

OPCJE ĆWICZEŃ.

1 i 2 DZIEŃ

Przez pierwsze dwa dni twoja dieta będzie bardzo uboga w kalorie. Przez to możesz mieć mniej energii niż zwykle. To normalne i nie ma się czym przejmować.

Ćwiczenia są ważne, jednak w tej fazie **CLEAN 9** najlepiej, by był to niezbyt intensywny (do średniego) wysiłek. Idź na spokojny, 30-minutowy spacer, łagodnie się porociągaj czy skorzystaj z zajęć jogi dla początkujących. Taka aktywność nie tylko pobudzi twój metabolizm, ale również pomoże ci zachować skupienie i spokój w tej początkowej fazie transformacji.

W ciągu dnia jest wiele okazji do spalenia dodatkowych kalorii. Korzystaj ze schodów zamiast windy lub parkuj na najdalszym miejscu parkingowym, by mieć dłuższy dystans do przejścia.

Pamiętaj o 5 minutach rozgrzewki przed 30-minutową sesją ćwiczeń oraz 2 minutach rozciągania po treningu. Takie przygotowania ciała i mięśni zagwarantuje maksimum korzyści z ćwiczeń i szybszy powrót do formy.

DNI OD 3 DO 9

Czas zwiększyć tempo! Teraz, kiedy jesz więcej kalorii, powinieneś/powinnaś mieć więcej energii i jesteś gotowy/-a na większą fizyczną aktywność. W tej fazie **CLEAN 9** należy skoncentrować się na pozwalających spalić kalorie ćwiczeniach cardio, których przykłady zobaczysz poniżej. Aktywność typu cardio, taka jak bieganie lub taniec, pobudza metabolizm i pozwala spalić tkankę tłuszczową.

MAŁO-ŚREDNIO INTENSYWNE ĆWICZENIA

ENERGICZNY SPACER
PŁYWANIE
AQUA AEROBIC
JOGA
ORBITREK
JAZDA NA ROWERZE
STEP AEROBIK

PIESZE WYCIECZKI
ŚCIANKA WSPINACZKOWA
TANIEC
JAZDA NA ROLKACH
BIEŻNIA
+ LEKKI TRENING SIŁOWY

**W MIARĘ PRZYPŁYWU
ENERGII, WYDŁUŻAJ CZAS
I ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ
ĆWICZEŃ, BY OSIĄGAĆ
LEPSZE EFEKTY!**



Choć można rozbić ćwiczenia na dwie 15-minutowe sesje, najlepiej jest ćwiczyć przez pełne 30 minut jednorazowo, by wprowadzić organizm w rytm spalania tłuszczu.

Ile wystarczy?
Ważne jest,
aby uprawiać
ćwiczenia cardio
codziennie przez
30 minut.

