



ODCHUDZANIE PO 30: SMUKŁA SYLWETKA W 30 DNI BEZ GŁODÓWEK

"Po 30 metabolizm zwalnia? Hackuj go! 30g białka rano + ruch = -10 kg w 30 dni. Działaj teraz!"

Hej, witaj w twojej transformacji!

Hej, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl: masz ponad 30 lat, patrzysz w lustro, a te dodatkowe kilogramy wokół brzucha wydają się nie do ruszenia? Znasz to uczucie – kiedyś dieta działała jak magia, a teraz? Praca, rodzina, stres i metabolizm, który postanowił zwolnić o 2-8% na dekadę. Ale słuchaj uważnie: nie jesteś skazany na porażkę. Ten ebook to twój osobisty przewodnik, który zmieni wszystko w 30 dni – bez głodówek, codziennej siłowni czy wyrzeczeń, które nienawidzisz.

Wyobraź sobie, jak budzisz się z energią, wchodzisz w ulubione jeansy i czujesz się silny, pewny siebie. Badania pokazują, że po 30 skupienie na zdrowiu, a nie na szybkich dietach, daje trwałe rezultaty – tracisz tłuszcz, budujesz mięśnie i unikasz jojo. Ja przeszedłem tę drogę i pomogę ci krok po kroku: od zasady 30-30-30 rano (30 g białka + 30 minut ruchu), przez proste przepisy, po triki na hormony i sen. To nie teoria – to praktyka, która działa dla zapracowanych ludzi jak ty.

Proste treningi siłowe – 3x w tygodniu, 20-30 min

Zrób to 3 dni (np. pon, śr, pt): 3 serie po 10-15 powtórzeń, odpoczynek 60 sek. Zdjęcia? Wyobraź sobie: przysiad – stopy na szerokość bioder, pupa w dół jak siadasz na krześle (buduje uda i pośladki). Plank – na łokciach, ciało prosto jak deska (core i stabilizacja). Dodaj pompki na kolanach i wykroki. Po sesji: +15% metabolizmu na 48h!

- Przysiady: 3x12 – spala tłuszcz z nóg.
- Plank: 3x30-60 sek – płaski brzuch.
- Pompki: 3x10 – klatka i ramiona.
- Wykroki: 3x10/nogę – równowaga.
- Rozciąganie: 5 min na koniec.

10k kroków? Apka na telefonie – spaceruj po obiedzie, dzwoń w ruchu. Efekt? Mniej stresu, lepszy sen, waga w dół.

