

Úvod do Vašeho programu od Vitalboxu

Vážený kliente,

děkujeme, že jste si pro dosažení svých cílů vybral právě Vitalbox! Věříme, že s našimi službami budete spokojen 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 a půl až tři litry tekutin denně.

Čím hubnutí podpořit?

Silový trénink

Trénink ve fitcentru s těžšími váhami napomáhá vytvarování postavy, díky pravidelnému cvičení nejen že pálíte tuk, ale budujete a tvarujete si svalovou hmotu! 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 až dvě odměrky 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

