



SKUTECZNA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ I BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ

Poleca Wojciech Maziarz
Mistrz Polski w kulturystyce i fitness 2015

Spis treści

1. WSTĘP	2
2. MOTYWACJA	3
3. DIETA	10
4. BŁĘDY ŻYWIENIOWE	21
5. TRENING	22
6. TRENING INTERWAŁOWY HIIT	27

Wstęp

Ile razy zastanawiałeś się , widząc dobrze zbudowanego mężczyznę „ jak on to robi ?” Czemu jest taki wysportowany ? Musi „mieszkać” na siłowni . Chcesz zacząć dbać o siebie, ale ciągle masz wymówki ? - o tym będziemy mówić jeszcze później w dziale MOTYWACJA .

A może trenujesz już długo , a efektów ciągle brak ?

Zadajesz sobie pytania? Dlaczego moja dieta i ćwiczenia się nie sprawdzają ? Co jest nie tak ?

Trenujesz ciężko, wylewasz z siebie litry potu, ale Twój wygląd ciągle pozostaje taki sam ! - Nareszcie znalazłeś odpowiedzi na swoje pytania ! Obiecuję Ci zmienić kompletnie Twoją sylwetkę stosując się do poniższych zasad.

Przede wszystkim musisz sobie uświadomić potrzebę zmiany stylu życia – a fitness jest stylem życia. Właśnie tym zaraziłem swoją żonę, która nigdy nie zwracała uwagi na to co jemy i w jakich ilościach . A teraz wręcz przeciwnie , to ona stoi w kuchni i głowi się nad różnymi przepisami, przegląda Youtube i szuka nowych smacznych posiłków. Najważniejsze jest to że sprawia nam to przyjemność. I u Ciebie też tak będzie !

Po pewnym czasie wciągniesz się tak mocno w fitness, zdobędziesz wszystkie niezbędne informacje i trening czy dieta nie będzie dla Ciebie żadną przeszkodą czy wymówką , będziesz się cieszył z diety i ćwiczeń.

Odpowiedz sobie na pytanie :

Wolisz godzinę dziennie siedzieć przed telewizorem czy poświęcić tą godzinę na coś przydatnego ?– na zmianę swojej sylwetki !

Zapewne znam odpowiedź, skoro czytasz ten e-book postanowiłeś zmienić swój styl życia ! Gratuluję .

Wszystkie informacje zawarte w tym e-booku są zaczerpnięte z moich doświadczeń, jak i innych ekspertów w dziedzinie fitnessu/kulturystyki. Zebrałem najważniejszą informację i jak najkrócej to możliwe, postaram się je wszystkie przedstawić. Bo chodzi o to, żeby wprowadzić dietę, ćwiczyć a nie tylko czytać . Pamiętaj wszystkiego czego się dowiesz **MUSISZ** wprowadzić w życie w przeciwnym razie żadna książka nic nie zmieni w Twoim życiu.