

Lista zakupów

Na zdrowy tydzień — tanio, prosto i bez produktów „fit” za 40 zł.

01 BIAŁKO

fundament — regeneruje mięśnie i daje sytość

- ☐ pierś z kurczaka lub indyka
- ☐ jaja
- ☐ skyr naturalny lub chudy twaróg
- ☐ ryba — mrożona jest tak samo dobra

02 WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

energia na trening i pracę

- ☐ płatki owsiane górskie
- ☐ ryż
- ☐ kasza gryczana lub jaglana
- ☐ ziemniaki lub bataty

03 TŁUSZCZE

tak, na redukcji też

- ☐ oliwa z oliwek
- ☐ masło orzechowe — 100% orzechów
- ☐ awokado

04 WARZYWA I OWOCE

im więcej koloru w koszyku, tym lepiej

- ☐ mrożony szpinak i brokuły
- ☐ pomidory
- ☐ banany i jabłka
- ☐ owoce sezonowe — co łaska

ZASADA 80/20

80% koszyka to ta lista. 20% — to, co lubisz najbardziej.

Czekolada, pizza w weekend, lody z dziećmi. Sylwetki nie psuje jedno ciastko — psuje ją podejście „wszystko albo nic”, gdzie po jednym odstępstwie odpuszczasz cały tydzień.

TRZY ZASADY Z PRAKTYKI

- 1 Nie idź na zakupy głodny/a
- 2 Kupuj na 3–4 dni do przodu
- 3 Zero głodówek — liczy się bilans kalorii

MOJE STAŁE DODATKI