

Peak girl 50 felett - kezdő edzés és életmódterv

Alapkonceptió:

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

Ebből: Heti 3 alkalommal 60-90 percben szabadtéri kardió edzés – kocogás, gyors séta (időjárástól függően konditeremben is végezhető), ezt követően zsírégető has és popsigyakorlatok 10-10 percben

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

Peak girl 50 felett - átalakítás kezdő étrend

Előzmények, az új étrend kialakításának szempontjai, feladatai:

Hiba: Rendszertelen étkezés, hagyományos ételek fogyasztása, napközbeni nasik, 3 fogásos ebéd, bőséges vacsora

Feladat: mennyiségek csökkentése, nap közbeni szénhidrát-, és zsírbevitel csökkentése

Konkrét étrend-variációk

Az első héten reggel éhgyomorral 2 dl-ben 1 filter salaktalanító gyógytea

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
- 1 szelet 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

Délelőtt:

- kompótos tálnyi natúr gyümölcssaláta (banán, szőlő nélkül)
- Bébi-papi 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:

- 15-20 dkg roston vagy grillezett csirke-, pulykamell-filé vagy natúr tengeri hal fél zacskónyi főtt rizszel, kompótos tálnyi natúr salátával vagy 30 dkg párolt zöldséggel (borsó, bab, kukorica nem lehet)
- 20 dkg roston készült vagy grillezett pulykamell-filé kis tálnyi natúr salátával
- hagymacsíkon pirított csirkemellcsíkok 30 dkg párolt zöldséggel (kizárólag brokkoli, karfiol, kelbimbó, kevés répa vagy gomba összetételű)
- pirospaprikával és sóval fűszerezett tengeri hal 1 ökölnyi főtt burgonyával
- 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

Uzsonna:

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

Vacsora:

- Nagy adag fehérjeturmix vízzel
- 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

Folyadék:

- napi 3 liter minimum, ásványvíz, tea, gyümölcstea

Peak girl 50 felett táplálékiegészítő csomag:



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

- Micellar Casein fehérjepor
- Epa halolaj
- Arthro Stack ízületvédő
- Bcaa Caps aminosav