie
- ruch cały dzień

→ może potrzebować **2900 kcal**
żeby zobaczyć efekt.

To nie jest **„niesprawiedliwe”**.
To fizyka.

Co z tym zrobić?

Jeśli masz pracę fizyczną - przyjmij, że Twoje zapotrzebowanie jest wyższe.

Masz dużo ruchu = potrzebujesz więcej jedzenia.
Nie „jakoś się zbilansuje”. Albo jesz więcej, albo stoisz w miejscu.

Nie ma tu żadnej magii.

3. PROBLEMY TRAWIENNE I WCHŁANIANIE

Masz częste biegunki, wzdęcia lub ból brzucha?



Jeśli:

- masz częste biegunki
- przewlekłe wzdęcia
- ból brzucha
- bardzo szybki pasaż jelitowy

to część jedzenia może być gorzej przyswajana.

To nie jest częste.
Ale się zdarza.

W takich sytuacjach warto rozważyć konsultację lekarską i sprawdzić:

- nietolerancje pokarmowe
- SIBO
- celiakię
- stany zapalne jelit

NIE DIAGNOZUJ SIĘ Z GOOGLE.
ALE TEŻ NIE IGNORUJ SYGNAŁÓW.

4. TARCZYCA (NADCZYNNOŚĆ)

Nadczynność tarczycy może dawać:



- utratę masy ciała
- problem z przybieraniem na wadze
- nadmierne pobudzenie
- kołatanie serca
- nadpotliwość

Jeśli masz te objawy, warto zbadać **TSH, FT3 i FT4.**

› Nie dlatego, że „na pewno to to".

Ale dlatego, że to jedna z niewielu realnych przyczyn.

5. ZABURZENIA ODŻYWIANIA (CZĘSTO NIEWIDOCZNE)

To delikatny temat. Czasem problem nie jest fizjologiczny, tylko psychologiczny.

W teorii chcesz przytyć, ale boisz się wzrostu wagi. Dlatego podświadomie ograniczasz jedzenie albo po większym posiłku pojawia się lęk, który próbujesz „zrekompensować" większą ilością ruchu.



To może być:

- restrykcyjne podejście do jedzenia
- ortoreksja
- potrzebę kontroli nad jedzeniem i wagą

Tu problemem nie jest dieta. Problemem jest relacja z jedzeniem. I tu najlepszym rozwiązaniem nie jest kolejny jadłospis, **tylko pomoc specjalisty.**

6. ZBYT KRÓTKI CZAS OBSERWACJI

To też częsty problem.



- Zwiększasz jedzenie na 7-10 dni.
- Wchodzisz na wagę.
- Nie ma +1 kg.

I pojawia się myśl: *„to nie działa”*.

Zapamiętaj

MIĘŚNIE NIE ROSNĄ W TYDZIEŃ.
REALNA OCENA WYMAGA MINIMUM 3-4 TYGODNIE KONSEKWENTNEJ NADWYŻKI KALORYCZNEJ.

JAK TO OCENIĆ **W PRAKTYCE?**

SYTUACJA	CO ROBIĆ?
Brak przyrostu przez 7-10 dni	**Nic** - za krótko
Brak przyrostu przez 4 tygodnie	**Dodać** +100-150 kcal
Objawy nadczynności tarczycy	**Badania** TSH, FT3, FT4
Problemy jelitowe	**Konsultacja** lekarska
Silny lęk przed jedzeniem	**Konsultacja** psycholog / dietetyk kliniczny

NAJWAŻNIEJSZE ZDANIE TEGO ROZDZIAŁU

W większości przypadków brak przyrostu wagi nie wynika z **“szybkiego metabolizmu”.**

Wynika z:

- jesz mniej niż myślisz
- braku regularności w jedzeniu
- zbyt dużej aktywności w ciągu dnia
- zbyt krótkiego czasu obserwacji

Jeśli masz realne objawy zdrowotne - reaguj mądrze.
Nie ignoruj ich.

CHECKLISTA - KONIEC ROZDZIAŁU 1

□ rozumiem, że to nie geny
□ wiem, że „jem dużo” bez liczb nic nie znaczy
□ rozumiem, że samo jedzenie to nie wszystko
□ wiem, dlaczego cardio mnie blokowało

Masz mniej niż 3 ✓?
Wróć i przerób ten moduł jeszcze raz.



PODSUMOWANIE **ROZDZIAŁU 1**

CO ROBIĆ?

- Przestań zrzucać brak efektów na geny.
- Sprawdź, czy masz realną nadwyżkę, a nie „wydaje mi się”.
- Jedz podobnie każdego dnia.
- Nie trenujesz siłowo? Zacznij.
- Odetnij cardio jako główne narzędzie.

ZAPAMIĘTAJ

- Problemem nie jest Twoje ciało. Tylko brak strategii.
- O efekcie decyduje średnia z tygodni, nie pojedynczy dzień.
- Jedzenie bez treningu nie buduje sylwetki.

CHECKLISTA

- □ wiem, ile kalorii jem dziennie
- □ jem podobną ilość kalorii przez większość dni
- □ mam zaplanowany trening siłowy w tygodniu
- □ nie zmieniam strategii po jednym ważeniu





ROZDZIAŁ 2

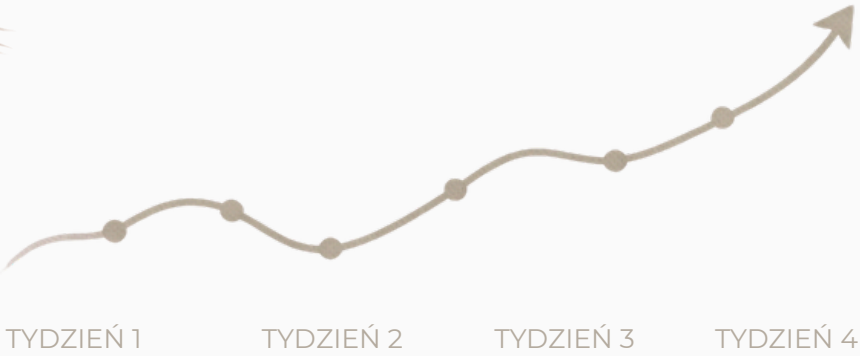
CO TO ZNACZY PRZYTYĆ 5-8 KG “ŁADNIE”?

i czego REALNIE spodziewać się po drodze?

ZANIM PRZEJDZIEMY DO TRENINGU I JEDZENIA, **MUSISZ ZROZUMIEĆ JEDNĄ RZECZ**



Mięśnie nie rosną w tydzień.
Minimum 14 dni.
Najlepiej 3-4 tygodnie i dopiero oceniasz.
W tym czasie trzymasz **nadwyżkę i trenujesz siłowo.** Bez kombinowania.



Budowanie 5-8 kg sylwetki to proces.
Nie szybka akcja „zrób i zapomnij”.

Ten rozdział jest po to, żeby:

- ustawić realne oczekiwania
- zdjąć presję: *„dlaczego jeszcze nie wyglądam jak trzeba”*
- odróżnić dobry proces od zalewania się tłuszczem

Jeśli go pominiesz, jest duża szansa, że:

- zaczniesz panikować po 2-3 tygodniach
- zmienisz strategię za wcześnie
- i zepsujesz coś, co działało

CO ZNACZY “PRZYTYĆ ŁADNIE”, A CO ZNACZY “ZALEWAĆ SIĘ”?

Nie chodzi tylko o wagę. Chodzi o to, **jak ta waga się buduje.**

PRZYTYĆ “ŁADNIE” (z treningiem siłowym)	**“ZALAĆ SIĘ”** (bez treningu, sama nadwyżka kaloryczna)
	
Ładne oznacza, że: ✓ waga rośnie powoli ✓ sylwetka robi się pełniejsza i bardziej kształtna ✓ pośladki nabierają kształtu ✓ brzuch rośnie powoli i nie zaburza proporcji sylwetki ✓ **budujesz głównie masę mięśniową** (czytaj kształty)	**Zalewanie się oznacza, że:** › waga rośnie szybko › talia i brzuch rosną jako pierwsze › sylwetka robi się okrągłą › forma robi się „miękka”, nie jędrna › **budujesz głównie masę tłuszczową**

Obie drogi prowadzą do wyższej wagi.
Różni je jakość efektu. Tylko jedna poprawia sylwetkę.

	Ładne budowanie	Zalewanie się
⏱️ **Tempo**	Wolne, stabilne	Szybkie
⚖️ **Waga**	+0,25-0,75 kg / miesiąc	+1-2 kg / miesiąc
📏 **Talia/brzuch**	Minimalne zmiany	Rośnie najszybciej
🍑 **Dół ciała**	Stopniowa poprawa	Odkłada się tłuszcz
😊 **Samopoczucie**	Spokój	Panika i frustracja

REALNE TEMPO: **ILE KG I W JAKIM CZASIE?**

To bardzo ważne: 5-8 kg masy mięśniowej NIE buduje się w 2-3 miesiące.

Dla większości kobiet:

- 0,25-0,75 kg / miesiąc to dobre tempo
- w skali roku daje ok. 3-9 kg (w zależności od przypadku)

Jeśli ważysz 45-50 kg i chcesz dojść do 52-55 kg:

- to zwykle **kilka do kilkunastu miesięcy pracy**
- a nie „projekt na lato”

I to nie jest wada. To jest jedyny sposób, żeby:

- nie zalać się tłuszczem
- nie cofać się co chwilę
- nie zaczynać co 3 miesiące

JAK WYGLĄDA DOBRY **PROCES W CZASIE**?

Większość osób odpada, zanim zobaczy efekt.

MIESIĄC 1

(faza adaptacji)

- uczysz się jeść więcej
- uczysz się trenować
- waga może stać
- możesz czuć się „pełniejsza”, ale nie „większa”

MIESIĄCE 2-3

(pierwsze sygnały progresu)

- waga zaczyna bardzo powoli iść w górę
- siła na treningach rośnie
- dół ciała zaczyna się zmieniać
- brzuch bywa zmienny (woda, jedzenie, cykl)

MIESIĄCE 4-6

(moment kiedy proces zaczyna “oddawać”)

- sylwetka jest pełniejsza
- ubrania leżą inaczej
- kształty są bardziej widoczne
- waga może być +2-4 kg

Etap	😊 Co czujesz?	👀 Co widzisz?	👍 Co robić?
1-4 tyg.	Niepewność	Prawie nic się nie dzieje	Nie zmieniaj nic
2-3 mies.	Zniecierpliwienie	Delikatny progres, powolny wzrost wagi	Trzymaj plan
4-6 mies.	Większa pewność	Pełniejsze kształty sylwetki	Kontynuuj

DOBRY VS **ZŁY PROCES**

To jest normalne (i NIE oznacza problemu):

- brzuch jest czasem większy
- waga skacze z dnia na dzień
- jednego dnia czujesz się świetnie, a drugiego gorzej

To nie jest cofanie się.
Najczęściej, to:

- woda
- sól
- cykl miesiączkowy
- zawartość jelit

Jak wygląda ZŁY proces (i jak go rozpoznać)?

Zły proces to nie brak efektów.
To chaos w decyzjach.

Objawy:

- zmieniasz kalorie co tydzień
- reagujesz na każdy pomiar
- boisz się jedzenia
- dokładasz cardio „bo brzuch”

PROBLEMEM NIE SĄ TE RZECZY.
PROBLEMEM JEST REAGOWANIE NA NIE PANIKĄ.

PORÓWNANIE **PROCESU**

Obszar	Normalny proces	Zły proces
Decyzje	Korekty co kilka tygodni	Ciągłe zmiany kalorii
Brzuch	Czasem większy przez wodę, jedzenie lub cykl	Panika przy każdym większym brzuchu
Waga / ciało	Wahania z dnia na dzień są normalne	Każda zmiana traktowana jak problem
Głowa	Spokój i cierpliwość	Ciągły stres
Efekt	Stopniowy progres	Brak kierunku

JAK WYGLĄDA **BUDOWANIE "ŁADNEJ" SYLWETKI** - KROK PO KROKU

JESZ WIĘCEJ
(dajesz nadwyżkę)



+ 200-400 kcal
dziennie

TRENUJESZ SIŁOWO
(dajesz bodziec)



Sygnał dla ciała
buduj mięśnie
(kształty)

WAGA ROŚNIE POWOLI
(efekt procesu)



+ 0,25 - 0,75 kg
na miesiąc

BUDOWA MIĘŚNI
(ciało się zmienia)



✔️ Pośladki
✔️ Uda
✔️ Ramiona

CZAS I **EFEKTY**

1 MIESIĄC	3 MIESIĄCE	6 MIESIĘCY	12 MIESIĘCY
+0,5-1 kg	**+2-4 kg**	**+4-6 kg**	**+5-8 kg**
lepsze **samopoczucie**	więcej **kształtu**	**pełniejsza** sylwetka	**realna zmiana sylwetki** zmiana rozmiaru ubrań

CZY MOŻNA **SZYBCIEJ?**

Można, ale zwykle nie warto. Jeśli szczupła kobieta zacznie tyć 3 kg miesięcznie:

- **większość z tego to będzie tłuszcz** (organizm ma limit tempa budowy mięśni).
- może to doprowadzić do **pogorszenia wrażliwości insulinowej i problemów z cerą czy hormonami.**

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

✗ Nie wygrywa ta, która robi najwięcej i zmienia wszystko, co chwilę.

✓ Wygrywa ta, która rozumie proces, **trzyma strategię i daje ciału czas.**

ZBUDOWANIE 5-8 KG SYLWETKI
TO MARATON, NIE SPRINT.

Zapamiętaj

CO ROBIĆ?

- Nastaw się na miesiące, nie tygodnie.
- Celuj w wolny, kontrolowany wzrost.
- Obserwuj trend, nie „jak dziś wyglądam”.
- Nie zmieniaj planu po 2 tygodniach.
- Oddziel dobry proces od zalewania.

ZAPAMIĘTAJ

- Wolno = bezpiecznie.
- Brzuch bywa zmienny i to normalne.
- Panika zabija działający proces.

CHECKLISTA - KONIEC ROZDZIAŁU 2

□ waga rośnie wolno (albo chwilowo stoi)
□ siła na treningach idzie w górę
□ nie zmieniam planu pod wpływem emocji

Jeśli masz mniej niż 3 ✔️
przeczytaj ten moduł jeszcze raz.





ROZDZIAŁ 3

TRENING, KTÓRY FAKTYCZNIE BUDUJE WAGĘ

Dlaczego bez niego jedzenie nie działa tak, jak chcesz?

PO CO W OGÓLE TEN TRENING SIŁOWY?

Zacznijmy od najważniejszego:

- Jedzenie decyduje, czy waga w ogóle pójdzie w górę.
- Trening decyduje, gdzie te kilogramy trafią.

Jeśli jesz więcej, ale nie trenujesz siłowo, ciało:

- nie dostaje instrukcji budowania mięśni
- traktuje nadwyżkę jako zapas
- często odkłada ją w brzuchu

KAŻDY TRENING WYSYŁA INNY KOMUNIKAT DO CIAŁA

TRENING SIŁOWY	CARDIO	FITNESS/OBOWDY
“Masz być silniejsza. Buduj mięśnie.”	*“Bądź lżejsza. Spalaj.”*	*„Bądź zmęczona.”*

I właśnie dlatego możesz być zmęczona, spocona i regularnie ćwiczyć, a sylwetka się nie zmienia. Przestań gonić za samym zmęczeniem. **Pot i zadyszka to nie to samo co bodziec do wzrostu.**



To musisz zapamiętać:
Jeśli nie trenujesz siłowo, ciało nie ma instrukcji, co zrobić z jedzeniem. Trening siłowy „programuje” organizm na **budowanie kształtów.**

PO TYM **ROZDZIALE:**

- zrozumiesz, **czym naprawdę** jest trening siłowy
- zobaczysz, jak wygląda trening, który **buduje sylwetkę**
- przestaniesz bać się **ciężarów**
- zrozumiesz, dlaczego 3 treningi **wystarczą**

CO ROBISZ	KOMUNIKAT DO CIAŁA	EFEKT
Trening siłowy	„To ciało musi być silniejsze. Buduj mięśnie.”	Lepsze kształty, jędrność, wyższy metabolizm
Nadmiar Cardio	„To ciało musi być lżejsze i wydajniejsze. Spalaj.”	Sylwetka „skóra i kości” lub brak zmian wagi.
Fitness/obwody	“To ciało ma radzić sobie ze zmęczeniem.”	Zmęczenie bez realnej zmiany sylwetki
Brak treningu + nadwyżka kalorii	„Oszczędzaj energię na później.”	Odkładanie tkanki tłuszczowej (często na brzuchu).

SYLWETKA ZMIENIA SIĘ WTEDY, KIEDY
WYSYŁASZ **WŁAŚCIWY SYGNAŁ.**

To jest ważne

CZYM JEST TRENING SIŁOWY - PO LUDZKU

Trening siłowy to nie:

- bieganie
- skakanie
- trening na spalanie
- „zmęczenie się”

Trening siłowy to ćwiczenia, w których mięśnie pracują przeciwko oporowi.

Ten opór może pochodzić z:

- hantli
- sztangi
- maszyn
- ciężaru własnego ciała

Nie chodzi o to, żeby się spocić, zmęczyć, czy „dać sobie wycisk”.

Chodzi o to, żeby mięsień zrozumiał:

“To było ciężkie! Muszę być silniejszy i większy.”



To nie buduje kształtów



Dlatego!

Możesz trenować nawet 5 razy w tygodniu i być zmęczona, a sylwetka się nie zmienia, jeśli mięśnie nie dostają sygnału do budowy.

SYLWETKĘ ZMIENIA BODZIEC, NIE SPALANIE.

JAK WYGLĄDA TRENING SIŁOWY **W PRAKTYCE?**

Dla początkującej trening siłowy jest prosty. To NIE jest losowy zestaw maszyn, zmiana ćwiczeń co tydzień, czy „która maszyna wolna, to zrobię".

Dobry trening wygląda tak:

- masz konkretny plan
- robisz te same ćwiczenia kilka-kilkanaście tygodni
- skupiasz się na **jakości ćwiczeń i progresie**



PRZYKŁADOWY SCHEMAT - JEDNEGO TRENINGU

- 3 ćwiczenia na dół ciała (nogi / pośladki)
- 3 ćwiczenia na górę ciała
- 2 proste ćwiczenie na brzuch

I tyle.
Nie 12 ćwiczeń.
Nie 2 godziny biegania po siłowni.

Na końcu e-booka dostajesz gotowy plan treningowy.

Nie musisz układać go samodzielnie.

Twoim zadaniem jest zrozumieć, **po co go robisz i jak działa.**

Nie będziemy tu układać planów od podstaw.

To temat na osobny materiał, który znacząco wydłużyłby ten e-book.

Dostajesz konkretny plan i jasne wskazówki, jak z niego korzystać.

SERIE, POWTÓRZENIA I CIĘŻAR - **JAK TO ROBIĆ POPRAWNIE?**

„Odklepać trening" vs „dać realny bodziec".
Tu jest moment, w którym większość kobiet robi błąd, nawet jeśli trenuje regularnie.

- ✓ ćwiczenia są
- ✓ serie są
- ✓ powtórzenia są

✗ ale to nadal może być tylko "odklepanie treningu."
Bez realnego bodźca do wzrostu.

ILE POWTÓRZEŃ ROBIĆ?

8-12 POWTÓRZEŃ
Najlepszy zakres na początek

Tu najłatwiej ogarnąć technikę, kontrolę i pracę mięśnia.

PAMIĘTAJ:

Mięśnie **NIE** rosną tylko w zakresie **8-12 powtórzeń.**
Budować można również:

w zakresie **5-8** powtórzeń (ciężej, bardziej siłowo)

w zakresie **12-20** powtórzeń (lżej, ale dłuższa praca mięśnia)

CO NAPRAWDĘ DECYDUJE O EFEKCIE?

- ✓ **trudna końcówka serii** (ostatnie 2-3 powtórzenia z realnym wysiłkiem)
- ✓ **technika**, nie machanie
- ✓ **progres w czasie** (więcej powtórzeń, większy ciężar, lepsza kontrola)

JAK POWINNY WYGLĄDAĆ TE POWTÓRZENIA?

To jest kluczowe

NAJWAŻNIEJSZE ZDANIE W TYM ROZDZIALE: OSTATNIE 2-3 POWTÓRZENIA W SERII MAJĄ BYĆ WYRAŹNIE TRUDNE.

Po czym to poznasz:

- ruch jest **wolniejszy**
- mięśnie „palą”
- czujesz, że musisz się skupić
- widać wysiłek na twarzy

Jeśli po serii oddychasz normalnie i masz wrażenie:
„mogłabym zrobić jeszcze kilka powtórzeń”
to nie był realny bodziec do budowy mięśni.

JAK DOBRAĆ **CIĘŻAR?**

Ciężar jest dobrze dobrany, jeśli:

- jesteś w stanie zrobić 8-12 powtórzeń
- ale 12 powtórzenie **nie jest „na luzie”**

SZUKAMY ŚRODKA

Jeśli robisz 12 powtórzeń i czujesz, że dasz radę na kolejne 5-6, ciężar jest **za mały**.

Jeśli nie jesteś w stanie zrobić nawet 8, ciężar jest **za duży**.

CO OZNACZA **„SERIE ROBOCZE”?**

W planach treningowych (takich jak w tym e-booku) często zobaczysz zapis:

- 3 serie
- 8-12 powtórzeń
- RIR 2-1

To oznacza, że nie kończysz serii, gdy jest jeszcze łatwo. Kończysz ją blisko maksymalnego **zmęczenia mięśnia.**

JAK TO WYGLĄDA W **PRAKTYCE**?

- pierwsze powtórzenia są **lekkie**
- środek serii jest okej, **robi się ciężko**, ale jeszcze idzie
- ostatnie 2-3 powtórzenia, to **już realna praca, ruch zwalnia** i pojawia się grymas wysiłku

TO SĄ WŁAŚNIE **SERIE ROBOCZE** - ONE **BUDUJĄ** SYLWETKĘ.

Zapamiętaj

TEST **MILIONA** ZŁOTYCH

Gdyby ktoś obiecał Ci milion złotych za zrobienie jeszcze 5 powtórzeń (z poprawną techniką!), to czy dasz radę?

- **TAK:** Ciężar jest zdecydowanie za mały.
- **NIE → może 1-2 powtórzenia. To jest idealny ciężar.** To są właśnie te „stymulujące powtórzenia”.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY SERIA BYŁA DOBRA?

Jedno bardzo ważne zdanie na koniec:



Mięśnie rosną wtedy, gdy są **zmuszone do wysiłku.**

Nie wtedy, gdy tylko coś robisz.
Jeśli trening wygląda dobrze na papierze, ale jest zawsze łatwy, to ciało **nie ma powodu się zmieniać.**

CHECKLISTA - DOBRY CIĘŻAR



- □ ostatnie 2-3 powtórzenia są trudne
- □ technika nadal jest poprawna
- □ czuję pracę mięśni, nie tylko zadyszkę

CO CZUJESZ PO SERII?	CO TO OZNACZA?
„Mogę zrobić drugie tyle”	Za lekko - brak bodźca
Ostatnie 2-3 powtórzenia trudne	Idealnie
Nie dałam rady zrobić 8 powtórzeń	Za ciężko
Tylko zadyszka	To nie to

SKĄD MASZ WIEDZIEĆ, ŻE ĆWICZYSZ DOBRZE?

To jedno z najczęstszych pytań kobiet:

> „Skąd mam wiedzieć, czy mój trening faktycznie działa?”

Bardzo wiele kobiet chodzi na siłownię, robi ćwiczenia, jest zmęczona, a i tak nic się nie zmienia.

Zamiast zgadywać, są konkretne sygnały, po których poznasz, że trening jest dobrze wykonany.

SYGNAŁ 1

Trening jest wymagający, ale nie wykańcza

Dobry trening siłowy wymaga skupienia.
Czujesz pracę mięśni, a końcówka serii jest trudna.
Ale:

- nie wychodzisz „zajechana”
- nie masz wrażenia, że ledwo żyjesz
- nie boisz się następnego treningu

Jeśli po każdym treningu:

- jesteś totalnie bez energii
- nie masz apetytu
- następnego dnia nie masz siły

to znaczy, że robisz za dużo, a nie za dobrze.



SYGNAŁ 2

Czujesz pracę mięśni, a nie tylko zadyszkę

To bardzo ważne rozróżnienie.
Po dobrym treningu siłowym:

- czujesz, że pracowały konkretne mięśnie (np. pośladki, plecy, uda)
- czujesz, że mięśnie zrobiły swoją robotę

Jeśli czujesz głównie:

- zadyszkę
- serce bije jak szalone
- zmęczenie ogólne

To najczęściej:

- tempo było za szybkie
- ciężar za mały
- trening bardziej przypominał cardio

SYGNAŁ 3

Z treningu na trening coś idzie do przodu

To najważniejszy sygnał, że trening działa. Jeśli trenujesz dobrze:

- po 1-2 tygodniach ćwiczenia są „pewniejsze”
- po 2-3 tygodniach dokładasz powtórzenie albo ciężar
- trening przestaje być chaotyczny

Jeśli przez 3-4 tygodnie:

- wszystko wygląda identycznie
- ciężary są te same
- nic się nie poprawia

to trening nie daje bodźca do zmiany sylwetki.

Jeśli większość odpowiedzi to **„TAK”,** trenujesz dobrze.

PYTANIE PO TRENINGU	ODPOWIEDŹ
Czy ostatnie serie były trudne?	TAK / NIE
Czy czułam konkretne mięśnie?	TAK / NIE
Czy zrobiłam choć minimalny progres (ciężar / powtórzenia / kontrola)?	TAK / NIE

SYGNAŁ 4

Trening nie psuje apetytu

To ma duże znaczenie przy budowaniu wagi.

Dobry trening siłowy:

- nie zabija apetytu
- często go poprawia
- sprawia, że łatwiej jest jeść

Jeśli po treningach:

- nie masz ochoty na jedzenie
- jedzenie „stoi w gardle”
- jesz mniej niż w dni bez treningu

to znak, że:

- trening jest za ciężki
- albo objętość jest za duża

A to bezpośrednio blokuje budowanie wagi.

SYGNAŁ 5

Nie potrzebujesz zakwasów, żeby wiedzieć, że było dobrze

To jeden z najczęstszych mitów.

Zakwasy:

- nie są wyznacznikiem dobrego treningu
- częściej oznaczają nowość albo przeciążenie
- nie mówią nic o wzroście mięśni

Możesz:

- mieć świetny trening bez zakwasów
- mieć zakwasy po kiepskim treningu

Nie oceniaj treningu po bólu.

BRAK ZAKWASÓW ≠ BRAK EFEKTÓW.
TO NIE BÓL BUDUJE MIĘŚNIE.

Zapamiętaj

CHECKLISTA - DOBRY TRENING

- □ ostatnie powtórzenia były trudne
- □ czuję pracę konkretnych mięśni
- □ nie jestem totalnie wykończona
- □ mam apetyt
- □ wiem, co poprawić następnym razem

Dobry trening to taki, po którym wiesz, co było trudne i co poprawisz następnym razem.

Jeśli wychodzisz z treningu z myślą:

„nie wiem, czy to było dobre...”

to znak, że brakuje struktury, nie motywacji.



PROGRES - CO TO ZNACZY I JAK GO ROBIĆ, ŻEBY WAGA **ROSŁA?**

Jeśli trening ma budować sylwetkę, musi się z czasem stawać trudniejszy. Bez tego ciało ma powód, żeby się nie zmieniać:

„Skoro jest tak samo jak zawsze, nie muszę się zmieniać”.

I tu wchodzi słowo **progres.**

❌ CZYM PROGRES **NIE JEST**?

Zacznijmy od rzeczy, które nie są progresem:

→ zmienianie ćwiczeń co tydzień
→ dokładanie cardio
→ większe zmęczenie
→ dłuższy trening

To są zmiany, ale nie zmuszają mięśni do wzrostu.

✅ CZYM PROGRES **JEST**?

Progres to robienie trochę więcej niż wcześniej - w tym samym ćwiczeniu.

Dla Ciebie jako osoby budującej wagę progres to najczęściej:

- +1 powtórzenie w serii
- minimalnie większy ciężar
- to samo ćwiczenie wykonane wolniej i dokładniej

Nie wszystko naraz. Jedna mała rzecz wystarczy.



NAJPROSTSZA **ZASADA PROGRESU**

Jeśli przez 3-4 tygodnie w ćwiczeniu:

- ciężar jest ten sam
- powtórzenia są te same
- odczucie jest to samo

to ciało nie ma powodu się zmieniać.

JAK WYGLĄDA PROGRES W PRAKTYCE?

OPCJA 1:
PROGRES PRZEZ POWTÓRZENIA

Zakres: 8-12 powtórzeń

- **tydzień 1:** 8 powtórzeń
- **tydzień 2:** 10 powtórzeń
- **tydzień 3:** 12 powtórzeń

→ dochodzi do 12 → zwiększasz ciężar i wracasz do 8

OPCJA 2:
PROGRES PRZEZ CIĘŻAR

- **tydzień 1:** 10 kg
- **tydzień 2:** 11 kg
- **tydzień 3:** 12 kg



TYDZIEŃ	CIĘŻAR	POWTÓRZENIA	CO SIĘ ZMIENIŁO
1	20 kg	10	start
2	20 kg	11	+1 powtórzenie
3	20 kg	12	+1 powtórzenie
4	22 kg	9	zwiększony ciężar

JAK CZĘSTO ROBIĆ PROGRES?

Nie co trening. Nie na siłę.
U większości kobiet:

- co 1-3 tygodnie
- czasem szybciej na początku
- wolniej później

Jeśli robisz progres:

- co tydzień → super
- co 2-3 tygodnie → nadal super
- jeśli nie ma go wcale → **problem.**

CO JEŚLI **NIE IDZIE** DO PRZODU?

Jeśli:

- jesz wystarczająco
- trenujesz zgodnie z planem
- a ciężary nie rosną

to najczęstsze przyczyny są trzy:

1. Ciężar jest za lekki - kończysz serię za wcześnie
2. Robisz za dużo i nie regenerujesz się
3. Jesz za mało (to domkniemy w kolejnym module)



Brak progresu to informacja, nie porażka.
Zanim zmienisz plan, sprawdź podstawy:
czy Twój trening na pewno jest treningiem siłowym,
czy jesz i regenerujesz się jak trzeba.

ILE TRENINGÓW, ILE CZASU I **CZEGO NIE ROBIĆ?**

Tu wiele kobiet psuje efekty przez ambicję.
Myślą: *„Skoro chcę efektów, muszę robić więcej”.*

A jest dokładnie odwrotnie.

Ile treningów w tygodniu jest optymalne?

Dla budowania wagi i sylwetki najlepszym wyborem **są 3 treningi siłowe w tygodniu** dla większości osób na start.

Dlaczego właśnie tyle?

- bo masz czas na regenerację,
- masz siłę na kolejny trening,
- masz apetyt
- i możesz robić progres.



WIĘCEJ TRENINGÓW
BARDZO CZĘSTO:

- zabiera energię
- obniża apetyt
- utrudnia nadwyżkę kaloryczną
- spowalnia wzrost masy

NAJCZĘSTSZY BŁĄD:
Dokładasz treningi zamiast poprawić jakość.

ILE POWINIEN TRWAĆ JEDEN TRENING?

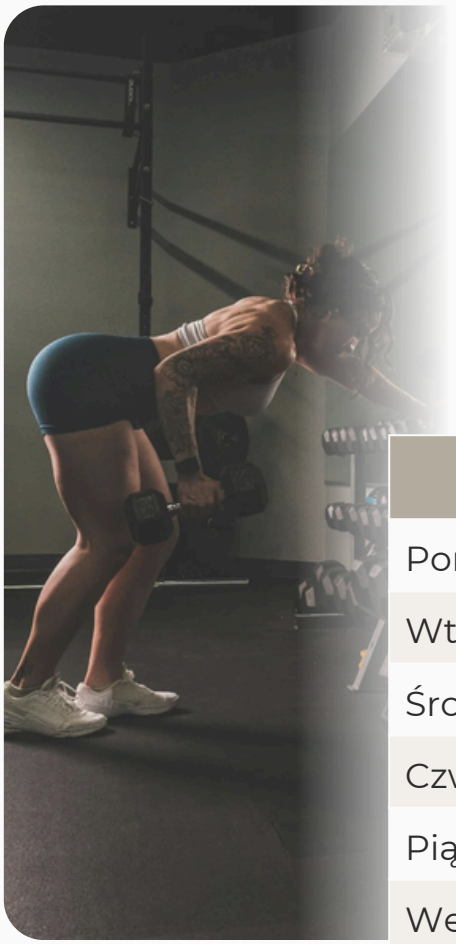
Optymalnie: 60-75 minut. To w zupełności wystarczy, żeby:

- zrobić solidne serie robocze
- nie zamęczyć układu nerwowego
- wyjść z treningu z energią, a nie bez życia

Jeśli trening trwa 90-120 minut, to w 90% przypadków:

- robisz za dużo ćwiczeń lub serii
- albo trenujesz bez struktury

JAK WYGLĄDA TYDZIEŃ TRENINGOWY**?**



Najprościej:

- dzień treningowy
- dzień przerwy
- dzień treningowy
- dzień przerwy
- dzień treningowy

DZIEŃ	CO ROBISZ
Poniedziałek	trening siłowy
Wtorek	przerwa
Środa	trening siłowy
Czwartek	przerwa
Piątek	trening siłowy
Weekend	odpoczynek

CZEGO NIE ROBIĆ, JEŚLI CHCESZ ZBUDOWAĆ SYLWETKĘ

To jest moment, w którym większość kobiet się wykłada:

- **Nie dokładaj cardio „na wszelki wypadek”**
  Jeśli już masz 3 treningi siłowe, cardio nie przyspieszy efektów, tylko utrudni nadwyżkę

- **Nie trenuj codziennie**
  Mięśnie rosną po treningu, nie w trakcie.

- **Nie zmieniaj planu co tydzień**
  Ciało potrzebuje powtarzalności i punktu odniesienia żeby się adaptować.

- **Nie zwiększaj wszystkiego naraz**
  Więcej serii + większy ciężar + więcej treningów = brak regeneracji.

Więcej treningu ≠ więcej efektów.
Często daje dokładnie odwrotny efekt.

PODSUMOWANIE

CO DAJE EFEKTY	CO BLOKUJE EFEKTY
□ trenuję 3 x w tygodniu □ trening trwa 60-75 minut □ mam dni przerwy □ nie dokładam cardio □ mam apetyt i energię	• codzienny trening “na wszelki wypadek” • zmiana planu co tydzień • dodawanie cardio • za lekkie treningi

TAK WYGLĄDA **PLAN TRENINGOWY W PRAKTYCE**

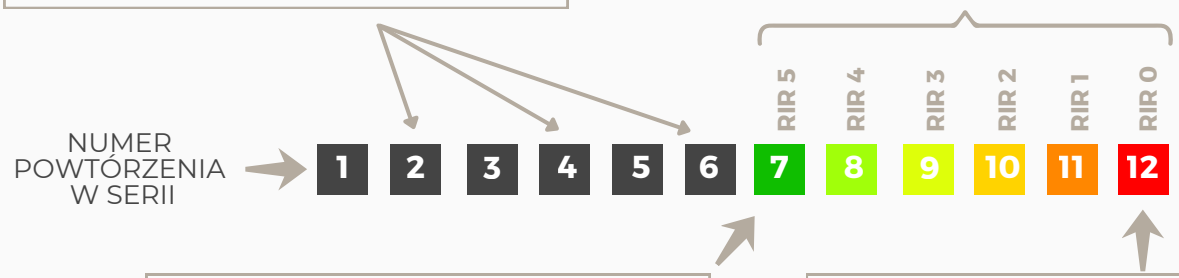
Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
3. MARTWY CIĄG Z HANTLAMI - RDL UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • plecy cały czas wyprostowane • opuszczaj ciężar wysuwają biodra do tyłu • opuszczaj ciężar tylko do połowy łydki	3	8-12	CELUJ W RIR 2-1	2-3 MIN	ZOBACZ TECHNIKĘ ĆWICZENIA

- Trenowana partia mięśniowa
- Ćwiczenie, które działa w specyficzny sposób na trenowany mięsień oraz jego kolejność w treningu (nie należy zmieniać kolejności ćwiczeń)
- Metody treningowe oraz ważne uwagi, wskazówki, jak wykonać ćwiczenie
- Ilość serii, jaką należy wykonać konkretnego ćwiczenia
- Ilość powtórzeń, jaką należy wykonać konkretnego ćwiczenia. Ciężar należy dopasować do podanej ilości powtórzeń. Jeśli robisz więcej ruchów, zwiększ ciężar. Jeśli robisz mniej, zmniejsz ciężar.
- Intensywność, jaką należy utrzymać. RIR, mówi ile powtórzeń należy zostawić w zapasie przed upadkiem mięśnia
- Długość odpoczynku między seriami
- Odnośnik do materiału wideo z techniką poprawnego wykonania ćwiczenia

TU ZACZYNA SIĘ SERIA ROBOCZA

RIR (Reps in reserve) od 5 do 0, to **NAJCIĘŻSZE POWTÓRZENIA W SERII.** Kończąc serię w tym obszarze, nazywamy to **serią roboczą**.

Kończąc serię za wcześnie (w szarym polu), efekty kształtowania sylwetki będą znikome - wysiłek jest za mały.



W tym momencie seria robi się ciężka. z każdym kolejnym powtórzeniem ruch jest **coraz wolniejszy i trudniejszy.**

Upadek mięśnia = nie jesteś w stanie zrobić więcej powtórzeń.



EFEKT REGULARNEGO TRENINGU SIŁOWEGO

TO **NIE** JEST TEN SAM PROCES



LATA EKSTREMALNEGO TRENINGU + CZĘSTO WSPOMAGANIE

NIE ZROBISZ SIĘ **“ZA DUŻA”**

Mięśnie:

- nie rosną przypadkiem
- nie rosną szybko
- wymagają lat pracy

Ty chcesz kształtów, jędrności i pełniejszej sylwetki.

I właśnie mięśnie dają taki efekt.

Zapamiętaj

WIĘKSZOŚĆ KOBIET NIE BUDUJE ZA DUŻO MIĘŚNI.
ONE NIE BUDUJĄ ICH WCALE.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY TRENINGOWE, KTÓRE BLOKUJĄ PRZYBIERANIE NA WADZE

To ważny fragment, bo wiele kobiet trenuje regularnie, ma plan, poświęca czas... a mimo to waga i sylwetka stoją.
Nie dlatego, że robią za mało. Tylko dlatego, że robią kilka błędów, **które kasują cały efekt.**

BŁĄD 1

Trening „na zmęczenie", nie na mięśnie

Jeśli po treningu:

- ledwo oddychasz
- czujesz głównie serce i płuca
- jesteś totalnie wykończona

a nie czujesz pracy konkretnych mięśni, to najczęściej:

- tempo jest za szybkie
- przerwy za krótkie
- ćwiczenia dobrane pod spalanie

To jest trening **kondycyjny**, nie **budujący sylwetki.**



Efekt w praktyce:

- spalasz dużo kalorii
- trudniej dowieźć nadwyżkę kaloryczną
- mięśnie nie dostają bodźca

JAK TO **NAPRAWIĆ?**

1. Zwolnij tempo
2. Rób pełne przerwy (60-180 s)
3. Skup się na pracy mięśnia, nie na zadyszce

BŁĄD 2

Zawsze te same ciężary

To jeden z najczęstszych cichych sabotaży.

Schemat:

- *„ten ciężar jest bezpieczny”*
- *„na nim czuję się pewnie”*
- *„nie chcę przesadzić”*

Mięśnie rosną tylko wtedy, gdy robi się trudniej.

Jeśli od miesiąca:

- ten sam ciężar
- te same powtórzenia

to ciało już się dostosowało.

Jak to naprawić? Co 1-2 tygodnie:

- dodaj 1 powtórzenie
- albo lekko zwiększ ciężar

Jedna mała zmiana wystarczy.



BŁĄD 3

Za dużo ćwiczeń, za mało jakości

Bardzo częsty schemat:

- 12-15 ćwiczeń na treningu
- każde po 2 serie
- wszystko „po trochu”

Efekt:

- zmęczenie
- brak realnego bodźca
- brak progresu

Lepiej:

- 5-7 ćwiczeń
- po 3-4 solidne serie
- niż 12 ćwiczeń „po łebkach”

ZASADA:

MNIEJ ĆWICZEŃ

↓

WIĘCEJ JAKOŚCI

↓

LEPSZY EFEKT

BŁĄD 4

Brak odpoczynku między seriami

Jeśli odpoczywasz 20-30 sekund, bo „tak szybciej", albo „żeby było intensywnie" , to:

- nie używasz sensownego ciężaru
- serie tracą jakość
- mięśnie nie dostają sygnału do wzrostu

Dlatego jeśli chcesz budować sylwetkę, odpoczywaj:

- ćwiczenia złożone → 90-180 s.
- ćwiczenia izolowane → 60-90 s.

BŁĄD 5

Cardio „na wszelki wypadek"

„Dodam trochę bieżni, żeby się nie zalać" - to zdanie zniszczyło więcej efektów niż brak białka.

Nie chodzi o to, że cardio jest złe. Problem w tym, że przy Twoim celu bardzo łatwo nim „zjeść" nadwyżkę kaloryczną.

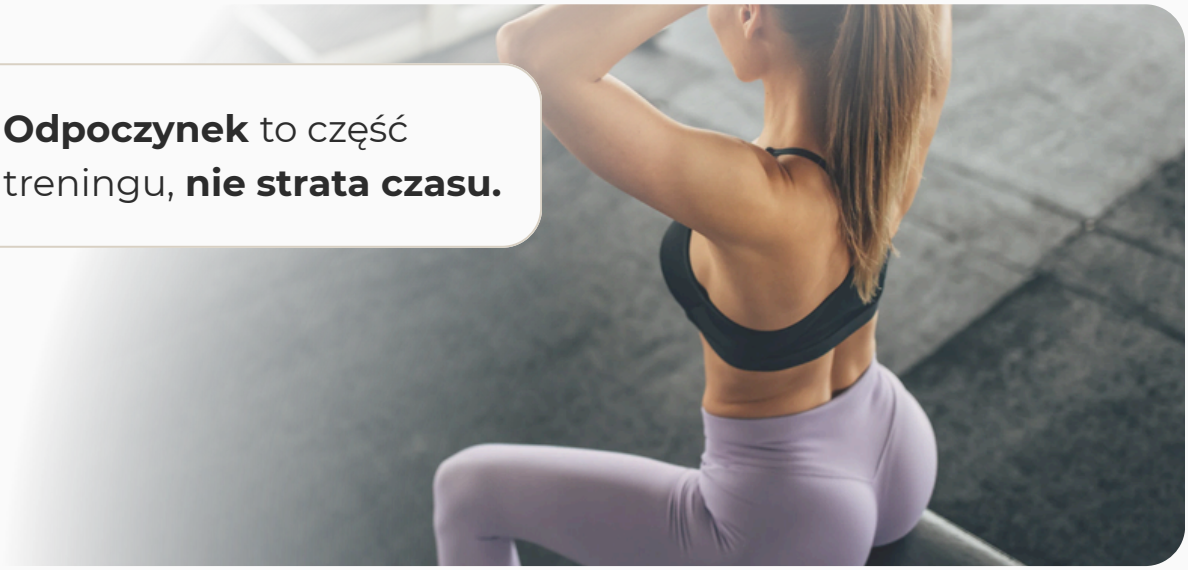
Jeśli chcesz zwiększyć wagę, cardio:

- zwiększa wydatek energii
- utrudnia wejście w nadwyżkę
- pogarsza regenerację

Efekt:

- jesz więcej, ale dalej za mało
- waga stoi
- jesteś zmęczona

Odpoczynek to część treningu, **nie strata czasu.**



BŁĄD 6

Trening codziennie albo prawie codziennie

Więcej ≠ lepiej

Jeśli trenujesz 5-6 razy w tygodniu i jesteś szczupła, ciało nie nadąża się regenerować.

Efekt:

- problem z apetytem
- brak progresu
- zmęczenie

Optimum dla większości kobiet:

- 3 treningi siłowe
- dni przerwy pomiędzy
- realna regeneracja

BŁĄD 7

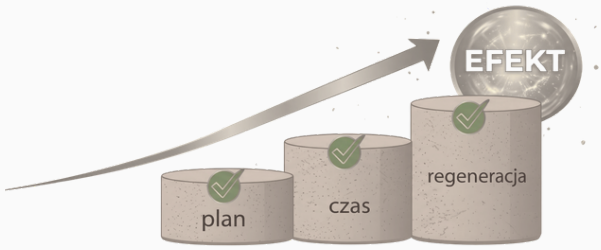
Brak planu = brak kierunku

Zmiany co tydzień, losowe ćwiczenia, robisz “co dziś czuję”.

Ciało potrzebuje powtarzalnego bodźca.

Plan działa wtedy, gdy:

- jest powtarzalny
- jest “nudny”
- jest robiony odpowiednio długo



BŁĄD 8

Oczekiwanie efektów zbyt szybko

Mięśnie nie rosną w tydzień. Nie rosną po 3 treningach. Często „odzywają się” **po 3-4 tygodniach**.

Jeśli zmieniasz plan po 7-10 dniach, bo „nic się nie dzieje”, to **przerywasz proces**, który dopiero się zaczyna.



NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

MOŻESZ TRENOWAĆ LATAMI...
I DALEJ NIE BUDOWAĆ SYLWETKI.

Zapamiętaj

CO ROBIĆ

- Trenuj siłowo 3 x w tygodniu.
- Trzymaj się jednego planu przez kilka tygodni
- Kończ serie blisko upadku mięśni.
- Zapisuj ciężary i powtórzenia.
- Dbaj o regenerację i apetyt.

ZAPAMIĘTAJ

- To trening decyduje, gdzie idzie waga.
- Zmęczenie to nie progres
- Bez progresu nie ma większej wagi.

CZY TWÓJ TRENING **BUDUJE WAGĘ?**

- □ trenuję 3 x w tygodniu
- □ mam konkretny plan
- □ zapisuję ciężary
- □ ostatnie powtórzenia są trudne
- □ robię progres
- □ nie dokładam cardio „z nerwów”
- □ mam siłę i apetyt



Jeśli zaznaczyłaś mniej niż 5, problem nie leży w genach. **Tylko w tym, jak trenujesz - i to możesz zmienić.**



ROZDZIAŁ 4

JEDZENIE, KTÓRE NAPRAWDĘ BUDUJE WAGĘ

A nie brzuch...

W tym module zobaczysz, dlaczego samo „jedzenie więcej” nie działa, jak ustawić jedzenie tak, żeby waga faktycznie rosła, trening miał z czego budować, a sylwetka szła w kształty, nie w chaos.

“JA NAPRAWDĘ JEM DUŻO” - TO ZDANIE SŁYSZĘ NAJCZĘŚCIEJ

Dla organizmu nie istnieje „dużo”.
Liczy się ile jesz, jak często i czy robisz to regularnie.



ILE JESZ
DZIENNIE



PRZEZ ILE DNI
TO TRZYMASZ



I CZY JEST
TO
POWTARZALNE

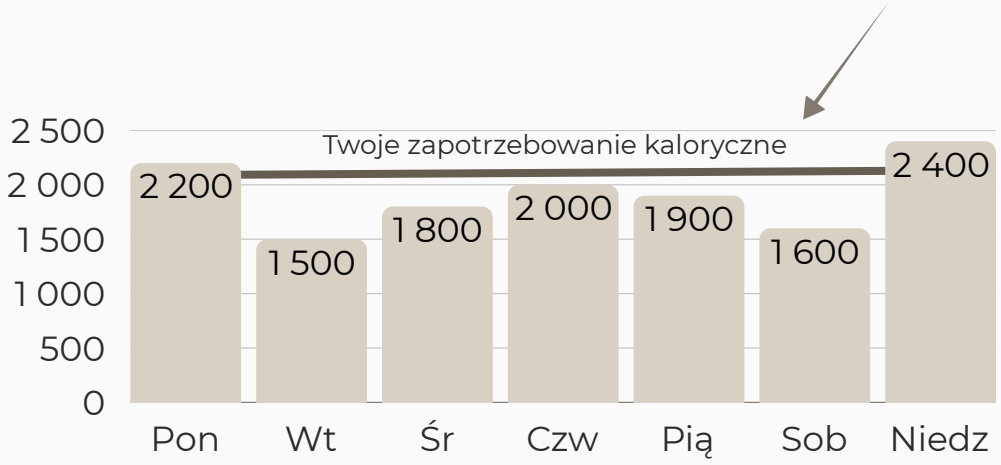
JAK „JEM DUŻO” **WYGLĄDA W PRAKTYCE:**

- **jeden dzień:** 3 normalne posiłki
- **drugi dzień:** kawa + coś na szybko
- **trzeci dzień:** „nadrobię wieczorem”

Z perspektywy tygodnia:
średnio jesz za mało.

TO NIE GENY.
TO NIE METABOLIZM.
TO MATEMATYKA.

Nie liczą się pojedyncze dni.
Liczy się to, czy regularnie jesteś **powyżej tej linii**.



Jeśli średnia kalorii z 7 dni nie przekracza Twojego zapotrzebowania → **waga nie urośnie. Koniec.**

NADWYŻKA KALORYCZNA - BEZ TEORII, BEZ STRASZENIA

Nadwyżka kaloryczna oznacza tylko jedno:
jesz trochę więcej, niż spalasz - **codziennie.**
Nie: raz bardzo dużo, raz bardzo mało.

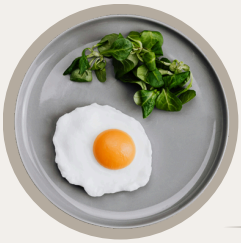
✕ NIE DZIAŁA

- raz dużo, raz mało
- “na oko”
- “jem dużo”
- **brak kontroli**

✓ DZIAŁA

- **codziennie** podobnie
- **liczby**, nie zgadywanie
- **kontrola** tygodnia

CO SIĘ DZIEJE W ZALEŻNOŚCI OD KALORII:



JESZ MNIEJ
CHUDNIESZ



JESZ TYLE ILE SPALASZ
WAGA STOI



JESZ WIĘCEJ
WAGA ROŚNIE

DLA WIĘKSZOŚCI KOBIET WYSTARCZY:

- ✓ **+200 do +400 kcal** ponad zapotrzebowanie
- ✕ Nie +1000 kcal
- ✕ Nie „ile się da”.

Za duża nadwyżka → brzuch i frustracja
Za mała → brak efektów

LICZYMY KALORIE - KONKRETNIE, BEZ ZGADYWANIA

Zgadywanie kalorii to jeden z głównych powodów braku efektów.

„Wydaje mi się, że jem dużo” - **to nie jest strategia.**

Niżej masz dostęp do kalkulatora, który policzy Twoje zapotrzebowanie i od razu ustawi nadwyżkę kaloryczną pod budowanie sylwetki.

SPRAWDŹ KALKULATOR KALORII
(radoslawkojta.pl/kalkulator-zapotrzebowania-kalorii)

Masz historię zaburzeń odżywiania?
Nie wprowadzaj liczenia kalorii na własną rękę - skonsultuj to z psychodietetykiem.

JAK WYGLĄDA JEDZENIE W PRAKTYCE?

W e-booku masz 3 wersje tego samego jadłospisu, tylko na różnej kaloryczności:

- **niższej**
- **średniej**
- **wyższej**

Dzięki temu możesz dobrać kalorie pod siebie, zamiast zgadywać, ile jeść. Każdy jadłospis pokazuje, jak wygląda cały dzień jedzenia i jak dowieźć kalorie w praktyce.

Koniec zgadywania.
Od teraz działasz na konkretach.



MAKROSKŁADNIKI – CO NAPRAWDĘ ROBI RÓŻNICĘ?

Nie musisz liczyć wszystkiego, **co do grama.**

Ale jeśli nie rozumiesz podstaw - działasz na ślepo.

BIAŁKO - TO ONO DECYDUJE CO ROŚNIE

Kalorie sprawiają, że waga rośnie, ale to białko decyduje, czy:

- budujesz **mięśnie**
- czy tylko **tkankę tłuszczową**.

Bez odpowiedniej ilości białka:

- organizm nie ma z czego budować mięśni
- ciało robi się “miękkie”, zamiast kształtne

Efekt? Waga idzie w górę, ale sylwetka się nie poprawia. Jeśli chcesz pełniejszych kształtów, jędrności i proporcji - **białko nie jest dodatkiem.** Jest podstawą.

ILE BIAŁKA POTRZEBUJESZ?

Dla kobiet budujących wagę i sylwetkę: **1,6-2 g / kg masy ciała.**



- 45 kg → **75-90 g**
- 50 kg → **80-100 g**
- 55 kg → **90-110 g**

Co to realnie zmienia?

- **daje mięśniom** warunki do wzrostu
- **chroni przed** „zalewaniem się” tłuszczem
- **poprawia** jędrność sylwetki

CO SIĘ DZIEJĘ GDY BIAŁA JEST ZA MAŁO?



W praktyce kalorie są, trening jest, ale brakuje materiału budulcowego.

To jak próba budowy domu:
Masz ekipę i prąd, ale nie masz cegieł.
Białko to cegły. Bez nich nic nie powstanie.

JAK ROZŁOŻYĆ BIAŁKO W CIĄGU DNIA?

Białko działa najlepiej, gdy **nie jest wrzucone w jeden posiłek** tylko rozłożone równomiernie. Optymalnie 3-5 porcji białka dziennie.



PRZYKŁAD DLA **90 G BIAŁKA**:

1. śniadanie: **25-30 g**
2. obiad: **20-25 g**
3. kolacja: **25-30 g**
4. przekąska: **10-15 g**



Nie musisz **liczyć idealnie**. Chodzi o to, żeby każdy większy posiłek miał źródło białka.

JAKIE ŹRÓDŁA BIAŁKA DZIAŁAJĄ NAJLEPIEJ?

Najprościej: mięso, ryby, jaja i nabiał.

Przykłady:

- pierś kurczaka, indyk
- wołowina
- łosoś, tuńczyk
- jaja
- twaróg, jogurt skyr, kefir
- odżywka białkowa

Odżywka białkowa: **tak, ale jako ułatwienie,** a nie jako zamiennik normalnych posiłków.

ORIENTACYJNE **PORCJE BIAŁKA „NA OKO”**

	Pierś kurczaka	100-130 g →	**21-27 g**
	Jaja L	3 sztuki →	**18-22 g**
	Twaróg	150-200 g →	**28-37 g**
	Jogurt (wysokobiałkowy)	1 kubek →	**15-18 g**
	Odżywka białkowa	1 miarka →	**20-25 g**

Zapamiętaj

KALORIE PODNOSZĄ WAGĘ.

BIAŁKO DECYDUJE, CZY TA WAGA WYGLĄDA DOBRZE.

DLACZEGO WĘGLOWODANY SĄ TAK WAŻNE?

Węglowodany to najbardziej niezrozumiany makroskładnik. Mocno „skrzywdzony” przez marketing dietetyczny - szczególnie w świecie kobiecego fitnessu.



Ważna rzecz na start: da się budować masę bez węglowodanów.

Ale u większości kobiet to **trudniejsze,** mniej stabilne i mniej komfortowe.

Węglowodany nie są „magiczne”. Są po prostu najbardziej optymalnym **paliwem do treningu siłowego.**

Jeśli celem jest budowanie masy mięśniowej.
Węgle to najlepsze paliwo dla treningu siłowego.

CO DAJĄ WĘGLOWODANY?



- pozwalają **trenować ciężej**
- szybciej **uzupełniają energię** w mięśniach
- **ułatwiają** dowiezienie nadwyżki kalorycznej
- **poprawiają** regenerację

Gdy węgli jest mało:
trening szybciej męczy, siła stoi, a bodziec do budowy jest słabszy.

Większość sylwetek, które widzisz jako „fit i pełne”, opiera się na węglowodanach.
Nie dlatego, że trzeba. Dlatego, że to działa najprościej.

NISKIE **VS** UMIARKOWANE WĘGLOWODANY

NISKIE	UMIARKOWANE
→ **brak mocy na treningu**	→ **więcej siły na treningu**
→ **trudniej dowieźć kalorie**	→ **łatwiejszy progres**
→ **gorsza regeneracja**	→ **lepsza regeneracja**
→ **większa frustracja**	→ **lepszy apetyt**
→ **działa, ale pod górkę**	→ **pełniejsza sylwetka**

Niskie węglowodany działają, ale „pod górkę". Jeśli nie masz specyficznych wskazań medycznych (np. ciężka insulinooporność), to węglowodany są **Twoim najlepszym paliwem do budowy ciała.**



Węglowodany same z siebie nie idą w brzuch. Problemem jest:

- brak treningu siłowego
- za duża nadwyżka
- chaos w jedzeniu

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW:

	Ryż		Płatki owsiane
	Makaron		Pieczywo
	Kasze		Owoce
	Ziemniaki		Suszone owoce

WNIOSKI

WĘGLOWODANY **= ŁATWIEJSZA NADWYŻKA**

LEPSZY TRENING **= LEPSZE EFEKTY**

NIE SĄ KONIECZNE, **ALE BARDZO POMAGAJĄ**



Jeśli chcesz budować sylwetkę szybciej? Węglowodany będą Twoim **sprzymierzeńcem.**

TŁUSZCZE - SKUTECZNE NARZĘDZIE

Tłuszcze pomagają w budowaniu wagi, ale tylko wtedy, gdy wiesz, jak ich używać.

Najważniejsza zasada: tłuszcze są narzędziem do dowożenia kalorii. Nie są bazą diety.

Tłuszcze, są dobre, bo:

- są bardzo **kaloryczne**
- mała ilość = dużo energii
- łatwo **“przemycają”** kalorie

To duży plus dla szczupłych kobiet, które:

- szybko czują sytość
- mają problem z dużymi porcjami

Ale jeśli oprzesz dietę na tłuszczach:

- wypierasz węglowodany
- **trening traci jakość**
- energia na siłowni spada
- progres zwalnia



NIE ROZPYCHAJĄ **ŻOŁĄDKA**

Przykładowa korzyść:

Dodając do posiłku łyżkę oliwy, garść orzechów czy pół awokado, podbijasz kaloryczność dania o 200-300 kcal, prawie nie zmieniając jego objętości. To **pozwala uniknąć uczucia „rozpychania” żołądka.**

JAK MĄDRZE UŻYWAĆ TŁUSZCZÓW PRZY BUDOWANIU WAGI?

Tłuszcze najlepiej działają jako dodatek do posiłków, **„kaloryczny booster”** i sposób na podbicie kalorii bez zwiększania objętości.

Przykłady dobrego użycia:



- sałatka + oliwa
- ryż + łosoś



- owsianka + orzechy
- mięso + sos na bazie oliwy

To kalorie, które łatwo powtarzać codziennie - nie powodują uczucia „jest mi za dużo” i pomagają utrzymać nadwyżkę.

GDZIE TŁUSZCZE NAJCZĘŚCIEJ **PSUJĄ EFEKT?**

- **Najczęstszy błąd?** Tłuszcze zastępują normalne posiłki.
- **Schemat:** *„nie mam apetytu, to zjem garść orzechów”*
- **Efekt?** Brakuje węgli, trening siada, a sylwetka rośnie, ale bez jakości.
- Tłuszcze **mają uzupełniać, a nie wypierać** ryżu, makaronu, ziemniaków czy pieczywa.

ILE TŁUSZCZU TO **„W SAM RAZ”?**

Nie musisz liczyć co do grama, ale jako punkt odniesienia **0,8-1,5 g tłuszczu na kg masy ciała** to bezpieczny zakres dla większości kobiet.

Przykład:

- 45 kg → **36-67 g**
- 50 kg → **40-75 g**
- 55 kg → **44-82 g**

TŁUSZCZE POMAGAJĄ **DOWIEŹĆ KALORIE**

Mała objętość, duże kalorie

	Oliwa z oliwek	3 łyżki →	**~260 kcal**
	Olej lniany	3 łyżki →	**~260 kcal**
	Awokado	1 sztuka →	**~230 kcal**
	Orzechy	2 x garść →	**~270 kcal**
	Żółtko jaja	4 x L →	**~250 kcal**
	Migdały płatki	4 łyżki →	**~240 kcal**
	Wiórki kokosowe	4 łyżki →	**~210 kcal**
	Gorzka czekolada	60 g →	**~300 kcal**



Dodatek tłuszczy (nawet mała ilość) może mocno ułatwić **“przemycanie”** kalorii - **bez uczucią przejedzenia.**



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE, KTÓRE BLOKUJĄ EFEKTY

- Jesz wystarczająco tylko „czasami”
- Jesz za mało białka, ale tego nie widzisz
- Boisz się węgli
- W tygodniu mało, w weekend „nadrabiasz”
- Reagujesz emocjonalnie na wagę
- Zmieniasz strategię po kilku dniach



BUDOWANIE MASY WYMAGA:

- powtarzalności
- tygodni
- spokoju w decyzjach

CHECKLISTA - CZY TWOJE JEDZENIE **WSPIERA BUDOWĘ?**

- □ znam swoje kalorie
- □ używam produktów gęstych kalorycznie
- □ jem podobnie większość dni
- □ mam min. 1,6 g białka na kg masy ciała
- □ nie boję się węgli
- □ nie nadrabiam jedzenia wieczorem

→ Jeśli zaznaczyłaś mniej niż 5, problem nie leży w genach. **Tylko w tym, jak jesz.**

JAK USTAWIĆ **MAKROSKŁADNIKI?**

Jedzenie to narzędzie, które **buduje sylwetkę** - a kluczem nie jest intuicja, tylko **konkretne liczby.**



BIAŁKO

1,6-2 g / kg masy ciała

- Twoje cegły do budowy

TŁUSZCZE

0,8-1,5 g / kg masy ciała

- Sposób na „przemycanie” kalorii





WĘGLOWODANY

reszta kalorii

- Paliwo dla mięśni

+200-400 kcal

NADWYŻKA KALORYCZNA

Nawet idealne makro nie zadziała,
jeśli nie jesz więcej niż spalasz.

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

DOPÓKI JESZ „NA OKO”
NIE DZIW SIĘ, ŻE NIE MA EFEKTÓW.

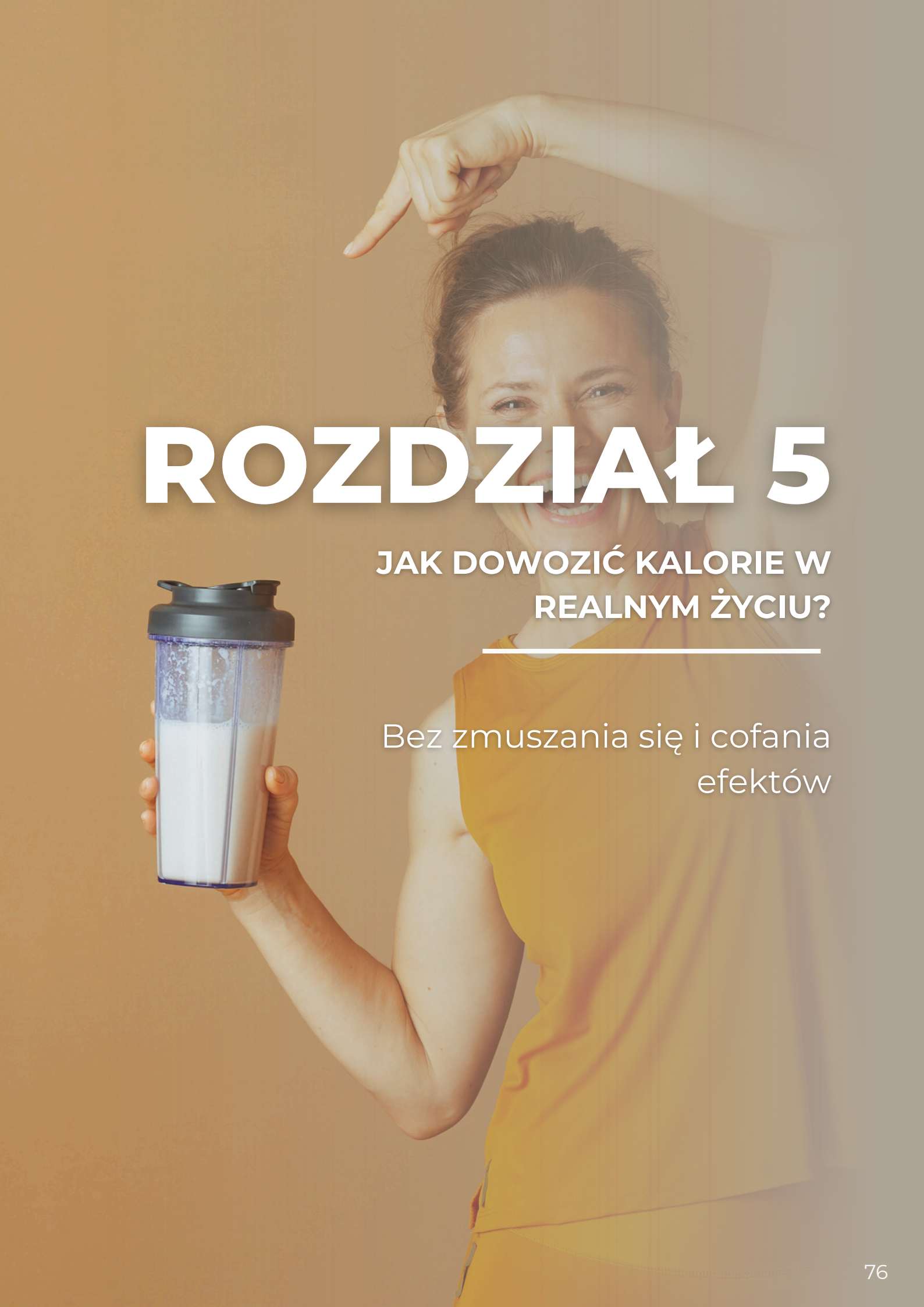


CO ROBIĆ

- Ustal swoje kalorie startowe - niedużą nadwyżkę kaloryczną.
- Jedz podobnie większość dni.
- Pilnuj białka w każdym większym posiłku.
- Nie nadrabiaj kalorii wieczorem - rozłóż to na kila posiłków.

ZAPAMIĘTAJ

- Nadwyżka musi być codzienna.
- Białko decyduje o jakości masy.
- Chaos = brak efektów.



ROZDZIAŁ 5

JAK DOWOZIĆ KALORIE W REALNYM ŻYCIU?

Bez zmuszania się i cofania efektów

Ten rozdział odpowiada na jedno pytanie:

“Okej, wiem już ile i co jeść. Ale jak mam to dowozić dzień po dniu?”

Bo problemem bardzo rzadko jest brak wiedzy.
Problemem jest wdrożenie.

DLACZEGO **„WIĘKSZE PORCJE”** TO ZŁA STRATEGIA



Pierwszy odruch większości kobiet wygląda tak:
„To dołożę więcej ryżu / makaronu / ziemniaków”.
I przez 2-3 dni to jeszcze jakoś idzie.

A potem:

- brak apetytu
- uczucie ciężkości
- nie mam siły jeść
- frustracja

DLACZEGO **TO NIE DZIAŁA?**

Bo jesteś pełna, zanim dowieziesz kalorie.

To nie kwestia charakteru. To fizjologia. W praktyce masy nie buduje się przez większą objętość, tylko przez:

- kaloryczność
- spryt
- powtarzalność

PRZYKŁAD 1: SPRYTNE „PRZEMYCANIE” KALORII

Zwykła owsianka
(~ 400 kcal)



To standardowa, zdrowa owsianka, którą zjadłaby większość kobiet. Wygląda super, ale dla „niejadka” na masie jest zbyt uboga energetycznie.

Baza: 50g płatków + mleko chude (lub woda)

Dodatki: Jabłko + miód + cynamon.

Problem: Żeby dobić do 800 kcal, musiałabyś zjeść drugą taką miskę. Twój żołądek raczej tego nie wytrzyma.

Owsianka “masowa”
(~ 800 kcal)



To jest Twoja owsianka „na masę”. Zwróć uwagę, że miska jest identyczna, a jabłko i miód są w tej samej ilości. Zmieniliśmy tylko bazę i „przemyciliśmy” tłuszcze.

Baza: 50g płatków + mleko pełnotłuste (3,2%)
(zysk ~150 kcal).

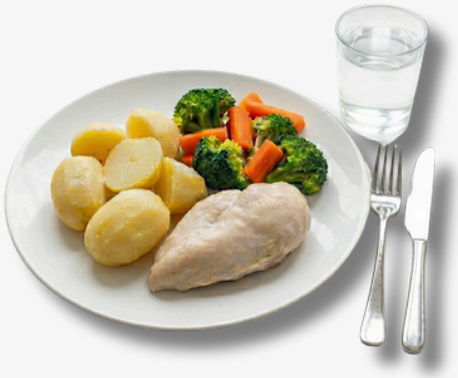
Dodatki:

- garść orzechów włoskich (~150 kcal)
- łyżka masła orzechowego (~150 kcal)
- łyżka wiórki kokosowe (~50 kcal)

“TA SAMA” OBJĘTOŚĆ. + 100% KCAL! (SPRYT)

PRZYKŁAD 2: SPRYTNE „PRZEMYCANIE” KALORII

Zwykły obiad
(~ 400 kcal)



To standardowy, zdrowy obiad:

Baza: gotowana pierś z kurczaka (150 g) + gotowane ziemniaki (230 g) + gotowane brokuły

Problem: Wygląda dobrze, ale jest ubogi w kalorie. Aby dobić do 800 kcal, musiałabyś zjeść drugą taką porcję.

Twoje oczy widzą dużo objętości, a żołądek czuje się pełny, mimo małej dawki energii.

Obiad "Masowy"
(~ 800 kcal)



Ta sama objętość. Zmienił się sposób przygotowania i dodaliśmy "dyskretne" tłuszcze:

Zmiany:

- przyprawiony kurczak smażony na oleju (zysk ~80 kcal)
- ziemniaki pieczone w oliwie + posypane startym parmezanem i ziołami (~200 kcal).
- Brokułu polane roztopionym masłem (~120 kcal).

“TA SAMA” OBJĘTOŚĆ. + 100% KCAL!

PRZYKŁAD 3: SPRYTNE „PRZEMYCANIE” KALORII

Zwykła kanapka
(~ 250 kcal)



Standardowa, zdrowa kanapka, choć wizualnie zajmuje miejsce na talerzu i wymaga sporo gryzienia, to w rzeczywistości dostarcza śladowych ilości energii.

Baza: chleb + cienka warstwa masła + chuda szynka + pomidor i sałata

Problem: Czujesz, że coś zjadłaś, ale kalorii nadal jest mało.

Kanapka "masowa"
(~ 500 kcal)



To jest kanapka budująca kształty. Wykorzystaliśmy SPRYT i „niewidzialne kalorie”:

Zmiany:

- Zamiast masła, użyliśmy pesto i pół awokado. Kremowa baza, która „wtapia się” w chleb (zysk ~200 kcal)
- Chuda szynka została zamieniona na jajko sadzone i plastry sera żółtego (np. cheddar). (~130 kcal)
- Wykończenie z pestek dyni i kropli oliwy na wierzchu dodaje smaku (~70 kcal)

TE SAME KROMKI. + 100% KCAL!

TA SAMA LICZBA GRYZÓW - 2 × WIĘCEJ ENERGII

NIE JEDZ WIĘKSZYCH PORCJI - **JEDZ GĘŚCIEJ.**

To jest różnica między staniem w miejscu a efektem.

NIE ZAWSZE BĘDZIE WYGODNIE, ALE **MUSISZ DOWOZIĆ KALORIE**

Na masie jedzenie nie zawsze jest przyjemne.
Czasem jesz mimo braku apetytu.
Nie chodzi o idealną dietę, tylko o dowożenie kalorii.

Prosto. Powtarzalnie. Bez kombinowania.

Zapamiętaj → KAŻDY DOWIEZIONY POSIŁEK TO **CEGIEŁKA POD TWOJE NOWE KSZTAŁTY.**

JEDNA ŁYŻKA DZIENNIE - CZĘSTO **RÓŻNICA MIĘDZY „STOI" A „RUSZYŁO"**

Produkty gęste kalorycznie mają dużo kalorii w małej objętości. Dodajesz je do posiłków - nie zastępują ich.

	Oliwa z oliwek	3 łyżki →	**~260 kcal**
	Olej lniany	3 łyżki →	**~260 kcal**
	Awokado	1 sztuka →	**~230 kcal**
	Orzechy	2 x garść →	**~270 kcal**
	Migdały płatki	4 łyżki →	**~240 kcal**
	Wiórki kokosowe	4 łyżki →	**~210 kcal**
	Gorzka czekolada	60 g →	**~300 kcal**

PŁYNNE KALORIE - NAJPROSTSZE OBEJŚCIE BRAKU APETYTU

Jeśli rano **nie masz apetytu**, po treningu „nic nie wchodzi”, albo wieczorem nie chcesz dużego posiłku, **płynne kalorie** są Twoim asem w rękawie.

Przykładowy koktajl:

- mleko lub napój roślinny
- banan
- płatki owsiane
- masło orzechowe
- wiórki kokosowe
- odżywka białkowa

Efekt:

- 500-800 kcal
- jedna szklanka
- bez uczucia zapchania

To nie jest „fit szejk”.
To **narzędzie** do dowożenia kalorii, nic więcej.



ZAMIENNIKI:

Płatki owsiane → płątki ryżowe / jaglane
Owoce → truskawki / borówki / maliny
Mleko → napój roślinny (np. owsiany)

CZĘSTOTLIWOŚĆ POSIŁKÓW – NIE MA JEDNEJ REGUŁY

Klasyczny błąd: **„Muszę jeść 3 duże posiłki”.**

Dla wielu szczupłych kobiet 3 duże posiłki to za dużo.
5 mniejszych wchodzi dużo łatwiej.

Dobry schemat:

ŚNIADANIE



DRUGIE ŚNIADANIE



OBIAD



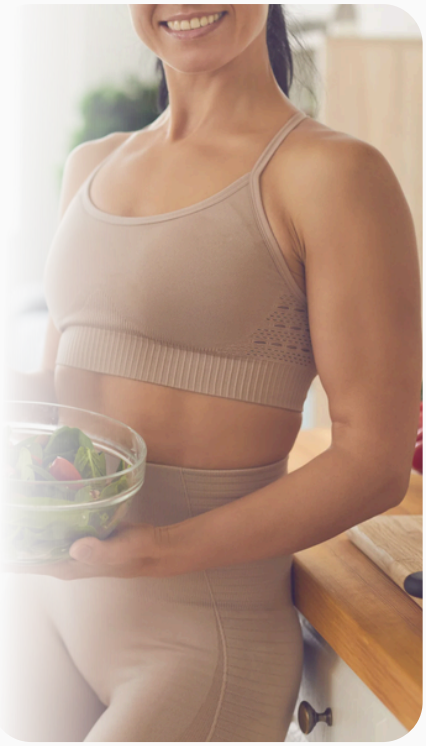
PRZEKĄSKA



KOLACJA



To nie podjadanie.
To świadome rozłożenie kalorii w ciągu dnia.



Każdy posiłek:

- źródło białka
- węglowodany
- coś kalorycznego w tle

WARZYWA NA MASIE - JAK NIE ZABLOKOWAĆ APETYTU?

Tu wiele dziewczyn sabotuje się „zdrowiem”.

Warzywa są okej, ale na etapie budowania masy nie mogą zajmować połowy talerza i nie mogą być bazą posiłku.

Dlaczego?

- zapychają
- zabierają miejsce na kalorie
- obniżają realną nadwyżkę

Zasada:

Warzywa jako dodatek, **nie fundament.**

WARZYWA SĄ OK.
ALE NIE MOGĄ KRAŚĆ MIEJSCA KALORIOM.

Zobacz **różnicę w praktyce**



✗ TALERZ, KTÓRY **ZAPYCHA I NIE DOWOZI KALORII**



✓ TALERZ, KTÓRY **BUDUJE I DOWOZI KALORIE**

To jest kierunek

CZĘSTY BŁĄD: **NADRABIANIE KALORII**

Schemat, który niszczy progres - rano redukcja, a wieczorem masa, czyli: *"w dzień jem mało, a wieczorem nadrobię"*

Budowanie wagi nie działa na „ratowanie wieczorem":

Efekt?
- przejedzenie
- słaby sen
- brak apetytu rano

VS

Lubi:
- podobne dni
- podobne porcje
- spokojną rutynę

SYTUACJE, KTÓRE BLOKUJĄ PROGRES - I CO Z NIMI ZROBIĆ W PRAKTYCE:

SYTUACJA	CO ROBIĆ?
Brak apetytu rano	Koktajl
Za mało kalorii w ciągu dnia	Oliwa / masło orzechowe do posiłku
Zbyt duże porcje nie wchodzą	Podziel na więcej posiłków
Ciężko po treningu	Płynne kalorie
Brzuch pełny od warzyw	Zmniejsz objętość warzyw

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

KAŻDY DOWIEZIONY POSIŁEK
TO CEGIEŁKA POD TWOJE NOWE KSZTAŁTY.

Zapamiętaj

CO ROBIĆ

- Używaj produktów gęstych kalorycznie.
- Pij część kalorii.
- Rozbij jedzenie na mniejsze porcje w ciągu dnia.
- Traktuj warzywa jako dodatek, nie bazę.
- Upraszczaj - jedz powtarzalnie.

ZAPAMIĘTAJ

- Najedzenie to nie to samo co nadwyżka kaloryczna.
- Nie chodzi o to, ile jesz objętościowo. Chodzi o to, czy dowozisz nadwyżkę.

CHECKLISTA – CZY DOWOZISZ KALORIE REALNIE?

- □ używam produktów gęstych kalorycznie
- □ wiem, że nie zawsze będzie wygodnie
- □ piję część kalorii
- □ nie nadrabiam wieczorem
- □ jem podobnie większość dni

Jeśli zaznaczyłaś mniej niż 3:
→ problemem jest strategia.



ROZDZIAŁ 6

SUPLEMENTACJA

Jak ułatwić sobie budowanie masy

SUPLEMENTACJA - CO MA SENS?

Na początek prosto:
suplementy nie naprawią złej diety i słabego treningu.

Jeśli:

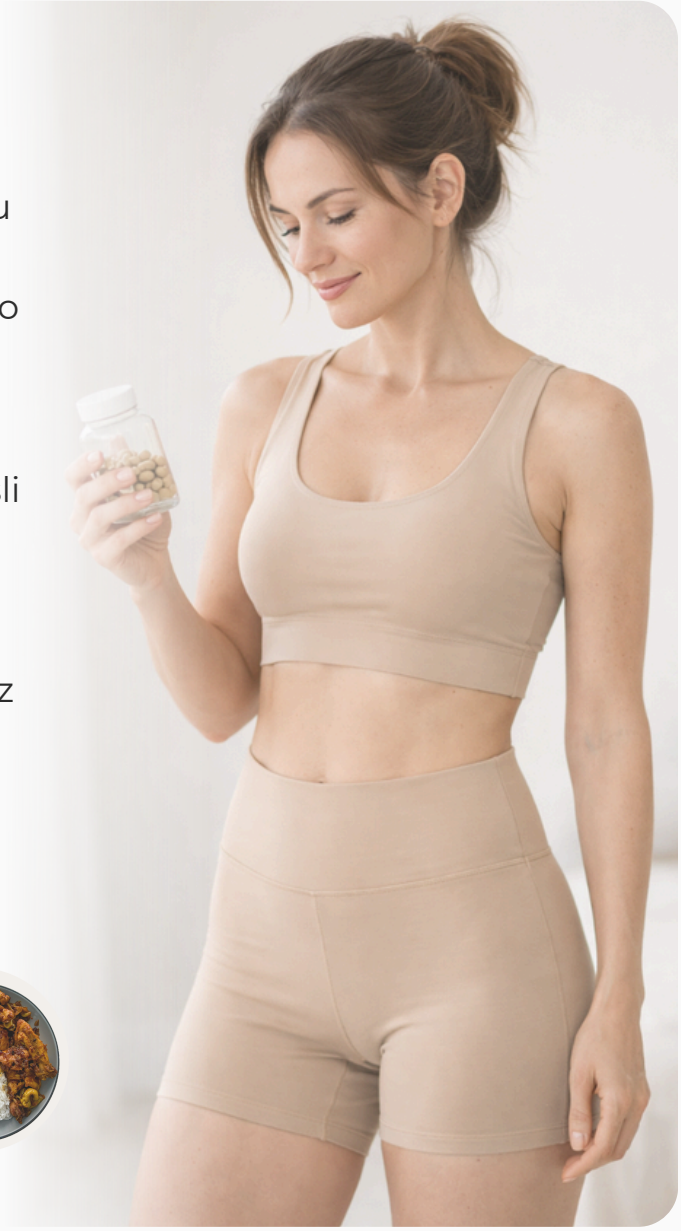
- jesz za mało
- nie masz nadwyżki kalorii
- nie robisz progresu na treningu

to żaden proszek ani kapsułka tego nie przykryje.

Tu nie ma żadnej magii.
Suplementy to **tylko wsparcie**, jeśli masz ogarnięte podstawy.

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, suplementację skonsultuj z lekarzem.





Zapamiętaj

MOŻESZ ZROBIĆ ŚWIETNĄ SYLWETKĘ BEZ SUPLEMENTÓW.
Z NIMI BĘDZIE PO PROSTU TROCHĘ ŁATWIEJ.

BIAŁKO (ODŻYWKA BIAŁKOWA)

To nie jest „suplement na mięśnie”.
To po prostu **wygodna forma jedzenia**.

Po co:

- pomaga dobić białko w ciągu dnia
- ułatwia życie, gdy nie masz czasu albo apetytu

Kiedy:

- gdy brakuje Ci białka z normalnych posiłków
- po treningu - opcjonalnie, dla wygody

Jak używać:

- 20-30 g jako dodatek do posiłku albo osobno
- możesz wrzucić do owsianki, koktajlu, jogurtu

Najważniejsze:

Jeśli jesz odpowiednio dużo białka z jedzenia - nie potrzebujesz tego.



KREATYNA - TO NAPRAWDĘ DZIAŁA

Jedna z niewielu rzeczy, które faktycznie działają.

Po co:

- zwiększa siłę
- pozwala zrobić więcej na treningu
- wspiera regenerację
- daje pełniejszy wygląd mięśni

Kiedy:

- Codziennie - niezależnie od treningu

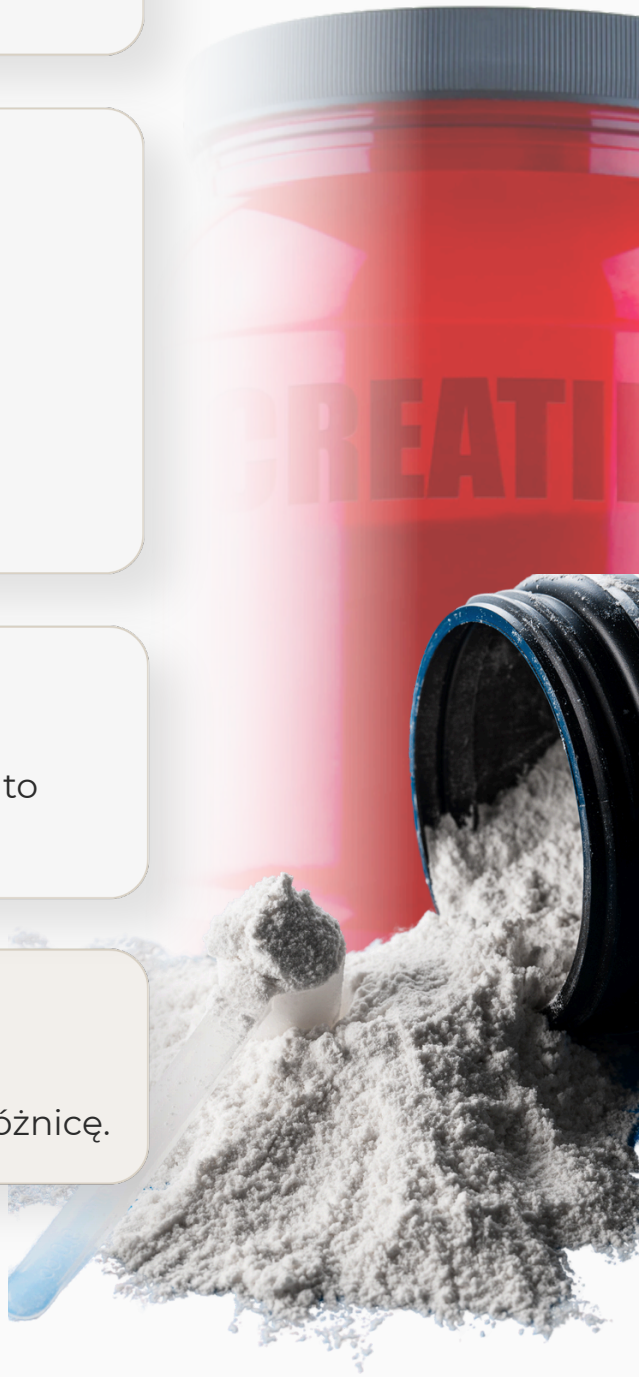
Jak używać:

- 3-5 g dziennie
- pora nie ma znaczenia

PRO TIP: Jeśli po kreatynie masz problemy żołądkowe, przyjmuj ją z ciepłą wodą oraz najlepiej bierz ją razem z posiłkiem - często to rozwiązuje problem.

Najważniejsze:

To nie buduje mięśni za Ciebie.
Ale **pomaga trenować lepiej,** a to już robi różnicę.



Zapamiętaj

GAINER

To nie jest „magiczny proszek na masę”.
To po prostu odżywka białkowo-węglowodanowa, **czyli szybszy sposób na dostarczenie kalorii w płynie.**

Po co:

- dla osób, które nie są w stanie zjeść dużo
- pomaga łatwo podbić kalorie
- wygodna opcja, gdy nie masz czasu albo apetytu

Kiedy:

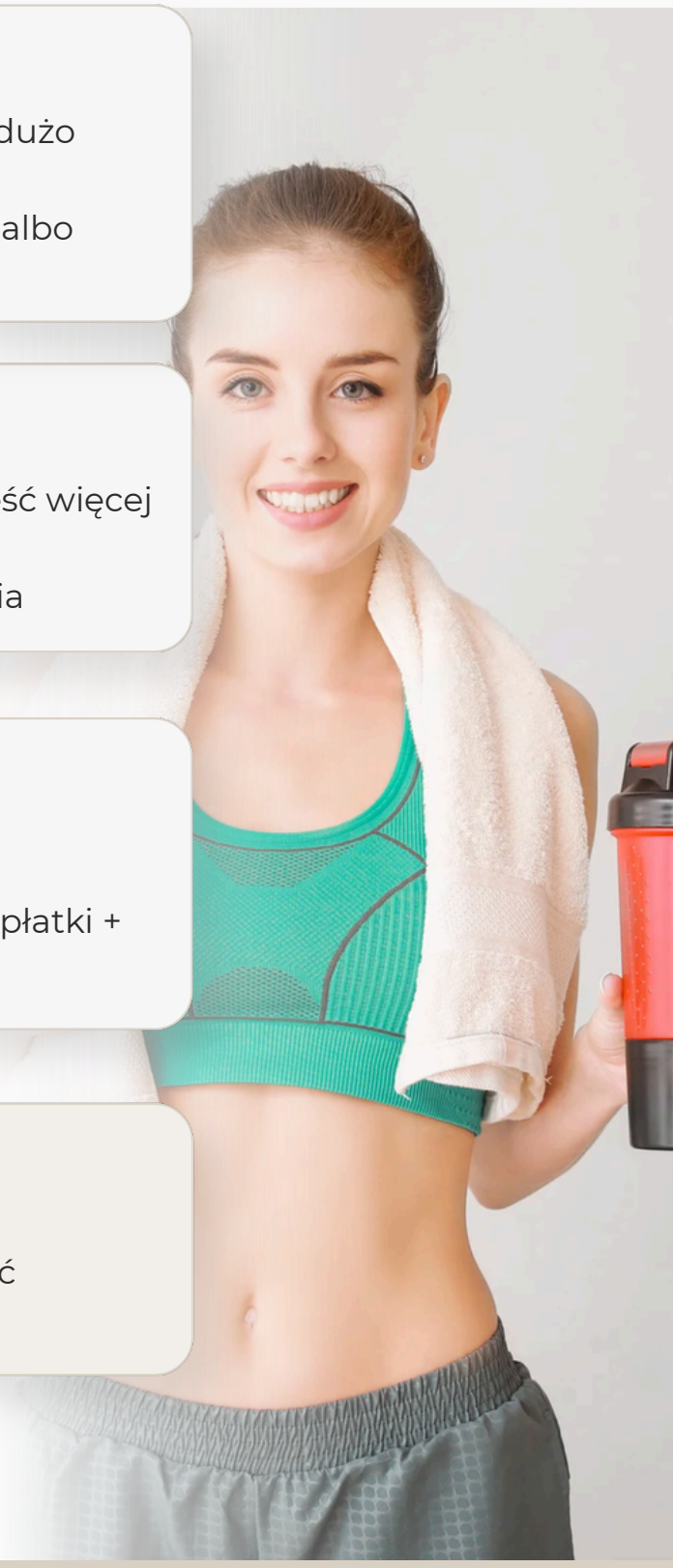
- gdy waga stoi, mimo że próbujesz jeść więcej
- gdy masz mały apetyt
- gdy brakuje Ci kalorii pod koniec dnia

Jak używać:

- między posiłkami lub po treningu
- alternatywa: własny koktajl (mleko + płatki + białko + owoce)

Czy warto:

Tak → jeśli masz problem z jedzeniem.
Nie → jeśli jesteś w stanie normalnie dobić kalorie z diety.



ENZYMY TRAWIENNE

To wsparcie dla trawienia, gdy zaczynasz jeść więcej. Jeśli wcześniej jadłaś mało, **organizm może nie nadążać** - pojawiają się wzdęcia, ciężkość, brak apetytu. I tu właśnie mogą pomóc enzymy.

Enzymy nie budują masy. Ale mogą sprawić, że łatwiej będzie Ci jeść więcej - bez dyskomfortu.

Po co:

- poprawiają trawienie
- zmniejszają wzdęcia i uczucie ciężkości
- pomagają „ogarnąć" większe porcje
- mogą ułatwić utrzymanie nadwyżki kalorii

Kiedy:

- gdy masz problemy z trawieniem
- gdy zwiększasz ilość jedzenia i czujesz dyskomfort

Jak używać:

- przed lub w trakcie jedzenia
- szczególnie przy cięższych, większych daniach

Czy warto:

TAK → jeśli jedzenie większych ilości sprawia Ci problem
NIE → jeśli trawienie działa bez zarzutu





ROZDZIAŁ 7

KONTROLA POSTĘPÓW

Bez paniki i sabotowania efektów

Ten moduł jest po to, żebyś:

- wiedziała, czy idziesz w dobrą stronę
- nie panikowała przez każdy pomiar
- nie psuła dobrej strategii nerwowymi zmianami

Bo bardzo często problemem nie jest brak efektów, tylko zła interpretacja danych.

DLACZEGO SAMA **WAGA NIE POKAZUJE PRAWDY?**

Na start jedna ważna rzecz: **Waga nie pokazuje tylko tłuszczu i mięśni.** Pokazuje też:



Dlatego możliwa jest sytuacja:

- robisz wszystko dobrze
- trzymasz kalorie
- trenujesz zgodnie z planem

a waga stoi albo skacze w górę z dnia na dzień.

To nie znaczy, że coś robisz źle. To znaczy, że patrzysz na zbyt krótki wycinek.

Patrzenie na pojedynczy pomiar to **jak ocenianie filmu po jednym kadrze.**

JAK CZĘSTO SIĘ WAŻYĆ, ŻEBY SOBIE NIE ZASZKODZIĆ?

Masz dwie sensowne opcje. Wybierz jedną.



Opcja 1 - waga 1 x w tygodniu

- zawsze ten sam dzień tygodnia
- rano
- po toalecie
- przed jedzeniem

To opcja dla kobiet, które:

- łatwo się stresują
- reagują emocjonalnie na liczby



Opcja 2 - waga 3 x w tygodniu

- ale patrzysz na średnią
- nie oceniasz jednego pomiaru

Jak liczyć?

Krok 1:
Zsumuj pomiary
45,3 + 45,1 + 45,6 = 136 kg
Krok 2:
Podziel przez liczbę pomiarów
136 : 3 = **45,3 kg**

Czego nie robić:

- nie ważyć się codziennie i wyciągać wniosków
- nie ważyć się kilka razy dziennie
- nie reagować na jeden „dziwny” pomiar

OBWODY - CZĘSTO WAŻNIEJSZE NIŻ KILOGRAMY

Przy budowaniu sylwetki obwody mówią więcej niż waga.
Mierz:

- talię i brzuch
- biodra / pośladki
- udo i łydki

Co 1-2 tygodnie. Nie częściej.



JAK TO **INTERPRETOWAĆ?**

Jeśli:

- waga rośnie wolno
- obwody nóg / pośladków rosną
- talia / brzuch stoi lub rośnie minimalnie

→ proces jest bardzo dobry

Jeśli:

- waga rośnie szybko
- talia / brzuch rośnie najszybciej

→ nadwyżka jest za duża albo trening za słaby

OBWODY POKAZUJĄ **GDZIE IDZIE WAGA,** A NIE TYLKO CZY ROŚNIE.

ZDJĘCIA SYLWETKI - JAK ROBIĆ JE MĄDRZE?







- PRZÓD
- BOK
- TYŁ

Zdjęcia działają tylko wtedy, gdy robisz je tak samo.

Zasady:

- to samo miejsce
- to samo światło
- ta sama pora dnia
- podobny ubiór
- co 2-3 tygodnie

Ujęcia:

- przód
- bok
- tył

CHECKLISTA PERFEKCYJNEGO ZDJĘCIA

- ☑ **Światło:** Twarzą do okna
- ☑ **Pozycja:** Zawsze te same 3 ujęcia: przód, bok, tył.
- ☑ **Aparat:** Tylna kamera dla maksymalnej jakości.
- ☑ **Ubiór:** Ten sam (lub podobny), dopasowany strój.

CO MÓWIĄ O TOBIE DOBRE ZDJĘCIA?



postawa ciała



ogólna sylwetka



kształty sylwetki



mięśnie (ilość i napięcie)



grubość skóry (poziom tkanki tłuszczowej)



jakość / jędrność skóry



ZDJĘCIA NIE SŁUŻĄ DO OCENY DNIA.
SŁUŻĄ DO OCENY KIERUNKU.

Zapamiętaj

JAK POZNAĆ, ŻE IDZIESZ W DOBRĄ STRONĘ?

Budowanie wagi nie wygląda jak prosta linia w górę:



Dobry proces to:

- waga rośnie powoli
- czasem lekko spada
- czasem stoi
- ale w skali miesięcy idzie w górę

Jeśli przez 3-4 tygodnie robisz wszystko dobrze:

- trzymasz kalorie
- trenujesz zgodnie z planem
- masz energię

ale waga:

- ani drgnie
- obwody stoją

→ dopiero wtedy coś zmieniasz

Zapamiętaj

NIE PO 5 DNIACH.
NIE PO JEDNYM TYGODNIU.

KIEDY ABSOLUTNIE **NIC NIE ZMIENIAĆ?**

To jeden z najważniejszych fragmentów całego e-booka.

Nie zmieniaj nic, jeśli:

- trzymasz ustalone kalorie
- robisz treningi
- waga rośnie wolno lub chwilowo stoi
- obwody idą w dobrą stronę
- masz siłę na treningach



Proces budowy działa jak lokata:

- na początku długo nic nie widać
- a potem zmiany zaczynają się kumulować

Jeśli w tym momencie:

- zmniejszysz jedzenie
- zaczniesz kombinować
- dodasz cardio

→ **Przerywasz proces, który właśnie zaczyna działać.**

TO DANE MAJĄ CIĘ PROWADZIĆ,
A NIE EMOCJE.

Zapamiętaj →

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

CO ROBIĆ

- Waż się 1 x w tygodniu albo patrz na średnią.
- Mierz obwody co 1-2 tygodnie.
- Rób zdjęcia co 2-3 tygodnie.
- Analizuj trend, nie dzień.
- Zbieraj dane bez emocji.

ZAPAMIĘTAJ

- Sama waga, to za mało.
- Obwody pokazują, gdzie idzie masa.
- Reaguj na liczby, nie na emocje.

CHECKLISTA



- □ ważę się o tej samej porze
- □ mierzę obwody
- □ robię zdjęcia porównawcze
- □ nie panikuję po jednym pomiarze



ROZDZIAŁ 8

KIEDY I JAK REAGOWAĆ?

Bez paniki i cofania efektów

Ten rozdział odpowiada na jedno pytanie:
Co robić, gdy coś się zmienia?
Zamiast zgadywać, opierasz się na danych.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA: NIE REAGUJESZ NA DNI, TYLKO NA TYGODNIE

Pierwszy błąd, który niszczy progres:

! „DZISIAJ WAGA WYŻSZA → **ZMNIEJSZAM JEDZENIE**”

! „DZISIAJ WAGA NIŻSZA → **DOKŁADAM**”

To jest sterowanie procesem na ślepo. Budowanie sylwetki działa w **skali 3-4 tygodni,** nie w skali jednego poranka, jednego posiłku czy jednego treningu.

Dlatego nie reaguj emocjami na pojedyncze wahania.
Jeśli zmieniasz coś za szybko, **przerywasz proces,** zanim ciało zdąży zareagować i pokazać efekt.

KIEDY NIC **NIE ZMIENIASZ?**

Nie zmieniasz absolutnie nic, jeśli:

- trzymasz ustalone kalorie
- trenujesz zgodnie z planem
- waga rośnie bardzo wolno albo chwilowo stoi
- obwody nóg / pośladków idą w górę
- talia / brzuch nie rośnie szybko

BUDOWANIE MASY NIE WYGLĄDA SPEKTAKULARNIE NA CO DZIEŃ.
ZACZYNA WYGLĄDAĆ SPEKTAKULARNIE PO KILKU MIESIĄCACH.

To jest idealny proces, nawet jeśli wygląda nudno i nie daje „wow” z tygodnia na tydzień

Zapamiętaj

KIEDY DODAĆ / ODJĄĆ KALORIE?

WAGA STOI
→ OBWODY BEZ ZMIAN

NIE BUDUJESZ

+ 100-150 kcal



WAGA ROŚNIE
→ GŁÓWNIE ROŚNIE BRZUCH

TŁUSZCZ

-100-150 kcal

NIE ZGADUJ. **REAGUJ NA SYGNAŁY CIAŁA.**

KIEDY **DODAĆ KALORIE?**

Dodajesz kalorie tylko wtedy, gdy spełnione są WSZYSTKIE warunki **przez 3-4 tygodnie**:

- **trzymasz** kalorie
- **trenujesz** siłowo
- **śpisz** i regenerujesz się

a waga stoi, obwody stoją, siła nie rośnie.

Wtedy dodajesz +100-150 kcal dziennie.
Mała korekta → obserwauj 2-3 tygodnie.

✗ **Nie:** +1000 kcal ✗ **Nie:** +500 kcal ✗ **Nie:** „ile się da”

KIEDY **ODJĄĆ KALORIE**?

Jeśli idzie w **złym kierunku**: talia / brzuch rosną szybciej niż nogi i pośladki, sylwetka traci proporcje, a Ty czujesz, że „robi się ciężko”

Opcja 1 - mała korekta
- **odejmujesz 100-150 kcal**
- zostawiasz trening
- obserwujesz 2-3 tygodnie

Opcja 2 – więcej cardio
- nie zwiększasz kalorii
- jesz tyle samo
- **10-15 min cardio** po treningu

Najważniejsz: nie panikuj!

✗ brak gwałtownych cięć kcal

✗ brak cardio “za karę”

✗ daj ciału 2-3 tygodnie

CZĘSTSZY BŁĄD: REAGOWANIE EMOCJONALNE

Klasyczny schemat: gorszy dzień → brzuch większy → waga wyższa → i decyzja... ucinam kalorie!

✕ **To nie są dane.** To chwilowy stan organizmu: woda, jelita, cykl, sól i stres.

✓ Decyzje podejmujesz **na podstawie trendu, nie samopoczucia**.

PROSTY SCHEMAT DECYZYJNY **(ZAPAMIĘTAJ TO)**

Zadaj sobie te pytania co 3-4 tygodnie:

1. Czy naprawdę trzymam plan (trening + kalorie)?
   - **NIE** → napraw plan
   - **TAK** → przejdź do pytania 2
2. Czy waga i obwody rosną tak, jak powinny?
   - **TAK** → nic nie zmieniasz
   - **NIE** → przejdź do pytania 3
3. Czy mogę zrobić kolejny krok (zmianę kalorii)?
   - **NIE** → popraw regeneracje
   - **TAK** → dodaj **+ 100-150 kcal**

   Obserwuj 2-3 tygodnie.

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

SYTUACJA	CO ROBISZ
Waga stoi 2 tygodnie	Nic
Waga stoi 3-4 tygodnie	**+100-150 kcal**
Brzuch rośnie najszybciej	**-100-150 kcal lub cardio**
Gorszy dzień / wahanie	Nic
Chaos w jedzeniu	Wracasz do podstaw

CO ROBIĆ

- Reaguj dopiero po 3-4 tygodniach.
- Zmieniaj jedną rzecz naraz.
- Dodawaj +100-150 kcal, gdy trzeba.
- Rób stabilizację, gdy talia/brzuch rośnie.
- Zostaw trening jako stały punkt.

ZAPAMIĘTAJ

- Nie reagujesz na dni.
- Małe korekty wygrywają.
- Panika cofa proces.

CHECKLISTA - CZY REAGUJESZ MĄDRZE?



□ decyzje podejmuję po kilku tygodniach
□ nie reaguję na jeden dzień
□ zmieniam tylko jedną rzecz naraz
□ korekty są małe
□ dane > emocje

Jeśli zaznaczyłaś mniej niż 3:
→ nie problem w planie,
tylko w reakcjach.

CHECKLISTY 1- KONTROLI POSTĘPÓW

WAGA – CZY ROBISZ TO DOBRZE?

□ Ważę się zawsze o tej samej porze
□ Rano, po toalecie, przed jedzeniem
□ Nie ważę się kilka razy dziennie
□ Nie wyciągam wniosków z jednego pomiaru

Jeśli waga skacze z dnia na dzień ➔ to normalne.

OBWODY – CZY WIEM, GDZIE IDZIE WAGA?

□ Mierzę talię
□ Mierzę biodra / pośladki
□ Mierzę udo
□ Robię to, co 1-2 tygodnie, nie częściej
□ Porównuję pomiary z poprzednimi tygodniami

Jeśli dół rośnie, a brzuch stoi lub rośnie powoli ➔ proces jest dobry.

ZDJĘCIA SYLWETKI – CZY MAJĄ SENS?

□ Zawsze to samo miejsce
□ To samo światło
□ Ta sama pora dnia
□ Ta sama bielizna
□ Zdjęcia: przód / bok / tył
□ Robię je co 2-3 tygodnie, nie częściej

CHECKLISTY 2 - KONTROLI POSTĘPÓW

CZY NA PEWNO NIE POWINNAM NIC ZMIENIAĆ?

□ Trzymam ustalone kalorie
□ Trenuję zgodnie z planem
□ Mam siłę na treningach
□ Waga rośnie wolno lub chwilowo stoi
□ Obwody idą w dobrą stronę

Jeśli większość odpowiedzi to TAK → nic nie zmieniaj.

KIEDY WOLNO REAGOWAĆ?

□ Minęły 3-4 tygodnie
□ Waga ani drgnęła
□ Obwody stoją

Wtedy +100-150 kcal dziennie

□ Waga rośnie za szybko
□ Talia/brzuch rośnie najszybciej

Wtedy -100-150 kcal albo wiecej cardio

CZEGO NIE ROBIĆ?

□ Nie reaguję na jeden dzień
□ Nie zmieniam strategii co tydzień
□ Nie panikuję po jednym ważeniu
□ Nie porównuję się do innych

Zapamiętaj

TO DANE MAJĄ CIĘ PROWADZIĆ, A NIE EMOCJE.



ROZDZIAŁ 9

SABOTAŻ, STRES, CYKL I GŁOWA

Czyli dlaczego ciało
nie zawsze robi to, co chcesz

Ten rozdział jest o rzeczach, których nie widać w planie, nie wychodzą w tabelkach, ale potrafią zablokować cały proces.
Jeśli je zignorujesz, możesz jeść dobrze, trenować dobrze, a i tak stać w miejscu

SABOTAŻ, KTÓRY WYGLĄDA **JAK „ROZSĄDEK”**

Sabotaż bardzo rzadko wygląda jak lenistwo. Najczęściej wygląda jak rozsądna decyzja.

- „Wczoraj było więcej, to dziś zjem mniej”
- „Waga skoczyła, więc obetnę kolację”
- „Nie pójdę na trening, ciało chyba potrzebuje odpoczynku”
- „Jeszcze nie dokładam kalorii, poczekam...”

Te decyzje są podejmowane **na podstawie emocji, nie danych.**

Efekt?

- Nadwyżka się rozpada, progres znika, a Ty kręcisz się w kółko.

To nie jest dbanie o siebie. To chaos, który zatrzymuje efekty.

PERFEKCJONIZM – CICHY KILLER EFEKTÓW

Perfekcjonizm w budowaniu sylwetki wygląda tak:
albo robię idealnie albo czuję, że „już po wszystkim”.

- **Schemat:** gorszy dzień → poczucie winy → zmiana planu → frustracja → odpuszczenie

A prawda jest prosta: **1-2 gorsze dni w tygodniu nie psują procesu.**

- Psuje go dopiero zmienianie strategii, karanie się jedzeniem i dokładanie cardio „bo coś nie wyszło”.

TWÓJ CYKL – CO SIĘ NAPRAWDĘ DZIEJE?

W drugiej fazie cyklu:

- waga chwilowo idzie w górę (przez wodę)
- brzuch może wyglądać gorzej
- apetyt się zmienia
- trening bywa cięższy

To NIE jest:

- tłuszcz
- cofanie efektów
- znak, że robisz coś źle

Problem zaczyna się, gdy:

- tniesz jedzenie
- zmieniasz plan
- dokładasz cardio



Krótko: **wahania wagi są normalne.** Nie zmieniaj planu przez chwilowe zatrzymanie wody.

PORÓWNYWANIE SIĘ

Patrzysz na dziewczyny z Instagrama, albo koleżankę, która „rośnie szybciej", albo kogoś z zupełnie innym punktem startowym i zaczynasz zmieniać plan, ciąć jedzenie i „przyspieszać" proces.

Porównujesz swój początek drogi **do czyjegoś efektu końcowego.**

i przez co tracisz spokój, konsekwencję i efekty. Twoje ciało ma swoją historię, swój start i swoje tempo. **I to tempo trzeba uszanować.**



BRAK CIERPLIWOŚCI - DLACZEGO 3-4 TYGODNIE TO NIC?

- Mięśnie nie rosną w tydzień czy dwa tygodnie. Często pierwsze 3-4 tygodnie to tylko adaptacja.
- Jeśli w tym czasie zmieniasz kalorie, trening i tracisz zaufanie do procesu, to nie dojdziesz do momentu, w którym efekty zaczynają się kumulować.
- Większość dziewczyn rezygnuje tuż przed momentem, w którym zaczyna to działać.

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

CO ROBIĆ

- Oddziel emocje od danych.
- Uwzględnij wpływ cyklu.
- Zostaw proces mimo „gorszych dni".
- Przestań się porównywać.

ZAPAMIĘTAJ

- Sabotaż często wygląda rozsądnie.
- Cykl wpływa na wagę.
- Perfekcjonizm psuje efekty.

CHECKLISTA - CZY REAGUJESZ MĄDRZE?

□ nie karzę się jedzeniem
□ nie zmieniam planu przez emocje
□ rozumiem wahania w cyklu





ROZDZIAŁ 10

CO DALEJ?

Budować, utrzymać
czy zrobić redukcję?

Ten rozdział odpowiada na pytanie, które wcześniej czy później pojawia się u każdej kobiety: ***„I co teraz?”***
Największe błędy nie dzieją się na starcie. Dzieją się po pierwszych efektach.

KIEDY BUDOWAĆ WAGĘ I SYLWETKĘ?

Budowanie ma sens tylko wtedy, gdy masz warunki:

- śpisz **ok. 7 godzin**
- trenujesz siłowo **regularnie**
- masz siłę na treningach
- jesteś w stanie jeść podobnie większość dni
- stres jest **pod kontrolą** (nie rozwala Ci regeneracji)

Jak wygląda DOBRE budowanie?

- nadwyżka **+200-400 kcal**
- waga rośnie **0,25-0,75 kg** / mies.
- obwody nóg / pośladków idą w górę
- talia / brzuch stoi lub rośnie minimalnie

Jeśli tak to wygląda - nic nie zmieniasz.

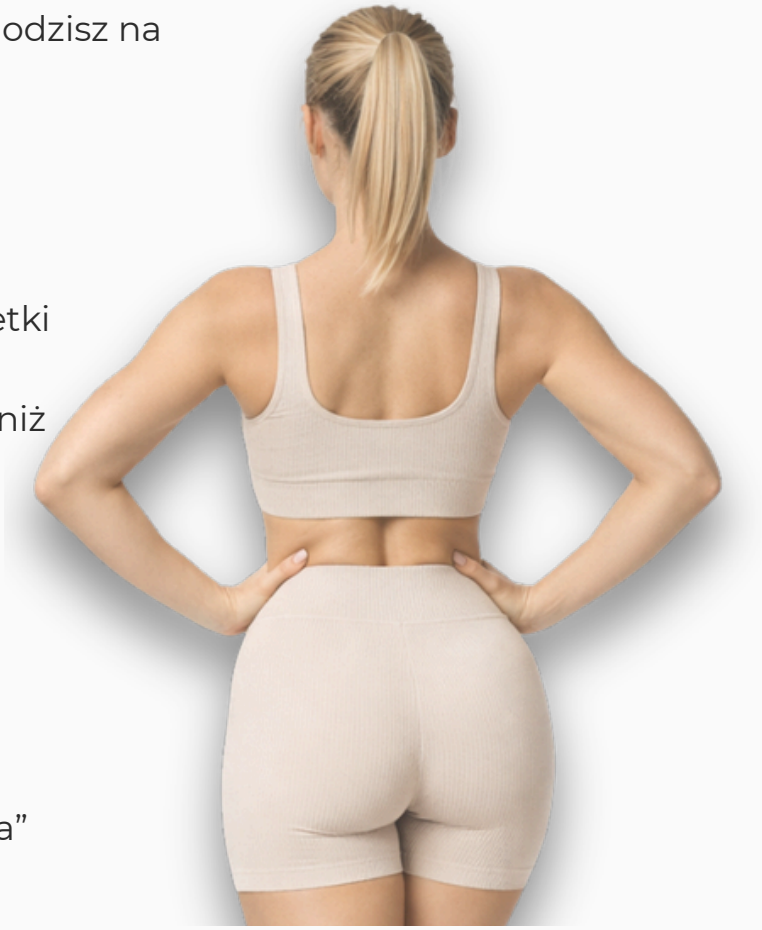
ELEMENT	OK	CZERWONA 🚩
Tempo wagi	+0,25-0,75 kg / mies.	+1-2 kg / mies.
Talia/brzuch	stabilna	rośnie najszybciej
Trening	siła rośnie	brak progresu
Apetyt	stabilny	duże wahania

Zapamiętaj



KIEDY PRZESTAĆ DOKŁADAĆ KALORIE?

Budowanie nie trwa wiecznie. W pewnym momencie przestajesz dokładać kalorie i przechodzisz na utrzymanie.



Robisz to, gdy:

- przybrałaś już kilka kilogramów
- jesteś zadowolona z wagi i sylwetki
- ciało jest wyraźnie pełniejsze
- brzuch zaczyna rosnąć bardziej niż dół ciała

Co dalej?

- nie dokładasz kalorii
- zostajesz na tym poziomie
- dalej trenujesz
- obserwujesz, jak ciało się „układa”

To jest normalny etap procesu:

- nie budujesz
- nie redukujesz
- **utrzymujesz**

Po co to robisz?

Masz już formę. Teraz Twoim zadaniem jest ją utrzymać.

UTRZYMANIE FORMY	ZŁE DECYZJE
✔️ zostajesz na obecnych kaloriach	tniesz kalorie
✔️ dalej trenujesz siłowo	przestajesz trenować siłowo („bo już jest efekt”)
✔️ obserwujesz sylwetkę i wagę	jesz raz dużo, raz mało (wracasz do starych nawyków)

KIEDY REDUKCJA MA SENS?

Redukcja NIE jest porażką. Jest narzędziem.
Redukcja ma sens, gdy:

- budowałaś kilka miesięcy
- waga jest wyraźnie wyższa niż na starcie
- talia/brzuch urosła bardziej niż chcesz
- sylwetka straciła ostrość

Jak wygląda mądra redukcja?

- deficyt zwykle -200 do -500 kcal
- dalej trenujesz siłowo
- zero cardio „za karę”
- cel: -2 do -4 kg, nie „ile się da”

REDUKCJA MA ODSŁONIĆ EFEKTY, A NIE ZNISZCZYĆ MIĘŚNIE.

Zapamiętaj



DOBRA REDUKCJA

- ✔ mały deficyt
- ✔ siła zostaje
- ✔ krótki etap
- ✔ **kontrola**

ZŁA REDUKCJA

agresywne cięcie kalorii

siła spada

ciągłe bycie na redukcji

chaos

JAK WYGLĄDA PROCES DŁUGOFALOWO?

Prawdziwa praca nad sylwetką wygląda tak:

okres budowania → utrzymanie (lub czasem krótka redukcja) → znowu budowanie

To nie jest cofanie się. To cykl, który buduje sylwetkę.

Problem mają tylko osoby, które:

- chcą ciągle budować
- albo tylko redukować



BUDOWANIE

✔️ rośnie waga
✔️ rosną kształty

REDUKCJA

✔️ waga wzrosła za bardzo
✔️ za dużo tkanki tłuszczowej

UTRZYMANIE

✔️ utrzymanie efetków
✔️ lub kolejny etap budowania

CYKL, KTÓRY
BUDUJE SYLWETKĘ

NAJWAŻNIEJSZE TEGO ROZDZIAŁU

CO ROBIĆ

- Przestań dokładać kalorie, jak jesteś zadowolona z efektów.
- Redukuj krótko i spokojnie.
- Trzymaj trening siłowy zawsze.
- Decyzje podejmuj co 4-6 tygodni.

ZAPAMIĘTAJ

- Utrzymuj formę kiedy jesteś juz zadowolona.
- Redukcja to część procesu, a nie porażka.
- Proces jest cyklem, nie linią.

CHECKLISTA



□ mam sen i energię
□ wiem, na jakim etapie jestem
□ decyzje są oparte na danych

Jeśli ogarniesz ten rozdział nie wrócisz już do punktu „zaczynam od nowa”.



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO E-BOOKA, ŻEBY TO FAKTYCZNIE ZADZIAŁAŁO?

W dalszej części znajdziesz konkretne narzędzia, które pomogą Ci ogarnąć proces bez zgadywania.



Plan treningowy



Dieta
(1900 / 2200 / 2400)



Narzędzie
decyzyjne

Jak z nich korzystać?

Ta część nie jest do czytania „od deski do deski”.
To narzędzia, do których wracasz wtedy, gdy coś przestaje działać. Jeśli masz chaos w głowie, w wadze albo w decyzjach - **zajrzyj do tego działu,** zamiast zmieniać wszystko naraz.

CHECKLISTY ZBIORCZE

Checklisty są po to, żebyś szybko sprawdziła, gdzie jest problem, zamiast zgadywać.

Checklisty:

- start procesu
- trening
- jedzenie
- kontrola postępów

Używaj ich:

- na początku,
- po 2-4 tygodniach,
- zawsze wtedy, gdy masz wrażenie,
- że „coś się sypie”.

Jeśli w którejś checkliście zaznaczasz mniej niż 3-4 punktów, to nie Twoja wina. To sygnał, że któryś fundament się rozjechał.

TABELE **DECYZYJNE**

Te tabele są po to, żebyś nie podejmowała decyzji pod wpływem emocji.

Znajdziesz tu konkretne schematy:

- kiedy dodać kalorie
- kiedy nic nie zmieniać
- kiedy zrobić utrzymanie formy
- kiedy krótka redukcja ma sens

Zanim:

- utniesz jedzenie
- zmienisz plan
- zaczniesz panikować po wadze

→ sprawdź tabelę.

DECYZJE PODEJMUJ:

✓ na podstawie kilku tygodni danych

✗ nie jednego dnia czy jednego ważenia.

NAJCZĘSTSZE **PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI**

To są pytania, które pojawiają się u prawie każdej kobiety w tym procesie:

- *„czy brzuch rośnie za szybko?”*
- *„dlaczego waga nagle skoczyła?”*
- *„dlaczego przez 2 tygodnie nic się nie dzieje?”*
- *„czy jem już za dużo?”*
- *„czy powinnam coś zmienić?”*

Większość z nich już przerabiałaś w trakcie e-booka. Tutaj masz je zebrane w jednym miejscu, z jasnymi odpowiedziami, bez domysłów.

JEŚLI DOTARŁAŚ DO TEGO MIEJSCA, **TO ZNACZY JEDNO:**

Masz już jasny obraz, dlaczego wcześniej waga nie rosła i co dokładnie z tym zrobić.

Wiesz:

- jak wygląda realny proces budowania 5-8 kg,
- jak trenować, żeby lepiej kierować progres w mięśnie
- jak jeść bez zalewania brzucha,
- jak kontrolować postępy bez paniki,
- kiedy nic nie zmieniać, a kiedy reagować.

Teraz kluczowe nie jest „wiedzieć więcej”.
Kluczowe jest robić **wystarczająco dobrze i wystarczająco długo.**

TO NIE JEST WIEDZA. **TO NARZĘDZIE**.

Ten e-book nie jest do przeczytania raz. Jest do używania wtedy, gdy pojawia się chaos.

- ustaw podstawy i daj im działać,
- wracaj do checklist i tabel, gdy coś przestaje działać,
- podejmuj decyzje na podstawie danych, nie emocji.

Problemem nie było Twoje ciało. Problemem była strategia (a raczej jej brak). Teraz już ją masz. Reszta to wdrożenie.

W **90%** PRZYPADKÓW PROBLEM
NIE JEST W **„ZŁYM PLANIE”**.
PROBLEM JEST W TYM, ŻE KTÓRYŚ
FUNDAMENT
PRZESTAŁ BYĆ PILNOWANY.



TRENING

PLAN TRENINGOWY

Na kolejnych stronach masz gotowe plany treningowe, które pokazują, jak pracuję z podopiecznymi.
To nie jest teoria ani „wersja pod ebooka". To realny schemat, który ma prowadzić do efektu.

Dla kogo jest ten plan:

- osoby początkujące
- osoby wracające po przerwie
- osób, które chcą w końcu trenować sensownie

DWIE WERSJE PLANU:

TRENING NA SIŁOWNI



- pełny dostęp do sprzętu
- łatwiejsza progresja
- większe możliwości

TRENING W DOMU



- minimum sprzętu
- wygoda
- działa, jeśli robisz progres

Wybierz wersję dopasowaną do siebie – efekt dają obie.

W środku planu dostajesz:

- gotowy układ treningów
- konkretne ćwiczenia
- zakresy powtórzeń
- jasny schemat progresu

Do wersji w domu potrzebujesz:

- gum
- hantli
- sztangi

NA CZYM SKUPIAMY SIĘ NAJBARDZIEJ?

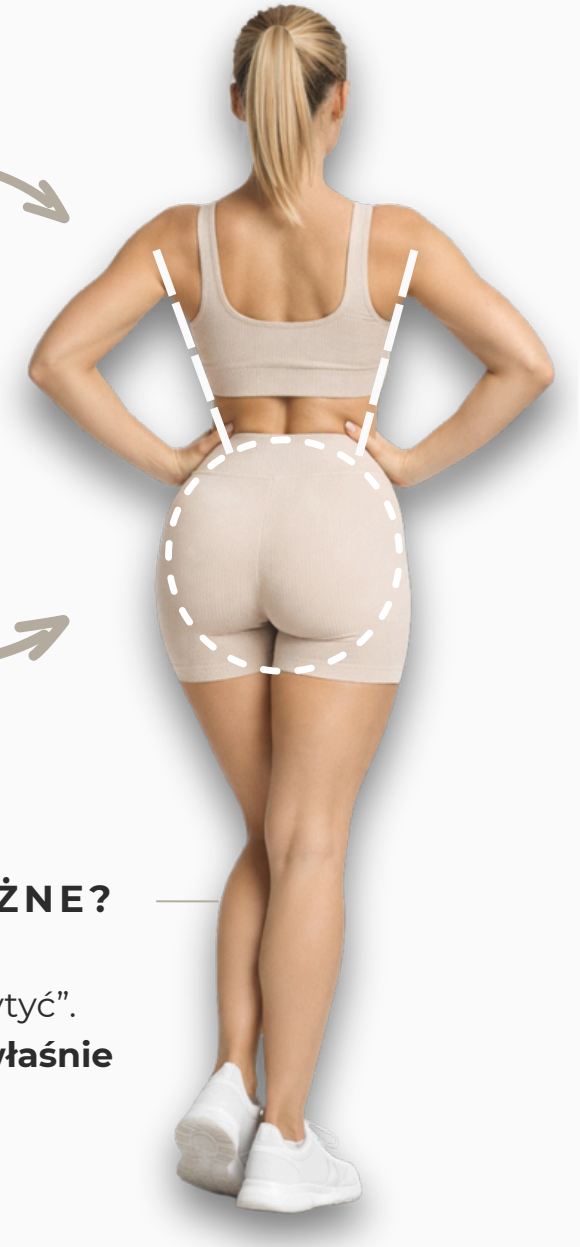
To nie jest przypadek, że w treningu skupiłem się właśnie na tych **3 partiach**. To bazowy kierunek dla początkujących i powód, dlaczego dają największy efekt wizualny.

BARKI + PLECY (góra sylwetki)

- Budują tzw. efekt „V" - czyli optycznie węższą talię i bardziej proporcjonalną sylwetkę.
- Bez tego nawet przy niższej wadze ciało często wygląda „płasko".

POŚLADKI (dół sylwetki)

- Nadają kształt, kobiece proporcje i „pełność" sylwetki.
- To właśnie tutaj najczęściej chcesz kierować nadwyżkę kalorii.



DLACZEGO TO **TAKIE WAŻNE?**

Bo budowanie sylwetki to nie tylko „przytyć". To nauczyć ciało, gdzie ma budować. **I właśnie trening siłowy daje ten sygnał.**

WAŻNE:

Trening powinien być dopasowany do Ciebie: poziomu, sprzętu i celu. To, co zobaczysz na kolejnych stronach, to sprawdzone kierunki dla większości kobiet. **Chcesz plan pod siebie od A do Z?** Wtedy wchodzimy w współpracę 1:1.



JEDEN PLAN TEGO NIE ZBUDUJE.

To efekt wielu miesięcy pracy i zmian w treningu.
Twoje ciało się adaptuje: rośnie siła, zmienia się poziom zaawansowania i potrzeba nowych bodźców.

Dlatego plan musi zmieniać się razem z Tobą.
Większość kobiet zatrzymuje się na jednym planie i dlatego nie widzi efektów.

To, co masz tutaj, to **start Twojej przygody z treningieim siłowym.**

PLAN TRENINGOWY NA 8 TYGODNI
SYSTEM TRENINGWY: 2 x DÓŁ + GÓRA – 1 x GÓRA
GŁÓWNE CELE: BUDOWANIE
PRIORYTET GŁÓWNY (NAJWIĘKSZA OBJĘTOŚĆ):
POŚLADKI – 16 serii
BRZUCH - 12 serii
PRIORYTETY POZOSTAŁE:
PLECY – 10 serii
BARKI – 10 serii

METAMORFOZY SYLWETKI

TRENING

TRENING WYKONAJ W KOLENOŚCI (LUB PODOBNEJ):

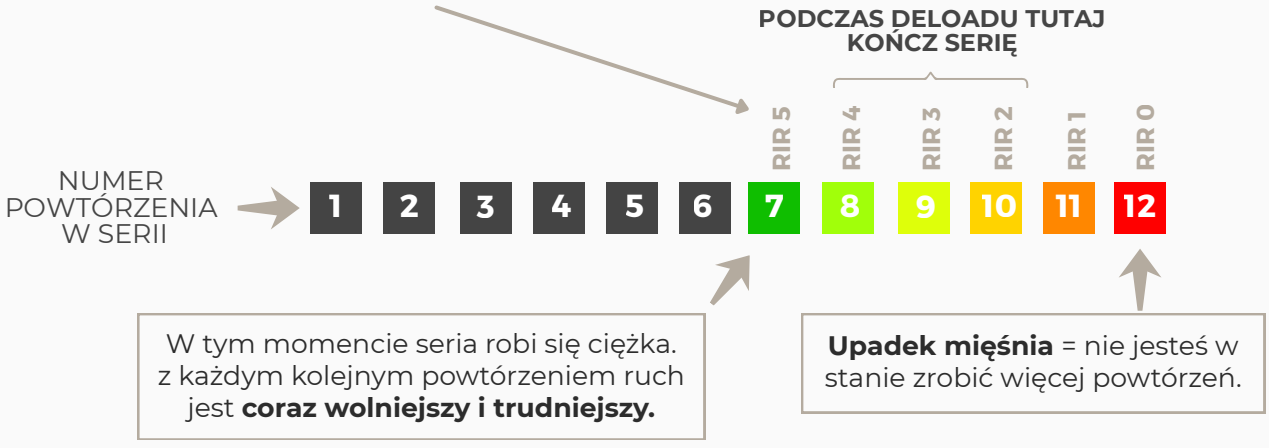
- Poniedziałek TRENING 1 + *CARDIO
- Wtorek Odpoczynek
- Środa TRENING 2 + *CARDIO
- Czwartek Odpoczynek
- Piątek TRENING 3 + *CARDIO
- Sobota Odpoczynek
- Niedziela Odpoczynek

*CARDIO - jest dodatkiem, nie obowiązkiem. Jeśli masz mało ruchu na co dzień, możesz dodać 10-15 minut po treningu, dla zdrowia. Jeśli masz dużo aktywności w ciągu dnia, możesz sobie darować.

Do wyboru: rowerek stacjonarny, orbitrek, spacer szybkim korkiem po bieżni lub w terenie, spacer na bieżni pod górkę.

W 8 TYGODNIU WCHODZIMY W LŻEJSZY TYDZIEŃ (TZW. DELOAD), ŻEBY ODCIĄŻYĆ ORGANIZM I POPRAWIĆ REGENERACJĘ.

- wszystkie ćwiczenia wykonaj tylko po **2 serie**
- **RIR 4-2** w każdym ćwiczeniu, czyli jak poczujesz, że robi się ciężko kończ serię (RIR wyjaśniam na kolejnych stronach)



PO 8 TYGODNIU (DELOAD):
Możesz powtórzyć ten plan jeszcze raz lub przejść na nowy dopasowany do Twojego aktualnego poziomu. Jeśli chcesz mieć to rozpisane pod siebie, wtedy wchodzimy w współpracę 1:1.

TRENING MOŻESZ WYKONAĆ O DOWOLNEJ GODZINIE tylko nie trenuj z pełnym żołądkiem. Posiłek przed treningiem zjedz 1-1,5 h wcześniej. Daj organizmowi czas, aby go strawić. Może to być też trening na czczo, jeśli trenujesz rano i nie masz hipoglikemii.

STARAJ SIĘ REGULARNIE ZWIĘKSZAĆ ILOŚC KG NA HANTLACH / SZTANDZE / MASZYNACH.
Nie obawiaj się zwiększać obciążeń, bo dzięki temu Twoja sylwetka się rozwija.

UTRZYMAJ TEMPO POWTÓRZEŃ 2010, czyli opuszczasz ciężar wolniej („2" - 2 sekundy), a wyciskasz szybciej („1" - 1 sekunda), bez pauz na końcu i początku ruchu („0" – bez pauzy).

Po ludzku:

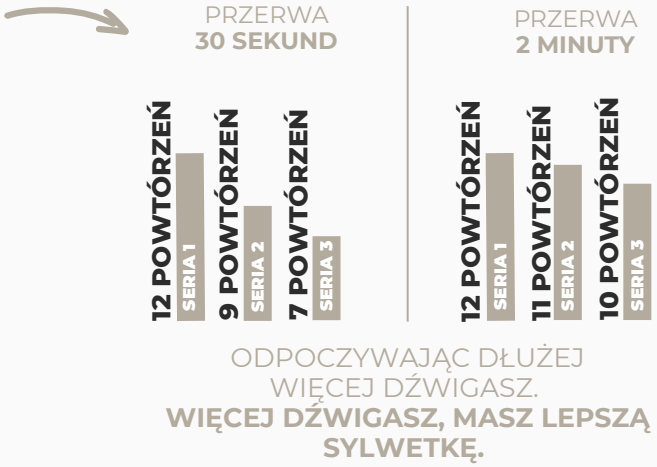
- nie szarp
- kontroluj fazę opuszczania
- rób powtórzenia bez pośpiechu

To Ty masz panować nad ciężarem, nie odwrotnie.



PRZERWY MIĘDZY SERIAMI. Przy każdym ćwiczeniu masz podaną długość przerwy - trzymaj się jej orientacyjnie, ale nie musisz mierzyć wszystkiego co do sekundy. Kieruj się wyczuciem. Jeśli czujesz, że oddech i siły wróciły do normy, możesz zaczynać kolejną serię.

Lepiej odpocząć trochę dłużej niż za krótko, więc nie spiesz się. Trening siłowy to nie fitness - nie chodzi o to, żebyś była cały czas zadyszana.



PRZED KAŻDYM TRENINGIEM ROZGRZEWKA. Na rozgrzewce masz się lekko rozgrzać, a nie zmęczyć.

Zrób:

- 5 minut lekkiego ruchu (bieżnia, rower, orbitrek, skakanka, pajacyki)
- 5 minut ruchów przygotowujących stawy i mięśnie (wymachy ramion i nóg, krążenia w stawach: nadgarstki, łokcie, barki, biodra, kolana, kostki)
- 1-2 serie wstępne pierwszego ćwiczenia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ JEST POWIĄZANA Z DOBOREM CIĘŻARU, DLATEGO JEŚLI ILOŚĆ POWTÓRZEŃ JEST ZAPISANA NP. „3 x 8-12", „3 x 10-20" LUB „ 3 x 10-15". Znaczy to, aby użyć taki ciężar (gumę), którym będziesz w stanie zakończyć serię w tym przedziale powtórzeń. Jeśli jesteś w stanie wykonać więcej ruchów, to zwiększ ciężar (weź mocniejszą gumę), jeśli robisz mniej, to zmniejsz ciężar.

***RIR (Reps In Reserve) CZYLI POWTÓRZENIA W ZAPASIE.** Skala RIR mówi z jaką intensywnością należy wykonać ćwiczenie. Czy ćwiczenie ma być wykonane na MAXA możliwości do tzw. upadku mięśnia, czy PRAWIE na maxa.

TABELA NIŻEJ PRZEDSTAWIA JAK CZYTAĆ SKALĘ RIR

RIR	ZNACZENIE
RIR 0 do upadku sił	Zero powtórzeń w zapasie, czyli seria wykonana do **upadku mięśnia.**
RIR 1 wyjątkowo ciężko	Jedno powtórzenie w zapasie - np. masz siły wykonać 12 pow. ale kończysz na 11 pow.
RIR 2 bardzo trudno	Dwa powtórzenia w zapasie - np. masz siły wykonać 12 pow. ale kończysz na 10 pow.
RIR 3 trudno	Trzy powtórzenie w zapasie - np. masz siły wykonać 12 pow. ale kończysz na 9 pow.
RIR 4 łatwo	Cztery powtórzenia w zapasie - np. masz siły wykonać 12 pow. ale kończysz na 8 pow.
RIR 5 bardzo łatwo	Pięć powtórzeń w zapasie np. masz siły wykonać 12 pow. ale kończysz na 7 pow.
Powyżej 5 bardzo lekki	Jest to lekki wysiłek nie mający wpływu na wzrost mięśni / kształtowanie sylwetki. Stosowany głownie np. przy rozgrzewce / aktywacji.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ JEST POWIĄZANA Z DOBOREM CIĘŻARU, DLATEGO JEŚLI ILOŚĆ POWTÓRZEŃ JEST ZAPISANA NP. „3 x 8-12", „3 x 10-20" LUB „ 3 x 10-15". Znaczy to, aby użyć taki ciężar (gumę), którym będziesz w stanie zakończyć serię w tym przedziale powtórzeń. Jeśli jesteś w stanie wykonać więcej ruchów, to zwiększ ciężar (weź mocniejszą gumę), jeśli robisz mniej, to zmniejsz ciężar.

CO Z OBCIĄŻENIEM? JAK DOBRAĆ?

Dobór ciężaru jest indywidualny i zależy od ćwiczenia. Kluczowe jest trzymanie się zakresu powtórzeń podanego przy ćwiczeniu (np. 8–12). To pod ten zakres dobierasz obciążenie.

JAK TO ZROBIĆ?

Jeśli masz zapisane 8-12 powtórzeń, dobierz ciężar tak, żebyś mieściła się w tym przedziale.

- robisz dużo więcej niż 12 powtórzeń (np. 15-20) → **ciężar jest za mały, zwiększ go**
- nie jesteś w stanie zrobić 8 powtórzeń (np. kończysz na 6) → **ciężar jest za duży, zmniejsz**

Prosto: ciężar ma być na tyle duży, żeby ostatnie powtórzenia były wymagające, ale dalej wykonane poprawnie technicznie.

JAK PROGRESOWAĆ? (WAŻNE)

Stosuj autoregulację - czyli z czasem zwiększaj obciążenie. W trakcie planu Twoja siła będzie rosła, więc ciężar musi iść w górę, żeby dalej mieścić się w zakresie powtórzeń (np. 8-12 lub inny podany przy ćwiczeniu).

JAK CZĘSTO ZWIĘKSZAĆ OBCIĄŻENIE?

To zależy od poziomu zaawansowania:

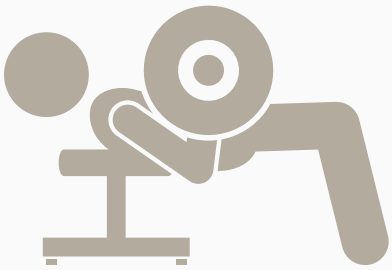
- osoby początkujące - nawet co tydzień
- osoby średniozaawansowane - co kilka tygodni
- osoby zaawansowane - nawet co kilka miesięcy

PRZYKŁAD PROGRESJI

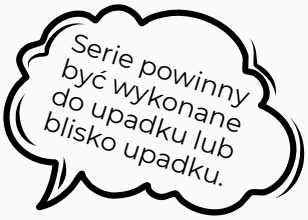
Zakres 8-12 powtórzeń:
Na start dobierz ciężar, z którym jesteś w stanie zrobić ok. 8 powtórzeń poprawną techniką.
Z tygodnia na tydzień staraj się zwiększać liczbę powtórzeń. Gdy dojdziesz do 12 powtórzeń - zwiększ ciężar i wróć do 8 powtórzeń.

Jak to wygląda w praktyce? Weźmy za przykład ćwiczenie Hip Thrust:

JAK I KIEDY ZWIĘKSZYĆ CIĘŻAR?



PRZYKŁAD NA HIP THRUST:



USTAL PRZEDZIAŁ POWTÓRZEŃ, POLECAM 8-12.

Tydzień 1: 3 serie x 8 pow. z 50 kg
Tydzień 2: 3 serie x 9-10 pow. z 50 kg
Tydzień 3: 3 serie x 10-11 pow. z 50 kg
Tydzień 4: 3 serie x 12 pow. z 50 kg - **DOKŁADASZ 5 % CIĘŻARU,** wracasz do 8 powtórzeń i powtarzasz schemat.

*Zwiększanie ilości powtórzeń nie musi być co tydzień, wyżej podałem uproszczony przykład. Realny czas progresji zależy głównie od stopnia zaawansowania.

JAK ROZUMIEĆ TRENING - OBJAŚNIENIE

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
3. MARTWY CIĄG Z HANTLAMI - RDL **UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE:** • plecy cały czas wyprostowane • opuszczaj ciężar wysuwają biodra do tyłu • opuszczaj ciężar tylko do połowy łydki	3	8-12	CELUJ W RIR 2-1	2-3 MIN	ZOBACZ TECHNIKĘ ĆWICZENIA

Trenowana partia mięśniowa

Ćwiczenie, które działa w specyficzny sposób na trenowany mięsień oraz jego kolejność w treningu (nie należy zmieniać kolejności ćwiczeń)

Metody treningowe oraz ważne uwagi, wskazówki, jak wykonać ćwiczenie

Ilość serii, jaką należy wykonać konkretnego ćwiczenia

Ilość powtórzeń, jaką należy wykonać konkretnego ćwiczenia. Ciężar należy dopasować do podanej ilości powtórzeń. Jeśli robisz więcej ruchów, zwiększ ciężar. Jeśli robisz mniej, zmniejsz ciężar.

Intensywność, jaką należy utrzymać. RIR, mówi ile powtórzeń należy zostawić w zapasie przed upadkiem mięśnia

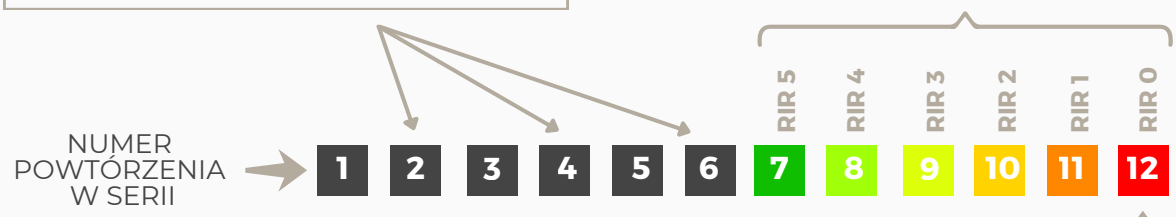
Długość odpoczynku między seriami

Odnośnik do materiału wideo z techniką poprawnego wykonania ćwiczenia

TU ZACZYNA SIĘ SERIA ROBOCZA

RIR (Reps in reserve) od 5 do 0, to **NAJCIĘŻSZE POWTÓRZENIA W SERII.** Kończąc serię w tym obszarze, nazywamy to **serią roboczą**.

Kończąc serię za wcześnie (w szarym polu), efekty kształtowania sylwetki będą znikome - wysiłek jest za mały.



W tym momencie seria robi się ciężka. z każdym kolejnym powtórzeniem ruch jest **coraz wolniejszy i trudniejszy.**

Upadek mięśnia = nie jesteś w stanie zrobić więcej powtórzeń.

TRENING SIŁOWNIA

Wersja planu dla siłowni - pełny dostęp do sprzętu i większe możliwości progresu.

TRENING 1

Trenowane partie mięśniowe:
DOLNE PARTIE CIAŁA + PLECY

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
1. HIP THRUST NA ŁAWCE Z SZTANGĄ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • sztangę ułóż wygodnie na biodrach • do dołu 3 sekundy, następnie 2 sekundy podnieś sztangę do góry, 1 sekunda pauzy w górze i mocne napięcie pośladków	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	2-3 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. MARTWY CIĄG Z HANTLAMI - RDL UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • plecy wyprostowane • opuszczaj ciężar wysuwając biodra do tyłu • opuszczaj ciężar tylko do połowy łydki • 3 sekundy w dół, 2 sekundy w górę	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	2 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
3. ODWODZENIE NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • W każdym powtórzeniu zrób 1 sekundę pauzy, kiedy nogi są szeroko	2	15-20 Lub więcej, aż do RIR0	CELUJ W RIR 2-1/0	2 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
DWUGŁOWE UDA					
4. UGINANIE NÓG NA MASZYNIE - LEŻĄC UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • jeśli nie masz maszyny leżąc, to zrób uginanie na maszynie siedząc - ZOBACZ ĆWICZENIE	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
PRZYWODZICIELE					
5. PRZYWODZENIE NÓG NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Usiądź na maszynie i kontrolowanym ruchem zbliżaj kolana do siebie	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
PLECY					
6. ŚCIĄGANIE DRĄŻKA TYPU V UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Przyciągając drążek do mostka	4	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
7. DESKA/PLANK UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • kolana, biodra, plecy trzymaj w jednej linii	3	Ile dasz radę	CELUJ W RIR 0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

TRENING 2	Trenowane partie mięśniowe: **GÓRNE PARTIE CIAŁA**				
Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
PLECY					
1. ŚCIĄGANIE DRĄŻKA DO KLATKI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Kontrolowanych ruchem przyciągnij drążek pod brodę, do obojczyków	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. WIOSŁOWANIE NA WYCIĄGU UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Przyciągając drążek do brzucha, ściągnij łopatki do kręgosłupa, aby dopiąć plecy	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BARKI					
3.WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • rozpocznij ruch kiedy hantle są na wysokości brody i wyciskaj nad głowę ale nie prostuj całkowicie łokci	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
4.FACEPULL UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • złap sznur i w trakcie ruchu go rozszerzaj	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
KLATKA PIERSIOWA					
5.ROZPIĘTKI NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • łokcie trzymaj cały czas delikatnie zgięte	2	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BICEPS + TRICEPS					
6.UGINANIE RAMION PRZY WYCIĄGU DRĄŻKIEM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • ruch prowadź tak jak byś chciała małym palcem dłoni dotknąć barku	2	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
7.PROSTOWANIE PRZY WYCIĄGU Z SZNUREM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • łokcie trzymaj dociśnięte do ciała	2	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
8.BRZUSZKI NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • robiąc skłon wypuść całe powietrze z płuc i mocno napnij mięśnie brzucha	3	10-20 Jeśli robisz więcej jak 20 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

TRENING 3

Trenowane partie mięśniowe:
DOLNE PARTIE CIAŁA + BARKI

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
1. ŁAWKA RZYMSKA WERSJA NA POŚLADKI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • wychodząc do góry (prostując sylwetkę) wciskaj biodra w ławkę napinając mocno pośladki • prostując się NIE przeginaj się do tyłu • do dołu 2 sekundy, w górę 2 sekundy, zatrzymaj w górze na 1 sekundę mocno napinając pośladki	3	8-15 Jeśli robisz więcej jak 15 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	2 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. KICK BACK W TYŁ Z LINKĄ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • rób powolnym kontrolowanym ruchem i mocno skupiaj się na pośladkach aby jak najbardziej je wyizolować • nie wyginaj się w odcinku lędźwiowym (zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa)	3	8-12 na nogę Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	2-3 min Między stronami i odpocznij 20-30 sekund	ZOBACZ ĆWICZENIE
3. ODWODZENIE NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • W każdym powtórzeniu zrób 1 sekundę pauzy, kiedy nogi są szeroko	2	15-20 Lub więcej, aż do RIR0	CELUJ W RIR 2-1/0	2 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
DWUGŁOWE UDA					
4. UGINANIE NÓG NA MASZYNIE - SIEDZĄC UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • na raz zginasz, wracasz 3s	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
CZWOROGŁOWE UDA					
5. WYPROSTY NÓG NA MASZYNIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • na wyproście zrób 1 sekundową pauzę • rób, aż mięśnie zaczną „płonąć	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BARKI					
6. UNOSZENIE HANTLI BOKIEM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • unoś hantle nieco wyżej linii barków • łokcie cały czas delikatnie zgięte • zacznij od +/- 5 kg	4	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
7. ŚWIECA UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • unoś nogi do góry, aż lędźwie się oderwą od maty	3	15-30	CELUJ W RIR 2-1/0/0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

WAŻNE

1. Pamiętaj aby w każdym ćwiczeniu zachować należytą ostrożność oraz wykonywać je w sposób poprawny technicznie.
2. Zawsze przed treningiem wykonuj ok. 10 minutową rozgrzewkę.
3. Jeżeli w jakimś ćwiczeniu odczuwasz ból, dyskomfort lub nagle poczułeś się gorzej, zaprzestań jego wykonywania i skonsultuj się z lekarzem lub certyfikowanym trenerem.
4. Bądź skoncentrowany, utrzymuj stałe napięcie mięśni podczas wykonywania ćwiczenia, zawsze kontroluj napięcie mięśni brzucha oraz prawidłową linię pleców.
5. Przy treningu z większym obciążeniem poproś osoby obecne na sali o asekurację.
6. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu, pij niegazowaną wodę podczas treningu.
7. Przed rozpoczęciem treningów upewnij się, że nie posiadasz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych - zalecany jest kontakt z lekarzem i wykonanie badań.
8. Ciężar zawsze dobieraj w taki sposób, aby wykonać zalecaną liczbę powtórzeń.

TRENING DOM

Plan dla osób trenujących w domu.
Mniej sprzętu, ale dalej możesz realnie
budować sylwetkę, jeśli progresujesz.

TRENING 1

Trenowane partie mięśniowe:
DOLNE PARTIE CIAŁA + PLECY

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
1. HIP THRUST NA ŁAWCE Z SZTANGĄ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • sztangę ułóż wygodnie na biodrach • do dołu 3 sekundy, następnie 2 sekundy podnieś sztangę do góry, 1 sekunda pauzy w górze i mocne napięcie pośladków	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	2-3 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. ZAKROKI NA STEPIE Z HANTLAMI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Stań na stepie lub jakimś schodku i wykonuj zakroki • W dłonie złap hantle	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	2-3 min Między stronami i odpocznij 20-30 sekund	ZOBACZ ĆWICZENIE
3. UNOSZENIE BIODER LEŻĄC BOKIEM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • eksplozywnie wyjdź biodrami w górę i powoli w dół • Jeśli będzie za lekko to na kolana załóż mini band	2	ILE DASZ RADĘ jeśli robisz więcej jak 20, załóż gumę mini band nad kolana	CELUJ W RIR 0 na maxa	2 min Między stronami i odpocznij 20-30 sekund	ZOBACZ ĆWICZENIE
CZWOROGŁOWE UDA					
4. PRZYSIAD Z HANTLAMI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Złap w dłonie hantle • nogi nieco szerzej niż biodra • stopy lekko skierowane na zewnątrz	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
DWUGŁOWE UDA					
5. HAMSTRING HIP THRUST NA ŁAWCE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Nogi oprzyj na ławce/krzesło • Kolana zgięte pod kątem prostym • Dodatkowo proponuję założyć mini band na kolana • Wypchnij biodra do góry wciskając pięty w ławkę	3	10-15 Jeśli robisz więcej jak 15 powtórzeń połóż na brzuchu hantla	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
PLECY					
6. WIOSŁOWANIE HANTLEM JEDNORĄCZ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • Oprzyj się dłonią o ławeczkę • Plecy proste!	4	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
7. DESKA/PLANK UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • kolana, biodra, plecy trzymaj w jednej linii	3	Ile dasz radę	CELUJ W RIR 0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

TRENING 2

Trenowane partie mięśniowe:
GÓRNE PARTIE CIAŁA

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
PLECY					
1. WIOSŁOWANIE Z SZTANGĄ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • opuszczaj sztangę 3s, następnie przyciągnij do brzucha • plecy cały czas proste! Nie grab się.	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. Y RAISE W OPADZIE Z KCIUKIEM W GÓRĘ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • hantle prowadź tak aby ciało i ręce stworzyły literę Y • kciuki prowadź w stronę sufitu	3	10-15 Jeśli robisz więcej jak 15 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BARKI					
3.WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • trzymaj napięty brzuch i sztywną sylwetkę • łokcie prowadź lekko przed sobą	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
4.UNOSZENIE HANTLI W BOK I PRZED SIEBIE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • ręce delikatnie zgięte w łokciu • unoś hantle szerokim łukiem w bok do wysokości barków, następnie przenieś ciężar przed siebie, wróć odwrotnym ruchem	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
KLATKA PIERSIOWA					
5.POMPKA W OPARCIU UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • dłonie oprzyj na ławce/łóżko • ręce ułóż na szerokość ramion	2	ILE DASZ RADĘ	CELUJ W RIR 0 na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BICEPS + TRICEPS					
6.UGINANIE RAMIONA Z HANTLAMI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • łokcie cały czas dociśnięte do ciała, nie pozwalaj aby uciekały na boki, do tyłu czy do przodu	2	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 0 na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
7.FRANCUSKIE WYCISKANIE HANTLAMI UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • nie rób przerostu w łokciu	2	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
8.SPIĘCIA BRZUCHA UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • unieś mięśniami brzucha ciało do góry • lędźwie cały czas przyklejone do maty	3	15 - 30	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

TRENING 3

Trenowane partie mięśniowe:
DOLNE PARTIE CIAŁA + BARKI

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	RIR	Przerwa	Technika
POŚLADKI					
1. MARTWY CIĄG Z HANTLAMI - RDL UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • plecy wyprostowane • opuszczaj ciężar wysuwając biodra do tyłu • opuszczaj ciężar tylko do połowy łydki • 3 sekundy w dół, 2 sekundy w górę	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	2 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
2. HIP THRUST NA JEDNEJ NODZE UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • stopy postaw tak aby pięta była pod kolanem • 3 sekundy w dół, 2 sekundy w górę, 1 sekunda pauzy w górze	3	8-12 na nogę Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0	2-3 min Między stronami odpocznij 20-30 sekund	ZOBACZ ĆWICZENIE
3. UNOSZENIE BIODER LEŻĄC BOKIEM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • eksplozywnie wyjdź biodrami w górę i powoli w dół • Jeśli będzie za lekko to na kolana załóż mini band	2	ILE DASZ RADĘ jeśli robisz więcej jak 20, załóż gumę mini band nad kolana	CELUJ W RIR 0 na maxa	2 min Między stronami odpocznij 20-30 sekund	ZOBACZ ĆWICZENIE
CZWOROGŁOWE UDA / PRZWYODZICIELE					
4. KOZAK SQUAD UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • w dłonie złap hantle	3	10-15 na nogę Jeśli robisz więcej jak 15 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
DWUGŁOWE UDA					
5. „DZIEŃ DOBRY" SZTANGĄ UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • pracuj na lekko ugiętym kolanie • nie zginaj kolana, kiedy schodzisz sztangą do dołu • do dołu schodź 3 sekundy i na 2 sekundy wyjdź w górę	3	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1 Prawie na maxa	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BARKI					
6. UNOSZENIE HANTLI BOKIEM UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • unoś hantle nieco wyżej linii barków • łokcie cały czas delikatnie zgięte • zacznij od +/- 5 kg	4	8-12 Jeśli robisz więcej jak 12 powtórzeń zwiększ kg	CELUJ W RIR 2-1/2-1/0/0	1,5 min	ZOBACZ ĆWICZENIE
BRZUCH					
7. ŚWIECA UWAGI / WSKAZÓWKI / METODY TRENINGOWE: • unoś nogi do góry, aż lędźwie się oderwą od maty	3	15-30	CELUJ W RIR 2-1/0/0	1 min	ZOBACZ ĆWICZENIE

WAŻNE

1. Pamiętaj aby w każdym ćwiczeniu zachować należytą ostrożność oraz wykonywać je w sposób poprawny technicznie.
2. Zawsze przed treningiem wykonuj ok. 10 minutową rozgrzewkę.
3. Jeżeli w jakimś ćwiczeniu odczuwasz ból, dyskomfort lub nagle poczułeś się gorzej, zaprzestań jego wykonywania i skonsultuj się z lekarzem lub certyfikowanym trenerem.
4. Bądź skoncentrowany, utrzymuj stałe napięcie mięśni podczas wykonywania ćwiczenia, zawsze kontroluj napięcie mięśni brzucha oraz prawidłową linię pleców.
5. Przy treningu z większym obciążeniem poproś osoby obecne na sali o asekurację.
6. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu, pij niegazowaną wodę podczas treningu.
7. Przed rozpoczęciem treningów upewnij się, że nie posiadasz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych - zalecany jest kontakt z lekarzem i wykonanie badań.
8. Ciężar zawsze dobieraj w taki sposób, aby wykonać zalecaną liczbę powtórzeń.

CO PO 8 TYGODNIACH TRENINGU?

Po ok. 8 tygodniach warto wprowadzić zmiany w treningu. Plan, który działał na początku, z czasem przestaje być wyzwaniem.

Najczęściej modyfikuj plan co 8-12 tygodni (maks. 16), żeby dalej robić progres.

Dlaczego to ważne:

1. **Różne bodźce dla mięśni:** Każda partia potrzebuje innego podejścia, kąta i zakresu ruchu. Jeden plan nie ogarnie wszystkiego.
2. **Zmiana priorytetów:** W jednym planie skupiasz się np. na pośladkach, w kolejnym bardziej na plecach lub brzuchu. Dzięki temu budujesz proporcje.
3. **Sterowanie objętością i intensywnością:** Czasem trenuj mocniej, czasem lżej, to pozwala iść do przodu bez przeciążenia. Ciało nie może być wiecznie „na 100%".

Podsumowując:

Każdy nowy plan treningowy to nie tylko odświeżenie, to kolejny krok w Twojej strategii rozwoju sylwetki. Nie działaj na autopilocie. Działaj z planem.

CO DALEJ?

Ten ebook daje Ci solidne podstawy i gotowy start, ale nie zawiera kolejnych, rozpisywanych planów treningowych na dalsze etapy.

Jeśli chcesz iść dalej i dopasować trening pod siebie, masz dwie opcje:

- kontynuować samodzielnie i rozwijać swoją wiedzę
- albo przejść na współpracę 1:1, gdzie plan jest na bieżąco dopasowywany do Twoich efektów

Wybór zależy od Ciebie.

DIETA



W DIECIE ZNAJDZIESZ:

7 dni diety, a w niej:

- POSIŁEK 1
- POSIŁEK 2
- POSIŁEK 3
- POSIŁEK 4
- *„UZUPEŁNIENIE KALORII” - to element, który należy traktować jako codzienną część planu, nie pomijaj tego.

W diecie posiłki 3 i 4 są takie same - **to nie błąd, tylko celowe ułatwienie.**

Zamiast gotować dwa różne dania, możesz zrobić jeden większy obiad i podzielić go na dwa mniejsze posiłki.
To oszczędza czas i **ułatwia trzymanie diety na co dzień.**

*UZUPEŁNIENIE KALORII:

Uzupełnienie kalorii to po prostu dodatek, który domyka kalorie w ciągu dnia. **Możesz zjeść coś prostego:** owoc, jogurt, coś na mieście albo nawet coś słodkiego. Nie musi być idealnie - ważne, żeby zgadzała się kaloryczność (~200 kcal).

Polecam używać aplikacji Fitatu, żeby łatwo kontrolować kalorie.

JAK KORZYSTAĆ Z DIETY?

- ✗ **Nie musisz** stosować wszystkich przepisów z diety.
- ✗ **Nie musisz** trzymać się sztywno diety od dnia 1 do 7.
- ✓ **Masz do wyboru** 7 różnych dni.
- ✓ Wybieraj te przepisy, które najbardziej **Ci odpowiadają i smakują.**
- ✓ Każdy przepis to tylko **propozycja** do wyboru na konkretny posiłek.

MOŻE TO WYGLĄDAĆ TAK:

DZIEŃ PIERWSZY

- **POSIŁEK 1** z dnia 4
- **POSIŁEK 2** z dnia 1
- **POSIŁEK 3** z dnia 7
- **POSIŁEK 4** - możesz zrobić na 3 sposoby:
  - taki sam obiad jak w posiłek 3
  - inny przepis z innego dnia
  - zrób szejka (przepis znajdziesz na kolejnych stronach), jeśli nie masz chęci na drugi obiad
- ***UZUPEŁNIENIE KALORII**
  Zjedz w ciągu dnia np.:
  - kiedy będziesz głodna,
  - lub masz dłuższą przerwę miedzy posiłkami,
  - lub jako deser do dowolnych posiłków

DZIEŃ DRUGI

- **POSIŁEK 1** z dnia 2
- **POSIŁEK 2** z dnia 6
- **POSIŁEK 3** z dnia 1
- **POSIŁEK 4** z np. dnia 6 lub taki sam jak w posiłek 3 albo szejk
- ***UZUPEŁNIENIE KALORII**

To tylko przykłady - **możesz mieszać dni dowolnie.** Wymieniaj posiłki w tej samej kategorii (np. posiłek 1 z posiłek 1, posiłek 2 z posiłek 2). Każdy przepis, to propozycja, która może być wykorzystana, ale nie musi.

SZEJK – ZAMIAST POSIŁKU 3 LUB 4

Niżej znajdziesz opcję szejka - **możesz go zrobić zamiast jednego z posiłków 3 lub 4,** jeśli nie masz czasu albo ochoty gotować lub ciężko będzie zjeść dwa obiady.

W tym miejscu wykorzystamy szejka, o którym była mowa w e-booku. To już praktyczne zastosowanie tego, co omawialiśmy.

Przykładowy koktajl:

- mleko - **200 ml** → **200 ml** → **250 ml**
- banan - **x 1 mała sztuka** → **x 1** → **x 1**
- płatki owsiane - **30 g** → **60 g** → **60 g**
- masło orzechowe - **x 1 łyżeczka** → **x 1** → **x 1,5**
- odżywka białkowa - **20 g** → **30 g** → **30 g**

Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety, ich znaczenie wyjaśnię na kolejnych stronach.

⬛**CZARNY** - ilość produktu pod **~1900 kcal**

🟩 **ZIELONY** - ilość produktu pod **~2200 kcal**

🟨 **ŻÓŁTY** - ilość produktu pod **~2400 kcal**



ZAMIENNIKI:

Płatki owsiane → płątki ryżowe / jaglane
Owoce → truskawki / borówki / maliny
Mleko → napój roślinny (np. owsiany)

DIETA: DZIEŃ 1

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00

Kcal 400 B 21 g T 18 g W 40 g

Jajecznica ze szczypiorkiem i pieczywem

SKŁADNIKI:

- jaja - 2 x L
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 2 → x 3
- oliwa z oliwek - 6 g
- szczypiorek - 3 łyżki
- pieprz - do smaku
- sól - do smaku
- ogórek kiszony - 1 sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Wbij jaja na patelnie posmarowaną oliwą. Dodaj przyprawy. Następnie usmaż na średnim ogniu, mieszając drewnianą łyżką. Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek. Zjedz z pieczywem i ogórkiem kiszonym lub pomidorem.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00

Kcal 400 B 21 g T 15 g W 45 g

Deser kawowo - twarogowy

SKŁADNIKI:

- ser twarogowy półtłusty - 50 g
- skyr naturalny - 50 g
- banan - 1 mała sztuka
- kawa rozpuszczalna - 2 łyżeczki
- migdały, płatki - 2 łyżki
- winogrona - 4 sztuki
- wafle ryżowe - 1 sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki (prócz wafli ryżowych) umieść w blenderze i zmiksuj. Zjedz deser z waflami ryżowymi.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00

Kcal 415 B 28 g T 11 g W 55 g

Aromatyczny kurczak z brokułami i ryżem

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka - 80 g → 100 g → 100 g
- ryż brązowy - 50 g → 100 g → 100 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka → 2
- czosnek - 1 żabek
- tymianek - do smaku
- oregano - do smaku
- sól - do smaku
- piperz - do smaku
- cytryna - 1 łyżeczka soku
- brokuł 150 g
- pomidor - 1 mały

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokroić w kostkę
2. Wymieszać oliwę z ziołami, sokiem z cytryny i rozgniecionym ząbkiem czosnku
3. Wymieszać marynatę z mięsem
4. Smażyć kurczaka przez kilka minut na dużym ogniu często mieszając.
5. Umyć brokuły, podzielić na różyczki i gotować ok. 5 min. w niewielkiej ilości lekko osolonej wody
6. Pomidora obrać se skórki, pokroić na ćwiartki, następnie razem z brokułem podgrzać na patelni grillowej
7. Podawać z ryżem.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00 — Kcal 415 B 28 g T 11 g W 55 g

Aromatyczny kurczak z brokułami i ryżem

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka - 80 g → 100 g | → 100 g
- ryż brązowy - 50 g → 100 g | → 100 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka | → 2
- czosnek - 1 żabek
- tymianek - do smaku
- oregano - do smaku
- sól - do smaku
- piperz - do smaku
- cytryna - 1 łyżeczka soku
- brokuł 150 g
- pomidor - 1 mały

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokroić w kostkę
2. Wymieszać oliwę z ziołami, sokiem z cytryny i rozgniecionym ząbkiem czosnku
3. Wymieszać marynatę z mięsem
4. Smażyć kurczaka przez kilka minut na dużym ogniu często mieszając
5. Umyć brokuły, podzielić na różyczki i gotować ok. 5 min. w niewielkiej ilości lekko osolonej wody
6. Pomidora obrać se skórki, pokroić na ćwiartki, a następnie razem z brokułem podgrzać na patelni grillowej
7. Podawać z ryżem.

W CIĄGU DNIA — Kcal 210 B 5 g T 8 g W 30 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- wafle ryżowe - 1 sztuka
- masło orzechowe - 1 łyżeczka
- banan - 1 mała sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Wafle wasa posmaruj masłem orzechwym oraz pokrój w plasterki banana i połóż na wafle.

SUMA ~ :

Kcal 1900 B 114 g T 65 g W 230 g

Kcal 2200 B 121 g T 65 g W 300 g

Kcal 2400 B 123 g T 83 g W 326 g

DIETA: DZIEŃ 2

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00 | Kcal 400 | B 25 g | T 15 g | W 45 g

Pasta twarożek z rzodkiewką i pieczywem

SKŁADNIKI:

- ser twarogowy półtłusty - 80 g
- rzodkiewka - 30 g (3 sztuki)
- jogurt naturalny - 46 g (2 łyżki)
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 2 | → x 3
- słonecznik, nasiona - 15 g (1 łyżka)
- sól biała - do smaku
- czarnuszka - do smaku
- pietruszka suszona - do smaku
- pomidor w proszku - 1 do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Rzodkiewkę umyj, zetrzyj na tarce lub pokrój
- Dodaj do twarogu rzodkiewkę, jogurt i przyprawy, dokładnie wymieszaj.
- Posyp łuskanymi nasionami słonecznika lub dyni.
- Zjedz z chlebem

POSIŁEK 2 - NP. 11:00 | Kcal 410 | B 20 g | T 20 g | W 40 g

Kanapki z jajkiem i pomidorem

SKŁADNIKI:

- chleb żytni pełnoziarnisty - 66 g
- masło ekstra - 10 g (1 łyżeczka czubata)
- jaja kurze całe - 2 x M
- sałata masłowa - 2 x liść większy
- pomidory, czerwone - 1 średnia sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj masłem, połóż na nim sałatę i jajko pokrojone w plasterki. Przyprawami ulubionymi przyprawami np. pieprz, sól, mielona papryka. Zjedz z pomidorem.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00 | Kcal 460 | B 31 g | T 12 g | W 57 g

Spagetti

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka - 80 g | → 100 g | → 100 g
- Makaron pełnoziarnisty - 60 g | → 100 g | → 100 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka | → 2
- cebula - 0.25 małej sztuki
- Pomidory krojone - 200 g (0.5 puszki)
- czosnek - 1 średni ząbek
- marchew - 50 g (0.5 średniej sztuki)
- cukinia - 110 g (0.5 mniejszej sztuka)
- tymianek suszony - do smaku
- bazylia świeża - do smaku
- oregano suszone - do smaku
- sól biała - do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Zmielone mięso, wyłóż na rozgrzaną oliwę na patelni, podsmaż.
2. Po chwili dodaj cebulę, podsmaż, dodaj marchew.
3. Wlej odrobinę wody i pomidory z puszki, duś dolewając wodę jeśli będzie za gęste.
4. Dodaj posiekany czosnek i resztę przypraw.
5. Kiedy marchewka zmięknie, dodaj cukinię i gotuj, aż cukinia będzie miękka.
6. W międzyczasie ugotuj makaron.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00

Kcal 460 B 31 g T 12 g W 57 g

Spagetti

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka - 80 g → 100 g → 100 g
- Makaron pełnoziarnisty - 60 g → 100 g → 100 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka → 2
- cebula - 0.25 małej sztuki
- Pomidory krojone - 200 g (0.5 puszki)
- czosnek - 1 średni ząbek
- marchew - 50 g (0.5 średniej sztuki)
- cukinia - 110 g (0.5 mniejszej sztuka)
- tymianek suszony - do smaku
- bazylia świeża - do smaku
- oregano suszone - do smaku
- sól biała - do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Zmielone mięso, wyłóż na rozgrzaną oliwę na patelni, podsmaż.
2. Po chwili dodaj cebulę, podsmaż, dodaj marchew.
3. Wlej odrobinę wody i pomidory z puszki, duś dolewając wodę jeśli będzie za gęste.
4. Dodaj posiekany czosnek i resztę przypraw.
5. Kiedy marchewka zmięknie, dodaj cukinię i gotuj, aż cukinia będzie miękka.
6. W międzyczasie ugotuj makaron.

W CIĄGU DNIA

Kcal 215 B 5 g T 10 g W 25 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- banan - 1 mała sztuka
- orzechy nerkowca - 25 g (ok. 1 garść)

PRZYGOTOWANIE:

Zjedz w ciągu dnia np. jako przekaska lub po posiłku.

SUMA ~ :

Kcal 1900 B 110 g T 68 g W 230 g

Kcal 2200 B 131 g T 70 g W 285 g

Kcal 2400 B 134 g T 87 g W 300 g

DIETA: DZIEŃ 3

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00 — Kcal 400 B 29 g T 15 g W 40 g

Omlet białkowy z owocami

SKŁADNIKI:

- odżywka białkowa - 15 g (0.5 porcji)
- jaja - 2 x M
- mąka pszenna, typ 500 - 25 g
- mleko spożywcze, 0,5 % - 40 g
- kakao - 4 g (1 łyżeczka)
- maliny - 50 g (1 mała porcja)
- masło ekstra - 0.25 łyżeczka czubata
- dżem niskosłodzony - 2 łyżeczki
- **sok pomarańczowy - 0,75 ml -** przy kaloryczności 2400 dodatkowo wypij szklankę soku owocowego.

PRZYGOTOWANIE:

Odżywkę białkową wymieszaj trzepaczką z mąką, jajkiem i mlekiem. Powstałą masę usmaż na patelni posmarowanej olejem kokosowym lub masłem. Na omleta wyłóż owoce np. malin, truskawki, borówkę amerykańską.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00 — Kcal 385 B 24 g T 10 g W 54 g

Deser jagodowao malinowy z posypka orzechową

SKŁADNIKI:

- czarne jagody - 60 g
- maliny - 100 g
- jogurt skyr, naturalny - 150 g
- orzechy włoskie - 3 sztuki
- cynamon mielony - do smaku
- wafle ryżowe naturalne - 3 sztuki

PRZYGOTOWANIE:

Jagody (lub borówka amerykańska) i maliny wymieszaj z jogurtem. Posyp posiekanymi orzechami włoskimi i cynamonem. Zjedz z waflami.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00 — Kcal 460 B 28 g T 12 g W 65 g

Makaron z truskwakami i skyrem

SKŁADNIKI:

- jogurt skyr, naturalny - 150 g
- makaron pełnoziarnisty - 60 g → **100 g** | → **100 g**
- wiórki kokosowe - 2 łyżki → **2** | → **3,5**
- truskawki - 100 g
- cukier waniliowy - do smaku
- erytrol - 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj w garnku wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Jogurt wymieszaj ze słodzikiem i cukrem. Truskawki pokrój na kawałki.
3. Na talerzu połóż makaron, następnie polej sosem z jogurtu, ułóż truskawki i posyp wiórkami kokosowymi lub gorzką czekoladą (1 kosteczka).

POSIŁEK 4 - NP. 20:00

Kcal 460 B 28 g T 12 g W 65 g

Makaron z truskwakami i skyrem

SKŁADNIKI:

- jogurt skyr, naturalny - 150 g
- makaron pełnoziarnisty - 60 g → 100 g | → 100 g
- wiórki kokosowe - 2 łyżki → 2 | → 3,5
- truskawki - 100 g
- cukier waniliowy - do smaku
- erytrol - 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj w garnku wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Jogurt wymieszaj ze słodzikiem i cukrem. Truskawki pokrój na kawałki.
3. Na talerzu połóż makaron, następnie polej sosem z jogurtu, ułóż truskawki i posyp wiórkami kokosowymi lub gorzką czekoladą (1 kosteczka).

W CIĄGU DNIA

Kcal 190 B 6 g T 8 g W 20 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- wafle 5 zbóż - 3 sztuki
- dżem, niskosłodzony - 1 łyżeczka
- masło z orzechów - 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

Zjedz:
- kiedy poczujesz głód
- lub kiedy masz najdłuższa przerwę między posiłkami.
- lub do dowolnego posiłki jako "deser"

Wafle posmarowane ulubionym dżemem + masłem orzechowym.

SUMA ~ :

Kcal 1900 B 115 g T 60 g W 250 g

Kcal 2200 B 129 g T 65 g W 310 g

Kcal 2400 B 130 g T 75 g W 335 g

DIETA: DZIEŃ 4

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00

Kcal 400 B 29 g T 15 g W 45 g

Grzanki z musem tuńczykowym i kaparami

SKŁADNIKI:

- tuńczyk w wodzie - 0.5 puszki
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 2 → x 3
- słonecznik, nasiona - 1.5 łyżki
- cebula czerwona - 0.25 małej sztuki
- kapary - 1 łyżka
- koper ogrodowy - do smaku
- sól biała - do smaku
- Pieprz - do smaku
- jogurt skyr, naturalny - 50 g

PRZYGOTOWANIE:

Do miski przekładamy mięso tuńczyka, Cebulę kroimy w drobną kostkę i przekładamy do miski, dosypujemy kapary, łuskany słonecznik i koperek. Całość zalewamy jogurtem i starannie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Chleb opiekamy. Następnie na każdą z kromek nakładamy łyżką mus tuńczykowy.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00

Kcal 400 B 20 g T 10 g W 55 g

Chleb chrupki z serkiem, bananem i malinami

SKŁADNIKI:

- wafle 5 zbóż - 4 sztuki
- serek twarogowy, ziarnisty, lekki - 150 g
- maliny - 100 g
- banan - 1 mała sztuka
- wiórki kokosowe - 1 łyżka

PRZYGOTOWANIE:

Wafle posmaruj serkiem, na wierzchu ułóż maliny, pokrojonego banana i posyp wiórkami.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00

Kcal 420 B 25 g T 12 g W 60 g

Dorsz z kaszą gryczaną i warzywami

SKŁADNIKI:

- dorsz, świeży - 80 g → 100 g
- Kasza gryczana - 50 g → 100 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka → 100 g
- sok z cytryny - 1 łyżeczka → 2 łyżki
- Papryka czerwona - 75 g
- Papryka żółta - 75 g
- Natka pietruszki - 1 łyżeczka
- por - 1 ćwierć
- Kapusta kiszona - 150 g
- Papryka - 50 g
- jabłko - 50 g

PRZYGOTOWANIE:

Dorsza połóż na folię. Skrop cytryną. posyp ziołami do ryby. Obłóż rybę piórkami z papryki i pora. Zamknij szczelnie foliowe opakowanie. Piecz w piekarniku ok 15-20 min w temperaturze ok 180 stopni.
Podawać z surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, natką, papryką.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00 — Kcal 420 B 25 g T 12 g W 60 g

Dorsz z kaszą gryczaną i warzywami

SKŁADNIKI:

- dorsz, świeży - 80 g → **100 g** → **100 g**
- Kasza gryczana - 50 g → **100 g** → **100 g**
- oliwa z oliwek - 1 łyżka → **2 łyżki**
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- Papryka czerwona - 75 g
- Papryka żółta - 75 g
- Natka pietruszki - 1 łyżeczka
- por - 1 ćwierć
- Kapusta kiszona - 150 g
- Papryka - 50 g
- jabłko - 50 g

PRZYGOTOWANIE:

Dorsza połóż na folię. Skrop cytryną. posyp ziołami do ryby. Obłóż rybę piórkami z papryki i pora. Zamknij szczelnie foliowe opakowanie. Piecz w piekarniku ok 15-20 min w temperaturze ok 180 stopni.
Podawać z surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, natką, papryką.

W CIĄGU DNIA — Kcal 200 B 2 g T 14 g W 20 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- czekolada gorzka - 40 g (4 kosteczki)

PRZYGOTOWANIE:

Jeśli lubisz gorzką czekoladę możesz np. do kawy zjeść kilka kosteczek lub zwiórkować i dodać do posiłków na słodko.

SUMA ~ :

Kcal 1900	B 105 g	T 60 g	W 240 g
Kcal 2200	**B 123 g**	**T 65 g**	**W 310 g**
Kcal 2400	**B 126 g**	**T 80 g**	**W 326 g**

DIETA: DZIEŃ 5

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00

Kcal 400 B 27 g T 10 g W 55 g

Owsianka Oreo z malinami

SKŁADNIKI:

- płatki owsiane - 30 g → 50 g
- mleko spożywcze, 0,5 % - 200 g
- maliny - 100 g
- jogurt skyr, smakowy - 150 g
- ciastka Oreo - 2 sztuki

PRZYGOTOWANIE:

Do garnka wlej mleko i zagotuj je. Dodaj płatki i gotuj je do momentu, aż wchłoną całe mleko, a następnie dodaj skyr waniliowy, jedno pokruszone ciastko oreo i całość wymieszaj. Owsiankę przełóż do miski, podaj ze świeżymi owocami i pokruszonym drugim ciastkiem oreo.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00

Kcal 400 B 20 g T 20 g W 40 g

Kanapka z twarogiem warzywami i orzechem włoskim

SKŁADNIKI:

- chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki
- masło ekstra - 10 g
- sałata masłowa - 2 x liść większy
- Bazylia - do smaku
- ser twarogowy tłusty - 80 g
- orzechy włoskie - 1 sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Chleb posmarować masłem, położyć sałatę, twaróg i plasterki pomidora. Udekorować listkami bazylii, orzechy pokrusz i posyp kanapki.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00

Kcal 430 B 27 g T 13 g W 55 g

Owocowy deser ze skyrem

SKŁADNIKI:

- jogurt skyr, naturalny - 150 g
- ryż basmati, biały - 40 g → 90 g → 90 g
- migdały, płatki - 2 łyżki → 2 łyżki → 2 łyżki
- banan - 0.5 małej sztuki → cały
- truskawki - 50 g

PRZYGOTOWANIE:

Ryż ugotuj. Banana i truskawki pokrój w plasterki. Wymieszaj jogurt z ryżem. Dodaj owoce i posyp płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00 — Kcal 430 | B 27 g | T 13 g | W 55 g

Owocowy deser ze skyrem

SKŁADNIKI:

- jogurt skyr, naturalny - 150 g
- ryż basmati, biały - 40 g → **90 g** | → 90 g
- migdały, płatki - 2 łyżki → **2 łyżki** | → 2 łyżki
- banan - 0.5 małej sztuki → **cały**
- truskawki - 50 g

PRZYGOTOWANIE:

Ryż ugotuj. Banana i truskawki pokrój w plasterki. Wymieszaj jogurt z ryżem. Dodaj owoce i posyp płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi.

W CIĄGU DNIA — Kcal 210 | B 18 g | T 4 g | W 25 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- pudding proteinowy (Valio) - 185 g (1 kubek)
- wafle 5 zbóż - 2 sztuki

PRZYGOTOWANIE:

Zjedz z chlebem chrupkim typu WASA w ciągu dnia jako deser do dowolnego posiłku.

SUMA ~ :

Kcal 1900	B 118 g	T 60 g	W 235 g
Kcal 2200	**B 126 g**	**T 60 g**	**W 320 g**
Kcal 2400	**B 129 g**	**T 62 g**	**W 350 g**

DIETA: DZIEŃ 6

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00

Kcal 420 B 26 g T 17 g W 45 g

Omlet jogurtowy z pomarańczą

SKŁADNIKI:

- jaja - 2 x L
- pomarańcza - 0.5 dużej sztuki
- jogurt skyr, naturalny - 50 g
- mąka orkiszowa pełnoziarnista - 25 g
- masło ekstra - 5 g
- syrop z agawy - 1 łyżeczka
- sól biała - 1do smaku
- kardamon - do smaku
- cynamon mielony - do smaku
- **sok pomarańczowy - 0,75 ml -** przy kaloryczności 2400 dodatkowo wypij szklankę soku owocowego.

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski dodaj jajka, jogurt, sól i mąkę. Wymieszaj.
2. Pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Włóż do rondelka i podduś z dodatkiem odrobiny wody i przypraw.
3. Na niedużej patelni rozgrzej masło i usmaż omleta. Może się źle przewracać na drugą stronę. Także nie szkodzi jeśli będzie w kawałkach.
4. Wyłóż go na talerz i ułóż na nim pomarańczę. Polej syropem.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00

Kcal 400 B 22 g T 15 g W 50 g

Twarożek z warzywami

SKŁADNIKI:

- ser twarogowy tłusty - 60 g
- słonecznik, nasiona - 1 łyżeczka
- dynia, pestki - 2 łyżeczki
- cebula - 0.25 małej sztuki
- ogórek - 55 g
- rzodkiewka - 2 sztuki
- szczypiorek - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 45 g
- sól biała - 1 do smaku
- pieprz czarny - do smaku
- chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa pokroić w drobną kostkę i dodać do rozgniecionego widelcem sera. Dodać szczypiorek, pestki, przyprawy i jogurt. Wymieszać. Zjedz z pieczywem.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00

Kcal 420 B 26 g T 13 g W 52 g

Wędzony łosoś z warzywami i chlebem

SKŁADNIKI:

- łosoś, wędzony - 80 g → **100 g** | → **100 g**
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 2 → **x 4** | → **x 4**
- mix sałat z rukolą - 2 x garść
- pomidory, cherry - 100 g
- ogórek - 35 g
- rzodkiewka - 2 sztuki
- szczypiorek - 2 łyżki
- pietruszka, liście - 1 łyżka
- pieprz czarny, sól - do smaku
- ocet balsamiczny - 2 łyżki
- sok ze świeżej cytryny - 3 g do smaku
- bazylia świeża i oregano - do smaku
- słonecznik, nasiona - 2 łyżeczki → **1,5 łyżki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Siekasz sałatę.
2. Pomidorki, ogórka, rzodkiewki i szczypiorek kroisz na grubsze kawałki.
3. Wymieszaj sałatę z słonecznikiem, pomidorkami, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem.
4. Dodaj pokrojonego łososia.
5. Wszystko solisz delikatnie i mieszamy.
6. W oddzielnym naczyniu przygotowuj dressing: ocet balsamiczny, sok z cytryny i zioła.
7. Przed podaniem polej dressingiem i mieszamy.
8. Zjedz z kromki pieczywa.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00

Kcal 420 B 26 g T 13 g W 52 g

Wędzony łosoś z warzywami i chlebem

SKŁADNIKI:

- łosoś, wędzony - 80 g → 100 g | → 100 g
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 2 → x 4 | → x 4
- mix sałat z rukolą - 2 x garść
- pomidory, cherry - 100 g
- ogórek - 35 g
- rzodkiewka - 2 sztuki
- szczypiorek - 2 łyżki
- pietruszka, liście - 1 łyżka
- pieprz czarny, sól - do smaku
- ocet balsamiczny - 2 łyżki
- sok ze świeżej cytryny - 3 g do smaku
- bazylia świeża i oregano - do smaku
- słonecznik, nasiona - 2 łyżeczki → 1,5 łyżki

PRZYGOTOWANIE:

1. Siekasz sałatę.
2. Pomidorki, ogórka, rzodkiewki i szczypiorek kroisz na grubsze kawałki.
3. Wymieszaj sałatę z słonecznikiem, pomidorkami, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem.
4. Dodaj pokrojonego łososia.
5. Wszystko solisz delikatnie i mieszamy.
6. W oddzielnym naczyniu przygotowuj dressing: ocet balsamiczny, sok z cytryny i zioła.
7. Przed podaniem polej dressingiem i mieszamy.
8. Zjedz z kromki pieczywa.

W CIĄGU DNIA

Kcal 215 B 5 g T 8 g W 35 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- zupa pomidorowa z bazylią (Lidl) - 490 g (1 opakowanie)

PRZYGOTOWANIE:

Zjedz talerz dowolnej zupy np. gotowe zupy z Biedronki / Lidla.

SUMA ~ :

Kcal 1900 B 107 g T 68 g W 235 g

Kcal 2200 B 125 g T 75 g W 300 g

Kcal 2400 B 130 g T 87 g W 330 g

DIETA: DZIEŃ 7

Podstawowa wersja jadłospisu to **1900 kcal.**
Kolory oznaczają wyższą kaloryczność diety.

🟩 **ZIELONY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2200 kcal** (np. więcej ryżu, pieczywa, mięsa)

🟨 **ŻÓŁTY** - zwiększ ilość produktów, aby podbić dietę do **~2400 kcal** (np. mięsa, ryżu, oliwy, pieczywa)



Nie zgaduj - wybierz kaloryczność jak najbliższą tej, którą wyliczyłaś wcześniej.

POSIŁEK 1 - NP. 8:00 Kcal 400 B 20 g T 19 g W 42 g

Kanapka z szynką drobiową

SKŁADNIKI:

- chleb pełnoziarnisty - kromki x 1 | → x3
- masło ekstra - 20 g
- szynka z indyka - 80 g
- sałata masłowa - 2 x liść większy
- pomidory, czerwone - 1 mała sztuka
- rzodkiewka - 2 sztuki
- szczypiorek - 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników przygotowujemy kanapki.

POSIŁEK 2 - NP. 11:00 Kcal 410 B 24 g T 10 g W 60 g

Owsianka z białkiem i truskwkami

SKŁADNIKI:

- płatki owsiane - 30 g
- mleko spożywcze, 2% - 200 g
- banan - 1 mała sztuka
- truskawki - 60 g
- wiórki kokosowe - 1 łyżeczka
- daktyle, suszone - 2 sztuki
- odżywka białkowa - 15 g (0.5 porcji)

PRZYGOTOWANIE:

Wieczorem wsyp do miski płatki, wiórki kokosowe, dodaj posiekane daktyle - zalej wszystko mlekiem, wymieszaj i odstaw na noc do lodówki. Rano dodaj odżywkę białkową, pokrojonego banana, truskawki i wymieszaj. Owsiankę ozdób pokrojonym bananem i truskawkami.

POSIŁEK 3 - NP. 15:00 Kcal 430 B 27 g T 12 g W 60 g

Gulasz z indyka z pieczywem

SKŁADNIKI:

- pierś z indyka - 80 g | →100 g
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 1 | →x 4
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- cukinia - 0.5 mniejszej sztuki
- cebula - 0.25 małej sztuki
- kukurydza żółta w puszce - 60 g
- czosnek - 1 średni ząbek
- curry w proszku - do smaku
- sól biała - do smaku
- papryka, mielona - do smaku
- pomidory, czerwone - 1 sztuka | →100 g →x 4 →2
- jogurt naturalny, 2% - 45 g

PRZYGOTOWANIE:

Mięso kroimy w kostkę i smażymy krótko na patelni posmarowanej oliwą. Po ok 10 min dodajemy warzywa pokrojone w kostkę, kukurydzę i odrobinę wody. Dusimy ok 30 min na małym ogniu. 10 minut przed końcem dodajemy wyciśnięty czosnek, sól, curry i paprykę czerwoną oraz jogurt. Jeżeli w czasie duszenia stwierdzimy, że potrawa jest zbyt wodnista to zdejmujemy przykrywkę i dusimy bez niej, tak aby woda odparowała. Zjedz gulasz z pieczywem.

POSIŁEK 4 - NP. 20:00 | Kcal 430 | B 27 g | T 12 g | W 60 g

Gulasz z indyka z pieczywem

SKŁADNIKI:

- pierś z indyka - 80 g →100 g | →100 g
- chleb pełnoziarnisty - kromki x 1 →x 4 | →x 4
- oliwa z oliwek - 1 łyżka →2
- cukinia - 0.5 mniejszej sztuki
- cebula - 0.25 małej sztuki
- kukurydza żółta w puszce - 60 g
- czosnek - 1 średni ząbek
- curry w proszku - do smaku
- sól biała - do smaku
- papryka, mielona - do smaku
- pomidory, czerwone - 1 mała sztuka
- jogurt naturalny, 2% - 45 g

PRZYGOTOWANIE:

Mięso kroimy w kostkę i smażymy krótko na patelni posmarowanej oliwą. Po ok 10 min dodajemy warzywa pokrojone w kostkę, kukurydzę i odrobinę wody. Dusimy ok 30 min na małym ogniu. 10 minut przed końcem dodajemy wyciśnięty czosnek, sól, curry i paprykę czerwoną oraz jogurt. Jeżeli w czasie duszenia stwierdzimy, że potrawa jest zbyt wodnista to zdejmujemy przykrywkę i dusimy bez niej, tak aby woda odparowała. Zjedz gulasz z pieczywem.

W CIĄGU DNIA | Kcal 215 | B 2 g | T 8 g | W 32 g

Uzupełnienie kalorii

SKŁADNIKI:

- baton "mars" - 1 sztuka

PRZYGOTOWANIE:

W ramach "przekąsek/dodatków" możesz czasami pozwolić sobie na jakiś słodycz, tylko zwracaj uwagę, aby to miało zbliżona kaloryczność do przekąsek (200 kcal) . Korzystaj z tej opcji, kiedy masz duży apetyt na słodycze.

SUMA ~ :

Kcal 1900	B 100 g	T 60 g	W 260 g
Kcal 2200	**B 115 g**	**T 65 g**	**W 330 g**
Kcal 2400	**B 120 g**	**T 80 g**	**W 350 g**

I TERAZ DZIAŁASZ.

MASZ JASNO ROZPISANE, CO ROBIĆ.
BEZ ZGADYWANIA.

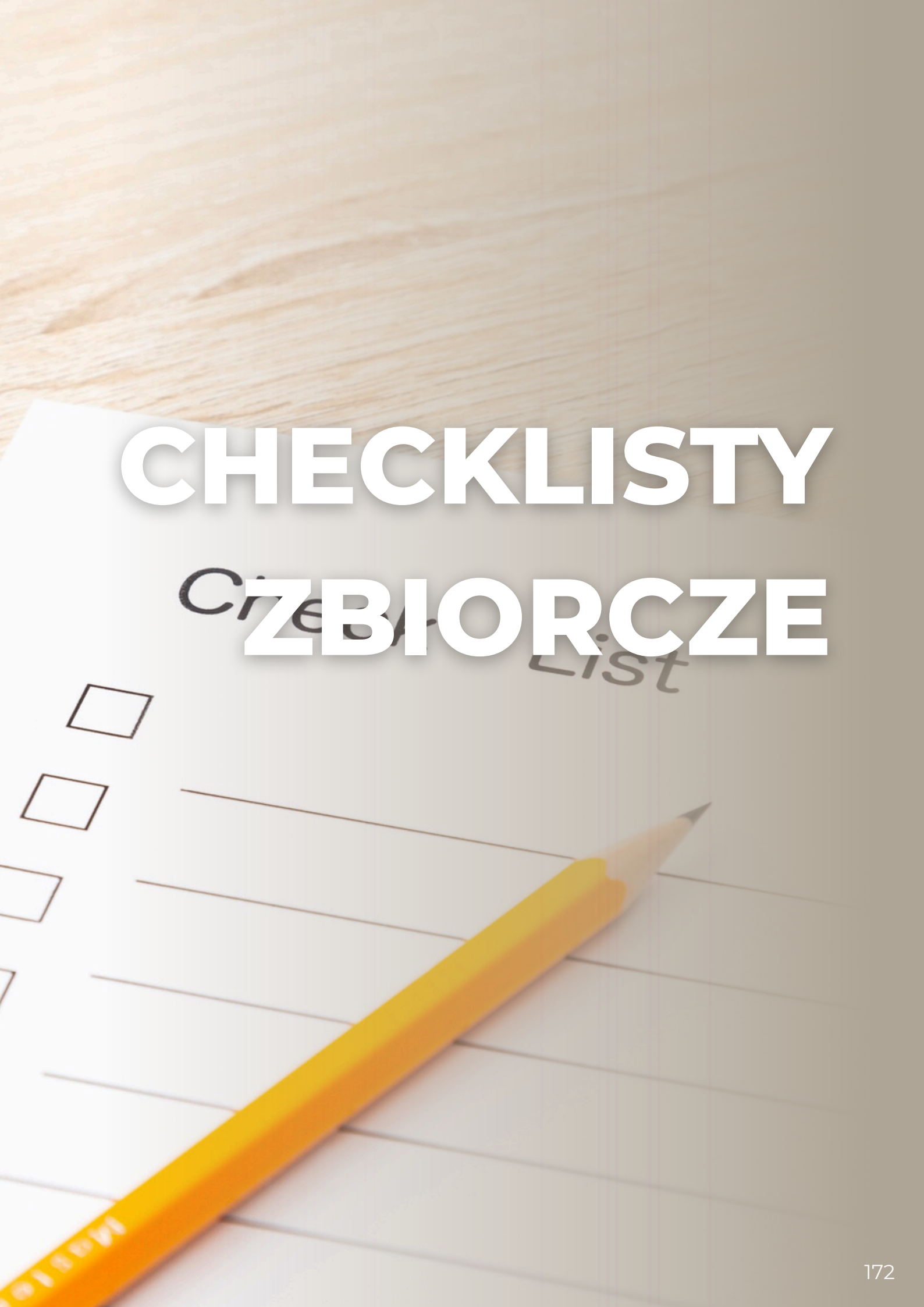
✔️ Masz plan.
✔️ Masz dietę.
✔️ Masz konkret.

Reszta to działanie.

Nie szukaj kolejnych „lepszych” rozwiązań.
Nie kombinuj.

Zrób to, co masz przed sobą.
I daj temu czas.

Działaj!



CHECKLISTY ZBIORCZE

CHECKLISTA 1: START PROCESU – **CZY MASZ FUNDAMENTY?**

Zanim w ogóle oceniasz efekty, zaznacz:

□ znam swoje zapotrzebowanie kaloryczne
□ mam ustawioną nadwyżkę (+200-400 kcal)
□ jem podobnie większość dni (a nie losowo)
□ trenuję siłowo, a nie tylko „coś robię”
□ śpię średnio min. 7 h
□ nie próbuję robić wszystkiego idealnie od dnia 1

Interpretacja:

- 5-6 zaznaczonych → możesz iść dalej
- 3-4 → proces będzie niestabilny
- <3 → nie oceniaj efektów, tylko popraw fundamenty

CHECKLISTA 2: TRENING - **CZY NAPRAWDĘ BUDUJE?**

□ trenuję siłowo min. 3 x w tygodniu
□ mam plan (nie improwizuję co trening)
□ używam obciążeń, które są wyzwaniem
□ ostatnie powtórzenia w seriach są trudne
□ zapisuję ciężary / powtórzenia
□ z tygodnia na tydzień coś idzie do przodu (ciężar, powtórzenia, kontrola techniki)
□ nie dokładam cardio „na wszelki wypadek”

Interpretacja:

- **jeśli trening jest lekki** → jedzenie nie pójdzie w mięśnie
- **brak progresu** = brak bodźca, nawet jeśli „ćwiczysz”

CHECKLISTA 3: JEDZENIE - **CZY FAKTYCZNIE DOWOZISZ?**

□ jem swoje kalorie przez większość dni tygodnia
□ nie ratuję kalorii tylko wieczorem
□ mam min. 1,6 g białka / kg masy ciała
□ jem węglowodany bez strachu
□ używam produktów gęstych kalorycznie
□ nie zapycham się warzywami kosztem kalorii
□ piję część kalorii (koktajle), jeśli trzeba

Interpretacja:

- „jem dużo” ≠ dowożę nadwyżkę kaloryczną
- jeśli waga stoi → prawie zawsze jesz za mało

CHECKLISTA 4: KONTROLA POSTĘPÓW - **CZY NIE SABOTUJESZ PROCESU?**

□ ważę się wg ustalonej zasady (1 x w tygodniu lub średnia)
□ nie reaguję na pojedyncze dni
□ mierzę obwody co 1-2 tygodnie
□ robię zdjęcia co 2-3 tygodnie
□ decyzje podejmuję po 3-4 tygodniach danych
□ nie zmieniam planu pod wpływem emocji

Interpretacja:

- chaos w głowie = chaos w decyzjach
- brak zasad kontroli = sabotaż nawet przy dobrym planie

CHECKLISTA AWARYJNA
„COŚ NIE DZIAŁA” - CO SPRAWDZIĆ ZANIM ZMIENISZ PLAN?

Zanim coś zmienisz:

- utniesz kalorie
- zmienisz trening
- zaczniesz działać pod wpływem emocji

Sprawdź:

□ czy jem swoje kalorie przez min. 14-21 dni?
□ czy trening faktycznie jest bodźcem?
□ czy mam sen i regenerację?
□ czy patrzę na trend, nie na jeden dzień?.

Jeśli jest choć jedno NIE → nic nie zmieniaj.
Najpierw popraw podstawy.

JEŚLI PROCES NIE DZIAŁA, TO PRAWIE NIGDY DLATEGO, ŻE JEST ZŁY. NAJCZĘŚCIEJ DLATEGO, ŻE **PRZESTAŁ BYĆ KONSEKWENTNIE REALIZOWANY.**





TABELE DECYZYJNE

TABELA: **WAGA STOI - CO TO ZNACZY I CO ROBIĆ?**

SYTUACJA	CO TO ZNACZY	CO ROBISZ
Waga stoi 7-10 dni	NIC	Za wcześnie na wnioski
Waga stoi 2-3 tygodnie	Nadal za mało danych	Nic nie zmieniasz
Waga stoi 3-4 tygodnie i obwody stoją	Brak realnej nadwyżki	+100–150 kcal
Waga stoi, ale obwody nóg/pośladków rosną	Proces działa	Nic nie zmieniasz

TABELA: **EFEKTY - JAK JE INTERPRETOWAĆ?**

CO WIDZISZ	INTERPRETACJA	DECYZJA
+0,25-0,75 kg / miesiąc	Idealne tempo	Kontynuuj
Skok 1-2 kg w kilka dni	Woda / treść jelit	Nic nie zmieniaj
Waga rośnie, obwody pośladków rosną	Idzie w dobrą stronę	Kontynuuj
Waga rośnie, brzuch zyskuje najszybciej	Za duża nadwyżka	-100-150 kcal

TABELA: **WAGA ROŚNIE - JAK TO INTERPRETOWAĆ?**

OBJAW	CO TO JEST	CO ROBISZ
Brzuch większy 2-5 dni	Woda / cykl	Nic nie zmieniaj
Brzuch większy, obwody nóg też	Normalna masa	Nic nie zmieniaj
Brzuch rośnie szybciej przez kilka tygodni	Za duża nadwyżka	-100-150 kcal
Brak siły na treningu	Za mało kalorii / chaos	Sprawdź węgle i sen

TABELA: **KIEDY NIC NIE ZMIENIASZ?**

JEŚLI SPEŁNIASZ TE WARUNKI	DECYZJA
✔️ Trzymasz kalorie	NIC nie zmieniasz
✔️ Trenujesz zgodnie z planem	NIC nie zmieniasz
✔️ Waga rośnie wolno lub stoi krótko	NIC nie zmieniasz
✔️ Obwody idą w dobrą stronę	NIC nie zmieniasz
✔️ Masz siłę na treningu	NIC nie zmieniasz

TABELA: **KIEDY DOŁOŻYĆ KALORIE?**

WARUNKI	CO ROBISZ
Waga 3-4 tygodnie bez zmian	+100-150 kcal
Brak progresu w treningu	+100 kcal
Apetyt ok, ale waga stoi	+100-150 kcal

SCHEMAT DECYZYJNY (DO ZAPAMIĘTANIA)

- Najpierw sprawdź dane.
- Potem odczekaj.
- Dopiero na końcu reaguj.

Jeśli nie wiesz, co zrobić → najczęściej odpowiedź brzmi: **nic jeszcze.**

Budowanie sylwetki wygrywa:

- spokój,
- cierpliwość,
- małe korekty.
- Nie szybkie ruchy.



NAJCZĘSTSZE PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI

„Dlaczego brzuch rośnie szybciej niż reszta?”

To normalne na początku budowania wagi. Brzuch szybciej zbiera wodę, reaguje na węglowodany, na stres i cykl. Jeśli trening idzie do przodu, nogi / pośladki powoli rosną, a waga nie skacze gwałtownie, nie zmieniaj niczego. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy talia / brzuch rośnie przez 3-4 tygodnie, a reszta sylwetki stoi.
Wtedy → korekta kalorii, nie panika.

„Waga stoi już 2 tygodnie - czy coś jest nie tak?”

Nie. 2 tygodnie to za mało danych i za krótki czas na ocenę. Ciało nie działa liniowo. Reagujesz dopiero, gdy przez 3-4 tygodnie nic się nie zmienia, obwody stoją, a trening nie idzie do przodu.
Wcześniej → nic nie ruszasz.

„Boje się jeść więcej, bo stracę kontrolę”

To bardzo częste. Ten strach zwykle wynika z wcześniejszych prób „masy na chaosie”, braku treningu siłowego lub zbyt dużej nadwyżki kalorycznej. Różnica teraz jest taka, że masz plan, masz liczby i masz kontrolę. Nie jesz „więcej”. Jesz konkretnie i powtarzalnie.
To nie utrata kontroli. To jej odzyskanie.

„Czy mogę przytyć za szybko?”

Tak - jeśli robisz to bez strategii. Dlatego nie zwiększamy kalorii skokowo, nie reagujemy po tygodniu i nie gonimy wagi. Bezpieczne tempo to ok. 0,25-0,75 kg na miesiąc (średnio).
Szybciej = więcej tłuszczu i frustracji.

„Czy mogę budować wagę bez węglowodanów?”

Da się. Ale dla większości kobiet jest trudniej, mniej stabilnie i gorzej treningowo. Węglowodany nie są obowiązkiem, ale są najprostszą drogą. Jeśli je eliminujesz musisz być dużo bardziej precyzyjna w reszcie.

„Czy cardio jest całkowicie zakazane?”

Nie - ale nie jako baza, nie jako „na wszelki wypadek”. Jeśli Twoim celem jest budowa wagi, priorytet to trening siłowy + regeneracja.
Dużo cardio = mniejszy apetyt, gorszy progres.

„Czy muszę liczyć kalorie cały czas?”

Nie. Liczenie kalorii to narzędzie na start, sposób na ustawienie kierunku. Gdy jesz podobnie, masz powtarzalne dni, a waga reaguje, możesz przejść na „czucie”.
Ale jeśli coś się sypie → wracasz do liczb.

Jak długo mam budować wagę?”

Tak długo, jak sylwetka się poprawia, czujesz się dobrze, masz kontrolę. Najczęściej: 4-6 miesięcy budowania, potem stabilizacja lub decyzja co dalej.
Budowanie nie jest na zawsze. To etap.

„Skąd mam wiedzieć, że robię to dobrze?”

Jeśli trening idzie do przodu, waga rośnie powoli, obwody nóg/pośladków się poprawiają, a talia/brzuch nie wymyka się spod kontroli, robisz to dobrze.
Nie musi być idealnie. Ma być konsekwentnie.

„Waga skoczyła z dnia na dzień - co się stało?”

To nie jest tłuszcz. Najczęstsze powody to więcej węglowodanów, więcej soli, cykl, jelita lub stan zapalny po treningu. Tkanka tłuszczowa nie powstaje w 24-48 godzin.
Jeśli skok jest szybki, to ignorujesz wagę przez kilka dni i patrzysz na trend, nie punkt.



BONUS 1

10 SZEJKÓW 800+ KCAL

Szejki - sojusznik w budowaniu sylwetki

BONUS: PŁYNNE DOŁADOWANIE - 10 SZEJKÓW 800+ KCAL

Znasz to uczucie, gdy masz do dobicia jeszcze 800 kcal, a Twój żołądek mówi „dość”? To moment, w którym przestajemy gryźć, a zaczynamy pić. Płynne kalorie to Twój największy sojusznik w budowaniu sylwetki.

Dlaczego?

Bo omijają ośrodek sytości w mózgu znacznie szybciej niż stały posiłek. Poniżej znajdziesz 10 sprawdzonych receptur. Każdy szejk to minimum 800 kcal i solidna dawka białka, która wspiera budowę mięśni.

INSTRUKCJA OBSŁUGI:



Wszystkie poniższe przepisy to szejki typu **„wrzuć i miksuj”**. Nie potrzebujesz piekarnika ani patelni.

1. Wlej płyny na dno blendera.
2. Dodaj źródło białka (odżywkę, Skyr lub twaróg).
3. Dorzuć resztę składników.
4. Miksuj przez ok. 60 sekund na gładką masę.

ZŁOTE ZASADY SZEJKOWANIA:

- **Mroź banany:** Obierz dojrzałe banany, pokrój na kawałki i zamroź. Dzięki temu szejk będzie smakował jak gęsty shake lodowy z McDonald’s, ale z super składem.
- **Miel płatki:** Jeśli nie lubisz struktury płatków owsianych, zmiel je najpierw "na sucho" w blenderze na mąkę, a potem dodaj resztę składników.
- **Dodawaj oliwę/olej:** Jeśli nadal brakuje Ci kalorii, dodaj do dowolnego szejka łyżkę oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Przysięgam przy tej ilości owoców i kakao nie poczujesz różnicy w smaku, a zyskasz dodatkowe 100 kcal.

TWOJE MENU SZEJKÓW +800 KCAL






Orzechowy Klasyk Masy

Niesamowicie gęsty i kremowy. Idealny po treningu.

Składniki:

- 1 mały banan
- 3 łyżeczki masła orzechowego
- 60g płatków owsianych
- 250 ml mleka 3,2%
- 1 miarka odżywki białkowej (wanilia/czekolada)

Kaloryczność: **~ 850 kcal**

Czekoladowy Skyr-Shake

Wysoka zawartość białka dzięki połączeniu Skyru i masła orzechowego

Składniki:

- 150g Skyru naturalnego
- 1 mały banan
- 2 łyżeczki masła orzechowego
- 200ml mleczka kokosowego (z puszki)
- 1 łyżka kakao
- 20g miodu

Kaloryczność: **~ 880 kcal**

Tropikalna Odżywka

Lekki w smaku, mimo ogromnej gęstości kalorycznej.

Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 100ml mleczka kokosowego (z puszki)
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 60g płatków jaglanych
- 1 miarka odżywki waniliowej

Kaloryczność: **~ 800 kcal**

Pistacjowy Skyr-Bomb

Najbardziej ekskluzywny smak w zestawieniu.

Składniki:

- 150g Skyru
- 2 łyżeczki pasty z pistacji 100%
- 1 miarka odżywki białkowej
- 40g serka mascarpone
- 250ml mleka roślinnego (np. owsiane)
- 1 średni banan

Kaloryczność: **~ 810 kcal**

TWOJE MENU SZEJKÓW +800 KCAL






Szarlotka Proteinowa

Smakuje jak deser u mamy, a buduje formę życia.

Składniki:

- 1 jabłko (pokrojone)
- 70g płatków owsianych
- 30g orzechów włoskich
- 250 ml mleka 3,2%
- 1 miarka odżywki waniliowej
- dużo cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego.

Kaloryczność: ~ 820 kcal

Mocna Mocha

Idealny szejk na rozpoczęcie dnia, jeśli rano nie masz apetytu.

Składniki:

- 1 mocne espresso (ostudzone)
- 1 mrożony banan
- 5 suszonych daktyli
- 2 łyżki masła migdałowego
- 300 ml mleka 3,2%
- 50g płatków owsianych
- 1 miarka odżywki czekoladowej.

Kaloryczność: ~ 800 kcal

Sernik Jagodowy (Płynny)

Dzięki twarogowi i herbatnikom smakuje jak prawdziwe ciasto.

Składniki:

- 150g twarogu tłustego
- 100g mrożonych jagód
- 50g herbatników maślanych
- 250 ml mleka 3,2%
- 1 łyżka miodu
- pół miarki odżywki białkowej

Kaloryczność: ~ 850 kcal

Sezamowe Tahini

Dla fanów chałwy. Tahini to genialne źródło zdrowych tłuszczy.

Składniki:

- 2 łyżki pasty tahini
- 60g płatków owsianych
- 1 banan
- 300 ml mleka migdałowego
- 1 łyżka miodu
- 1 miarka odżywki białkowej

Kaloryczność: ~ 830 kcal

TWOJE MENU SZEJKÓW +800 KCAL



Czekoladowe Awokado

Awokado nadaje szejkowi konsystencję musu czekoladowego.

Składniki:

- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 banan
- 300ml mleka
- 15g gorzkiej czekolady (rozpuszczonej lub startej)
- 1 miarka odżywki czekoladowej

Kaloryczność: ~ 800 kcal



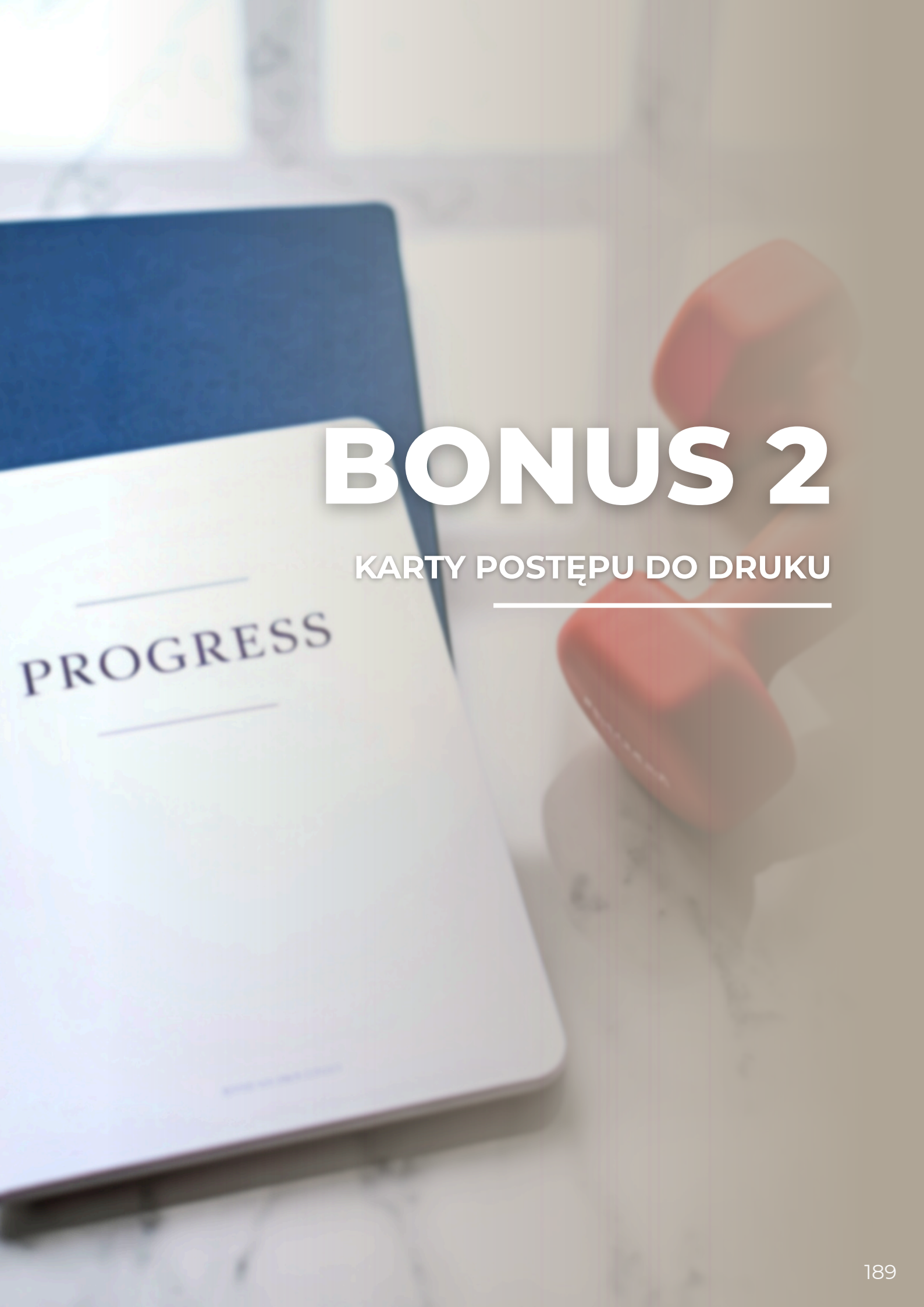
Oreo Skyr-Master

Twoja nagroda po ciężkim treningu siłowym.

Składniki:

- 150g Skyru naturalnego
- 0,5 miarka odżywki (ciastko lub wanilia)
- 3 ciastka Oreo
- 50g płatków owsianych
- 250 ml mleka 3,2%
- 1 łyżka masła orzechowego

Kaloryczność: ~ 830 kcal



BONUS 2

KARTY POSTĘPU DO DRUKU

Przygotowałam dla Ciebie proste karty do monitorowania postępów.

Możesz je wydrukować (czarno-białe, bez zbędnych ozdobników) i uzupełniać co tydzień.

Dzięki temu łatwiej zobaczysz, czy idziesz w dobrą stronę nie tylko po wadze, ale też po wymiarach.

Nie musisz śledzić wszystkiego, wybierz to, co ma dla Ciebie sens. Obwody warto kontrolować na pewno, reszta zależy od Ciebie.

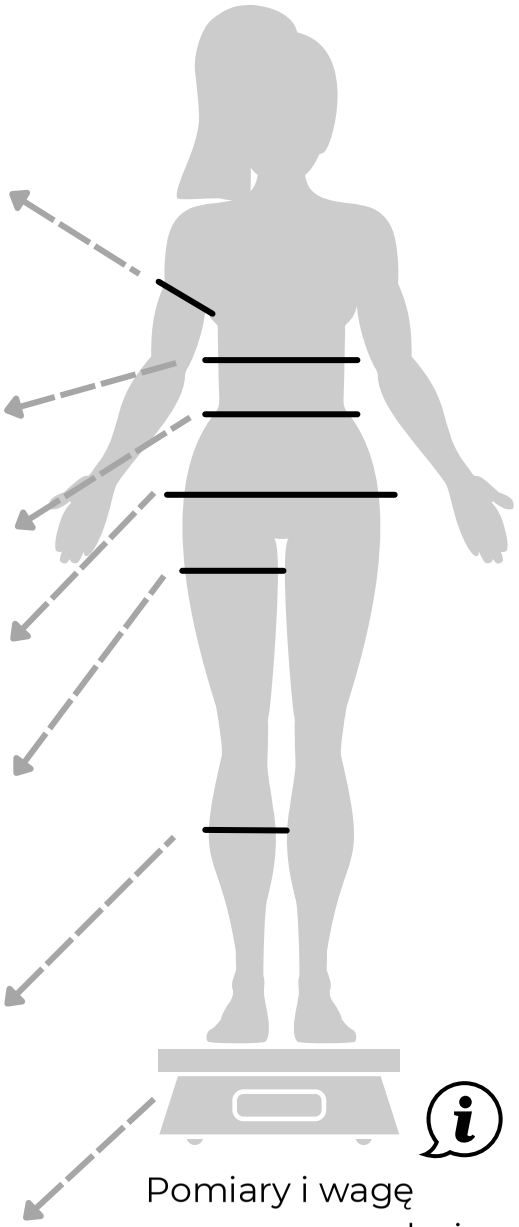
POMIARY

(CO 1 LUB 2 TYGODNIE ZRÓB NA CZCZO POMIARY CIAŁA)

CEL: _____

START: _____

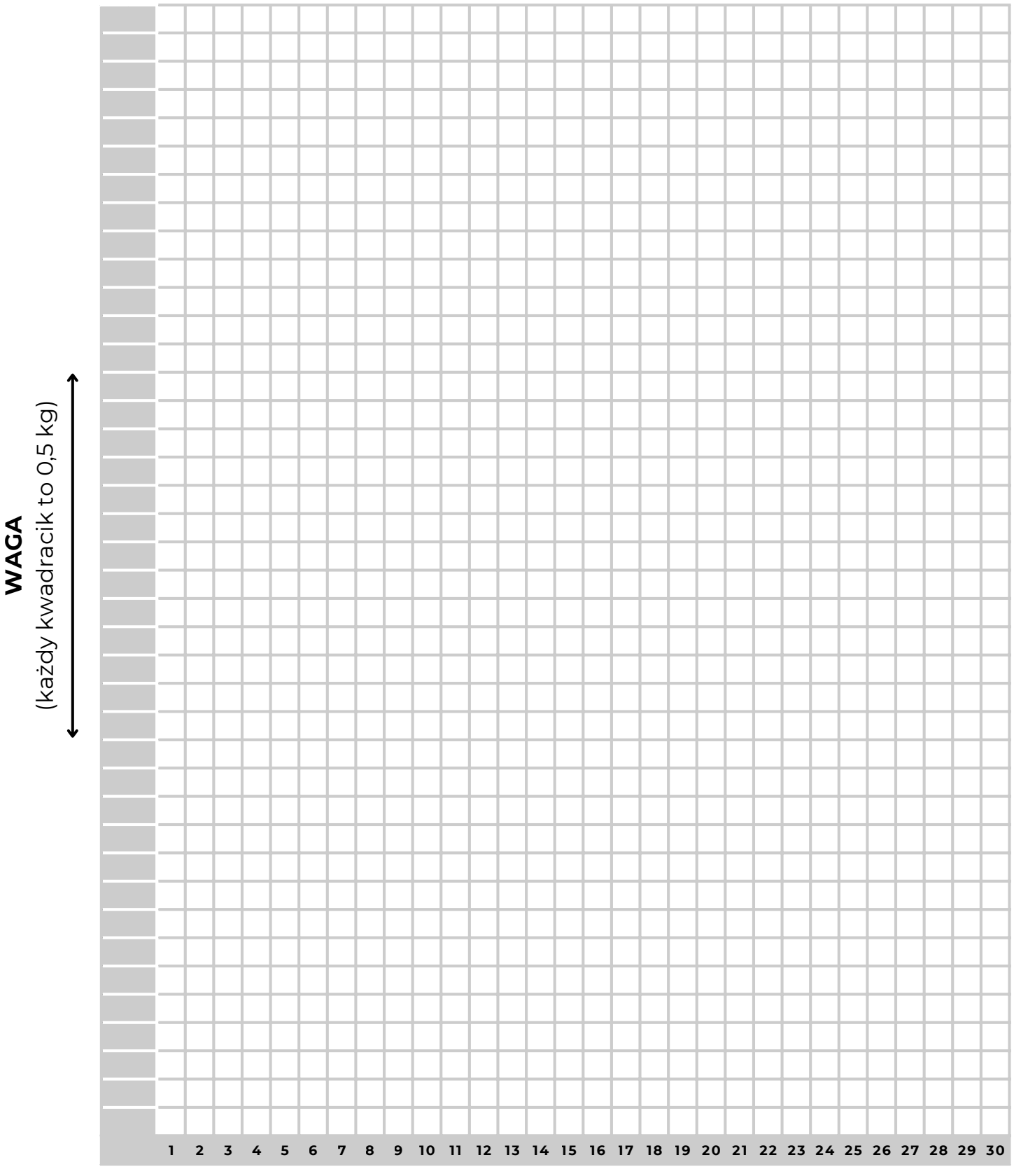
POMIARY	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
BICEPS LEWY										
BICEPS PRAWY										
TALIA										
BRZUCH										
BIODRA (POŚLADKI)										
UDO LEWE										
UDO PRAWE										
ŁYDKA LEWA										
ŁYDKA PAWA										
WAGA										



Pomiary i wagę **zawsze** sprawdzaj na czczo.

MONITOROWANIE **WAGI**

(NARYSUJ SWÓJ PROGRES, CO TYDZIEŃ ZAMALUJ KOLEJNE KWADRACIKI) Start:_____



STRONA **MONITOROWANIA** POSTĘPÓW

(ZAPISUJ SWOJE “DROBNE” POSTĘPY, KTÓRE STWORZĄ DUŻĄ METAMORFOZĘ)

WAGA: START:

TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4	TYDZIEŃ 5	TYDZIEŃ 6	TYDZIEŃ 7	TYDZIEŃ 8	TYDZIEŃ 9	TYDZIEŃ 10
TYDZIEŃ 11	**TYDZIEŃ 12**	**TYDZIEŃ 13**	**TYDZIEŃ 14**	**TYDZIEŃ 15**	**TYDZIEŃ 16**	**TYDZIEŃ 17**	**TYDZIEŃ 18**	**TYDZIEŃ 19**	**TYDZIEŃ 20**

% BODY FAT:

TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4	TYDZIEŃ 5	TYDZIEŃ 6	TYDZIEŃ 7	TYDZIEŃ 8	TYDZIEŃ 9	TYDZIEŃ 10
TYDZIEŃ 11	**TYDZIEŃ 12**	**TYDZIEŃ 13**	**TYDZIEŃ 14**	**TYDZIEŃ 15**	**TYDZIEŃ 16**	**TYDZIEŃ 17**	**TYDZIEŃ 18**	**TYDZIEŃ 19**	**TYDZIEŃ 20**

MIĘŚNIE:

TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4	TYDZIEŃ 5	TYDZIEŃ 6	TYDZIEŃ 7	TYDZIEŃ 8	TYDZIEŃ 9	TYDZIEŃ 10
TYDZIEŃ 11	**TYDZIEŃ 12**	**TYDZIEŃ 13**	**TYDZIEŃ 14**	**TYDZIEŃ 15**	**TYDZIEŃ 16**	**TYDZIEŃ 17**	**TYDZIEŃ 18**	**TYDZIEŃ 19**	**TYDZIEŃ 20**



Czy wiesz, że:
Zdrowe ciało wpływa pozytywnie na kondycję psychiczną i ogólny stan emocjonalny.

ILE **KALORII** DZIŚ ZJADŁAŚ/EŚ?

(WPISZ ILE KALORII ZJADŁAŚ/EŚ)

Rok: _____

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

Miesiąc: _____

PON	WT	ŚR	CZW	PIĄ	SOB	NIE
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	
					POMIARY	

TO DOPIERO POCZĄTEK TWOJEJ DROGI!

Gratuluję! Przeszłaś przez ponad 180 stron wiedzy, która dla wielu kobiet pozostaje tajemnicą. Masz w rękach gotowy plan, by zbudować sylwetkę, o jakiej marzyłaś w zgodzie ze swoim zdrowiem.

PAMIĘTAJ: Wiedza bez działania to tylko plotka. Najtrudniejszy jest pierwszy krok, dlatego zacznij od dzisiejszego posiłku lub jutrzejszego treningu. Nie musi być idealnie, ważne, żeby było konsekwentnie.

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE! Chcę zobaczyć Twoje efekty! Jeśli zaczniesz wdrażać plan z tego ebooka:

- Oznacz mnie na Instagramie: **@radoslaw_kojta_trener_online**
- Napisz do mnie maila, jeśli masz pytania: **rktrener@gmail.com**

Jeśli czujesz, że Twój przypadek wymaga jeszcze większej precyzji i chcesz, bym to ja osobiście czuwał nad każdym Twoim krokiem - zapraszam Cię do współpracy indywidualnej.

SPRAWDŹ WOLNE TERMINY NA WWW.RADOSLAWKOJTA.PL



Trzymam za Ciebie kciuki!

Radosław Kojta

SPRAWDŹ, CZY NAPRAWDĘ TO ZROBISZ

Zrobiłaś zdjęcia na początku?
To Twój punkt startowy.

Teraz zrób coś, czego większość osób nigdy nie robi:
wytrzymaj.

Nie tydzień.
Nie dwa.
Kilka miesięcy realnego działania.
Jedzenie, trening, konsekwencja. Bez skakania z planu na plan.

Po tym czasie wróć do początku.
Zrób dokładnie takie same zdjęcia:
przód • bok • tył
Te same warunki.
Bez pozowania. Bez poprawiania sylwetki.
I porównaj.

To jest Twoje wyzwanie.
Nie przeczytać.
Nie „spróbować".
Tylko dowieźć do końca i zobaczyć realną zmianę.

Jeśli to zrobisz - możesz wysłać mi swoje porównanie.
Najlepsze metamorfozy udostępniam (za zgodą).
Możesz być dla kogoś początkiem działania.

Większość osób tego nie zrobi.
Ty możesz.
Tylko czy to dowieziesz?