

# Úvod do Vašeho programu od Vitalboxu

---

Vážená klientko,

děkujeme, že jste si pro dosažení svých cílů vybrala právě Vitalbox! Věříme, že s našimi službami budete spokojena a výsledky se co nevidět dostaví! Sepsali jsme pro Vás nejčastější dotazy nových klientů a také některá naše doporučení.

## Kolik zhubnu a za jak dlouho?

Ideální redukce váhy je 1 až 1,5 kg za týden. Své pokroky s námi konzultujte, do dalších týdnů můžeme dietu upravit, bude-li to potřeba. Záleží také na Vaší „startovní čáře“, typu metabolismu i na Vašich dosavadních stravovacích a pohybových návycích.

## Co mohu sníst navíc? Musím sníst všechno?

Pokud budete mít pocit hladu, můžete v takřka neomezené míře navíc konzumovat zeleninu (salátová okurka, ledový či římský salát, zelená paprika aj.). Pokud na Vás jídla naopak bude moc, informujte nás o tom a poradíme se o dalším postupu.

## Co mohu a nemohu pít?

Ideální je čistá voda ochucená např. mátou či šťávou z citrónu, zelený či černý čaj. Nepřehánějte to s pitím kávy, kterou si samozřejmě nebudete sladit ani do ní dávat mléko. Nevhodné jsou minerální vody, energetické nápoje a samozřejmě veškeré slazené nápoje. Pozor také na med, vhodným přírodním sladidlem je např. stévie.

Snažte se vypít minimálně dva litry tekutin denně.

## Čím hubnutí podpořit?

### Silový trénink

Trénink ve fitcentru s těžšími váhami napomáhá pálení tuků a vytvarování postavy. Nemusíte se obávat, že by Vám z ničeho nic narostly velké svaly, ženské tělo a jeho hormony k tomu nejsou přizpůsobeny! Pokud s tímto typem tréninku nemáte zkušenosti, poradte se s odborníkem, který Vám pomůže sestavit detailní tréninkový plán a ukáže Vám správnou techniku cvičení.

### Aerobní aktivita

Aerobní aktivita je taková, kdy se tepová frekvence pohybuje kolem 65% cvičencova maxima. (Max=220-věk) Platí obecně to, že při této aktivitě a intenzitě je cvičenec schopný souvisle říci alespoň dvě delší věty bez zalapání po dechu. Doba trvání by měla být 45-60 minut.

Vhodnými aktivitami jsou např. rychlá chůze/běh na páse nebo venku (dle dosažené tepové frekvence), crossový či skateový trenažér, stepper, v zimě rekreační běh na lyžích či jízda na bruslích, v létě jízda na inline bruslích.

Aerobní aktivitu můžete zařazovat klidně denně, záleží na Vašich možnostech i kondici.

### Spalovače

Na trhu existuje řada spalovačů, pokud chcete s výběrem poradit, kontaktujte nás, rádi Vám pomůžeme.

### Aminokyseliny BCAA

Tyto aminokyseliny ochraňují svalovou hmotu a podporují regeneraci, napomáhají tak pálení tuku. Jsou zvláště vhodné pro toho, kdo se rozhodne podpořit pálení tuků aerobní aktivitou.

### Proteinový nápoj

Doporučujeme rozmíchat jednu odměrku proteinového prášku ve 250ml vody a vypít po tréninku nebo pokud jste např. na cestách a nestiháte svačinu. Volte protein nízkosacharidový, s výběrem samozřejmě rádi pomůžeme.

Držíme Vám ve Vašem snažení palce a jsme tu pro Vás!

Jakub a Eva

