

DWUTYGODNIK NO LIMIT® - PRZEDŚWIĄTECZNE WYZWANIE

TYDZIEŃ 1

Twoja kaloryczność

Wypełnij pola w każdym dniu. Nawet jeśli masz dzień przerwy, wypełnij część pól dotyczących nawodnienia i przestrzegania założeń kaloryczności. **Pamiętaj, że to Ty tutaj rządzisz i jesteś w stanie zawsze osiągnąć swoje cele!**

<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>

Podsumuj swoje odczucia po tygodniu treningów. Jeśli zauważysz, że w dniach treningowych przeważa tylko jedna wypełniona ikona ♥, może to oznaczać, że treningi są dla Ciebie zbyt ciężkie i należy rozważyć inny plan treningowy. Jeśli natomiast ilość wypełnionych ikonek ♥ będzie utrzymywać się na poziomie 2-3, oznacza to, że jesteś w dobrym miejscu, a poziom jest odpowiednio dobrany. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem treningów skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby upewnić się, że nie ma przeciwwskazań treningowych.



**OBLICZ SWOJE
ZAPOTRZEBOWANIE
KALORYCZNE**
<https://kalkulatorkalorii24.pl>

Więcej informacji na: nolimitplan.pl

SPORTERPRO™ *No Limit*

DWUTYGODNIK NO LIMIT® - PRZEDŚWIĄTECZNE WYZWANIE

TYDZIEŃ 2

Twoja kaloryczność

Wypełnij pola w każdym dniu. Nawet jeśli masz dzień przerwy, wypełnij część pól dotyczących nawodnienia i przestrzegania założeń kaloryczności. **Pamiętaj, że to Ty tutaj rządzisz i jesteś w stanie zawsze osiągnąć swoje cele!**

<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>
<p>Twoje samopoczucie po treningu</p> <p>♥ ♥ ♥</p> <p>Intensywność treningu</p> <p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p>	<p>Utrzymanie założonej kaloryczności w posiłkach NO LIMIT DIETA?</p> <p><input type="radio"/> Tak :)</p> <p><input type="radio"/> Nie dzisiaj :/</p>	<p>Notatki:</p> <p>DZIEŃ ____ TYDZIEŃ ____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>MINIMUM</p> <p>EXTRA</p> <p>330 ml</p> <p>220 ml</p> <p>100 ml</p>

Podsumuj swoje odczucia po tygodniu treningów. Jeśli zauważysz, że w dniach treningowych przeważa tylko jedna wypełniona ikona ♥, może to oznaczać, że treningi są dla Ciebie zbyt ciężkie i należy rozważyć inny plan treningowy. Jeśli natomiast ilość wypełnionych ikonek ♥ będzie utrzymywać się na poziomie 2-3, oznacza to, że jesteś w dobrym miejscu, a poziom jest odpowiednio dobrany. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem treningów skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby upewnić się, że nie ma przeciwwskazań treningowych.

Więcej informacji na: nolimitplan.pl

 **OBLICZ SWOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE**
<https://kalkulatorkalorii24.pl>

SPORTERPRO™ *No Limit*