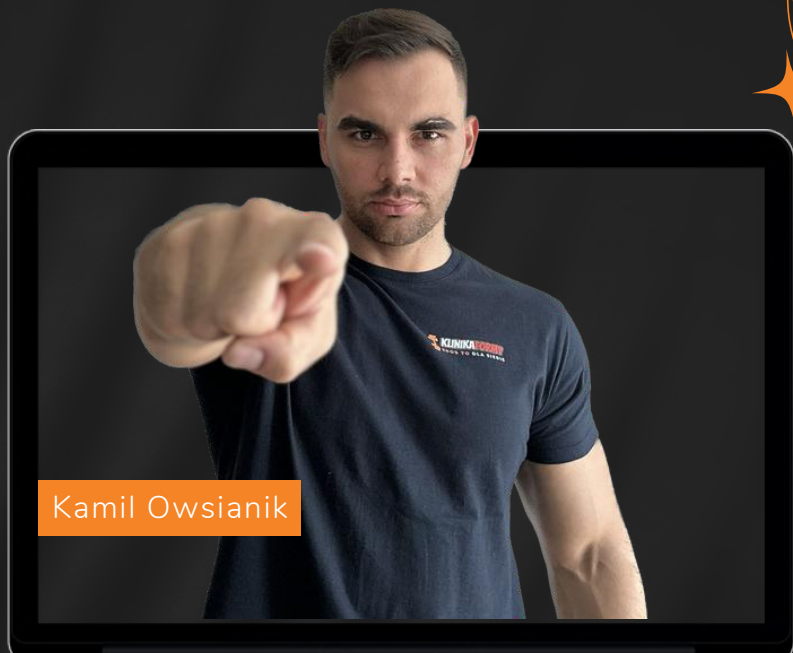


AKADEMIA
KLINIKA **FORMY**

PRO



Kamil Owsianik

@klinika.formy



Dla chcącego nic trudnego 🙏



120kg



105kg



97kg



20 luty



20 marca

PhotoGrid



Przed



14/04



26/04



początek współpracy

75kg



po 6tyg współpracy

61kg



PO

Niespodzianka!



CZYTAJ DO KOŃCA!

O mnie

Nazywam się: **Kamil Owsianik**

Jestem:

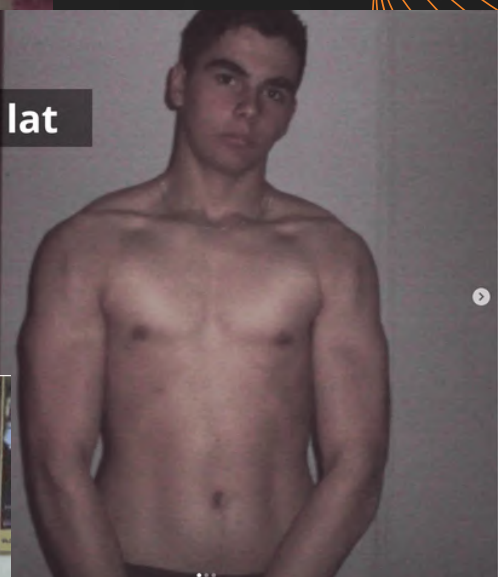
- Trenerem kulturystyki od 2014r
- Trenerem personalnym od 2015r
- Założycielem Kliniki Formy
- Twórcą Projektu Akademia Klinika Formy
- Ambasadorem prestiżowej Firmy PPBHC
- Pasjonatem żelaznego sportu od 2008r
- Pomogłem już ponad 5 tyś osób osiągnąć cel



Kamil Owsianik



12 lat



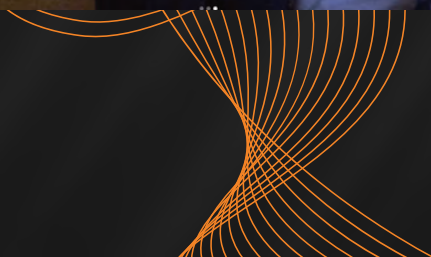
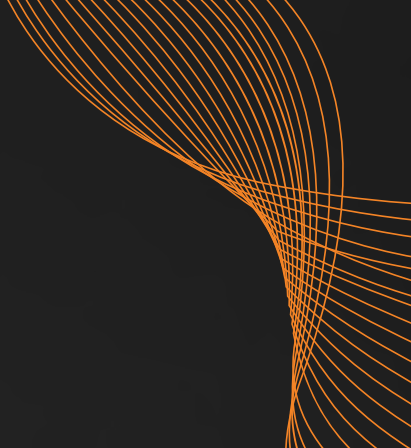
15 lat



17 lat



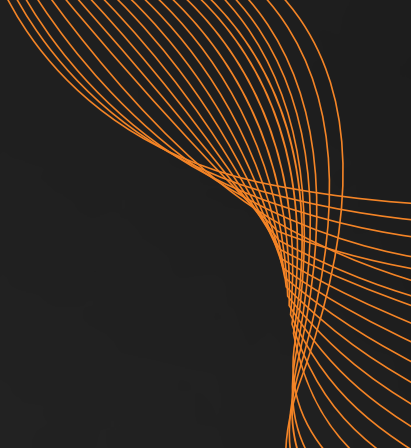
21 lat



Sportem zajmuję się od 16 lat. Robię to z pasji i zamiłowania do pomagania innym. Wiem, jak ciężko jest osiągnąć wymarzoną sylwetkę, ponieważ sam straciłem swoją formę przez poważną kontuzję, która wykluczyła mnie z aktywności na długi czas. To spowodowało, że tkanka tłuszczowa mocno się u mnie zwiększyła, a ciśnienie krwi wzrosło do niebezpiecznego poziomu 150/200. Musiałem szybko zadbać o siebie, aby naprawić zdrowie, poprawić samopoczucie, zwiększyć pewność siebie oraz poprawić wygląd.

Kontuzja





Moimi metodami, wypracowanymi przez lata treningów i testowania różnych diet, już w 6 miesiącach spaliłem 23 kg tkanki tłuszczowej, zachowując przy tym jak najwyższy poziom tkanki mięśniowej, na czym bardzo zależy szczególnie mężczyznom. U kobiet stosując tę metodę, bardzo łatwo można pozbyć się tłuszczu, cellulitu, ujędrnić i wymodelować całą sylwetkę. Aby to wam ułatwić, zbudowałem program AKF PRO, gdzie otrzymasz wszystko, co niezbędne, oraz dodatkowo wsparcie, motywację i dyscyplinę do działania, czyli to, czego wszędzie brakuje, by dojść do wymarzonej formy i ją utrzymywać na długie lata!

Podopieczne i opinie





Dla chcącego nic trudnego 🙏



120kg



105kg



97kg



20 luty



20 marca

PhotoGrid



14/04



26/04



początek współpracy

75kg



po 6tyg współpracy

61kg



PO

- Ewa Balcerczak-Zurakowski**
Posilki bardzo smaczne 😊
Super Odpowiedz Ukryj 8 tyg.
- Klinika-Formy.pl**
Ewa Balcerczak-Zurakowski Ciesze się że smakują 😊
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 8 tyg.
- Bożena Ladno**
Polecam!!
Super Odpowiedz Ukryj 38 tyg.
- Ola Pączek**
Polecam! Smaczne i szybkie posiłki 😊👍👍
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Mariola Popaszkiwicz**
Bardzo gorąco polecam,super efekty.
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Bożena Bigoś**
Dieta jest ok czekam juz na efekty . 👍👍
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Katarzyna Ostrowska**
Ja również polecam, przepisy przepyszne
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat

- Katarzyna Ostrowska**
Ja również polecam, przepisy przepyszne
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Magdalena Chrostek**
Super!
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Barbara Nosek**
Również polecam, są efekty
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Anna Dombrowska**
Polecam naprawdę warto
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Marzena Żuchowska**
Również polecam:)
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
- Lucyna Anna Polcyn**
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat

- Lider wśród fanów**
Dorota Gr
Polecam z całego 👍
Super Odpowiedz Ukryj 12 tyg.
- Danuta Bilka**
Jest the-best ❤️❤️
Dzięki serdeczne 😊👍👍
Super Odpowiedz Ukryj 45 tyg.
- Margareta Michalak**
Polecam, przepisy smaczne, szybkie, łatwe i efekty widac
Super Odpowiedz Ukryj 14 tyg.
- Teresa Ogar**
Polecam! Szybkie i smaczne 👍👍
Super Odpowiedz Ukryj 50 tyg.
- Marzena Listowska**
Polecam
Super Odpowiedz Ukryj 21 tyg.
- Lila Kujath**
Ja również mam cierpliwie będę czekała na efekty
Super Odpowiedz Ukryj 41 tyg.
- Kasia Frelichowska**
Super polecam bardzo 😊
Super Odpowiedz Ukryj 1 lat

- Lider wśród fanów**
Asia Robert
Dziękuję Wam Klinika-Formy.pl za to że jesteście.Posiadacie wielką wiedzę w zakresie dietyki i kierujecie się naszymi potrzebami.
-Dieta jest pyszna -Dieta jest zdrowa-a przede wszystkim nie jest „śmieciowa”
-Bardzo szybko swoje kilogramy zrzucicie jeśli do diety trochę ruchu dołączycie 😊 -
Wszystkie potrawy z Klinika-Formy.pl będą w kilka minut zrobione a nasze brzuszki będą najedzone.
Powie krótko z Wami życie stało się lepsze i przyjemniejsze 😊
Pozdrawiam 😊😊😊
48 min Super Odpowiedz Ukryj 1
- Dorota Gr**
Bardzo bardzo polecam !!!!
Nigdy nie osiągnęłam tak pięknego efektu jak przy tej diecie 🍊
Jestem mega zadowolona !
Dalej idę do przodu;) Polecam z całego 💜
Dziękuję Klinika-Formy.pl!!!!!!!

985 41 komentarzy 44 udostępnienia

Lubię to! Komentarz Udostępnij

Najtrafniejsze

Napisz komentarz...

Dorota Dorota
Polecam. Ja jestem już po 8 tygodniach. Pozbyłam się 7 kg a teraz kilogramy jeszcze lecą w dół bo kontynuuję nadal kolejne 3 tygodnie z małutkimi zmianami w przepisach. Jestem mega zadowolona.
Super Odpowiedz Ukryj 31 tyg. 2

Marta Duda
Bardzo polecam! Jestem w trakcie współpracy i posiłki często mnie niesamowicie zaskakują swoją smakowitością. Robienie ich również sprawia mi przyjemność bo nie wymagają super umiejętności kulinarnych i przede wszystkim robi się je ekspresowo.
Uwielbiam 🥰
Super Odpowiedz Ukryj 34 tyg. 6

Jolanta Chmiela
Dziękuję, dieta wygląda zachęcająco
Super Odpowiedz Ukryj 21 tyg.

Lider wśród fanów

Asia Robert
I ja POLECAM 🥰 Bardzo łatwe i smaczne przepisy 🥰🥰🥰 szybko do zrobienia 🥰
Polecam spróbować bo na prawdę warto 🥰🥰🥰

Napisz komentarz...

Anna Dombrowska
Polecam smacznie i skutecznie nauczyłam się zdrowo jeść a przy tym jeszcze zgubiłam co chciałam polecam
Super Odpowiedz Ukryj 11 tyg. 3

Klaudia Szandar
Polecam dietę z klinika formy dania pyszne oraz treningi dobrane są pod możliwości i chęci osoby kupującej, wszelkie wątpliwości można konsultować od razu z osobą która nas prowadzi odpowiada od razu, kg spadają jak szalone, polecam bardzo 🥰🥰
Super Odpowiedz Ukryj 11 tyg. 2

Dorota Dorota
Polecam dietę z Klinika formy. Smacznie, zdrowo i skutecznie. W 8 tygodni, zgubiłam 8 kilogramów. Ograniczyłam cukry, nauczyłam się jeść o właściwym czasie i właściwe produkty. Gorąco polecam a ja idę po więcej 🥰
Super Odpowiedz Ukryj 11 tyg. 2

Wybrano tryb sortowania Najtrafniejsze, więc niektóre odpowiedzi mogły zostać pominięte w wyniku filtrowania.

Autor
Klinika-Formy.pl
Dorota Dorota Bardzo dziękujemy za opinię! cieszymy się że mogliśmy pomóc!
Lubię to! Odpowiedz 11 tyg.

Dorota Dorota
Klinika-Formy.pl Ja również dziękuję. Teraz czuję się zdecydowanie lepiej!
Super Odpowiedz Ukryj 11 tyg. Edytowano

Napisz komentarz...

Lider wśród fanów

Asia Robert
Dziękuję Wam Klinika-Formy.pl za to że jesteście. Posiadacie wielką wiedzę w zakresie dietytyki i kierujecie się naszymi potrzebami.
-Dieta jest pyszna -Dieta jest zdrowa-a przede wszystkim nie jest „śmierciowa”
-Bardzo szybko swoje kilogramy zrzucicie jeśli do diety trochę ruchu dołączycie 🥰
Wszystkie potrawy z Klinika-Formy.pl będą w kilka minut zrobione a nasze brzuszki będą najedzone.
Powiećm krótko z Wami życie stało się lepsze i przyjemniejsze 🥰
Pozdrawiam 🥰🥰🥰
Super Odpowiedz Ukryj 6 tyg. 2

Lider wśród fanów

Dorota Gr
Bardzo bardzo polecam !!!!
Nigdy nie osiągnęłam tak pięknego efektu jak przy tej diecie 🥰
Jestem mega zadowolona !
Dalej idę do przodu;)
Polecam z całego serca 🥰
Dziękuję Klinika-Formy.pl!!!!!!

Zosia Rypel
Dziękuję bardzo i polecam wszystkim jestem zadowolona przepisy są bardzo smaczne i szybko w przygotowaniu 🥰
Super Odpowiedz Ukryj 6 tyg. Edytowano

Lider wśród fanów

Magdalena Kalwarska
Muszę przyznać, że nie spodziewałam się takich efektów po jadłospisach zawierających tak banalne przepisy z ogólnodostępnych składników 🥰 Teraz pozostaje tylko bić się w piersi 🥰 i kontynuować, bo to na pewno nie koniec mojej przygody. Smaczne, sycące ... **Zobacz więcej**
Super Odpowiedz Ukryj 6 tyg.

Teresa Toporowska
Polecam
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 46 tyg.

Kasia Michno
Mam i ja
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 49 tyg.

Violetta Lewandowska
Polecam
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 51 tyg.

Elzbieta Kozacek
Bardzo polecam
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat

Alicja Kiołbasa
Polecam. Pomogli mi pożegnać się z 14kilogramami
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat
8 odpowiedzi

Klaudia Szandar
Polecam, dieta super kg lecą w dół jak szalone 🥰
Lubię to! Odpowiedz Ukryj 1 lat

Dołączając do AKF PRO otrzymujesz:



KLINIKAFORMY
ZOBÓDZIŁO SIĘ DLA SIEBIE

Indywidualna współpraca
Dla kobiet

100%
GARANACJA
SATYSFACJI



KLINIKAFORMY
ZOBÓDZIŁO SIĘ DLA SIEBIE

Indywidualna współpraca
Dla mężczyzn

100%
GARANACJA
SATYSFACJI



KLINIKAFORMY
ZOBÓDZIŁO SIĘ DLA SIEBIE

Indywidualna współpraca
Dla par

100%
GARANACJA
SATYSFACJI



KLINIKAFORMY
ZOBÓDZIŁO SIĘ DLA SIEBIE

TRENING INDYWIDUALNY
Na siłownię lub w domu

100%
GARANACJA
SATYSFACJI

AKADEMIA
KLINIKI FORMY

PRZEPISY NA Fit słodczyce

BEZ CIUKRU



PDF

Kamil Owjanik

IG: @KLINIKI_FORMY.PL



AKADEMIA
KLINIKI FORMY
DOKŁADY DLA SIĘBIE



WERSJA PDF

Kamil Owjanik

- » JAK JEŚĆ ABY SKUTECZNIE SPALAĆ TŁUSZCZY?
- » SZTUKA MOTYWACJI - GDZIE JEJ SZUKAĆ?
- » JAK RADZIĆ SOBIE Z OCHOTĄ NA SŁODYCZE!
- » ODPOWIEDNIA ILOŚĆ WODY - 5 TIPÓW!



Jadłospis na 56 dni (8tyg)

Dieta Low Carb



Jadłospis na 56 dni (8tyg)

Dieta bez mięsa



AKADEMIA KLINIKA FORMY
KLINIKA FORMY
PRO-NOO-BIOTICS
DR PIOTR KACZKA

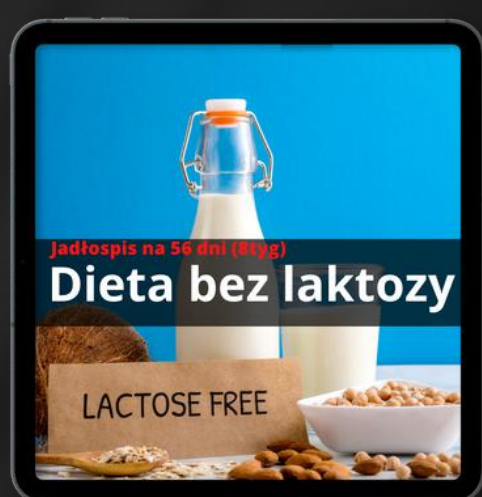
SUPLE
CO WARTO?



Jadospis na 56 dni (8tyg)
Dieta bez Glutenu
FREE



Jadospis na 56 dni (8tyg)
Dieta klasyczna



Jadospis na 56 dni (8tyg)
Dieta bez laktozy
LACTOSE FREE

Plan na pośladki

WARUNKI
DOMOWE-PDF



WERSJA PDF

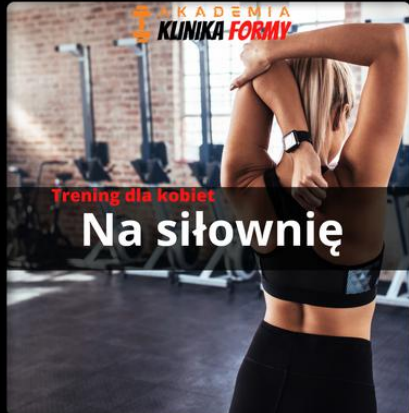
PUSH/PULL/LEGS

GYM



Trening dla kobiet

Na siłownię



TRENING FBW - GYM

WERSJA PDF



Trening dla kobiet FBW

W domu



Czat VIP grupowy, oraz prywatny z trenerem

The screenshot shows a Telegram chat interface for the group 'Akademia Klinika Formy'. The chat is titled '# czat-grupowy'. The interface includes a top navigation bar with search and notification icons, a left sidebar with channel categories (Wydarzenia, KANAŁY TEKSTOWE, KANAŁY GŁOSOWE), and a right sidebar with a list of members. The main chat area displays several messages from users like RenataRenia, Klinika Formy, Katarzyna Gajc, Paulina Biniek, Magda, and Kasia Olszewska, including text, emojis, and a 'NOWE' notification. At the bottom, there is a text input field for sending messages.

Akademia Klinika Formy # czat-grupowy

Wydarzenia

KANAŁY TEKSTOWE +

- # regulamin-czatu
- # czat-grupowy
- # zdj-aktywności
- # zdj-posiłków
- # motywacja
- # ogłoszenia-parafialne
- # nagrody
- # akf-pro

KANAŁY GŁOSOWE +

- Live

RenataRenia Wczoraj o 06:36
Tak, w końcu piątnio 😊

Klinika Formy Wczoraj o 08:56
Miłego dnia @everyone ! 😊

Katarzyna Gajc Wczoraj o 09:42
Dzień dobry. Miłego dnia dla wszystkich 😊

Paulina Biniek Wczoraj o 09:42
Dzień dobry i miłego dnia wszystkim 😊😊😊

Magda Wczoraj o 09:49
Witam życzę miłego dnia 😊

Kasia Olszewska Wczoraj o 20:50
Co za pogoda
I was też pada?
😊
U mnie jak zaczęło padać po 12 tak do tej pory nie przestało
😊

Klinika Formy Wczoraj o 21:01
W Rzeszowie spoko jest dzisiaj

Magda Wczoraj o 21:19
U nas od rana leje

ADMIN — 1
Klinika Formy
Never give up

DOSTĘPNI — 1
RenataRenia

NIEDOSTĘPNI — 121
Addonna Karola Koo...
aga
AgaGran
Agnieszka
agnieszka0567
AgnieszkaM
AgnieszkaP
Agusiaczek
Agusiaczek
AgusiaO
Aguu
Alota

Napisz na #czat-grupowy

Instrukcje i szkolenia wideo krok po kroku

Pierwsze kroki:



Lekcja 1 – Powitanie i organizacja pracy w AKF Pro

Rozpocznij >



Lekcja 2 – Kim jestem

Rozpocznij >



Lekcja 3 – O AKF Pro

Rozpocznij >



Lekcja 4 – Wypełnij formularz

Rozpocznij >

Podstawy Żywienia: Kluczowe Zasady Zdrowej Diety i Utraty Wagi.



Lekcja 5 – Pij wodę

Rozpocznij >



Lekcja 6 – Regularne posiłki

Rozpocznij >



Lekcja 7 – Odpowiednia liczba kcal

Rozpocznij >



Lekcja 8 – Dieta stylem życia 80/20

Rozpocznij >



Lekcja 9 – Efekt Jo Jo

Rozpocznij >



Lekcja 10 – Odpowiedni spadek wagi

Rozpocznij >



Lekcja 11 – Omiń cukier i tłuszcze trans

Rozpocznij >



Lekcja 12 – Keto nie zawsze super

Rozpocznij >

Wędrując Ku Witalności: Indywidualny Wybór Aktywności i Skuteczne Treningi.



Lekcja 13 – Odpowiednia aktywność dla nas

Rozpocznij >



Lekcja 14 – Rodzaje treningów

Rozpocznij >



Lekcja 15 – jaki trening na spalanie tłuszczu

Rozpocznij >



Lekcja 16 – jaki trening na modelowanie sylwetki

Rozpocznij >

Gwarancja efektów lub zwrot pieniędzy!

GWARANCJA

100%

LUB ZWROT PIENIĘDZY

PYTANIE DO CIEBIE

1. Jakie masz powody które motywują Cię do tego by wrócić do swojej idealnej wagi?

- ✓ atrakcyjność i pewność siebie
- ✓ komplementy i pytania od bliskich jak to zrobiłaś
- ✓ wymarzoną wagę oraz wymodelowaną sylwetkę
- ✓ satysfakcję że jesteś silna i wartościowa
- ✓ zainteresowanie ze strony mężczyzn/kobiet
- ✓ zazdrość osób które w Ciebie nie wierzyły
- ✓ (Najważniejsze) Poprawa zdrowia !

NIE MUSISZ:

- ✗ się głodzić**
- ✗ stosować tabletek**
- ✗ kupować i pić koktajli**
- ✗ trenować co dziennie godzinami**
- ✗ rezygnować z wyjść i imprez**
- ✗ inwestować w różne szejki i zabiegi które nie działają**
- ✗ rezygnować z ulubionych potraw**

POZBĘDZIESZ SIĘ:

- ✗ tracenia pieniędzy na nieskuteczne diety
- ✗ poczucia nieatrakcyjną, niepewną siebie osobą
- ✗ zmarnowanego czasu na nieskuteczne metody
- ✗ strachu przed wstawaniem na wagę
- ✗ stresu przed obawą że znów przytyjesz
- ✗ tracenia czasu i pieniędzy na nieskutecznych trenerów
- ✗ obaw że znów Ci się nie powiedzie

2. Jak bardzo cenisz swoje zdrowie, samopoczucie oraz wygląd?

**Jeżeli szanujesz swoje zdrowie, to jesteś w
odpowiednim miejscu!**

OTRZYMUJESZ:

- Współpraca **indywidualna**
- **Stały kontakt** ze mną
- Dostęp do AKF PRO na **12 miesięcy!**
- Szkolenia **wideo**
- **85 jadłospisów**
- **5** rodzajów **treningów**
- **5** rodzajów **e-booków**
- **Konsultacje** z trenerem
- **Wsparcie i motywacja** na czacie grupowym **24/7h**
- **Możliwość współpracy** i zarabiania na zapraszaniu do **Akademii**
- **Nagrody** za aktywny udział na czacie i dodawanie zdjęć

NAGRODY:



Wartość łącznie: 20 365 z zł

Cena dołączenia: 2 000 zł / rok

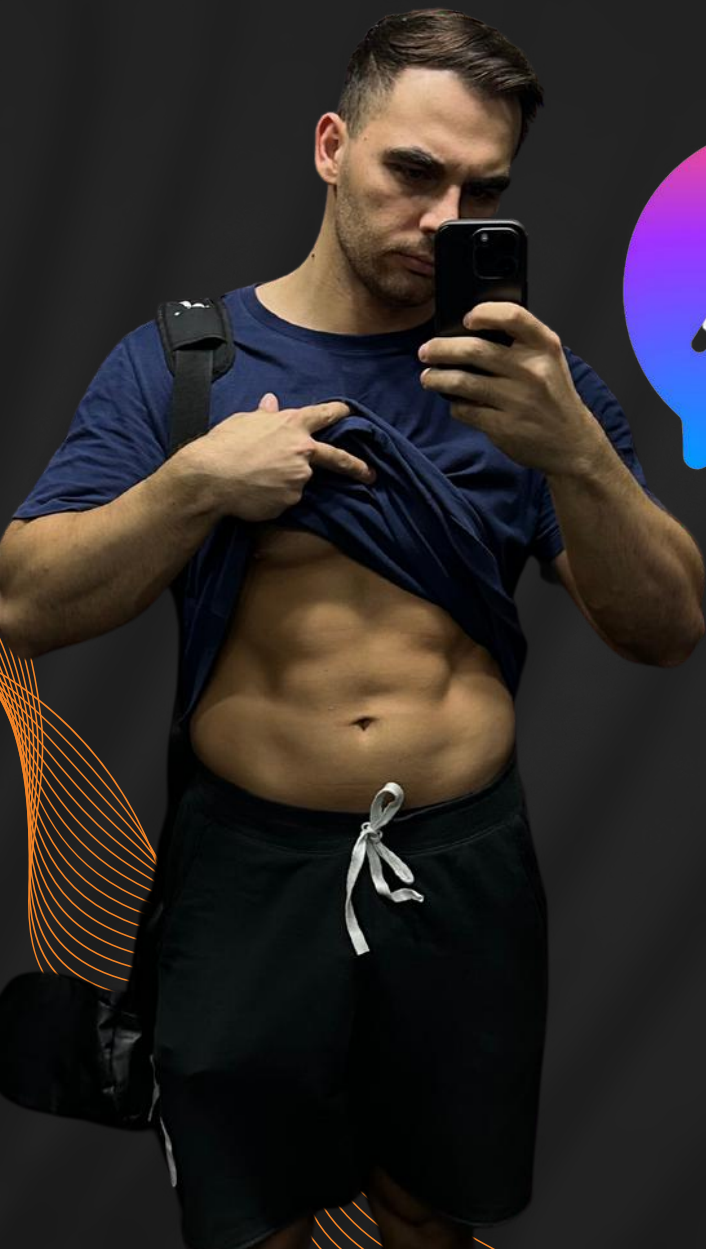
Ale dziś 50 miejsc ZA GROSZE!



~~2 000zł~~ / 199zł
na rok!

Tylko 50 miejsc!

Zgłoś się do mnie na messenger aby sprawdzić czy są jeszcze miejsca!



A to 1 przykładowy dzień diety, pamiętaj że to tylko przykład, dieta nie jest dostosowana do Ciebie więc stosowanie jej nie przyniesie efektów, każda osoba mająca swój cel musi mieć indywidualnie dopasowaną dietę aby nie tracić czasu, tylko działać skutecznie. W diecie indywidualnej wykluczamy składniki których nie lubisz lub nie tolerujesz.

Śniadanie

Koktajl z jabłkiem i pestkami dyni

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	2 szklanki	500g
Jabłko	1 duża sztuka	220g
Dynia, pestki	2 garście	30g

E: 453 kcal B: 25.2 g T: 17.1 g WO: 55.5 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko obierz.
2. Do wysokiego naczynia dodaj pestki, obrane jabłko i zblenduj na koktajl.

II Śniadanie

Jogurt z mandarynką, migdałami i orzechami

Len, nasiona	1 tyżeczka	5g
Migdały	1 tyżka	15g
Orzechy włoskie	1 sztuka	4g
Mandarynki	3 sztuki	225g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 tyżeczek	200g

E: 351 kcal B: 14.8 g T: 16.2 g WO: 43.1 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z mandarynkami podzielonymi na cząstki, orzechami, migdałami i nasionami.

Obiad

Komosa ryżowa z brukselką i płatkami migdałowymi

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	0.5 szklanki	90g
Brukselka	1 porcja	200g
Sok z cytryny	1 tyżeczka	3g
Płatki migdałowe	1 tyżka	10g
Oliwa z oliwek	1 tyżka	10g
Czosnek	1 ząbek	5g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Pietruszka, liście	1 tyżeczka	6g

E: 568 kcal B: 25 g T: 21.7 g WO: 80.6 g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj komosę i brukselki.
2. Na rozgrzanym oleju podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj brukselki i smaź kilka minut.
3. Podpraż na suchej patelni płatki.
4. Wymieszaj komosę z brukselkami. Skrop cytryną, przypraw i posyp płatkami.

Kolacja

Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella i papryką

Oregano (suszone)	0.5 tyżeczki	3g
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster	15g
Szpinak	2 garście	50g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Ser mozzarella	3 plastry	45g
Pieczywo tostowe, grahamowe	2 kromki	50g

E: 324 kcal B: 18.8 g T: 13.6 g WO: 35.7 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach utóź szpinak, szynkę, paprykę i ser.
3. Posyp do smaku oregano.