

## Peak girl 40 felett - kezdő edzés és életmódterv

Alapkoncepció:

Heti 4 alkalommal 60-90 percnyi folyamatos mozgás zsírégető zónában (120-150-es pulzusszám között)

Ebből: Heti 2 alkalommal 50-60 percben - Bármilyen folyamatos mozgás – aerobik, zumba – Gabi esetében szakember által vezetett spinning

Heti 1 alkalommal 60-90 percben szabadtéri kardió edzés – kocogás, gyors séta (időjárástól függően konditeremben is végezhető), ezt követően zsírégető has és popsizgyakorlatok 10-10 percben

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

Az egész napos kocsiban ülés miatt kocsiban végezhető testtartást javító és frissítő gyakorlatok

## Peak girl 40 felett - átalakítás kezdő étrend

Előzmények, az új étrend kialakításának szempontjai, feladatai:

Laktóz érzékenység

Hiba: Egész nap kocsiban ül, több száz km-t vezet, közben rágcsa, müzli, szendvics, este a vacsora volt hangsúlyban

Feladat: étkezések hangsúlyának elosztása egész napra, nap közbeni szénhidrátbevitel csökkentése

Hiba: Ebédre valami gyors étel, szendvics

Feladat: minőségi tápanyagbevitel, melegítést nem igénylő ételek fogyasztása, vízzel elkészíthető proteinturmix

Hiba: Vacsorára szénhidrát tartalmú ételek

Feladat: szénhidrátmentes étkezés

### Konkrét étrend-variációk

Reggel éhgyomorra 1 citrom leve, frissen csavarva

Az étkezésnél felsorolt ételek vagylagosak, nem az egész javaslatot kell végigenned!

A sütésekhez az E-Z Coat Olajspray-t javasoljuk.

Reggeli:

- 1 normál szelet magvas, rozsos, teljes kiőrlésű kenyér vagy rozsos zsemle 1 szelet csirke-, pulykamell sonkával, uborka, retek
- 1szelet magvas, rozsos, teljes kiőrlésű kenyér vagy 1 rozsos zsemle natúr vagy zsírszegény joghurttal
- 4 tojásból rántotta (egy sárgájával) 2 szelet pufirizs
- Egy maroknyi vízben főtt zabpehely édesítőszerrel, fahéjjal
- 2 vékony szelet teljes kiőrlésű pirítós, 2 lágytojás
- 3 szelet pufirizs 3 vékony szelet sonkával, 1 ökölnyi kupac retek
- Tonhalkonzerv vizes lében 1 kis fej paradicsommal, 3 szelet pufirizzsel

Fekete kávé édesítés és tej nélkül

Délelőtt:

- 1 db alma, vagy 1 db déli gyümölcs

- Színes zöldségmix (nyers zöldségek kockára, csíkokra vagy karikára vágva – karalábé, sárgarépa, hámozott uborka, jégcsapretek)

#### Ebéd:

- 20 dkg roston készült vagy grillezett pulykamell-filé kis tányi natúr salátával
- Nagy adag fehérjeturmix vízzel
- Natúr zöldségmix 3 szelet sonkacsíkkal, 3 főtt tojás fehérjével
- egy szál hámozott uborka 3 főtt tojásfehérjével, 2 szelet pufirizzsel

#### 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 jégsalátával - 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
- hamis lecsó – egy paprika, egy kis fej paradicsom, hagyma tojásfehérjével E-Z Olajspray-n összesütve
- Hagymacsíkon pirított csirkemell-csíkok 30 dkg párolt zöldkörettel (kizárólag brokkoli, karfiol, kelbimbó, kevés répa vagy gomba összetételű)

#### Folyadék:

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

#### Peak girl 40 felett táplálékiegészítő csomag:



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

- Whey Isolate fehérjepor
- Amino Anabol aminosav
- Pyruvat zsírégető
- Mct Olaj