

Bye-bye babaháj!

Fittmama

Program

Péntek Enikő - www.fittmamablog.hu



Üdvözöllek életed fordulópontján!

Képzeld csak el! Három hónap múlva végre elégedetten nézhetsz a tükörbe. Ennyi idő alatt ugyan nem lehet megváltani a világot, de arra épp elég, hogy láthatóvá és érezhetővé váljanak azok a változások, amelyeket a Fittmama Programmal elérhetsz. Azzal, hogy eltökélten követed a programot, a legbiztosabb útra léptél, hogy elérd fitnessz céljaidat.



Péntek Enikő vagyok, a fittmamablog.hu szerzője, a kisgyermekes anyukák életmód programjának, a Fittmama Programnak a megalkotója. Közgazdász, újságíró, okleveles aerobik és kismama Pilates oktató, de itt most elsősorban egy kétgyermekes anyuka, aki pontosan tudja, hogy az anyaság örömei és feladatai mellett micsoda lehetetlennek tűnő vállalkozás önmagadra időt szakítanod, időről-időre feltöltődnöd és nem utolsósorban **gyermeke(i)d számára is példaértékűen teljes és egészséges életet élned.**

Nagy kihívás régi és új szerepeinknek, de még inkább saját magunknak megfelelni. Ez csakis úgy lehetséges, ha testileg-lelkileg rendben vagyunk. Külalakunk pedig mindkettővel szoros kapcsolatban áll. Talán ezért is a sürgető vágy a nők körében: **visszafogni szülés után.** Ebben leszek a segítségedre!

Számíthatsz testzsír százalék csökkenésre, szálkás, nőies izomtömeg kialakulására, felgyorsult anyagcserére, jó közérzetre, rengeteg energiára, alacsonyabb koleszterin szintre, egészségesebb, jobban funkcionáló testre, harmonikusabb lélekre, és természetesen: **megerősödött önbizalomra, önbecsülésre.** Jólesően nyugtázod majd: a befektetett munka meghozta gyümölcsét. Igen, kedves Anyuka társam, itt munkáról lesz szó.

Igaz, **megadok neked minden információt és segítséget**, amire fitness célod eléréséhez szükséged van:

- A Fittmama Program követéséhez szükséges elméleti tudást e-book formában.
- Kardió és erősítő baba-mama **torna videókat** - és hozzájuk tartozó tornakártyákat -, hogy az elméletet mindjárt gyakorlatba ültethesd.
- Progresszíven fejlődő, változatos, **testreszabott edzéstervet**.
- **Táplálkozási tervet** heti mintaétrenddel, receptekkel.
- Életvezetési, időszervezési tanácsokat kimondottan kisgyermekes anyukák számára.
- Egy **baráti közösséget** anyukákkal, akikkel egy csónakban evezel (Fittmama Klub).
- Online személyi edzőt és barátot, hiszen mindvégig melletted leszek, segítelek és motivállak **új, izgalmas, fitt önmagad** felé vezető úton.

Te magad fogsz viszont megküzdeni – nagyobb örömmel, mint hinnéd - azért a csodálatos eredményért, amit a program által elérhetsz. Ezért is leszel olyan **büszke magadra**. Az eredmény fejében tehát oda kell tenned magad, de nem erről fog szólni az életed. Édesanya vagy. Minden bizonnyal ez hatja most át egész lényedet. Gyermeked gondozása, nevelése sok odafigyelést, türelmet, időt és energiát igényel, ezért felesleges információkkal nem foglak terhelni.

A Fittmama Program **egyszerű, átlátható és gyakorlatias**. Ahhoz, hogy sikerrel járh, tudnod/értened kell, hogy mit miért csinálsz, ezért lesz egy kis elmélet is, de ígérem, megkíméllek minden sallangtól. Azt szeretném, hogy inkább légy nyitott, minthogy bigott módon kövess egy olyan életmód programot, ami a kalóriszámlálgatásról és az életed beszabályozásáról szól. Éppen ezért egy rugalmas, megengedő rendszert dolgoztam ki számodra, amelyben nincsenek végzetes hibák, mindig vannak választási és javítási lehetőségeid. Téves hozzáállás, hogy: „egész nap „bűnöztem”, most már úgyis mindegy, hagyom az egészet a ...”

Persze ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozd ki magadból, nem elég csak próbálkozni és csinálgatni, hanem tényleg csinálnod kell a programot. Nem egy napig, nem egy hónapig, hanem hosszú távon. Aztán az majd úgyis igazolja magát. Ha látod az eredményeket, eszedbe sem jut majd visszatérni régi életmódodhoz.

Ne felejtsd, ez nem csak egy könyv okos tanácsokkal. Azzal, hogy megmutatom neked a helyes utat, nincs vége a feladatodnak. Utána is itt leszek, és fogom a kezéd. Ha problémád adódik, megoldjuk együtt, ha kérdésed van, válaszolok rá, ha elvesztetted lelkesedéset, én itt leszek és motivállak.

Ha követed a táplálkozási programot és az edzéstervet, ha hajlandó vagy új, tartós szokásokat kialakítani fittséged, testi-lelki egészséged és szépséged érdekében, **valóban sikerre számíthatsz!**

Barátod és személyi edződ:

Péntek Enikő



Kössünk egyezséget!

Gratulálok! Mire ezeket a sorokat olvasod, már megszilárdult benned a szándék: „szép, egészséges, jól működő testet akarok!” A legjobb helyen vagy! Gyakorlatias tanácsokkal, videókkal, bónuszokkal gazdagított, kimondottan kisgyermekes anyukáknak szóló, komplett életmód programot tartasz a kezvedben.

Minden tudásommal, szívvel-lélekkel azon vagyok, hogy segítsen tervedet. Nem fogsz csalódní bennem.

De kérnem kell tóled valamit cserében:

Légy eltökélt és csináld végig a programot!

Meglátod nem lesz nehéz, hiszen a saját bőrödön tapasztalod majd annak pozitív hatásait. Persze lesznek jobb és rosszabb napjaid. Ne haragudj magadra a kisebb kilengésekért. Nem azokon fog múlni. Légy magadhoz gyengéd és megbocsátó. Édesanya vagy. Nagy öröm és nagy feladat az. Van, hogy rosszul sülnek el a dolgok, nyűgös/fogzik/beteg a gyerek, vagy épp a dackorszakát éli és leszívja minden energiádat. ☺ Semmi erőd ma a mozgáshoz? Befaltál egy tányér almás pitét? Van ilyen. Holnap viszont mindenképp térj vissza a programhoz! Ha ezek a „kihágások” ritkán fordulnak elő, akkor semmit nem vesznek el a program értékéből.

Elmélet és gyakorlat együtt



A fitness termekben a **személyi edzők** nagy része nem fárad azzal, hogy megértesse veled, mit miért csinálsz. Ledarálja a napi mozgás rutinodat, elmondja, mit nem ehetsz, ajánl neked némi táplálékkiegészítőt, és ezzel el van inzéve. Ez nem csak degradáló, de egészségedre nézve is igen káros lehet, hiszen nem elhanyagolható szempont a gyakorlatok helyes kivitelezése, ahogy az egyes táplálkozási elvek miértje sem. A minden elméletet nélkülöző edzésterv nem célravezető. Ha nem érted életmódod lényegét, könnyen elcsúszhatsz rajta, és az csak a következő lesz sikertelen fogyókúráid listáján.

Az **életmód könyvek** többségével pedig az a baj, hogy csak elméleti tudással látnak el. De azzal aztán rendesen. Egy baj van ezzel a módszerrel: NEM MŰKÖDIK. Mire az emberlány a végignyálaz egy-egy trendi életmód könyvet a kanapén, felszed 5 kilót. ☺ De viccet félretéve, tényleg irtó unalmas tud lenni. Mikor van arra ideje egy anyukának, hogy 300 oldalnyi lényegtelen információból próbálja meg kihalászni a lényegét, a hasznosítható tudást?

Sokkal könnyebben lenyelhető mindennemű elmélet, ha azt mindjárt a gyakorlatba tudod ültetni. A várva várt eredmény is hamarabb jön így el, nem igaz? A Fittmama Program **párhuzamosan** ismerteti meg veled a leglényegesebb **elméleti tudnivalókat** és ad mindjárt példát azok **gyakorlati kivitelezésére**. Ezutóbbit szolgálják a torna videók, az otthoni tornát könnyítő „torna kártyák” és a receptek is.

Most aztán fejest ugrottál a mélyvízbe, de se baj, megtanítalak benne úszni, és ha segítségre szorulsz, mentőövet nyújtok. Itt bármikor felteheted a kérdéseidet:

fmp@fittmamablog.hu

Milyen változásokra számíthatok?

1. **Megnövekedett energiaszintre.** Mielőtt elkezded a Fittmama Programot, készülj fel rá, hogy annak hatására eleinte kissé változó lehet a hangulatod. Egyszer úgy érzed majd, hogy tele vagy erővel, másszor meg feszült és fáradt leszel. Ez teljesen természetes, nehogy eltántorítson tervedtől. Új szokásokat építesz be az életedbe. Új táplálkozási tervet követsz, és a testedzés is mindennapjaid részévé lesz. Ez az elején megerőltető lehet, de a szervezeted igen hamar, pár hét alatt hozzászokik az új rendhez. Egy biztos: átlendíthet a hullámvölgyön, ha elképzeled, hogy milyen is leszel pár hónap múlva. Kivirulva, tele vitalitással, fitten, formásan, mosolygósan. ☺

2. **„Bedurrant” izmokra.** ☺ Az első pár hónapban eléggé látványos lesz fejlődésed az erősítő edzés hatására. Izmaid növekedésnek indulnak. Ha normál testalkatod van, akkor tetszeni fog ez a változás, ha viszont nagyobb súlyfelesleggel indítottál, akkor először nem biztos. A zsírégetés ugyanis kevésbé látványosan indul be, így a növekedő izom eleinte kitolhatja a zsírréteget, vagyis picit még szélesedhetsz is. Sokan itt adják fel. „Mi az, hogy keményen dolgozok és ez az eredmény?”. Ha itt nem hátrálsz meg, nemsokára nagyon hálás leszel magadnak. A kardió és a súlyzós edzések hatására ugyanis csak beindul az a zsírégetés is, és innentől kezdve aztán látványos lesz a fejlődés. Zsír elolvad, izomzat megmarad. Azt nem kell megijedned a súlyzós edzéstől. Egy nő hormonháztartásában nincs nagy szerepe a tesztoszteronnak, így nem is alakulhat ki olyan erőteljes izomzat, mint a férfiaknál. Szép szálkás, nőies izomzattal viszont bátran számolhatsz.



3. **Felgyorsult emésztésre.** A sok zöldség és gyümölcs, a cukros ételek kerülése és az elegendő vízfogyasztás megteszi a hatását... Igaz, az elején ez kisebb kényelmetlenségeket is okozhat. Amíg szervezeted átáll a rostús, egészséges étrendre, ne lepődj meg, ha hasmenést, puffadást tapasztalsz. De legalább székrekedés nem gyötör többé. ☺ Ezek a tünetek amúgy hamar elmúlnak, és emésztésed jobb lesz, mint valaha. Ez pedig megalapozza immunrendszered optimális működését is.

4. Heti kb 30-50 dekagramm **súlyvesztésre.** Ha ennél több megy le heti szinten az nem a legjobb, mert nagy valószínűséggel ilyenkor nem csak zsírt, hanem vizet, vagy még rosszabb esetben izomszövetet is veszítesz. Vagy koplalsz, ami ugye hosszútávú fejlődésed szempontjából hibás. Szoptatás alatt pedig egyenesen tilos! A heti 30-50 dekagramm mínusz viszont nem okoz problémát. Így 3 hónap alatt körülbelül 5 kilótól szabadulhatsz meg.

5. **Szebb bőrképre.** Bőröd igazán hálás lesz tápanyag és vitamindús táplálkozásodért és az izzasztó edzésekért. Selymesebb, rugalmasabb lesz tőle.

6. **Növekvő önbizalomra, pozitív visszajelzésekre, kiegyensúlyozottabb családi életre.** Egy céljait helyesen megfogalmazó és azokért küzdeni tudó nő csakis sikerrel járhat, ennek pedig egyenes következménye a testi-lelki harmónia helyrebillenése, az önbecsülés növekedése. Ez pedig családi kapcsolataidra is érzhetően pozitív hatással van.

Célok meghatározása

*“Az erős lélek, ha nagy cél van előtte, megacélosítja a gyöngö testet.”
(Mark Twain)*

Minél gyakrabban látsz valamit lelki szemeid előtt, annál hamarabb fogod elérni azt. Ismerd fel vágyaidat, tedd azokat céllá, töltekezz fel pozitív gondolatokkal, vizualizálj, majd élvezd a sikert!

Ha megvan a célod, írd is le mindjárt. Meglátod, milyen más lesz így. Egy dolog beszélgetni barátnőiddel: „le kell fogynom”, és megint más, ha ott van feketén-fehéren leírva a papírra. Nem csak a célod, hanem az ahhoz vezető út is, a részletek! Ebben rejlik a lényeg.

Célkövető

<i>Céloom, hogy...</i>	
<i>Miért szeretném ezt elérni?</i>	
<i>Szükséges lépések:</i>	
<i>Lehetséges akadályok:</i>	
<i>Megoldások az akadályok felszámolására:</i>	
<i>Ki lesz a segítségemre?</i>	
<i>Mikor kezdem el?</i>	
<i>Céldátum (ekkorra érem el a céloom):</i>	
<i>Mivel jutalmazom magam, ahogy haladok a céloom felé.</i>	

Tartalomjegyzék

A FITTMAMA PROGRAM 5 ALAPPILLÉRE.....	11
1. Az optimális testzsír-izom arány	12
2. Energia egyensúly.....	15
3. Megfelelő tápanyagkombináció.....	19
4. Jól működő anyagcsere.....	27
5. Feltankolt vitaminraktár	29
TÁPLÁLKOZÁSI TERV	35
Mit és mennyit?.....	37
Receptek.....	46
EDZÉSTERV	49
Kell az a testedzés!.....	50
Edzésterv	52
Szoptatás és testedzés.....	56
Az intervallum edzés.....	57
Baba-mama torna.....	62
Babás Pilates.....	66
IDŐSZERVEZÉS KISGYERMEKES ANYUKÁKNAK.....	69
Nyerj időt!	70
Torna együtt a babával.....	77
Kitekintő.....	83