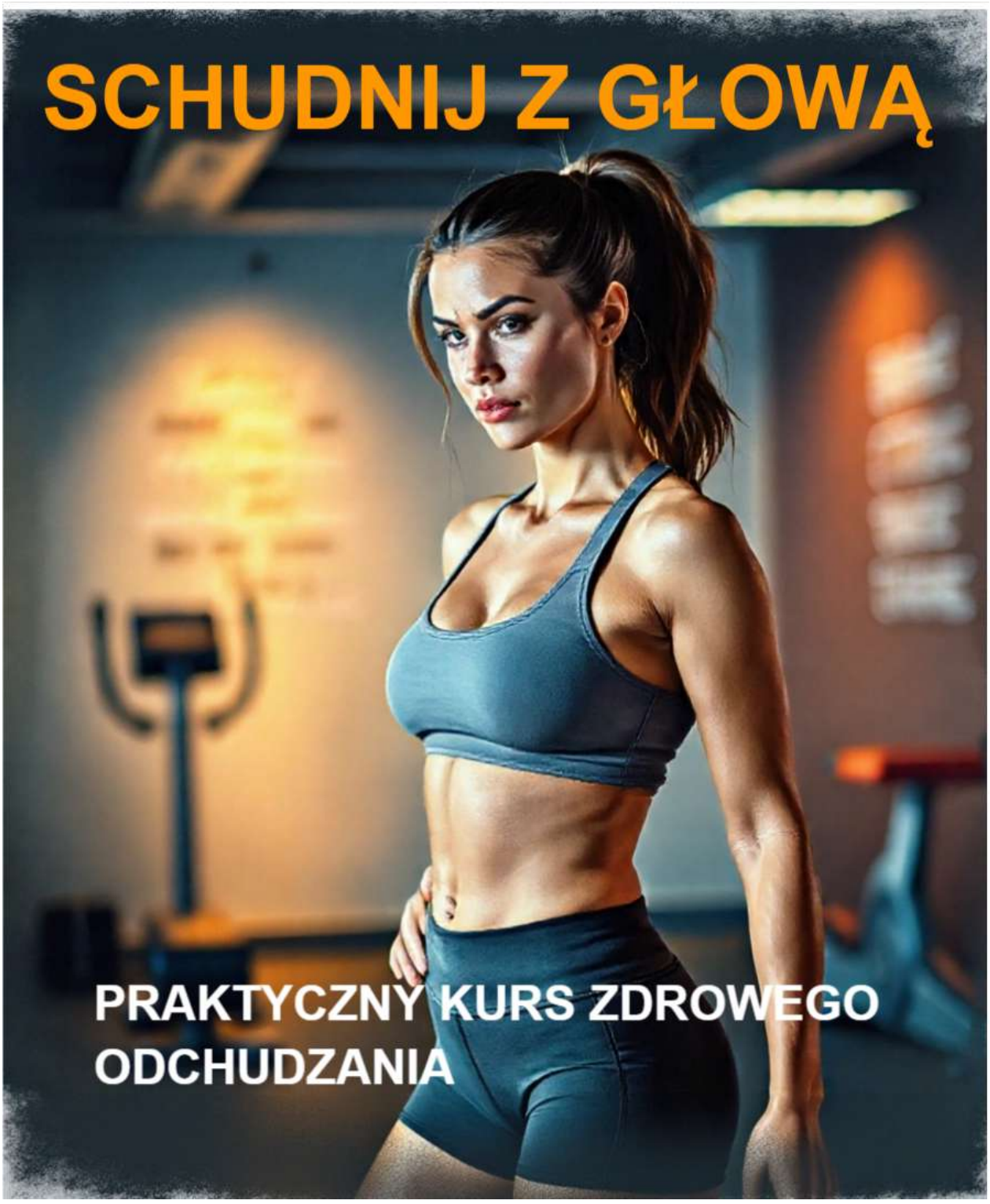

SCHUDNIJ Z GŁOWĄ
PRAKTYCZNY KURS ZDROWEGO ODCHUDZANIA

SCHUDNIJ Z GŁOWĄ: PRAKTYCZNY KURS ZDROWEGO ODCHUDZANIA

Autor: Marcin Nowakowski

Wszelkie prawa zastrzeżone

© Marcin Nowakowski
Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana, powielana ani rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody autora. Kopiowanie lub udostępnianie treści bez zezwolenia narusza prawo autorskie.

Spis treści

Wprowadzenie

Moduł 1. Zrozumienie swojego ciała i procesów odchudzania

- Czym jest odchudzanie – fakty i mity
- Jak działa metabolizm i co na niego wpływa
- Kalorie w praktyce: czym jest deficyt kaloryczny
- Dlaczego restrykcyjne diety nie działają

Moduł 2. Ustalanie celów i motywacji

- Jak określić swój cel
- Tworzenie planu działania krok po kroku
- Jak się motywować i radzić sobie ze spadkiem energii
- Monitorowanie postępów

Moduł 3. Podstawy zdrowego odżywiania

- Składniki odżywcze – proste wyjaśnienie
- Jak planować posiłki
- Przykładowe jadłospisy i zamienniki produktów
- Jak czytać etykiety i unikać pułapek marketingowych

Moduł 4. Praktyczne strategie utraty wagi

- Jak tworzyć własny plan żywienia
- Zasady równowagi – 80/20 i elastyczna dieta
- Jak radzić sobie z podjadaniem
- Przykłady sukcesów

Marcin Nowakowski. Wszelkie prawa zastrzeżone