

— EBOOK · KLAUDIA SŁONKA

TRENUJ Z *głową*

TRENING · ŻYWIENIE · PSYCHIKA · STYL ŻYCIA

*Ciało, które lubisz,
i nawyki, które je utrzymują.*

[SPIS TREŚCI →](#)

ZAWARTOŚĆ

Spis treści

Kliknij w tytuł, żeby przejść do strony.



01	Dlaczego z głową	STR. 3
02	Po co trenować: zdrowie i ciało	STR. 4
03	Mity, które Cię hamują	STR. 5
04	Trening: zasady, które działają	STR. 6
05	Żywnienie: energia, białko, talerz	STR. 9
06	Styl życia: sen, ruch, regeneracja	STR. 12
07	Psychosomatyka: głowa i ciało	STR. 14
08	Nawyki i konsekwencja	STR. 17
09	Plan na 7 dni i checklista	STR. 18
10	Podsumowanie	STR. 19
11	Co dalej: plan Peachy Ass i współpraca	STR. 20

01 · WSTĘP

Dlaczego z głową

Ładne ciało to nie efekt jednego treningu, diety czy motywacji. To efekt systemu.

Większość kobiet nie zawodzi dlatego, że jest leniwa. Zawodzi, bo trenuje bez planu, je za mało albo w chaosie, śpi po 5 godzin, żyje w stresie i oczekuje efektów po dwóch tygodniach. Do tego dochodzi głowa: perfekcjonizm, porównywanie się i myślenie „wszystko albo nic”.

Ten ebook łączy w jedną całość pięć rzeczy, które razem dają ciało, które nie tylko dobrze wygląda, ale też dobrze działa. Dzięki temu możesz je utrzymać.

PIĘĆ FILARÓW



1. Trening

Bodziec, który mówi ciału: buduj mięśnie.
Siła, technika i progres.



2. Żywnienie

Materiał do budowy i energia do pracy.
Białko, regularność, brak głodówek.



3. Sen i regeneracja

Tu mięśnie naprawdę rosną, a apetyt i nastrój wracają do normy.



4. Codzienny ruch

Kroki i aktywność poza siłownią. Cichy, a potężny składnik efektów.



5. Głowa

Stres, emocje, nawyki i relacja z ciałem. To one decydują, czy wytrwasz.

ZASADA TEGO EBOOKA

Nie szukaj idealnego planu. Szukaj takiego, który zrobisz w gorszy dzień.

Treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują porady lekarza, dietetyka ani psychologa.

02 · PO CO TRENOWAĆ

Trening to *nie kara*, tylko inwestycja

Siłownia nie jest od „spalania pizzy”. Jest od budowania ciała, które dobrze Ci służy.

Mięśnie i siła

Po 30. roku życia masa mięśniowa bez bodźca stopniowo spada. Trening siłowy ją utrzymuje i buduje, a siła ułatwia każdy dzień.

Metabolizm i cukier

Mięśnie to „magazyn” glukozy. Regularny trening poprawia wrażliwość na insulinę i stabilizuje energię w ciągu dnia.

Kości i stawy

Obciążenie wzmacnia kości i tkanki wokół stawów. To najlepsza profilaktyka na kolejne dekady.

Sen

Osoby aktywne fizycznie zwykle łatwiej zasypiają i głębiej śpią.

Nastrój i stres

Badania pokazują, że trening siłowy zmniejsza objawy obniżonego nastroju i lęku oraz poprawia samopoczucie.

Sylwetka

Więcej mięśni i mniej przypadkowości: pełniejsze pośladki, lepsza postawa, wyraźniejszy kształt całego ciała.

CO ZALECAJĄ WYTTCZNE

WHO zaleca dorosłym **150–300 minut** umiarkowanej aktywności tygodniowo oraz **ćwiczenia wzmacniające mięśnie co najmniej 2 razy w tygodniu**. Trzy treningi siłowe i codzienny spacer pokrywają to z nawiązką.

NAJWAŻNIEJSZE

Trenujesz nie po to, żeby zasłużyć na jedzenie. Trenujesz, żeby mieć ciało, w którym dobrze się żyje.

Mity, które *Cię hamują*

„Zrobię 1000 brzusków i schudnę z brzucha”

Nie da się wybrać miejsca, z którego znika tłuszcz. Redukcja idzie z całego ciała, a mięśnie brzucha budujesz tak jak każde inne.

„Ciężary zrobią ze mnie kulturystkę”

Kobiety mają dużo mniej testosteronu. Przyrost mięśni jest powolny i kontrolowany. Wyglądasz na bardziej „tonowaną”, nie „dużą”.

„Im mniej jem, tym szybciej efekty”

Zbyt mały deficyt zabiera energię, siłę i mięśnie. Pośladki rosną w rytmie jedzenia i treningu, nie głodu.

„Cardio wystarczy”

Cardio jest ważne dla serca i kondycji, ale to trening siłowy zmienia kształt ciała.

„Detoks i herbatki oczyszczą organizm”

Wątroba i nerki robią to codziennie. Nie ma magicznych napojów, są podstawy.

„Trening ma boleć, inaczej nie działa”

Zakwasy nie są miarą jakości. Miarą jest progres: więcej powtórzeń, ciężaru lub lepsza technika.

„Zacznę od poniedziałku, jak będę gotowa”

Gotowość przychodzi po działaniu. Zrób wersję minimum już dziś.

04 · TRENING

Zasady, które *naprawdę* działają

Ciało zmienia się wtedy, gdy ma po co się zmieniać: potrzebuje bodźca, który rośnie.

01

Progresywne przeciążenie

Z tygodnia na tydzień dokładasz coś małego: powtórzenie, 1–2 kg albo lepszą kontrolę. Bez rosnącego bodźca ciało nie ma powodu rosnąć.

02

Technika przed ciężarem

Jeśli ruch się psuje, pracę przejmują inne mięśnie, a pośladek jest tylko tłem. Lepiej lżej i czysto niż ciężej i na oko.

03

Czucie mięśnia

Wolne opuszczanie, pauza na szczycie, napięcie. Pracujesz na mięśniu, który budujesz, a nie „zaliczasz ćwiczenia”.

04

Regularność ponad intensywność

Trzy rozsądne treningi tygodniowo przez rok wygrywają z sześcioma tygodniami „na maksa” i przerwą.

JAK OCENIAĆ SERIĘ

Po zakończeniu serii zapytaj siebie: ile powtórzeń jeszcze bym zrobiła z dobrą techniką?

0–2

idealnie

to jest ciężar roboczy

3–4

dołóż ciężar

kolejna seria lub trening

5+

za lekko

zwiększ wyraźnie

Dalej: układ treningów w tygodniu



04 · TRENING

Jak ułożyć *tydzień*

POZIOM	TRENINGI SIŁOWE	UKŁAD
Start	2–3 w tygodniu	całe ciało lub dół / góra, dzień przerwy między
Średnio zaawansowana	3–4 w tygodniu	pośladki i nogi 2×, góra i core 1–2×
Dodatkowo	kroki i spacer	codziennie, nie liczy się jako trening

CO ZAWIERA DOBRY TRENING

Rozgrzewka i aktywacja

5 minut: mostek biodrowy, odwodzenia z gumą. Mięsień ma być „obudzony”, zanim dołożysz ciężar.

1–2 ćwiczenia główne

Wielostawowe i ciężkie: hip thrust, RDL, przysiad lub zakroki. Tu jest najwięcej progresu.

2–3 ćwiczenia dodatkowe

Maszyny i wyciągi: odwodzenia, kick back, wznosy. Więcej czucia, mniej ciężaru.

Plecy i core

Wiosłowanie, ściąganie drążka, deska. Silne plecy i brzuch stabilizują pracę pośladków.

ORIENTACYJNE RAMY

SERIE

10–15

tygodniowo na grupę mięśni

POWTÓRZENIA

6–15

w zależności od ćwiczenia

PRZERWY

1–3 min

dłuższe przy ciężkich

CZAS

45–70 min

z aktywacją



Zapisuj ciężary. Pamięć kłamie, notatnik nie. To najprostszy sposób, żeby progres był realny. Co 6–8 tygodni zrób tydzień lżejszy, jeśli czujesz zmęczenie.

Dalej: gotowy plan i trening w praktyce



04 · TRENING

Od teorii do *praktyki*

Wiesz już, jak działa trening. Teraz wybierz sposób, który wprowadzisz w życie.

DOBRE NA START

3 treningi tygodniowo

- pn · śr · pt albo wt · czw · sob
- każdy 45–60 minut
- jedno ćwiczenie główne i 3–4 dodatkowe
- zawsze 5 minut aktywacji

GDY MASZ MAŁO CZASU

Wersja minimum

- 20–25 minut, 2 ćwiczenia
- po 3 serie z dobrą techniką
- lepiej niż zero treningu
- dzień do zapisania w kalendarzu

PRZED KAŻDYM TRENINGIEM

☐ Wiem, jaki trening robię☐ Mam wodę i coś do jedzenia po☐ Zrobiłam aktywację☐ Zapisuję ciężary i powtórzenia

GOTOWY PLAN

Chcesz plan krok po kroku?

Plan Peachy Ass to 21 dni, 9 treningów LIVE, progresja i opisy wszystkich ćwiczeń. Wszystko, co tu przeczytałeś, ułożone w gotowy system.

Dowiedz się więcej: @klaudiaslonka



05 · ŻYWIENIE

Energia i *białko*

Trening daje bodziec. Jedzenie daje materiał do wzrostu i energię do pracy.



Energia: nie bój się jeść

Mięśnie nie rosną „z powietrza”. Jeśli Twoim celem są pełniejsze pośladki i lepsza sylwetka, jedz na poziomie utrzymania lub z lekką nadwyżką (ok. 5–10% powyżej zapotrzebowania). Jeśli chcesz zmniejszyć tkankę tłuszczową, wybierz umiarkowany deficyt i zachowaj trening siłowy oraz białko, żeby chronić mięśnie.

Czerwone flagi niedojadania: spadek siły, ciągłe zmęczenie, brak miesiączki, rozdrażnienie, myśli o jedzeniu przez cały dzień.

BIAŁKO · CEL

1,6–2,2 g białka na każdy kilogram masy ciała
dziennie

60 KG

96–132 g

białka dziennie

70 KG

112–154 g

białka dziennie

80 KG

128–176 g

białka dziennie

GDZIE JE ZNALEŹĆ

kurczak

indyk

wołowina

ryby

jajka

skyr

twaróg

jogurt wysokobiałkowy

tofu

odżywka białkowa

Rozłóż białko na 3–4 posiłki po 25–40 g. Łatwiej je zjeść i lepiej wspiera regenerację.

Dalej: węglowodany, tłuszcze i talerz



05 · ŻYWIENIE

Węgle, tłuszcze i *talerz*



Węglowodany to paliwo

Dają energię do mocniejszych treningów i wspierają regenerację. Nie musisz ich eliminować.

ryż

ziemniaki

kasza

makaron

owsianka

owoce

pieczywo



Tłuszcze są potrzebne

Wspierają hormony, wchłanianie witamin i sytość. Zbyt mało tłuszczu to częsty błąd.

oliwa

awokado

orzechy

masło orzechowe

tłuste ryby

jajka

PROSTY POSIŁEK



białko



węglowodany



tłuszcze



warzywa lub owoce

Np. kurczak + ryż + oliwa z oliwek + warzywa. Prosto, bez kombinowania.

PRZYKŁADOWY DZIEŃ (OK. 70 KG)

Śniadanie

owsianka na mleku, skyr, banan, orzechy

Obiad

kurczak, ryż, warzywa, oliwa

Podwieczorek

twaróg lub jogurt wysokobiałkowy, owoce

Po treningu

makaron, indyk lub ryba, warzywa



Nawodnienie: minimum 30–35 ml wody na kilogram masy ciała dziennie. W dni treningowe dopij 500–1000 ml.

Dalej: strategie, które utrzymasz



05 · ŻYWIENIE

Strategie, które *utrzymasz*

Najlepsze żywienie to takie, którego nie musisz przerywać po dwóch tygodniach.

Regularność

3–4 posiłki dziennie o podobnych porach. Mniej zajadania wieczorem, stabilniejsza energia.

Zasada 80/20

Okolo 80% jedzenia z prostych, sycących produktów, 20% na przyjemności. Bez poczucia winy.

Planuj zakupy

1–2 źródła białka, 1–2 węgli i 1 tłuszcz na cały tydzień. Powtarzalność oszczędza czas i decyduje.

Alkohol i słodkie

Alkohol obniża jakość snu i regenerację, a „ukryte” kalorie szybko się sumują. Nie zakazuj, ale bądź świadoma.

SUPLEMENTY: TYLKO DODATEK

- **Kreatyna** (monohydrat, 3–5 g dziennie) to jeden z najlepiej przebadanych suplementów wspierających siłę i masę mięśniową.
- **Odżywka białkowa** pomaga domknąć dzienną porcję białka, jeśli trudno Ci zjeść je z jedzenia.
- **Witamina D** i inne badania warto skonsultować z lekarzem, zamiast suplementować „na ślepo”.
- Suplementy nie zastąpią snu, jedzenia i treningu.

PAMIĘTAJ

Nie szukaj idealnej diety. Szukaj takiej, w której możesz żyć, trenować i dobrze się czuć.

Ciąża, karmienie piersią, choroby i leki wymagają indywidualnej porady lekarza lub dietetyka.

06 · STYL ŻYCIA

Sen, który *buduje ciało*

Na siłowni dajesz bodziec. Rośniesz w nocy.



Dlaczego sen jest kluczowy

- w trakcie snu ciało odbudowuje mięśnie
- niedobór snu zwiększa głód i apetyt na słodkie
- gorsza koncentracja i siła na treningu
- wyższy poziom stresu następnego dnia



Cel: 7–9 godzin

- stałe godziny snu i pobudki
- ciemny, chłodny pokój
- ekrany wyłączone godzinę przed snem
- ostatnia kawa 8 godzin przed snem

WIECZORNA RUTYNA NA 15 MINUT

01

Przygotuj jutro: ubrania, torba, plan treningu

02

Telefon poza łóżkiem, światło przygaszone

03

5 minut spokojnego oddechu: wdech 4, wydech 6

ZASADA

Gdy musisz wybrać między dodatkowym treningiem a snem, wybierz sen.

ŚWIATŁO I RYTM

10–15 minut światła dziennego rano ustawia rytm dobowy i ułatwia wieczorne zasypianie. To najtańszy biohack, jaki istnieje.

Dalej: ruch na co dzień i regeneracja



06 · STYL ŻYCIA

Ruch na co dzień i *regeneracja*



Kroki i codzienny ruch

Aktywność poza treningiem to realna część wydatku energetycznego i zdrowia. Celuj w **7–10 tysięcy kroków** dziennie albo 30-minutowy spacer.



Spacer po posiłku

10 minut lekkiego ruchu po jedzeniu stabilizuje poziom cukru we krwi i wspiera trawienie.

REGENERACJA: CO ROBIĆ, GDY CZUJESZ ZMĘCZENIE

SYGNAŁ

CO ZROBIĆ

Zakwasy 24–72 godziny

Normalne. Delikatny ruch, woda, sen. Trenuj dalej, jeśli ból nie jest ostry.

Spadek siły przez tydzień

Sprawdź sen, jedzenie i stres. Zrób lżejszy tydzień.

Ostry, kłujący ból

Przerwij ćwiczenie. Jeśli utrzymuje się, skonsultuj się z fizjoterapeutą lub lekarzem.

Ciągłe zmęczenie i rozdrażnienie

Zwiększ jedzenie i sen, zmniejsz objętość. Rozważ badania krwi.

TRYB DNIA, KTÓRY DZIAŁA

RANO

Światło, woda, śniadanie z białkiem

W CIĄGU DNIA

Kroki, regularne posiłki, przerwy od ekranu

WIECZOREM

Lżejsza kolacja, wyciszenie, stała pora snu

Dalej: psychosomatyka



07 · PSYCHOSOMATYKA

Stres a *ciało*

Psychosomatyka to wzajemny wpływ psychiki i ciała. Nie „wszystko jest w głowie”, tylko głowa i ciało pracują razem.

CO ROBI PRZEWLEKŁY STRES

- pogarsza sen i regenerację
- zwiększa apetyt, zwłaszcza na słodkie i tłuste
- napina mięśnie karku, żuchwy i bioder
- spowalnia trawienie lub je rozregulowuje
- obniża chęć do ruchu
- utrudnia progres na treningu
- nasila wahania nastroju
- może wpływać na cykl miesięczkowy

KOŁO, KTÓRE NAPĘDZA PROBLEM

Stres

Gorszy sen

Większy głód

Wyrzuty sumienia

To nie brak silnej woli. To fizjologia. Dlatego zamiast karać się „dietą po fakcie”, lepiej przerwać koło: sen, regularne posiłki, ruch i odpoczynek.

TRENING JAKO NARZĘDZIE DO REGULACJI STRESU

Dobrze działa

- trening siłowy 3× w tygodniu
- spacer na świeżym powietrzu
- mobilność i rozciąganie wieczorem
- oddech przeponowy

Uważaj na

- trening „na złość” po złym dniu
- kompensowanie jedzenia ćwiczeniami
- codzienny maksymalny wysiłek
- brak dni wolnych

Dalej: relacja z jedzeniem i ciałem



07 · PSYCHOSOMATYKA

Relacja z jedzeniem *i ciałem*

To, jak myślisz o jedzeniu i swoim wyglądzie, decyduje o konsekwencji bardziej niż plan.

Jedzenie emocjonalne

Zjadanie stresu, nudy lub zmęczenia jest ludzkie. Zanim sięgniesz po jedzenie, zapytaj: czy jestem głodna fizycznie, czy chcę coś poczuć albo od czegoś uciec?

Myślenie „wszystko albo nic”

Jedno ciastko nie psuje diety, podobnie jak jeden trening nie buduje ciała. Wracasz do planu przy następnym posiłku, nie „od poniedziałku”.

Perfekcjonizm

Idealny plan wykonany w 40% przegrywa z przeciętnym wykonaniem w 90%. Standard jest ważniejszy niż perfekcja.

Porównywanie się

Zdjęcia w sieci to światło, kąt i filtr. Porównuj się z sobą sprzed miesiąca: siłą, energią, zdjęciami w tym samym świetle.

ZDROWSZA ROZMOWA Z SAMĄ SOBĄ

ZAMIAST

„Muszę to spalić”

„Zepsułam wszystko”

„Nienawidzę swojego ciała”

POWIEDZ SOBIE

„Trenuję, bo chcę być silna.”

„To był jeden posiłek. Wracam do planu.”

„Co dziś dobrego może zrobić dla mnie moje ciało?”

KIEDY POPROSIĆ O POMOC

Jeśli myśli o jedzeniu i wyglądzie zajmują większość dnia, pojawiają się napady objadania, wymioty, ekstremalne ograniczanie jedzenia albo przymus ćwiczeń, porozmawiaj ze specjalistą: psychologiem, psychodietetykiem lub lekarzem. To nie słabość. To dobra decyzja.

Dalej: narzędzia na co dzień



07 · PSYCHOSOMATYKA

Narzędzia na *co dzień*

Proste techniki, które zajmują kilka minut i naprawdę pomagają.



Oddech 4-6

Wdech nosem przez 4 sekundy, wydech ustami przez 6. Powtórz przez 5 minut. Dłuższy wydech wycisza układ nerwowy.



Test HALT

Zanim zjesz „coś” lub odpuścisz trening, zapytaj: czy jestem głodna, zła, samotna lub zmęczona? Często to nie jedzenie jest odpowiedzią.



Dziennik trzech linijek

Wieczorem zapisz: jak spałam, co zjadłam, jak się czułam. Po tygodniu zobaczysz wzorce, które pomagają lub szkodzą.



Plan „jeśli... to...”

„Jeśli nie będę miała siły na pełny trening, to zrobię wersję minimum 20 minut.”
Gotowa decyzja wygrywa z nastrojem.

PYTANIA DO SIEBIE PO TYGODNIU

- Kiedy miałam najwięcej energii i co wtedy robiłam?
- Co mnie najbardziej stresowało i jak reagowało moje ciało?
- Co jedna mała zmiana mogłaby poprawić w przyszłym tygodniu?
- Za co jestem dla siebie wdzięczna?

PAMIĘTAJ

Nie musisz najpierw „naprawić głowy”, żeby zacząć.
Działanie samo uczy głowę, że potrafisz.

08 · NAWYKI

Konsekwencja *wygrywa*

Efekty nie biorą się z motywacji. Biorą się z powtarzalności.

01

Zacznij małym

Jeden nowy nawyk na raz: woda, 8 tysięcy kroków albo trening raz w tygodniu. Dopiero potem kolejny.

02

Przypnij do rutyny

„Po porannej kawie robię 5 minut aktywacji.” Stały bodziec ułatwia powtórzenie.

03

Zmniejsz tarcie

Torba spakowana wieczorem, plan w telefonie, gotowe jedzenie. Im mniej decyzji, tym łatwiej.

TRZY POZIOMY DNIA

DZIEŃ	TRENING	JEDZENIE	RUCH
Dobry	pełny trening	wg planu	8–10 tys. kroków
Średni	wersja minimum 20–25 min	białko w każdym posiłku	spacer 20 min
Zły	rozciąganie lub odpoczynek	3 proste posiłki	spacer 10 min

Nie musisz mieć idealnych dni. Musisz mieć dni, w których nie zerujesz.

JAK MIERZYĆ PROGRES

Poza wagą

- ciężary i powtórzenia w treningu
- obwody bioder i uda co 4 tygodnie
- zdjęcia w tym samym świetle
- energia, sen, nastrój

Waga to tylko jedna liczba

Zmienia się o 1–2 kg w ciągu dnia przez wodę, sól, cykl i jedzenie. Patrz na trend z 2–4 tygodni, nie na jeden pomiar.

Dalej: plan na pierwsze 7 dni



09 · START

Plan na 7 dni

Nie czekaj na poniedziałek. Wybierz dzień startu i wypełnij pierwszy tydzień.

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ	NAWYK DNIA	✓
Dzień 1	Trening 1 (lub wersja minimum)	Zapisz ciężary. Białko w każdym posiłku.	☐
Dzień 2	Spacer 30 min	Woda, sen minimum 7 godzin.	☐
Dzień 3	Trening 2	Aktywacja 5 minut. Dopilnuj posiłku po treningu.	☐
Dzień 4	Odpoczynek + 8 tys. kroków	Przygotuj zakupy na kolejny tydzień.	☐
Dzień 5	Trening 3	Zapisz ciężary. 10 minut spaceru po obiedzie.	☐
Dzień 6	Aktywny odpoczynek	Spacer, rozciąganie, dziennik trzech linijek.	☐
Dzień 7	Przegląd tygodnia	Co poszło dobrze? Jedna zmiana na następny tydzień.	☐

CHECKLISTA TYGODNIA

- | | |
|--|---|
| ☐ Zrobiłam 2–3 treningi | ☐ Białko w większości posiłków |
| ☐ Wypiłam wystarczająco wody | ☐ Spałam średnio 7+ godzin |
| ☐ Zrobiłam minimum 7 tys. kroków dziennie | ☐ Zapisałam ciężary |
| ☐ Miałam jeden moment dla siebie | ☐ Byłam dla siebie wyrozumiała |

NOTATKI: JAK POSZŁO?

Ciało buduje się *systemem*.

1

Trenuj siłowo i z głową

2–3 razy w tygodniu, z progresem i techniką.

2

Jedz tak, żeby mieć siłę

białko, regularność i energia zamiast głodówek.

3

Śpij i ruszaj się codziennie

7–9 godzin snu i 7–10 tys. kroków.

4

Zadbaj o głowę

stres, emocje i relacja z ciałem to część planu.

5

Bądź konsekwentna, nie idealna

wersja minimum wygrywa z brakiem treningu.

Bądź na bieżąco: @klaudiaslonka na Instagramie



Trenuj z głową. Żyj z głową.

[SPIS TREŚCI →](#)

Treści mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej, dietetycznej ani psychologicznej. Przy chorobach, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania lub przyjmowanych lekach skonsultuj się ze specjalistą.

Masz wiedzę. *Czas na plan.*

Ten ebook pokazuje, jak to działa. Peachy Ass pokazuje, co robić krok po kroku.



PLAN DLA CIEBIE

Peachy Ass · Glute Edition

21 dni treningu na siłowni, ułożone tak, żebyś wiedziała, co robić, ile i po co. Bez zgadywania.

- 9 treningów LIVE, trenujesz razem ze mną
- 18 ćwiczeń z opisami, zdjęciami i filmami
- 21-dniowy plan progresji: 8 → 10 → 12
- Atlas treningowy: 99 filmów z techniką
- moduł żywieniowy: porcje, gotowe posiłki, lista zakupów
- dziennik obciążeń, tracker 21 dni i Final Check

Przejdź do planu Peachy Ass



JAK MOŻEMY RAZEM PRACOWAĆ

01

Zaczynj od planu

Gotowy system na 21 dni.
Najprostszy start, jeśli chcesz trenować z głową od pierwszego dnia.

02

Bądź na bieżąco

Na Instagramie dzielę się treningami, żywieniem i wskazówkami na co dzień.

03

Napisz do mnie

Masz pytania albo chcesz dalszej współpracy? Napisz wiadomość na Instagramie.

@klaudiaslonka na Instagramie



NA KONIEC

Dziękuję, że poświęciłaś czas na ten ebook. Teraz najważniejsze: zrób pierwszy krok.