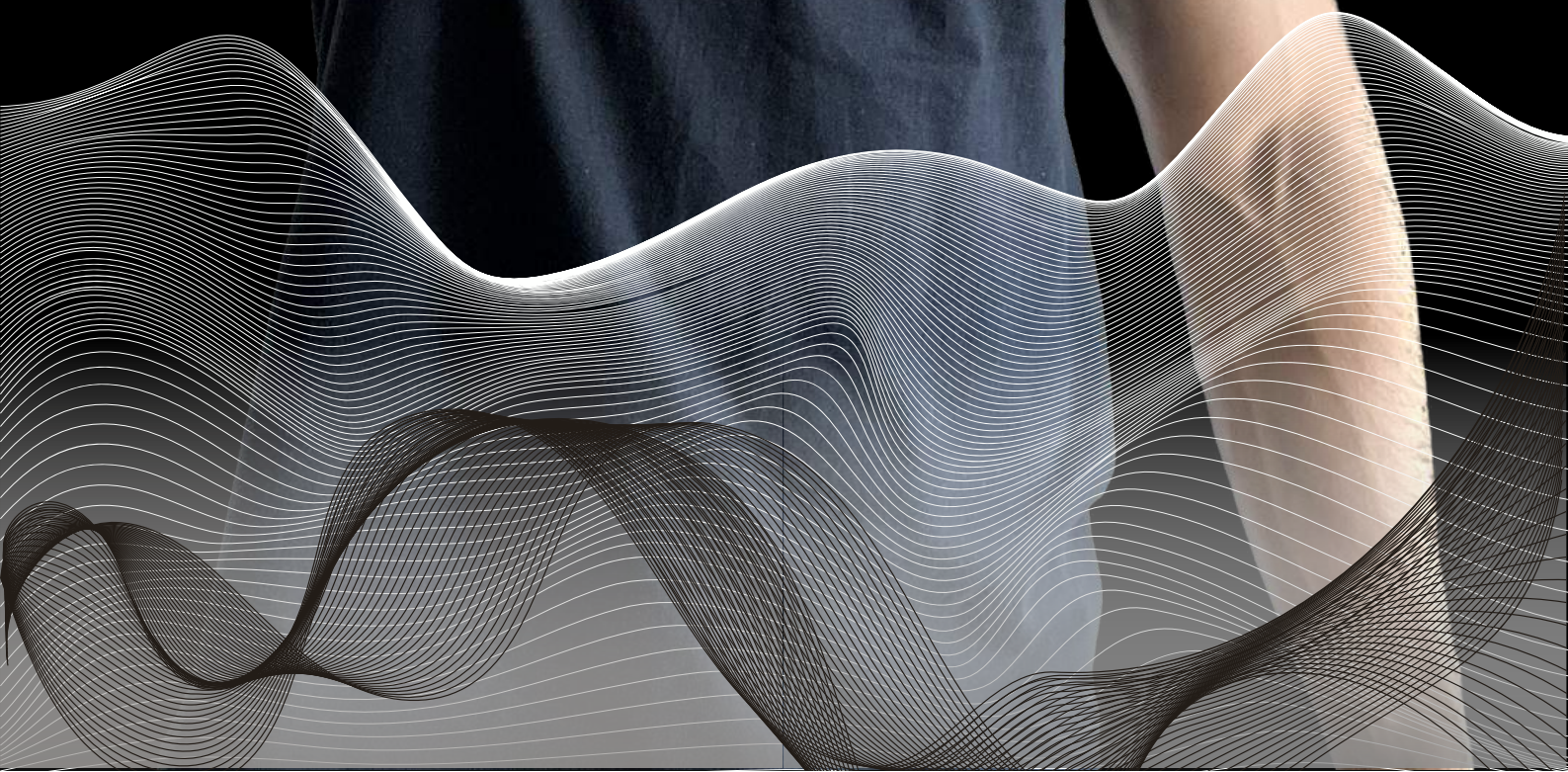


**SKUTECZNA
REDUKCJA
TŁUSZCZU**

DARMOWY!
E - B O O K





Cześć! Ja jestem Kamil Owsianik

A w tym e-booku, pokażę Ci moją dietę, oraz jak spaliłem 23 kg tłuszczu w 6 miesięcy, krok po kroku, tak abyś w końcu miał/a świadomość tego, jak na prawdę to wygląda, bo z pewnością w sieci często spotykasz się z hasłami "-15kg w 4tyg" po czym jak nie widzisz tak szybkich efektów u siebie to po prostu rezygnujesz!

Zajmuję się sportem siłowy na chwilę obecną już 16 lat, zawsze starałem się dbać o formę, zdrowo się odżywiać i regularnie trenować, lecz i w moim życiu wydarzyła się kontuzja która mnie wykluczyła na długi okres z treningów, oraz ciężki okres w życiu totalnie mnie zdołował i załamał, co doprowadziło do zgromadzenia się bardzo dużej tkanki tłuszczowej, utracenia kondycji, zdrowie fizyczne i psychiczne całkowicie siadło, a ciśnienie krwi wynosiło 150/200 co groziło nawet śmiercią. Przez wiele lat pomagałem już tysiącom osób osiągnąć wymarzoną sylwetkę, wiedziałem że mam odpowiednią widzę i narzędzia do tego aby szybko naprawić swoje zdrowie, oraz wygląd by poczuć się lepiej, lecz ciągle brakowało mi motywacji do działania...



Kontuzja

Moja kontuzja była dla mnie bardzo bolesna nie tak fizycznie jak psychicznie, ponieważ urwałem ścięgno piersiowe większe, wraz z rozerwaniem mięśnia piersiowego większego, co oznaczało że nigdy już nie wrócę do pełnej sprawności w ćwiczeniach w których byłem najlepszy, czyli wyciskaniu sztangi.

Po długim okresie rekonwalescencji małymi krokami zacząłem wykonywać podstawowe ćwiczenia, oraz trening kardio typu rowerek, bieżnia, aby się ruszyć z miejsca. Po ok 2 miesiącach takiego rozruchu, postanowiłem ruszyć już na 100% ale w granicach możliwości jakie na tamtą chwilę posiadałem, tak aby się ponownie nie uszkodzić.

Niestety nadal brakowało mi chęci, oraz motywacji do działania, lecz uratowała mnie wyrobiona przez lata dyscyplina, po prostu zaciskałem zęby, wstawałem z kanapy i wychodziłem robić swoje. Rozpisałem sobie odpowiednią dietę, oraz plan treningowy na najbliższe 3 miesiące i po prostu działałem, z czego bardzo jestem dumny bo dziś mimo nie pełnej sprawności uda mi się spalić 23 kg tłuszczu, oraz wymodelować sylwetkę, swoją pracę zmotywowałem po drodze wiele ludzi do działania oraz otworzyło się przede mną wiele nowych możliwości, których nie planowałem i się nie spodziewałem, dlatego wiem że warto robić swoje i jeżeli teraz Ty jesteś w podobnej sytuacji że nie wiesz co ma sens, to po prostu zadbaj o siebie, a cała reszta nagle sama się poukłada - ZOBACZYSZ!



Dla chcącego nic trudnego 🙌

UWAGA !

W tym E-book'u pokażę Ci jak wyglądała moja dieta dzięki której spaliłem 23 kg tłuszczu (dlatego że jest dostosowana do mnie) pamiętaj że jeżeli masz swój indywidualny cel, to też potrzebujesz w pełni indywidualnej diety.

Wiem jak Ciężko jest utrzymać się dyscypliny, dlatego dzięki mojej historii **stworzyłem dla Ciebie coś czego jeszcze w Polsce nie było!** Koniecznie zapisz się na moje **DARMOWE szkolenie Online**, gdzie za rękę poprowadzę Cię do Twojej wymarzonej sylwetki, tak jak ja to osiągnąłem oraz tysiące moich podopiecznych.

Poniżej link do zapisu na szkolenie, kliknij go lub przepis do przeglądarki:

klinika-formy.pl/akf-szkolenie



Moja dieta

Moją dietę skonstruowałem wyłącznie z ulubionych dla mnie składników, tak aby bez problemu się jej trzymać i nie męczyć, jako że nie lubię np cebuli, oraz serów białych typu twaróg itd, to wszystkie nie lubiane składniki w pierwszej kolejności zostały wykluczone.

Podzieliłem sobie składniki na źródła:

- Białka
- Węglowodany
- Tłuszcze

Wypisałem które składniki co zawierają aby to uporządkować i przygotować się na ostrą jazdę. Następnie przekalkulowałem ponad 300 różnych redukcji które przeprowadziłem na moich podopiecznych, aby zwrócić uwagę na to kto jakie miał efekty, w jakim czasie i co na to głównie mogło wpłynąć.

Zależało mi na faktach a nie tylko na wiedzy teoretycznej, wiadomo że zawsze najlepiej działa doświadczenie a nie koniecznie to czego uczą na studiach, kursach czy szkoleniach. Ważne aby wszystko idealnie dostosować tak aby było smacznie i skutecznie! Kolejnym krokiem było obliczenie mojej CPM i zaczęcie diety od 0. Następnie po tygodniu odejmuję -200 kcal by już wejść w deficyt kaloryczny i zacząć palić tłuszcz. To nie koniec ustaleń, bardzo ważne jeszcze było ustawienie odpowiednio makroskładników. W moim wypadku było to:

Białko: 2.5g / Tłuszcze 1.5g na 1kg/mc
Węglowodany: 320g dziennie (stopniowo ucinam węgle do 150g)

Co przy mojej wadze dawało mi ok 3800 kcal aby zacząć działać, po drodze odejmuję wyłącznie węglowodany zatrzymując się na 3000 kcal dziennie.



Posiłek 1

Zawsze na śniadanie jadłem od 20 lat jajka w różnej postaci, dlatego więc obowiązkowo zostały w mojej diecie!

Makro posiłku 1:

1218 kcal

Białko: 76g Tłuszcze: 83g Węglowodany: 42g

Składniki:

- Jaj M x6szt
- Chleb pszenno żytni 70g
- Ser gouda 60g
- Szyńka z kurczaka 60g
- Masło lurpak 15g
- Rama do smażenia 30g

Przygotowanie posiłku zajmuje mi max 10 minut.

Jajka jadłem zazwyczaj w postaci jajecznicy, raz mocno ściętej a raz bardzo rzadkiej. Czasami zamiast pieczywa wybieram 1 wrap w który zawijam wszystkie składniki, a za masło daję majonez i ketchup (60% mniej kcal) tak aby nadal makroskładniki się zgadzały.



Posiłek 2

Jest to posiłek przed treningowy dlatego muszą to być dobrej jakości węglowodany oraz białko które nie ciąży na żołądku, w tym celu używam odżywki oraz ryżu.

Makro posiłku 1:

502 kcal

Białko: 38g Tłuszcze: 3g Węglowodany: 79g

Składniki:

- Ryż basmati 100g
- Odżywka białkowa 40g

Przygotowanie posiłku zajmuje mi max 10 minut (bo tyle ryż się gotuje)

Aby utrzymać energię na treningu ważne jest aby załadować węglowodany około treningowo i dobrej jakości białko ponieważ to główny budulec naszych mięśni które uszkodzamy treningiem siłowym, świetnym rozwiązaniem jest odżywka białkowa, lub mięso drobiowe, nie koniecznie wołowe czy wieprzowe, ponieważ jest ciężko strawne i możemy czuć się zbyt ciężko na treningu.



Posiłek 3

Jest to u mnie posiłek po treningowy, idealne są tu płatki ryżowe z białkiem i owocami.

Makro posiłku 1:

502 kcal

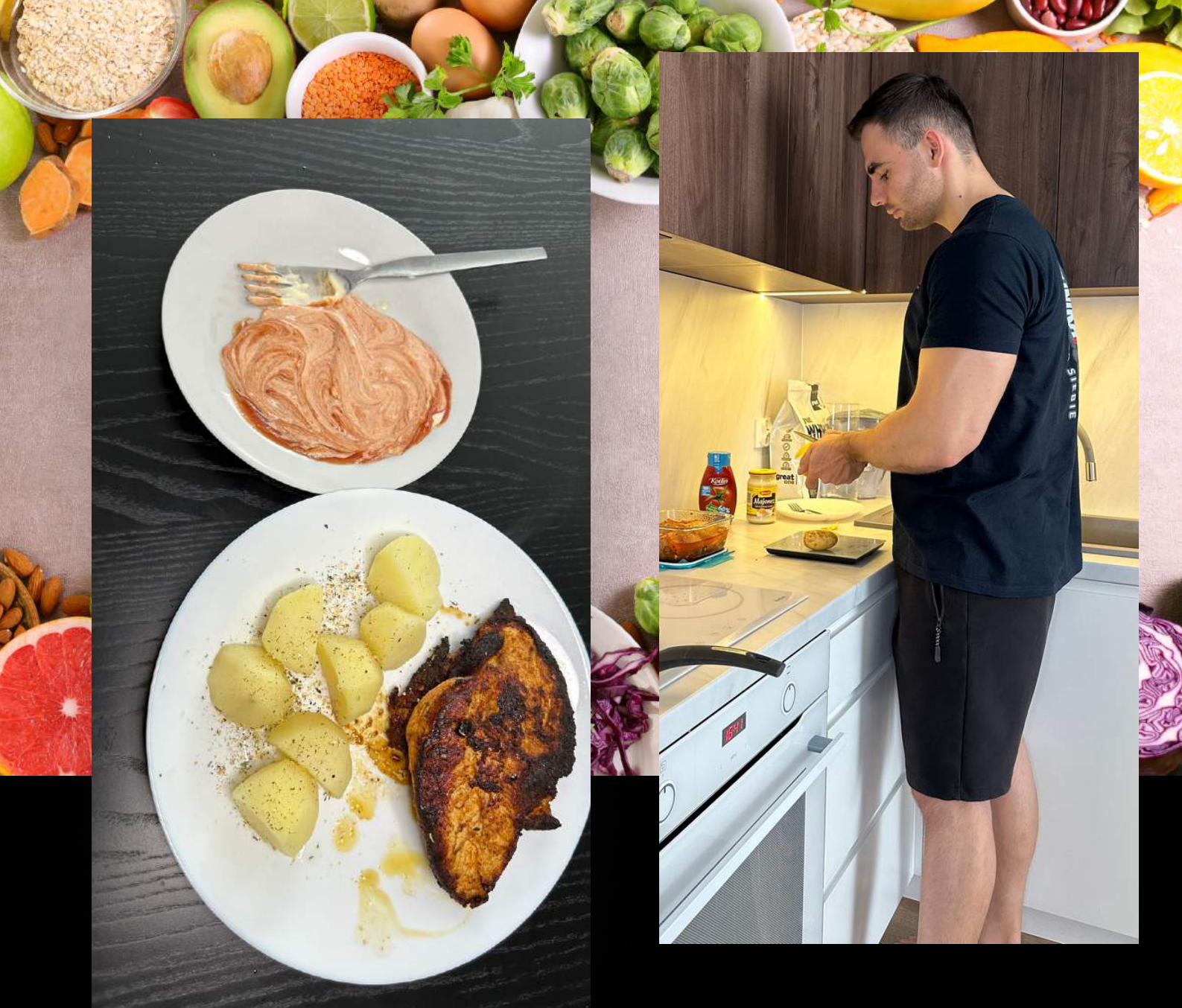
Białko: 34g Tłuszcze: 4g Węglowodany: 62g

Składniki:

- Płatki ryżowe 60g
- Odżywka białkowa 40g
- Maliny mrożone 100g

Przygotowanie posiłku zajmuje mi max 5 minut.

Trzeba szybko uzupełnić białko aby zregenerować uszkodzone włókna mięśniowe, oraz uzupełnić glikogen więc szybko przyswajalne źródło węglowodanów jakim są płatki ryżowe i owoce z białkiem są tu idealne.



Posiłek 4

Jest to drugi główny posiłek w ciągu dnia, zaraz po sytym śniadaniu, później już tylko kolacja, więc myśli to być coś co dłużej się trawi, mięso i ziemniaki są tutaj idealne + porcja warzyw.

Makro posiłku 1:

1000 kcal

Białko: 77g Tłuszcze: 47g Węglowodany: 73g

Składniki:

- Ziemniaki 400g
- Pierś z kurczaka 300g
- Oliwa z oliwek 30g
- Buraczki 100g
- Majonez 15g
- Ketchup 60% mniej kcal 20g

Przygotowanie posiłku zajmuje mi max 25 minut bo ziemniaki 20 min się gotują a 5 min trzeba obierać.

Ziemniaki zazwyczaj gotuję, używam wyłącznie soli do przyprawienia. Pierś z kurczaka marynuję w dowolnych przyprawach w oliwie z oliwek. Warzywa dla mnie to zazwyczaj gotowe buraczki tarte z słoika aby nie tracić czasu na gotowanie np dodatkowo brokuła. Z majonezu i ketchupu robię sos do kurczaka, jest pychota, używam ketchupu kotlin 60% mniej kcal.



Posiłek 5

Ostatni posiłek w ciągu dnia, płatki owsiane z orzechami nerkowca, oraz malinami i białkiem.

Makro posiłku 1:

622 kcal

Białko: 38g Tłuszcze: 27g Węglowodany: 63g

Składniki:

- Płatki owsiane błyskawiczne 30g
- Odżywka białkowa 40g
- Orzechy nerkowca 50g
- Żurawina suszona 10g
- Maliny mrożone 100g

Przygotowanie posiłku zajmuje mi max 5 minut.

Ten posiłek jadam praktycznie przed samym snem, ponieważ podczas snu też potrzebujemy energii do odpowiedniej regeneracji, ale dobrze by było jak by ta energia była uwalniana stopniowo przez całą noc, w tym celu właśnie są w posiłku orzechy które dostarczają zdrowe tłuszcze, spowalniające proces wchłaniania się węglowodanów z posiłku.



Efekty po 4 mies

Już po 4 miesiącach trzymania się diety, manipulując wyłącznie węglowodanami udało mi się spalić 15 kg, nastąpiła stagnacja co jest normalne, więc stopniowo zacząłem zwiększać trening kardio dodając więcej minut, i sesji treningowych np na bieżni. To w zupełności wystarczyło aby dość do idealnej dla mnie wagi 97 kg, gdzie mam już bardzo dobrze widoczne mięśnie brzucha, niski poziom BF w zupełnie naturalny, zdrowy i bezpieczny sposób, jedząc to co lubię, nie tracąc czasu na skomplikowane gotowanie.



Efekty po 6 mies

Razem zredukowałem 23 kg w 6 miesięcy, co daje średnio ok 4 kg na miesiąc, zależało mi na zachowaniu jak największej masy mięśniowej, dlatego poziom białka w diecie jest spory, czy to długi czas 6 miesięcy? czas i tak zleci, więc nie patrz na czas, to nie są wyścigi, rób swoje i dbaj o siebie całe życie!



Obniżyłem koszty

Obniżyłem koszty jedzenia nawet o 3x będąc na diecie!

Często zamawiałem jedzenie z miasta, lub jadałem w restauracji lub kupowałem pełno niepotrzebnych składników, typu jogurty, batony, orzeszki, chipsy, napoje, które podjadałem między posiłkami, co powodowało tylko nadwyżkę kaloryczną, co za tym idzie tyłem a mój portfel chudł, gdyś na jedzenie wydawałem nawet 3 tys zł miesięcznie!

Teraz dokładnie mam wypisane czego ile potrzebuję oraz ile będzie mnie to kosztować, co daje mi pełną kontrolę nad tym ile pieniędzy przeznaczam na jedzenie, i okazuje się że do 3x mnie wow!

Zakupy na 7 dni:

- 1.Chleb (490g) - 1szt 400g) 5.59zł /6.86zł
- 2.Lurpak masło (105g) -1szt 200g) 8zł /4zł
- 3.Ser gouda (280g) - 1szt 150g) 4.94 /9.32zł
- 4.Szynka z kurczaka (420g) - 1szt 250g) 9zł /15.12zł
- 5.jajka (35 szt) - 1szt 10) 8.49zł /29.75 zł
- 6.Rama do smażenia (210g) - 1szt 500ml) 10zł /4.20zł
- 7.Ryż (350g) - 1szt 400g) 5.49zł /4.81zł
- 8.Pierś z kurczaka (2.100g) - 1kg) 40zł /84zł
- 9.Oliwa z oliwek (210ml) - 1szt 500ml) 21.49zł /9.18zł
- 10.Ziemniaki (2.100g) - 1szt 2.5kg) 8.99zł /7.56zł
- 11.Płatki owsiane (280g) - 1szt 1kg)5.79zł /1.62zł
- 12.Orzechy nerkowca (210g) - 1szt 200g) 8.19zł
- 13.Żurawina (140g) - 1szt 200g) 7.99zł /5.60zł
- 14.Maliny (210g) -1szt 500g) 18zł /7.56zł
- 15.Płatki ryżowe (60g) 1sz 500g) -6zł/80gr

Koszt zakupów na 7 dni to ok 200zł x 4 tyg=800zł + odżywka białkowa 105zł na miesiąc = 900zł cały miesiąc jedzenia!



Mam nadzieję że zapisałaś się na szkolenie?

klinika-formy.pl/akf-szkolenie

Masz pytania?

Skontaktuj się ze mną na IG, FB lub Email:

[kontakt@ klinika-formy.pl](mailto:kontakt@klinika-formy.pl)



[klinika.formy](https://klinika-formy.pl)