



RAPORT NR.2

PLANOWANIE I MOTYWACJA



Witam Cię serdecznie.

Z tej strony ponownie Rafał Kiełkiewicz.

Zanim przeczytasz ten krótki raport, przypomnijmy co było w poprzednim materiale.

Przedstawiłem Ci krótką historię moich zmagania z kształtowaniem własnego ciała.

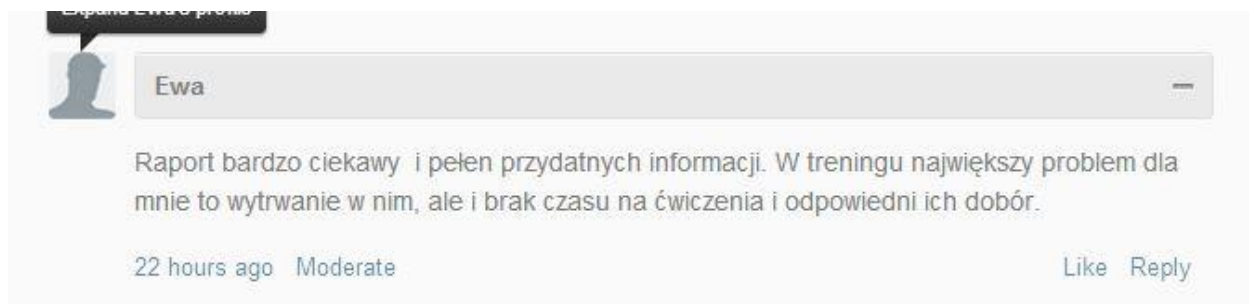
Omówiłem również kilka moich wskazówek, jak w miarę wygodny sposób trzymać dietę. Przedstawiłem również kilka patentów na to, jak troszeczkę "oszukać" swoje kubki smakowe oraz jak odpoczywać od dietetycznego odżywiania.

W pierwszej części tego raportu odpowiem na pytania, które napisaliście pod ostatnim raportem. Następnie przedstawię Ci moją metodę na to, jak nie tracić połowy dnia w kuchni na przygotowanie posiłków oraz jak rozplanować ich przyrządzenie.



Przeczytałem wszystkie komentarze i co mnie motywuje jeszcze bardziej, to ilość wpisów, w których wypowiedacie się tak pozytywnie na temat pierwszego materiału.

Osobiście spodziewałem się, że będzie więcej pytań na temat treningu. Jednak okazuje się, że dla większości problemem jest jednak dieta (o tym powiemy sobie później). Padło też kilka ciekawych pytań o trening, na które odpowiemy sobie w dalszej części.



Najwięcej osób jednak ma problem z MOTYWACJĄ oraz z BRAKIEM EFEKTÓW.

Najczęściej jest tak, że brak motywacji wywołany jest brakiem efektów.

Całe szczęście to działa w dwie strony. Jak tylko widzimy postęp, widzimy że nasza dotychczasowa praca nie poszła na marne. Pojawia się motywacja do dalszej pracy.

Najtrudniej jest wystartować.



Czy wiesz, że rakieta, która leci w kosmos traci 70% paliwa przy starcie? Najwięcej energii (paliwa) zużywane jest na to, żeby w ogóle oderwać się od ziemi. Jak już rakieta wzbije się w powietrze zużycie paliwa jest coraz mniejsze. Coraz mniejsza jest również grawitacja i co za tym idzie potrzebna ilość energii jest coraz mniejsza.

Bardzo podobnie jest z kształtowaniem naszej sylwetki. Najciężej jest wystartować. Jeśli wystartujemy dobrze i nie rozbijemy się przy starcie, pewne czynności wejdą nam w NAWYK i będzie

coraz łatwiej. To znaczy jeżeli wejdzie Ci w nawyk wykonywanie pewnych czynności związanych z odżywianiem i treningiem, będzie to coraz łatwiejsze dla Ciebie do wykonania.

Przykładowo, jeśli wprowadzisz się na czwarte piętro, gdzie nie ma windy przez pierwsze kilka tygodni będziesz sobie myśleć "ku**wa znowu te schody", przed każdym wejściem.

Jeśli już pokonasz te schody po raz setny, twój mózg potraktuje te schody jako rutynę. Coraz rzadziej będzie wysyłał do Ciebie komunikat "ku**wa, znowu te schody".

Wiem, wiem... Wiele osób pomyśli sobie teraz... "No tak, ale na te schody muszę i tak wejść".

Z tym się zgodzę. Nie mniej jednak jeśli wdrożysz w swoje codzienne czynności odpowiednie NAWYKI związane z kształtowaniem swojej sylwetki, po pewnym czasie przestaniesz o nich myśleć tak jak o wspomnianych wcześniej schodach. Z czasem będzie to dla Ciebie lajcek... :-)

ALE.....

Żeby to wszystko szło do przodu potrzebne są **EFEKTY**.

Tak jak rakieta, która startuje do lotu w kosmos. Z każdym kolejnym metrem siła grawitacji stanowi coraz mniejszy opór.

Podobnie do siły grawitacji działa brak efektów. Jeżeli źle wystartujemy brak widocznych rezultatów będzie ciągnął naszą motywację w dół. Jeszcze trudniej jest wystartować jeśli już kiedyś miało się nieudany start.

Dlatego też najlepszym, sprawdzonym sposobem jaki mogę zalecić wszystkim na:

*brak motywacji, *brak widocznych efektów, *brak energii, zniechęcenie

jest:

KTOŚ, KTO POMOŻE NAM DOBRZE WYSTARTOWAĆ

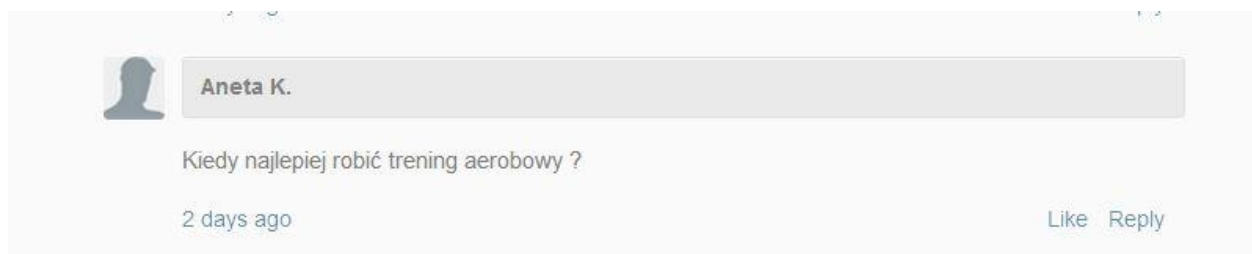
W moim przypadku tak było, że po kilku nieudanych startach ze zmaganiem z własną sylwetką znalazłem kogoś, kto pomógł mi "oderwać się od ziemi". I to był przełom.

Pamiętam jak sam próbowałem, na własną rękę ogarnąć wszystkie zagadnienia z książek, Internetu, pytając znajomych na siłowni. Nie dość, że ciągnął mnie w dół brak efektów, to jeszcze chciało mi się rzygać od nadmiaru zbieżnych informacji.

Bardzo fajnym sposobem na motywację do ćwiczeń jest znalezienie kogoś, kto będzie z tobą ćwiczył. Umów się ze swoim treningpartnerem/treningpartnerką, że będziecie się nawzajem motywować. Zawsze fajniej biega się, lub ćwiczy na siłowni z kimś.

Dlatego też raczej polecam treningi w fitness klubie niż w domu.

Aneta K. Zadała fajne pytanie. Odpowiedź na to pytanie, będzie zarazem sposobem, na to żeby wprowadzić pewne "rutyny" do naszych czynności.



Najlepsza pora na robienie treningu aerobowego, to RANO NA CZCZO. Wiem, że jest **NIEZIEMSKO** ciężko przełamać się do tego, żeby wstać godzinę wcześniej przed pracą i zacząć jeździć na rowerku czy biegać.

Większość osób, którym zaleciłem poranne cardio mówi, że najgorsze jest kilka pierwszych dni. Potem wchodzi nam to coraz bardziej w nawyk.

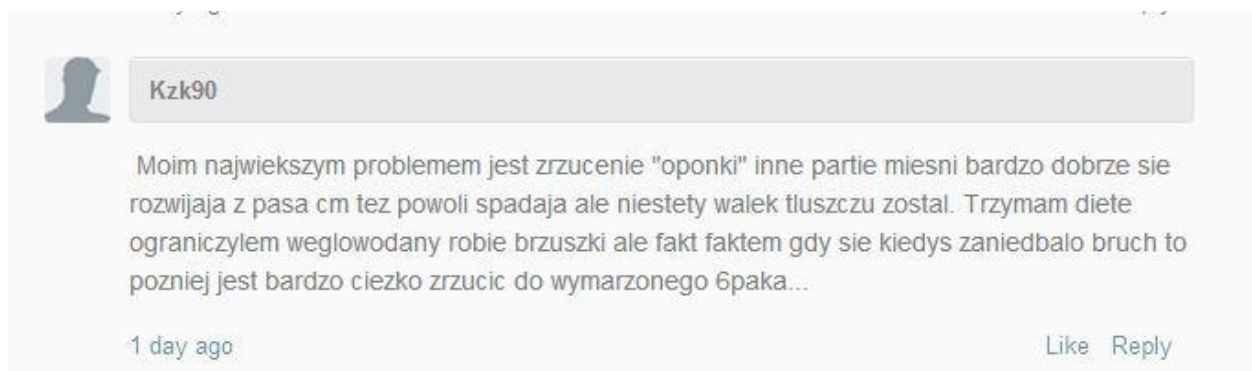
Tu też jest pewna analogia ze startującą rakietą ;-). Jeśli od rana zmusisz się do startu, później odczuwasz satysfakcję, że Ci się udało i wykonywanie kolejnych czynności związanych z przygotowaniem posiłków czy późniejszy trening siłowy, będą przychodzić łatwiej.

Z tego co mówią moi klienci, poranny trening sprawia, że ich cały dzień wygląda lepiej.

Jeśli chodzi o trening aerobowy, to reguły są te same dla pań i dla panów. Ważne, aby trzymać się tętna nie przekraczającego 135. Najlepiej zacząć od około 30 minut. Potem należy stopniowo dokładać, nie przekraczając 1 godziny.

Można też oczywiście wykonywać aeroby po treningu siłowym. Niektórzy stosują przed aerobami węglowodany, które powodują płomień do spalania tkanki tłuszczowej.

Bardzo często słyszę podobne pytania w stylu:



Dla niektórych ta odpowiedź może okazać się banałem, ale to bardzo popularny mit. Nie zgubimy tkanki tłuszczowej od samego robienia brzuszków.

Tkankę tłuszczową gubimy poprzez odpowiednie połączenie diety i treningu aerobowego. Oczywiście sama dieta też spowoduje spadek tłuszczu, ale dopiero połączenie tych czynników daje solidne rezultaty.

W komentarzach pytano również o trening aerobowy, który nie obciąża kolan.



Osoby otyłe mogą mieć problem ze stawami przy treningu aerobowym. Rozsądnym rozwiązaniem wydaje się rowerek stacjonarny z poziomym siedziskiem.

Można też zacząć od szybkiego chodu na bieżni.

Z domowych urządzeń można rozważyć rebounding. Czym jest rebounding dowiesz się oglądając poniższy filmik.

[kliknij w ten link aby obejrzeć filmik.](#)

Padło również wiele pytań na trening konkretnych partii mięśni.

Niestety nie ma gotowego schematu na biceps, triceps, klatkę.. itd.

Każdy jest inny. Każdy ma inny stosunek włókien mięśniowych w poszczególnych partiach. Nie szukał bym jednak jakichś fikuśnych ćwiczeń.

Skupił bym się na ćwiczeniach podstawowych i szukał odpowiedniego doboru powtórzeń i ciężaru. Należy próbować i znaleźć dla siebie odpowiednią kombinację.

Kluczem do tego wszystkiego jest poznanie swojego ciała i zrozumienie co na nas działa. To przychodzi z czasem.

Trening dla zapracowanych

Tak naprawdę da się dla każdego znaleźć jakiś plan treningowy. Nawet dla osób, które mają na niego czas raz na tydzień.

Dla osób, które mają taki tryb pracy, że im często coś wypada nagłego i muszą zrezygnować z jednego, czy dwóch treningów w tygodniu ciekawym rozwiązaniem wydaje się trening obwodowy typu FULL BODY WORKOUT. Pracowałem kiedyś z osobą, która często miała niespodziewane wyjazdy i taki plan się świetnie sprawdził.



Tego typu komentarze bardzo często się powtarzały . Moja odpowiedź na to jest prosta:

Przygotować posiłki na zapas i pomrozić!

UWAGA WYMINIONE PONIŻEJ POTRAWY NIE BĘDĄ ODPOWIEDNIE DLA WSZYSTKICH. KAŻDY MA INNĄ PRZEMIANĘ MATERII. TO TYLKO PRZYKŁAD, JAK MOŻNA DOBRZE ZORGANIZOWAĆ DIETĘ.

Najwygodniej jest poświęcić na to 2 dni w tygodniu.

Jakie dania będą najlepsze??

Sosy do spaghetti, gulasze, zupy, rizotta, dietetyczne nuggetsy, dietetyczne stożki do kebaba i wiele wiele innych.

U mnie to mniej więcej wygląda tak:

Gotuję potrawy 2 razy w tygodniu. Moja kuchenka ma 4 palniki. W dwóch garnkach robię sosy do spaghetti (jeden np. z łososiem, drugi z wołowiną) , w jednym gulasz lub zupę, a w kolejnym robię zapas risotto. W tym samym czasie w piekarniku robi się pieczeń ze schabu w naczyniu żaroodpornym, a obok naczynia pieką się wołowe „kotlety”. Można też robić w tym czasie, w piekarniku nuggetsy czy też stożki kebabów.

Jako źródło węglowodanów najszybszym rozwiązaniem są razowe tortille, które spożywamy z nuggetsami lub ze stożkami kebabów. Świetnym źródłem węglowodanów są też makarony razowe dobrej jakości, które podajemy z wcześniej przygotowanymi sosami do spaghetti.

Wystarczy rozmrozić taki stożek kebaba, czy sos w mikrofalach i następnie podgrzać.

Przygotowanie wszystkiego do gotowania i pieczenia zajmuje mi jakieś pół godziny. Zostawiam wszystko na małym ogniu.

Można w tym czasie wykonać trening jeśli ktoś trenuje w domu. W międzyczasie można zajrzeć czy nic się nie przypala, ewentualnie podlać wodą lub zmniejszyć ogień.

Jak tylko skończę gotować, pakuję sosy w plastikowe torby i mrozę. Później to wygląda tak, że rano w czasie kiedy robię śniadanie wyjmuję to, co mam ochotę jeść danego dnia i rozmrażam. Gotuje ryż lub makaron i w ciągu dnia tylko podgrzewam w mikrofalach.

Wiem, że mikrofalówka nie jest najzdrowszym rozwiązaniem, ale moim zdaniem jest mniej szkodliwe, niż jedzenie przetworzonej żywności. Używam tylko mikrofalówki jak nie mam czasu lub jak coś mi wypadnie. Normalnie staram się rozmrażać jedzenie bez jej użycia.

Na dzisiaj to już niestety wszystko.

W kolejnym materiale porozmawiamy sobie o niezbędnej suplementacji. Omówimy sobie również mity na temat suplementów. Oraz będziemy dalej odpowiadać na wasze pytania.

Zgodnie z obietnicą mam dla Was bonnus.

Każda osoba, która zada dowolne, **ciekawe** pytanie na temat treningu, diety, lub innego aspektu związanego z kształtowaniem sylwetki otrzyma EBOOKA zawierającego 10 najbardziej smacznych dietetycznych przepisów jakie znam i które można przygotować na zapas :-)

Postaramy się wybrać najciekawsze z nich. Komentarz zostaw w miejscu skąd pobrałeś ten raport.

[Czyli tutaj - link do strony](#)

DO USŁYSZENIA ZA KILKA DNI!!!!!!