

# ZDROWIE NIE DLA IDIOTÓW

„jak zorganizować zdrowy styl życia, żeby wygrać na długi dystans”



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# All for body

trening   dietetyka   masaż   catering

partnerskie podejście 90/11-15 wspol.

# DOŚWIADCZENIE



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)





















# CO WPŁYWA NA ZDROWIE?

55/15/15/15



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# STYL ŻYCIA

aktywność  
odżywianie  
regeneracja/sen  
kontrola stresu  
relacje



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# STATYSTYKI

90%

2,2

8 mln

3 mln



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# KLUCZOWE ZASADY

Badania krwi i hormonów

Aktywność 2+1

Sen 6-8 godzin

Odżywianie

Praca z coachem



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# ODŻYWIANIE

Produkty mniej przetworzone  
Więcej białka, warzyw i zdrowych tłuszczów  
Proporcje każdego posiłku 40/30/30  
Unikanie radykalnych systemów  
odżywiania/diet



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# SUPLEMENTY

Tran/omega 3

Woda mineralna

Jako uzupełniające – koktajle białkowe

Dla budujących mięśnie – po 6 mc kreatyna

Po treningu – węglowodany z białkiem

Magnez



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# IDEAŁ 2+2

## Aktywność

- minimum 20 minut mocno lub
- 40 minut naturalne tempo lub
- 60 minut spokojnie



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# NAJWAŻNIEJSZE ĆWICZENIA NA SIŁOWNI

Przysiad – masa ciała

Pompka – połowa masy ciała

Drażek – 10 powtórzeń

Martwy ciąg – masa ciała

Wyciskanie na klatkę piersiową – 2/3 masy ciała

Wyciskanie nad głowę – połowa masy ciała

Pullover – 1/3 masy ciała

Unoszenie ramion bokiem – 1/4 masy ciała

Podpór przodem/bokiem – 2 min.

Unoszenie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku – 30 powt.



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# 8 NAJSKUTECZNIEJSZYCH INTERWAŁÓW W DYSCYPLINACH KONDYCYJNYCH

10x(1+1)

Rozpędzane 10x(30+30+30+1,5 min.)

Podbiegi do 4 min. x 8 powt.

Podbiegi sprinterskie 12 x 20 s.

8 x (3+1)

4x4 min. Bardzo mocno i marsz 4 min.

2x30s. + 2x1min. + 2x1,5min. + 2x2min.

3x(10min.+5min.) czasówka



# SPOSOBY NA KONTROLĘ STRESU

- dobre
- złe



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# REAKCJE FIZJOLOGICZNE VS. NIE PODDAWAJ SIĘ!



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



# ZDROWE PODEJŚCIE

## ZDROWIE VS. DOŻYNYANIE SIĘ



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# JAK ZASTOSOWAĆ W PRAKTYCE?

- pierwszy krok
- indywidualnie
- wytrwaj min. 3 mc a najlepiej rok
  - jedzenie najważniejsze
- jeden sposób na stres systematyczny



# ŹRÓDŁA MOTYWACJI

- trener
- grupa zainteresowań
- deklaracja roczna z opłatą
- edukacja na kursach





# KONKURS

fitFOOD Poland i All For Body



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)

# PANEL DYSKUSYJNY I KONSULTACJE

- [radek@allforody.com](mailto:radek@allforody.com)
- [allforbody.com](http://allforbody.com)
- [fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)



**All for body**

[allforbody.com](http://allforbody.com)



[fitfoodpoland.pl](http://fitfoodpoland.pl)