

Peak girl 30 felett - kezdő edzés és életmódterv

Heti 4-5 alkalommal 60-90 percnyi folyamatos mozgás zsírégető zónában (120-150-es pulzusszám között)
Ebből: Heti 3 alkalommal 60 percen szabadtéri kardió edzés – kocogás (időjárástól függően konditeremben is végezhető), ezt követően zsírégető has és popsigyakorlatok 10-10 percen

Heti 1 alkalommal könnyű, levezető úszás

Heti 1 alkalommal Peak Girl közös edzés – intervall, vagy megszakított kardió, erősítő-formáló gyakorlatokkal

Peak girl 30 felett - átalakítás kezdő étrend

Előzmények, az új étrend kialakításának szempontjai, feladatai:

Hiba: rendszertelen étkezés, hagyományos ételek fogyasztása, időszakos diéták

Feladat: étkezések rendszerességének beállítása, súlycsökkenés után hosszútávú kontrollált étkezés kialakítása

Konkrét étrend-variációk

Reggel éhgyomorra frissen préselt zöldséglé (cékla, sárgarépa, 1 alma 1 narancs)

Az étkezésnél felsorolt ételek vagylagosak, nem az egész javaslatot kell végigenned!
A sütésekhez az E-Z Coat Olajspray-t javasoljuk.

Reggeli:

- teljes kiőrlésű pirítós, 2 lágytojás
- tetszőleges mennyiségű tojásfehérjéből és 1 sárgájával hagymás rántotta
- natur zöldségmix 2 szelet sonkacsíkokkal
- hamis lecsó – egy paprika, egy kis fej paradicsom, hagyma tojásfehérjével E-Z Olajspray-n összesütve
- egy szál hámozott uborka 3 főtt tojásfehérjével, 2 szelet pufirizzsel
- 3 adagolókanányi Peak fehérjepor pudingnak kikeverve
- 1 ökölnyi kupac retek 2 vékony szelet sonkával, 2 szelet pufirizzsel
- tonhalkonzerv vizes lében 1 kis fej paradicsommal, 1 szelet pufirizzsel
- 4 tojásból (1 sárgájával) rántotta E-Z Olajspray-en sütve, fél paprikával

Fekete kávé édesítés nélkül, pici sovány tejjel, kizárólag étkezés végén!

Délelőtt:

- kompótos tálnyi natúr gyümölcssaláta (banán, szőlő nélkül)
- Bébipapi fitness módra – kis fej alma és kis szál sárgarépa lereszelve édesítővel, fahéjjal vagy cseppnyi citromlével
- Protein desszert – kis vízzel elkevert proteinport tojásfehérjével kemény habbá felverni, sütőben vagy hűtőben sütni-hűtni
- 1 db alma, vagy 1 db déli gyümölcs
- natur saláta (kis adag jégsaláta hámozott uborkakockákkal, retekkel, fél szál reszelt sárgarépával)

Ebéd:

- 20 dkg roston készült vagy grillezett pulykamell-filé kis tálnyi natúr salátával, fél zacskó főtt rizzsel
- Hagymacsíkon pirított csirkemell-csíkok 30 dkg párolt zöldkörettel (kizárólag brokkoli, karfiol, kelbimbó, kevés répa vagy gomba összetételű)

- Pirospaprikával és sóval fűszerezett tengeri hal 1 ökölnyi főtt burgonyával

Uzsonna:

- Színes zöldségtál (nyers zöldségek kockára, csíkokra vagy karikára vágva – karalábé, sárgarépa, hámozott uborka, jégcsapretek)
- Nagy adag fehérjeturmix vízzel

Vacsora:

- Natúr saláta pirított csirkemell-csíkokkal, vagy tonhal konzervvel (az olaj leöntve, de kapható vizes lében is), főtt tojásfehérjével, párolt zöldséggel gazdagítva
- Csőben sült brokkoli – a párolt brokkolit jénai tálba téve, lazán felvert tojásfehérjével leöntöd, és pár percre sütőbe teszed, amíg a tojás kicsit megkeményedik. Tetejére reszelt sajtot képzelsz, és jóízűen elfogyasztod
- Egyszerű brokkoli vagy karfiolkrém leves: Nagy adag puhára párolt, fűszerezett zöldség $\frac{3}{4}$ részét annyi vízzel összeturmixold össze, hogy leves állagot kapj, a maradék párolt zöldséget beleaprítod.
- Citrompácos csirke balzsamecetes ropogós jégсалátával - 20 dkg csirkehúst hosszában bevagdosod, kicsavart citrom levébe áztatod, hogy ellepje, 1 óráig pácolod (lehet egész éjjel is), sózod, borsozod, kisütöd
- Zöld-fehér fitness menü: A natúr tengeri halat fokhagymával, petrezselyemmel, kaporral ízesíted (zöld-fehér itt is), olajspray-n kisütöd, párolt brokkoli és karfiol körettel harmonizál

Beszélgetéshez teakülönlegességek.

Folyadék:

- napi 3 liter minimum, ásványvíz, tea, gyümölcstea, zöldtea

Peak girl 30 felett táplálékiegészítő csomag:



(Kattints a képre, ha elolvasnád a csomag tartalmát!)

- Delicious Whey fehérjepor
- Életmentő ital (egy BCAA TST finom italpor és egy Glutamin powder por egyben)
- HCA zsírégető
- Vitamins