

WYZWANIE DLA INSULINOOPORNYCH

Nie ma litości dla insulinooporności!



ODBIERZ PREZENT

Na czym polega wyzwanie?

- ✓ **Zbilansowany jadłospis dla insulinoopornych:**
Specjalnie opracowany plan żywieniowy, który pomoże Ci utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i wspomóc proces spalania tłuszczu.
- ✓ **Treningi VIDEO zaprojektowane do maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej:**
Ćwiczenia dostosowane do Twoich potrzeb, które przyspieszą proces odchudzania i poprawią Twoją kondycję.
- ✓ **Instrukcję stosowania diety oraz poradnik zakupowy**
- ✓ **Śledzik nawyków oraz kartę motywacyjną**
Codzienne zapisywanie postępów pomoże Ci monitorować swoje osiągnięcia i utrzymać motywację na wysokim poziomie.
- ✓ **Dostęp do grupy dla INSULINOOPORNÝCH**
Na grupie oprócz wspólnej motywacji i wspierania w osiągnięciu celu, przez 4 tygodnie będziesz dostawała materiały specjalne! Dodatkowe treningi, przepisy oraz spotkania LIVE!

Poznaj nas bliżej



ZUZANNA NOWAK

Jestem dyplomowanym dietetykiem klinicznym, pediatrycznym i sportowym.

Moją specjalnością jest walka z insulinoopornością. Na co dzień prowadzę gabinet stacjonarny oraz współpracuję z pacjentami online. W swoich dietach skupiam się na tym, aby były szybkie, proste i smaczne!

www.zuzannanowakdietetyk.pl

Poznaj nas bliżej



AGATA BARTOLEWSKA

Jestem instruktorem rekreacji ruchowej od 2007r. Obecnie jestem właścicielem Body Revolution Studio oraz studia pilatesowego BALANS. Plany treningowe dla insulinoopornych to połączenie treningu wzmacniającego z maksymalnym zaangażowaniem całego ciała.

Dlaczego trening jest ważny w insulinooporności?

- ✓ **Po pierwsze**, regularna aktywność fizyczna pomaga zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę, co oznacza, że organizm bardziej efektywnie przetwarza glukozę. To może pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.
- ✓ **Po drugie**, trening wspomaga redukcję masy ciała, co jest istotne w przypadku insulinooporności. Nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach brzucha, może przyczyniać się do występowania oporności na insulinę. Regularna aktywność fizyczna wspomaga proces spalania tłuszczu i utraty wagi.
- ✓ **Po trzecie**, trening wpływa pozytywnie na metabolizm ogólny, zwiększa zużycie energii przez komórki, co może poprawić ogólną kontrolę glikemii. Regularna aktywność fizyczna może również obniżyć poziom trójglicerydów, poprawić profil lipidowy i obniżyć ciśnienie krwi, co przynosi korzyści sercowo-naczyniowe.

Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać rozgrzewkę!

Uczestniczki wyzwania plan treningowy będą posiadały w formie nagrania video oraz rozpiski.

Plan Treningowy

TYGODNIOWY CHALLENGE DLA INSULINOOPORNYCH

Każdy zestaw wykonaj w 3 - 4 seriach

PONIEDZIAŁEK - PILATESOWY BRZUCH

- The Hundred - Setka
- One leg stretch x 10
- Double leg stretch x 10
- Scissors x 10
- Criss cross x 10

WTOREK - TABATA

20 sek ćwiczenie ; 10 sek- przerwa

- Burpees- Padnij powstań x 20 sek
- Zakroki skosy L/P x 20 sek
- Bieg Bokserski x 20 sek
- Plank - Deska x 20 sek
- Pajacyki x 20 sek
- Wykroki L/P x 20 sek
- Mountain Climber x 20 sek
- Dead Bug x 20 sek

ŚRODA - ODPOCZYNEK

CZWARTEK - PUPA & UDA

- Shoulder Bridge - unoszenie bioder x 20 raz
- Squat & Lift bokiem L/P x 20 razy
- Donkey Kicks - L/P x 20 razy
- Squat & Lift tył L/P x 20 razy

PIĄTEK - MOBILITY & STRETCHING

- Roll down w staniu x 20 razy
- Spine Stretch - Skłony w przód x 10 razy
- Swan Dive - mobilizacja odcinka piersiowego x 10 razy
- Side Band - Wygięcie w bok i wydłużenie

SOBOTA - TRENING Z KRZESŁEM

- Spine Twist siedząc na krześle x 20 razy
- Dip Triceps - odwrócona pompka x 15 razy
- Usiądź i wyskocz / wstań x 15 razy
- Brzuch -podciąganie nóg w górę do klatki x 15 razy
- Przysiad Plie przed krzesłem x 20 razy

NIEDZIELA - ODPOCZYNEK



WYZWANIE DLA INSULINOOPORNYCH



Już 10 stycznia rusza sprzedaż naszego wyzwania dla insulinoopornych na stronie www.zuzannanowakdietetyk.pl! To jedyne w swoim rodzaju wyzwanie, które kompleksowo zajmuje się insulinoopornością.

Nie czekaj na lepszy moment - czas zainwestować w swoje zdrowie już teraz!