

6 FUNDAMENTÓW FITmeansEAT



Małe rzeczy. Robione regularnie. Duża różnica.

01



BUDUJ POSIŁKI WOKÓŁ BIAŁKA

Zadbaj o źródło pełnowartościowego białka w każdym głównym posiłku. Wspiera regenerację, mięśnie i pomaga zwiększyć sytość.



02



SEN TO TWÓJ NAJLEPSZY „SUPLEMENT”

Sen wspiera regenerację, wydolność, koncentrację i regulację apetytu. Zanim zaczniesz szukać kolejnego suplementu – zadbaj o podstawy.



03



NIE BÓJ SIĘ WĘGLOWODANÓW

Jeśli trenujesz i prowadzisz aktywny tryb życia, węglowodany są ważnym źródłem energii. Dopasuj ich ilość do swojej aktywności, potrzeb i celu.



Jedz dobrze. Ruszaj się lepiej. Czuć się silniej. ♥

04



RUSZAJ SIĘ NIE TYLKO NA TRENINGU

Godzina treningu nie zastąpi całego dnia spędzonego w bezruchu. Spacer, schody, kilka minut Mobility czy przerwa od biurka też się liczą.

Twoje ciało potrzebuje ruchu częściej niż tylko podczas treningu.



05



REGULARNOŚĆ > PERFEKCJA

Nie potrzebujesz idealnej diety ani perfekcyjnego planu. Potrzebujesz działań, które jesteś w stanie powtarzać również w mniej idealne dni.

To, co robisz regularnie, ma większe znaczenie niż to, co robisz idealnie przez tydzień.



06



SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA I GŁOWY

Twoje ciało nie jest maszyną. Ucz się rozpoznawać głód, sytość, zmęczenie i stres. Równowaga psychiczna jest fundamentem trwałych efektów.



Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz.

Wybierz jeden fundament i skup się na nim przez najbliższy tydzień. ♥



by Martyna Miett