

Fit za 300 zł miesięcznie

Kompletny plan żywieniowy i treningowy, który udowadnia, że zdrowe życie nie musi rujnować budżetu. Ten e-book to nie kolejna obietnica bez pokrycia. To konkretny, gotowy do wdrożenia system — z listą zakupów, jadłospisem, planem treningowym i checklistą na pierwszy tydzień.

8 rozdziałów

Pełna struktura od zakupów po trening

~300 zł/mies.

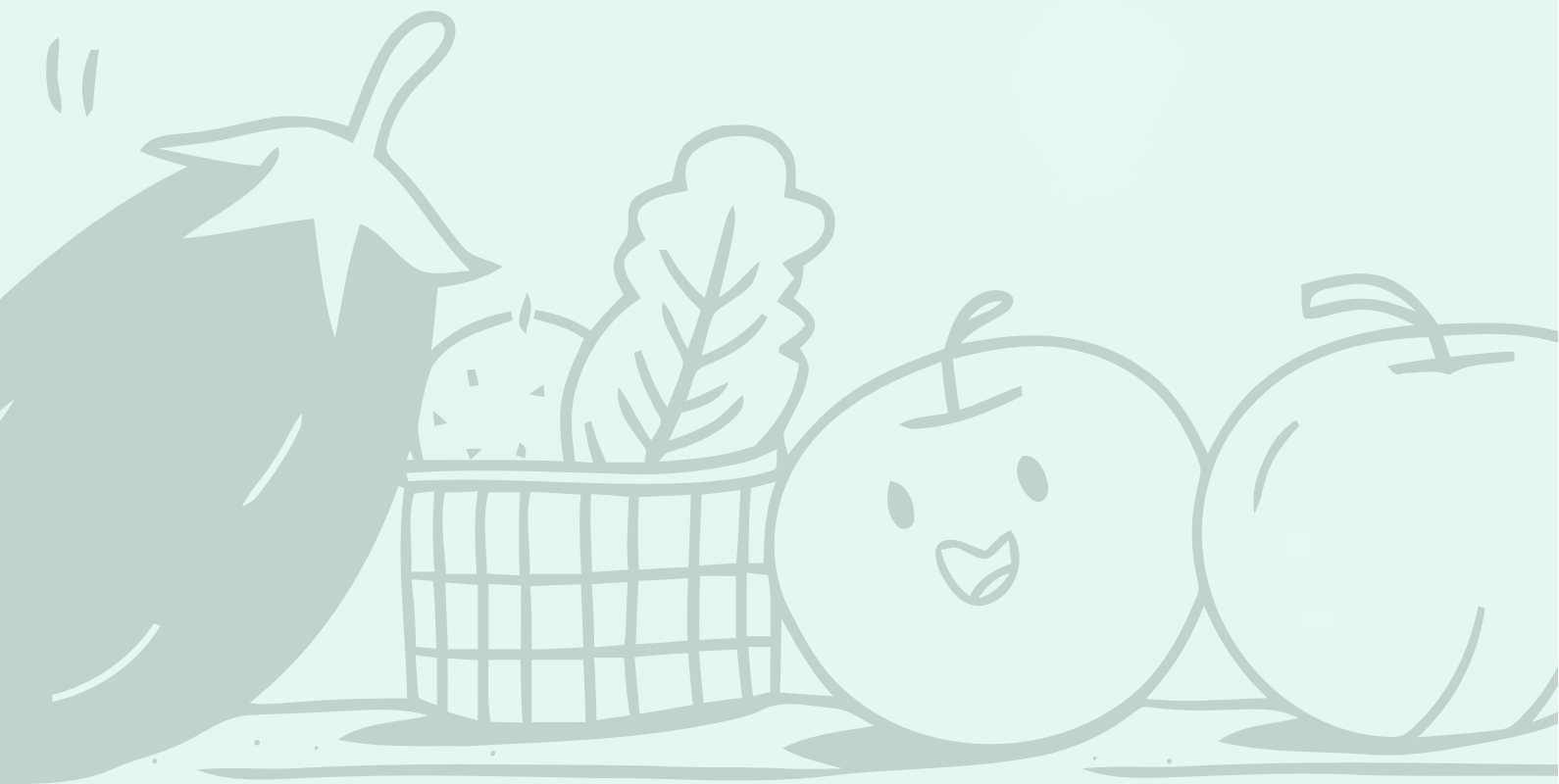
Realny budżet na jedzenie i aktywność

Gotowa lista

Zakupy na tydzień za ok. 75 zł

0 zł sprzęt

Trening bez siłowni i bez wydatków



Rozdział 1: Wstęp

Czyli jak obalić mit, że zdrowe życie to luksus

Zanim wpadniesz w przekonanie, że zdrowe odżywianie to sprawa tylko dla ludzi z grubym portfelem — sprawdź to. Siłownia: 120 zł miesięcznie. Suplementy z reklamy na YouTube: 200 zł. Dieta pudełkowa: 1 800 zł. Ekologiczne superfoods z drogerii: kolejne 150 zł. Razem mamy prawie 2 300 zł — i to jeszcze bez normalnego jedzenia. Nic dziwnego, że stwierdzasz "to nie dla mnie".

Ale tutaj jest właśnie błąd. Nie w Twoim budżecie — w sposobie myślenia o tym, co "zdrowe życie" w ogóle oznacza. Nie potrzebujesz diety pudełkowej. Nie potrzebujesz premiumowego białka za 250 zł. Nie potrzebujesz siłowni ani trenera personalnego. Potrzebujesz systemu — prostego, taniego, który naprawdę działa.

Ten e-book jest właśnie tym systemem. Pokażę Ci, jak przez cały miesiąc jeść zdrowo, regularnie trenować i nie wydać więcej niż **300 zł łącznie** (wliczając jedzenie). Liczby będą konkretne, produkty będą dostępne w każdym dyskoncie, a trening — całkowicie bezkosztowy.

- ❏ Realny koszt miesiąca według tego planu: **ok. 300 zł na jedzenie** + 0 zł na trening. Suplementy opisane w rozdziale 6 to opcja dodatkowa za ok. 30–50 zł miesięcznie.

W tym e-booku znajdziesz: obalone mity o kosztach zdrowego odżywiania (rozdz. 2), gotową listę zakupów na tydzień za ok. 75 zł (rozdz. 3), jadłospis na 7 dni oparty wyłącznie na tych produktach (rozdz. 4), bezkosztowy plan treningowy na 3–4 razy w tygodniu (rozdz. 5), uczciwy przegląd suplementów (rozdz. 6), praktyczne wskazówki jak utrzymać ten styl życia długoterminowo (rozdz. 7) oraz checklistę na pierwszy tydzień (rozdz. 8).

Zanim zaczniesz: nie wymaga to od Ciebie perfekcji. Wymaga tylko jednego — żebyś dał temu planowi te 7 pierwszych dni. Reszta przychodzi sama, kiedy zobaczysz, że to naprawdę działa i że nie trzeba na to fortuny.

Rozdział 2: Ile naprawdę kosztuje zdrowe odżywianie?

Porównanie liczbowe, które zmieni Twój sposób myślenia

Zanim powiesz "mnie na to nie stać", policz dokładnie, ile wydajesz teraz. Większość osób nie ma pojęcia, ile kosztują ich codzienne, "drobne" niezbyt zdrowe nawyki. Poniżej zestawienie — typowy miesiąc vs. plan z tego e-booka.

Kategoria wydatku	Typowy miesięczny koszt	Koszt wg planu
Obiady na mieście / kebab / zapiekanka	350–500 zł (1 obiad = ~20–35 zł, 5x/tyg.)	0 zł (gotujesz w domu)
Fast food (McDonald's, KFC, itp.)	100–200 zł (2–3 wyjścia/mies.)	0 zł
Ślodycze, chipsy, przekąski	80–150 zł (~20–40 zł/tyg.)	~20 zł (owoce, owies)
Ślodziłe napoje, soki, energia	60–100 zł (energy drink = 5–8 zł/szt.)	0 zł (woda, herbata)
Kawa "na mieście" (latte, cappuccino)	120–200 zł (1 kawa = 14–20 zł, 5x/tyg.)	~10 zł (kawa parzona w domu)
Jedzenie "zdrowe" z drogich sklepów / bio	200–400 zł	0 zł (dyskont = to samo)
Dostawa jedzenia (Glovo, Uber Eats)	100–250 zł + opłaty dostawcy	0 zł
Jedzenie wg planu z e-booka	—	ok. 300 zł

Suma typowych miesięcznych wydatków: **1 010–1 800 zł**. Suma wg planu: **ok. 300 zł**. Różnica: **700–1 500 zł w kieszeni każdego miesiąca**. I to bez żadnych wyrzeczeń smakowych — tylko inaczej zorganizowane zakupy i gotowanie.



Quick Tip: Zanim zaczniesz, przez 3 dni zapisuj każdy wydatek na jedzenie (app do notatek wystarczy). Większość ludzi jest zaskoczona wynikiem — i to jest dokładnie ten moment, kiedy motywacja do zmiany staje się realna.

Nie chodzi o to, żebyś nigdy nie wyszedł na kawę ze znajomymi. Chodzi o to, żeby te wydatki były *świadomą decyzją*, a nie dziurą w budżecie, której nie widzisz. Kiedy gotujesz sam i robisz zakupy z listą — automatycznie wydajesz mniej i jesz lepiej. Oba cele osiągasz jednocześnie, jednym ruchem.

Rozdział 3: Rozpiska zakupowa na tydzień

Gotowa lista produktów za ok. 75 zł — wszystko dostępne w Biedronce lub Lidlu

Poniżej masz pełną listę zakupów na jeden tydzień. Produkty dobrane tak, żeby pokrywały białko, węglowodany, tłuszcze, warzywa i owoce — i żebyś mógł na ich bazie zbudować pełny jadłospis (rozdz. 4) bez żadnych dodatkowych zakupów.

Produkt	Ilość/Gramatura	Cena (zł)	Kategoria
Jajka (rozmiar L)	30 szt. (2,5 opak. po 12)	~13,00	Białko
Pierś z kurczaka (filety)	1 kg	~13,00	Białko
Twaróg chudy	4 x 200 g	~8,00	Białko
Fasola czerwona (puszka)	2 x 400 g	~4,00	Białko / WW
Płatki owsiane górskie	1 kg	~4,00	Węglowodany
Ryż brązowy lub biały	1 kg	~5,00	Węglowodany
Makaron pełnoziarnisty	500 g	~3,50	Węglowodany
Chleb razowy (żytni)	2 bochenki (ok. 500 g)	~6,00	Węglowodany
Olej rzepakowy	1 l (starcza na kilka tyg.)	~6,00	Tłuszcze
Orzechy włoskie lub słonecznik	100 g	~3,00	Tłuszcze
Marchew	1 kg	~2,50	Warzywa
Kapusta biała	1 sztuka (~1 kg)	~2,50	Warzywa
Pomidory malinowe lub puszka pomidorów	500 g lub 2 x 400 g (puszka)	~4,00	Warzywa
Cebula żółta	1 kg	~2,00	Warzywa
Czosnek	1 główka	~1,50	Warzywa/aromat
Szpinak mrożony	450 g (opakowanie)	~4,00	Warzywa
Banany	1 kg	~3,50	Owoce
Jabłka	1,5 kg	~4,00	Owoce
Sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma	jednorazowy zakup (starcza na miesiąc)	~5,00	Przyprawy
Herbata czarna lub zielona	100 saszetek	~4,00	Napoje

Suma tygodniowa: ok. 73–78 zł. Przy 4 tygodniach w miesiącu = ok. 292–312 zł. Mieścisz się w budżecie 300 zł.

 **Gdzie robić zakupy i jak oszczędzać więcej:** Biedronka i Lidl to Twoje podstawowe miejsca — mają te same składniki odżywcze co "zdrowe sklepy", tylko 2–3 razy taniej. Rób zakupy raz w tygodniu z listą — bez listy wydajesz średnio 30–40% więcej. Warzywa sezonowe (latem cukinia, jesienią dynia, zimą kapusta) są najtańsze i najsmaczniejsze — zamieniaj je elastycznie według pory roku. Mrożone warzywa są równie wartościowe jak świeże, a czasem tańsze i trwalsze — miej zawsze zapas w zamrażalniku.

Rozdział 4: Przykładowy jadłospis na 7 dni

Konkretne posiłki, konkretne składniki, zero kombinowania

Poniższy jadłospis jest zbudowany wyłącznie na produktach z listy zakupowej z rozdziału 3. Nie musisz nic dokupować. Każdy posiłek jest prosty do przygotowania i nie wymaga więcej niż 15–20 minut w kuchni.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Pon.	Owsianka z bananem i orzechami (płatki owsiane + banana + garść orzechów)	Ryż z kurczakiem i marchewką (gotowany ryż + pierś z kurczaka pieczona + marchew gotowana)	Chleb razowy z twarogiem i pomidorem (2 kromki + twaróg + pomidor)
Wt.	Jajecznica na oleju z cebulą (3 jajka + cebula + sól i pieprz)	Makaron z fasolą w sosie pomidorowym (makaron pełnoziarnisty + fasola z puszki + pomidory z puszki + czosnek)	Salatka z kapusty, marchewki i jabłka (surówka z olejem i cytryną)
Śr.	Twaróg z jabłkiem i płatkami owsianymi (twaróg chudy + jabłko + 3 łyżki płatków)	Kurczak pieczony z szpinakiem na ryżu (filety + szpinak mrożony + ryż biały + czosnek)	Jajka na twardo z chlebem razowym i cebulą (2 jajka + 2 kromki chleba)
Czw.	Owsianka z jabłkiem i cynamonem (płatki owsiane + jabłko + kurkuma/cynamon)	Zupa fasolowa z marchewką i cebulą (fasola + marchew + cebula + czosnek + przyprawy)	Twaróg z orzechami i bananem (twaróg + banan + łyżka orzechów)
Pt.	Jajecznica z pomidorem i szpinakiem (3 jajka + szpinak mrożony + pomidor)	Ryż z fasolą i warzywami (ryż + fasola + marchew + cebula + olej rzepakowy)	Chleb razowy z twarogiem, czosnkiem i papryką (2 kromki + twaróg + czosnek granulowany + papryka słodka)
Sob.	Twaróg z płatkami owsianymi i jabłkiem (twaróg + płatki + jabłko starte)	Kurczak duszony z kapustą i cebulą (filety + kapusta biała + cebula + przyprawy)	Owsianka wieczorna z bananem (płatki owsiane + banan + łyżeczka oleju)
Niedz.	Jajka sadzone na oleju z chlebem razowym (2 jajka + 2 kromki + pomidor)	Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie czosnkowym (makaron + filety + szpinak + czosnek + olej)	Surówka z kapusty z marchewką, jajko na twardo i chleb (surówka + 1 jajko + 2 kromki)

⚡ Quick Tip #1: Gotowanie na zapas w 1 godzinę

W niedzielę ugotuj: 1 kg ryżu, 1 kg kurczaka (piecz w piekarniku), garnek fasolowej zupy. To Twoja baza na pierwsze 4 dni. Rano wystarczy dodać jajka lub twaróg — śniadanie gotowe w 5 minut.

⚡ Quick Tip #2: Kiedy nie masz czasu na gotowanie

Owsianka na zimno (overnight oats): wieczorem wsyp płatki do kubka, zalej wodą lub mlekiem, dodaj banana — rano gotowe. Chleb z twarogiem i warzywem to pełnowartościowy posiłek w 3 minuty. Nie musisz gotować każdego dnia.

📌 **Quick Tip #3 — Deficyt kaloryczny bez liczenia:** Deficyt kaloryczny to po prostu jedzenie trochę mniej niż spalasz — to on odpowiada za utratę wagi. Ten jadłospis automatycznie daje ok. 1 600–1 900 kcal dziennie, co dla większości dorosłych przy umiarkowanej aktywności oznacza powolne, stabilne chudnięcie (0,5–1 kg tygodniowo) lub utrzymanie wagi. Nie musisz nic liczyć — wystarczy trzymać się tych posiłków.

Rozdział 5: Trening bez siłowni i bez sprzętu

Skuteczny plan na 3–4 sesje tygodniowo — koszt: 0 zł

Siłownia to opcja, nie konieczność. Badania pokazują, że trening z własną masą ciała (tzw. bodyweight training) daje porównywalne efekty do treningu ze sprzętem, szczególnie na etapie początkującym. Poniższy plan jest zaprojektowany tak, żebyś mógł zacząć dziś, w domu, bez żadnych wydatków.

Harmonogram tygodniowy

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Typ	Góra ciała	Dół ciała	Odpoczynek / spacer 30 min	Full Body
Czas	25–30 min	25–30 min	aktywny odpoczynek	30–35 min

Dzień	Piątek	Sobota	Niedziela	—
Typ	Góra ciała	Dół ciała	Pełny odpoczynek	—
Czas	25–30 min	25–30 min	—	—

Plan ćwiczeń — Góra ciała (Pon / Pt)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwaga
Pompki klasyczne	3	8–15	60 sek.	Zacznij od kolan, jeśli trzeba
Pompki diamentowe	2	6–10	60 sek.	Ręce blisko siebie
Plank (deska)	3	20–45 sek.	45 sek.	Biodra w linii z ciałem
Unoszenie bioder (glute bridge)	3	15–20	45 sek.	Napinaj pośladki na górze
Superman (leżenie przodem)	3	12–15	45 sek.	Unos ręce i nogi jednocześnie

Plan ćwiczeń — Dół ciała (Wt / Sob)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwaga
Przysiady (squats)	4	12–20	60 sek.	Kolana nad palcami stóp
Wykroki naprzemienny	3	10 na nogę	60 sek.	Krok szeroki, tułów wyprostowany
Wspięcia na palce	3	20–25	45 sek.	Powoli na dół
Unoszenie bioder jednogodne	3	10 na nogę	45 sek.	Trudniejsza wersja glute bridge
Burpee (opcjonalnie)	2	6–10	90 sek.	Pomijaj jeśli jesteś na początku

Plan ćwiczeń — Full Body (Czw)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwaga
Pompki	3	10–12	60 sek.	Jak opisano wyżej
Przysiady	3	15	60 sek.	Jak opisano wyżej
Plank	3	30 sek.	45 sek.	Utrzymaj napięcie
Mountain climbers	3	20 (10/nogę)	60 sek.	Szybkie tempo, biodra nie w górę
Glute bridge	3	15	45 sek.	Napinaj pośladki

Technika — 3 kluczowe ćwiczenia

Pompki poprawnie

Ciało w linii prostej od głowy do pięt — nie uginaj w biodrach i nie zadieraj głowy w górę. Dłonie na szerokość barków. Klatkę piersiową opuszczaj prawie do podłogi. Jeśli drżysz — zacznij od pompek z kolan. To normalne na początku.

Przysiad poprawnie

Stopy na szerokość bioder, lekko skierowane na zewnątrz. Kolana idą w kierunku palców — nie do środka. Ciężar na piętach (możesz unieść palce i sprawdzić). Schodź tak nisko, jak Twoja mobilność pozwala — bez bólu w kolanach.

Plank poprawnie

Opar na przedramionach i palcach stóp. Biodra w linii z ramionami — nie w górę, nie w dół. Napnij brzuch jakbyś miał dostać cios. Oddychaj normalnie. Zacznij od 20 sekund i co tydzień dodawaj 5 sekund.

Quick Tip — RIR (Reps In Reserve): RIR to liczba powtórzeń, które mógłbyś jeszcze wykonać, ale nie wykonujesz. Trenuj na poziomie RIR 2–3 — czyli zakończ serię, gdy masz wrażenie, że mógłbyś zrobić jeszcze 2–3 powtórzenia. To optymalny bodziec do zmiany sylwetki bez ryzyka kontuzji dla początkujących.

Rozdział 6: Suplementy — na co warto wydać, a czego unikać

Krótka, uczciwa lista bez naciągania na zbędne wydatki

Przemysł suplementacyjny wart jest miliardy złotych — i zarabia głównie na tym, że kupujesz rzeczy, których nie potrzebujesz. Poniżej znajdziesz jedyne suplementy, które mają sens na Twoim etapie, z konkretnymi kosztami.

✓ Warte rozważenia (maks. 2–3)

1. Witamina D3 (2 000–4 000 IU dziennie)

Polska — kraj z niedoborem słońca 6 miesięcy w roku. Niedobór D3 = gorsze samopoczucie, słabsza odporność, gorsze wyniki treningowe. Koszt: ok. 15–20 zł za 60–90 kapsułek = ~15–20 zł/mies. Kupuj w aptece lub Rossmannie — marki własne są równie dobre.

2. Magnez (300–400 mg dziennie)

Skurcze mięśni, problemy ze snem, chroniczne zmęczenie — to często niedobór magnezu. Szczególnie ważny jeśli zaczynasz trenować. Koszt: ok. 15–25 zł za miesięczne opakowanie. Wybieraj magnez w formie cytrynianu lub mleczanu (lepiej się wchłania niż tlenek).

3. Kreatyna (3–5 g dziennie) — opcjonalnie

Jeśli po 4–6 tygodniach regularnego treningu chcesz przyspieszyć postępy siłowe — kreatyna to jeden z najlepiej przebadanych i najtańszych suplementów na rynku. Koszt: ok. 30–40 zł za 300 g (starcza na 2–3 miesiące). Nie jest konieczna na start.

✗ Czego unikać (zbędny wydatek)

- Odżywki białkowe (whey, kazeina) — masz jajka, twaróg i kurczaka. Białko masz pokryte. Odżywka to wygoda, nie konieczność. Koszt: 100–200 zł/mies. — pomiń.
- Bcaa i aminokwasy w kapsułkach — przy normalnej diecie białkowej zbędne. Żaden badacz nie udowodnił dodatkowych korzyści ponad jedzenie. Koszt: 50–100 zł/mies. — wyrzucone w błoto.
- Fat burnery i "spalacze tłuszczu" — nie istnieje suplement, który spala tłuszcz bez diety i treningu. Te produkty działają głównie jako placebo i/lub kofeina w drogi opakowaniu.
- Pre-workouty na każdy trening — kofeina (kawa) jest tańsza i skuteczniejsza. Kawa za 10 zł/mies. vs. pre-workout za 80–150 zł. Wybór oczywisty.
- Suplementy "na stawy", "na skórę", "na włosy" — jeśli masz zbilansowaną dietę, nie potrzebujesz tych produktów. Są dla ludzi z niedoborami, nie dla zdrowych dorosłych na początku przygody z treningiem.

Podsumowanie kosztów suplementacji: Witamina D3 (~18 zł) + Magnez (~20 zł) = **ok. 38 zł miesięcznie**.

Dodane do budżetu żywieniowego (300 zł) daje łącznie 338 zł — czyli wciąż mniej niż jedna wizyta w restauracji dla dwóch osób. Suplementy są opcjonalne — bez nich plan działa. Jeśli masz naprawdę napięty budżet, zacznij bez nich i wprowadź je w 2–3 miesiącu.

- ❏ **Quick Tip:** Przed zakupem jakiegokolwiek suplementu sprawdź skład. Szukaj jak najmniejszej liczby składników i jak najkrótszej listy "innych składników" (konserwanty, barwniki, wypełniacze). Tani suplement z apteki z 2 składnikami jest lepszy niż drogi z 15 składnikami i marketingową nazwą.

Rozdział 7: Jak utrzymać ten plan długoterminowo

Konkretne strategie na to, żeby nie rzucić po 2 tygodniach

Większość planów żywieniowych i treningowych kończy się po 2 tygodniach. Nie dlatego, że są złe. Dlatego, że nie ma systemu, który sprawia, że trwanie jest łatwiejsze niż rezygnacja. Poniżej znajdziesz 7 konkretnych strategii — każda z nich adresuje inny punkt, w którym większość ludzi odpada.

1 Rób zakupy raz w tygodniu, z listą, po jedzeniu

Zakupy bez listy = wydajesz 30–40% więcej i kupujesz rzeczy, których nie potrzebujesz. Zakupy głodny = koszyk pełen przekąsek. Wejdź w nawyk: niedziela wieczór — planujesz posiłki, piszysz listę, w poniedziałek rano robisz zakupy. Cały system stoi właśnie na tej jednej decyzji tygodniowo.

2 Gotuj na zapas — 1 raz w tygodniu, max 1,5 godziny

Ugotuj ryż na 4 dni, upiecz kurczaka na 3 dni, ugotuj garnek zupy. Schowaj do pudełek w lodówce. Przez kolejne 4 dni nie musisz myśleć o gotowaniu — tylko podgrzewasz i dodajesz świeże składniki (jajko, twaróg, warzywo). To eliminuje główny powód, dla którego ludzie zamawiają jedzenie: "nie chce mi się gotować wieczorem".

3 Miej zawsze "plan B" na złe dni

Złe dni będą. Zmęczenie, brak czasu, zła głowa. Twój plan B: jajecznica (5 minut), chleb z twarogiem i warzywem (3 minuty), owsianka (3 minuty). Żaden z tych posiłków nie wymaga gotowania, specjalnych produktów ani energii. Rezygnowanie z planu nie jest opcją — plan B zawsze jest.

4 Nie szukaj perfekcji — szukaj 80%

Jeśli przez 30 dni będziesz trzymać plan na 80% — to świetny wynik. Nie wpadaj w pułapkę "nie zjadłem dziś zgodnie z planem, więc cały dzień już stracony". Jeden zły posiłek to 1 posiłek na 21 posiłków tygodniowo. Nie niszczy tygodnia. Wróć do planu na następnym posiłku i po sprawie.

5 Śledź postępy — ale nie przez codzienne ważenie

Waga może wahać się o 1–2 kg dziennie przez wodę, jedzenie i hormonalne fluktuacje. Mierz postęp raz w tygodniu, rano, na czczo, w tych samych warunkach. Albo rób zdjęcie sylwetki co 2 tygodnie — różnica jest często bardziej widoczna niż na wadze. To daje motywację bez obsesji na temat cyfry.

6 Modyfikuj, nie porzucaj

Nie lubisz fasolowej zupy? Zastąp ją ryżem z jajkami. Nie masz czasu na trening w środę? Przesuń go na piątek. Plan to szkielet — możesz go dostosować, nie musisz go realizować w 100% tak jak jest napisany. Kiedy coś nie działa, pytanie nie jest "czy porzucić?" ale "co zmienić?".

7 Dodaj jeden mały rytuał, który Cię kotwicy

Rytuał to coś, co robisz zawsze w tym samym kontekście: kawa przed treningiem, talerz z poprzedniego dnia w lodówce na śniadanie, muzyka do gotowania w niedzielę. Małe, powtarzające się sygnały sprawiają, że plan staje się automatyczny — nie wymaga decyzji, więc nie wymaga siły woli.

 **Quick Tip — Kiedy naprawdę nie masz czasu przez cały tydzień:** Kup jajka na twardo z poprzedniego dnia, wsyp owsiankę do kubka z wrzątkiem, weź banana. To jest Twój posiłek. Nie idealny, ale w planie. Ideal jest wrogiem dobrego — szczególnie w pierwsze 4 tygodnie.

Rozdział 8: Podsumowanie i Checklist na pierwszy tydzień

Wszystko, co ważne — w jednym miejscu. Zaczynj dziś.

Masz teraz kompletny plan. Poniżej znajdziesz kluczowe liczby, które warto zapamiętać, oraz checklistę — odhaczaj każdy punkt i wejdź w swój pierwszy tydzień fit za 300 zł.

300 zł

Budżet miesięczny

Na pełne, zbilansowane żywienie przez cały miesiąc

75 zł

Zakupy tygodniowe

Pełna lista 20 produktów z dyskontu

4x

Treningi w tygodniu

Góra, dół, full body — bez sprzętu i siłowni

0 zł

Koszt treningu

Trening z własną masą ciała — całkowicie bezkosztowy

✓ Checklist — Pierwszy tydzień

Zakupy i przygotowanie

- ☐ Wydrukuj lub zapisz listę zakupów z rozdziału 3
- ☐ Zrób zakupy w niedzielę lub poniedziałek rano (max 75 zł)
- ☐ W niedzielę wieczór ugotuj ryż, kurczaka i zupę na zapas
- ☐ Podziel jedzenie na porcje i schowaj do lodówki w pudełkach
- ☐ Sprawdź, czy masz podstawowe przyprawy (sól, pieprz, papryka, kurkuma)

Jadłospis — Dzień 1–3

- ☐ Śniadanie Dzień 1: owsianka z bananem i orzechami
- ☐ Obiad Dzień 1: ryż z kurczakiem i marchewką
- ☐ Kolacja Dzień 1: chleb razowy z twarogiem i pomidorem
- ☐ Przygotuj jajka na twardo jako przekąskę do pracy/szkoły
- ☐ Zjedz 3 posiłki dziennie — bez skipowania śniadania

Trening — Tydzień 1

- ☐ Poniedziałek: sesja górna (pompki, plank, superman, glute bridge)
- ☐ Wtorek: sesja dolna (przysiady, wykroki, wspięcia na palce)
- ☐ Środa: spacer 30 minut (aktywny odpoczynek)
- ☐ Czwartek: full body (pompki, przysiady, plank, mountain climbers)
- ☐ Piątek: sesja górna (powtórz plan z poniedziałku)
- ☐ Sobota: sesja dolna (powtórz plan z wtorku)
- ☐ Niedziela: odpoczynek i planowanie kolejnego tygodnia

Nawyki i system

- ☐ Zaplanuj zakupy na kolejny tydzień (niedziela wieczór)
- ☐ Zrób zdjęcie sylwetki na początku — punkt odniesienia za 4 tygodnie
- ☐ Wybierz swoją godzinę treningu i wstaw ją do kalendarza na cały tydzień
- ☐ Opcjonalnie: zamów witaminę D3 i magnez (razem ok. 38 zł)
- ☐ Zaczynj dziś — nie w poniedziałek, nie od nowego miesiąca. Dziś.

Nie musisz być idealny. Musisz być wystarczająco dobry przez wystarczająco długo. Miesiąc trzymania tego planu zmieni więcej niż rok myślenia o zmianie. Zaczynasz dziś.