

5-dniowa dieta oczyszczająca + ćwiczenia



Dieta oczyszczająca 5 dni

DZIEŃ 1 – Poniedziałek

- Śniadanie:

1 kromka pieczy razowego lub żytniego + dowolny dżem o niskiej zawartości cukru.

- Drugie śniadanie: Szklanka soku grejpfrutowego lub garść dowolnych owoców

- Obiad: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek i octu jabłkowego, ciemny makaron (razowy 60g) + 80g ugotowanego i podsmażonego kalafiora z 1 łyżeczką oleju z oliwek, czosnkiem i podsmażoną cukinią (100g). Całość można doprawić ulubionymi przepisami/ziołami.

- Podwieczorek: Jogurt naturalny ok 300g

- Kolacja: pierś z kurczaka (100 g) podsmażona na patelni z dodatkiem łyżki oleju z oliwek + czerwona papryka (50 g) + chleb razowy (60 g).

DZIEŃ 2 - Wtorek

- Śniadanie: Jogurt odtłuszczony (125 ml) + 2 łyżki płatków owsianych (około 30 g)

- Drugie śniadanie: 1 Jogurt odtłuszczony (125 ml) + łyżka rodzynek

- Obiad: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek, makaron z mąki razowej(60 g surowego) + pomidory bez skórki (2 łyżki) + 1 łyżka parmezanu.

- Podwieczorek: 1 pomarańcza

- Kolacja: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek, ulubiona upieczona ryba (100 g) + papryka żółta bądź czerwona (1/2szt.) + chleb razowy (60 g).

DZIEŃ 3 - Środa

- Śniadanie: kanapki - 2 kromki chleba graham posmaruj 2 łyżeczkami margaryny, przełóż pokrojonym pomidorem (obranym ze skórki), posyp szczypiorkiem lub ziołami.
- Drugie śniadanie: Szklanka soku grejpfrutowego
- Obiad: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek + filet z pstrąga - 150 g ryby posyp ziołami, upiecz lub ugotuj na parze, zjedz z gotowaną marchewką z groszkiem (ok. 100 g) posypaną łyżką otrąb oraz ugotowanym na sypko ryżem (pół torebki)
- Podwieczorek: 1 Jabłko
- Kolacja: kanapki - 2 kromki chleba staropolskiego (ok. 70 g), przełóż 2 plastrami chudej wędliny np. szynkowej (ok. 40 g) i pokrojonym pomidorem (koniecznie bez skórki). Do picia zielona herbata.

DZIEŃ 4 - Czwartek

- Śniadanie: 1 szklanka zielonej herbaty z 40 gr chleb razowy + dowolny dżem niskosłodzony
- Drugie śniadanie: jogurt naturalny 0% mały
- Obiad: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek, ryba (100 gram) grillowana lub z pieca z sokiem z cytryny + szpinak (120 gram) gotowany, doprawić 1 łyżką oleju z oliwek i soku z cytryny
- Podwieczorek: 1 pomarańcza
- Kolacja: kalafior gotowany, surówka z pomidorów (opcjonalnie z cebulą)

DZIEŃ 5 – Piątek

- Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% + 1/3 wdrojonego banana
- Drugie śniadanie: Sok marchwiowy – szklanka
- Obiad: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek, podsmażony filet z indyka (100 g) + brokuły (120 g) gotowane.
- Podwieczorek: 1 kiwi
- Kolacja: Mieszanka świeżych sałat i ziół z dodatkiem łyżki oleju z oliwek, makaron z mąki razowej(60 g surowego) + pomidory bez skórki (2 łyżki) + 1 łyżka parmezanu.

Ćwiczenia

Ćwiczenia dobrze wykonywać 3 razy w tygodniu - optymalny rozkład treningów to poniedziałek środa i piątek, lecz nic się nie stanie jeżeli te dni zostaną zamienione, jednak jeżeli robimy 2 dni pod rząd trening to trzeci musi być wolny.

Pamiętajmy jednak, że każdy ruch jest wskazany – ćwiczenia, spacer, rower, basen, porządki domowe. 😊

1 tydzień: 1 dzień treningowy

<http://www.youtube.com/watch?v=5-lbQoVZbVs>

2 dzień treningowy

<http://www.youtube.com/watch?v=vkKVCZe474>

3 dzień treningowy

<http://www.youtube.com/watch?v=5-lbQoVZbVs>

2 tydzień 1 dzień treningowy

<http://www.youtube.com/watch?v=vkKVCZe474>

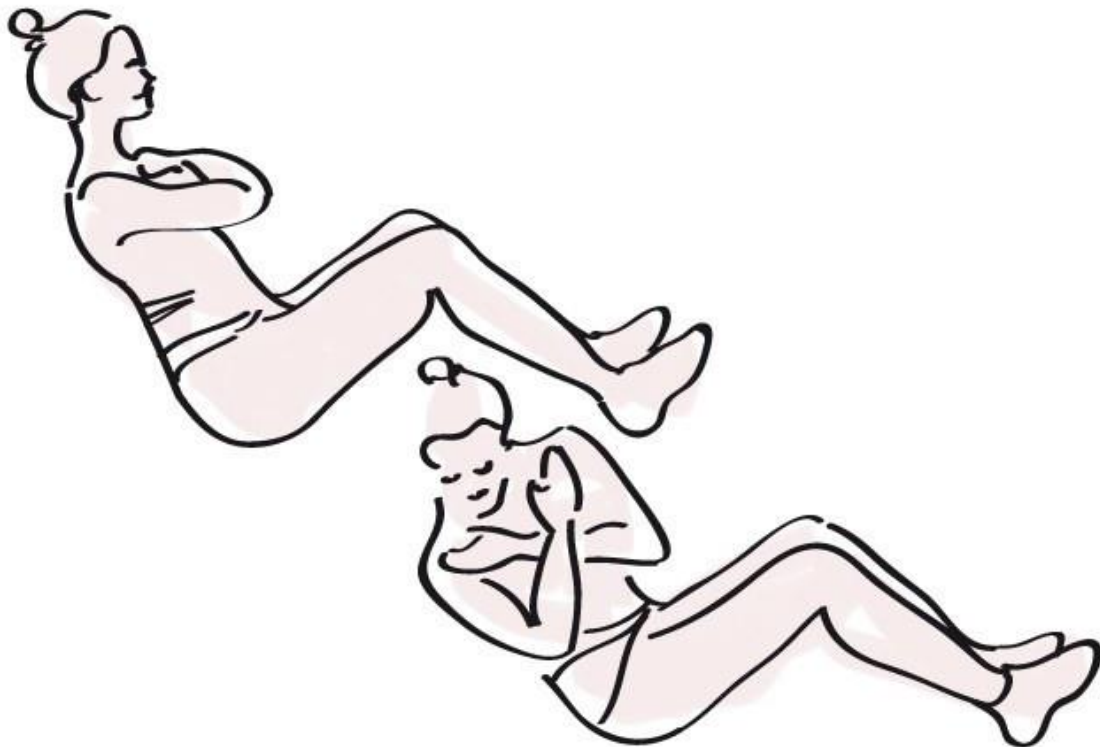
2 dzień treningowy

http://www.youtube.com/watch?v=mLiHXd_8YoY

3 dzień treningowy

<http://www.youtube.com/watch?v=44mgUslcDU>

Ćwiczenie na skośne mięśnie brzucha



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

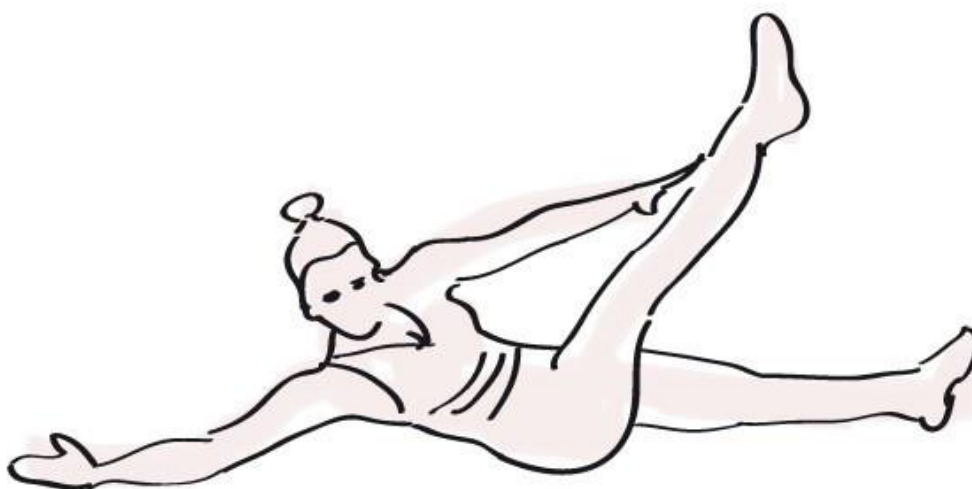
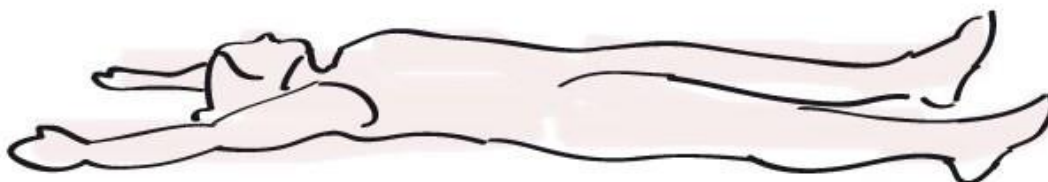
Usiądź na podłodze, kolana zegnij do 90 stopni, jedynie pięty dotykają podłoża. Ręce skrzyżuj za głową, napij brzuch.

Opis ćwiczenia:

Odchyl tułów w tył, następnie zrób skręt w lewo, w prawo. Upewnij się, że plecy pozostają proste.

3 serie po 15 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie na skośne mięśnie brzucha



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

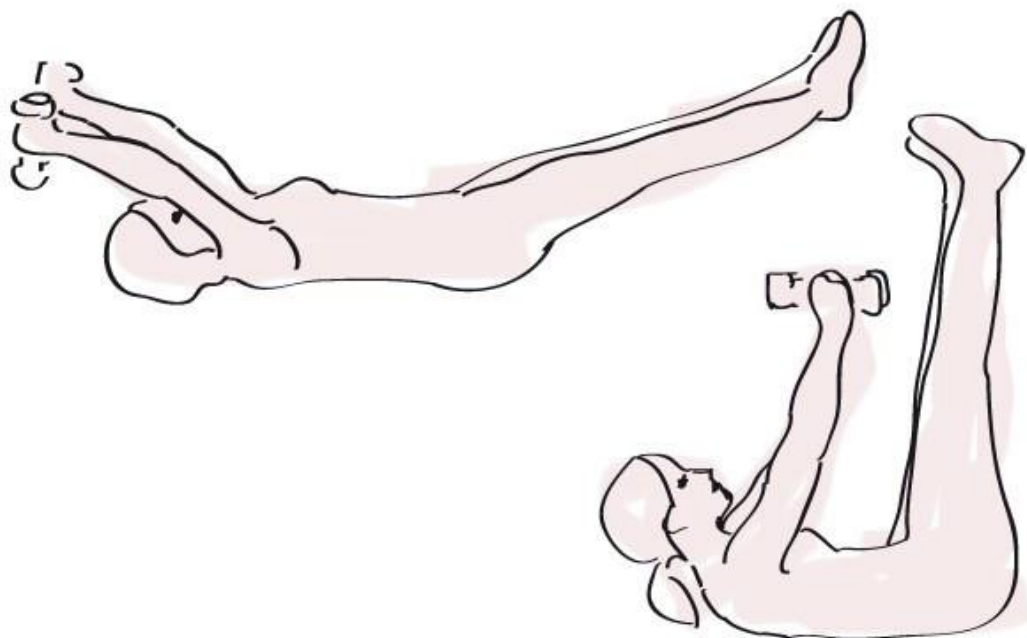
Położ się na plecach. Nogi wyprostowane, ustawione na szerokość bioder. Ramiona rozciągnięte za głowę w literę V. Brzuch napięty.

Opis ćwiczenia:

Jednocześnie unieś tułów i lewe ramie, poprowadź je do uniesionej prawej nogi. Ręka powinna dotknąć stopy lub golenia. Powoli powróć na podłogę.

3 serie po 12 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenie na proste mięśnie brzucha



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

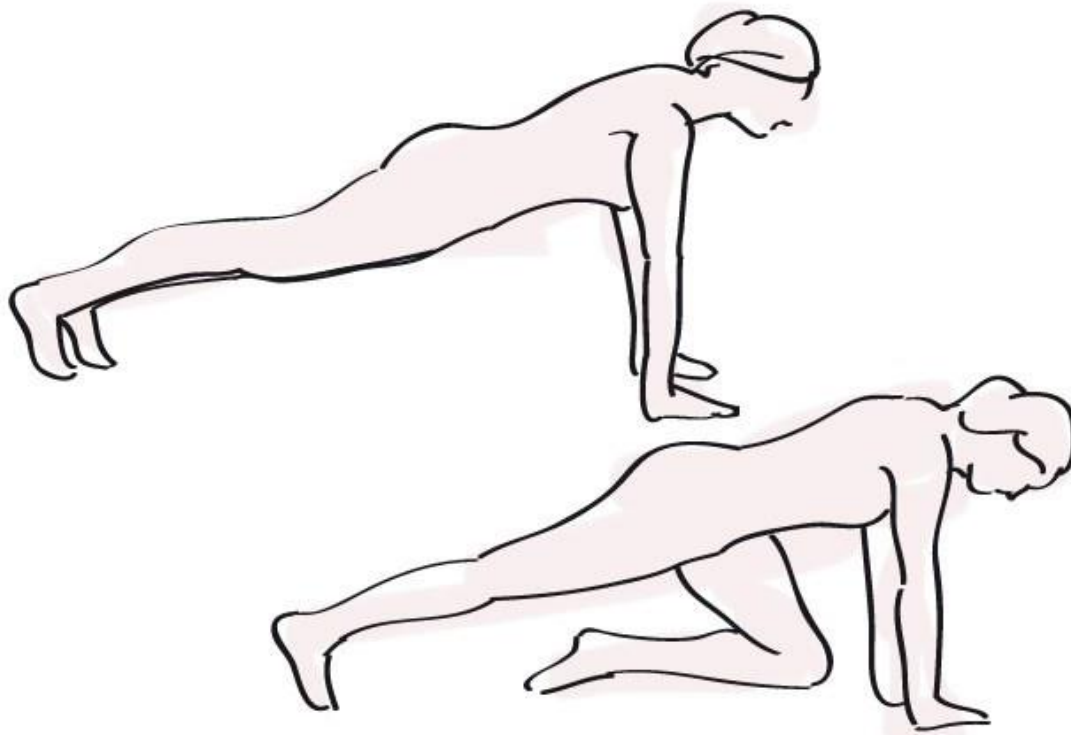
Położ się na plecach, weź hantle, ręce wyciągnij za głowę. Napnij brzuch, unieś nogi kilka centymetrów nad ziemię.

Opis ćwiczenia:

Na raz oderwij łopatki kilka centymetrów od podłogi, przenieś wyprostowane ręce w górę (łokcie trzymaj blisko siebie), podnieś proste nogi.

3 serie po 12 – 15 powtórzeń

Ćwiczenie na proste i skośne mięśnie brzucha i ramiona



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

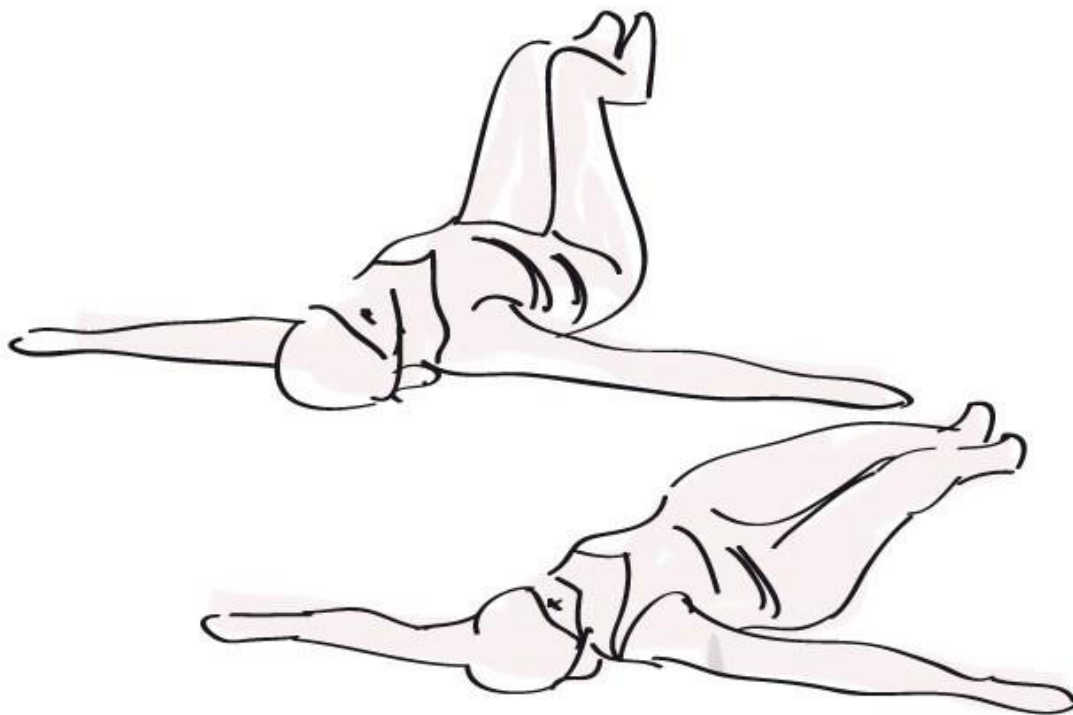
Zrób deskę: oprzyj swoje ciało jedynie na dłoniach i palcach stóp. Całość powinna tworzyć prostą linię, napnij brzuch.

Opis ćwiczenia:

Przyciągnij kolano do klatki piersiowej, przenieś nogę do tyłu, ponownie podciągnij to samo kolano, tym razem na skos. Wykonaj 5 powtórzeń na tą samą nogę.

3 serie po 5 powtórzeń na jedną nogę.

Ćwiczenie na plecy i skośne mięśnie brzucha



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

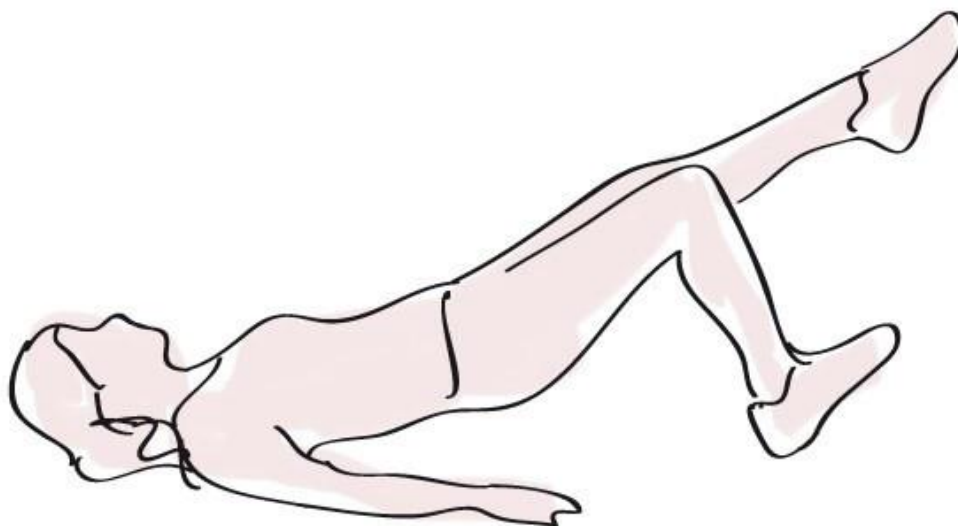
Położ się na plecach. Ręce szeroko rozpięte na wysokości ramion, nogi ugięte do kąta 90 stopni. Brzuch napięty.

Opis ćwiczenia:

Nogi przenieś na prawą stronę. Nie odrywaj łopatek od podłogi. Przenieś nogi na środek, a następnie na lewą stronę.

3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.

Ćwiczenia na uda i pośladki



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach. Ręce wzdłuż ciała, nogi ugięte do kąta prostego.

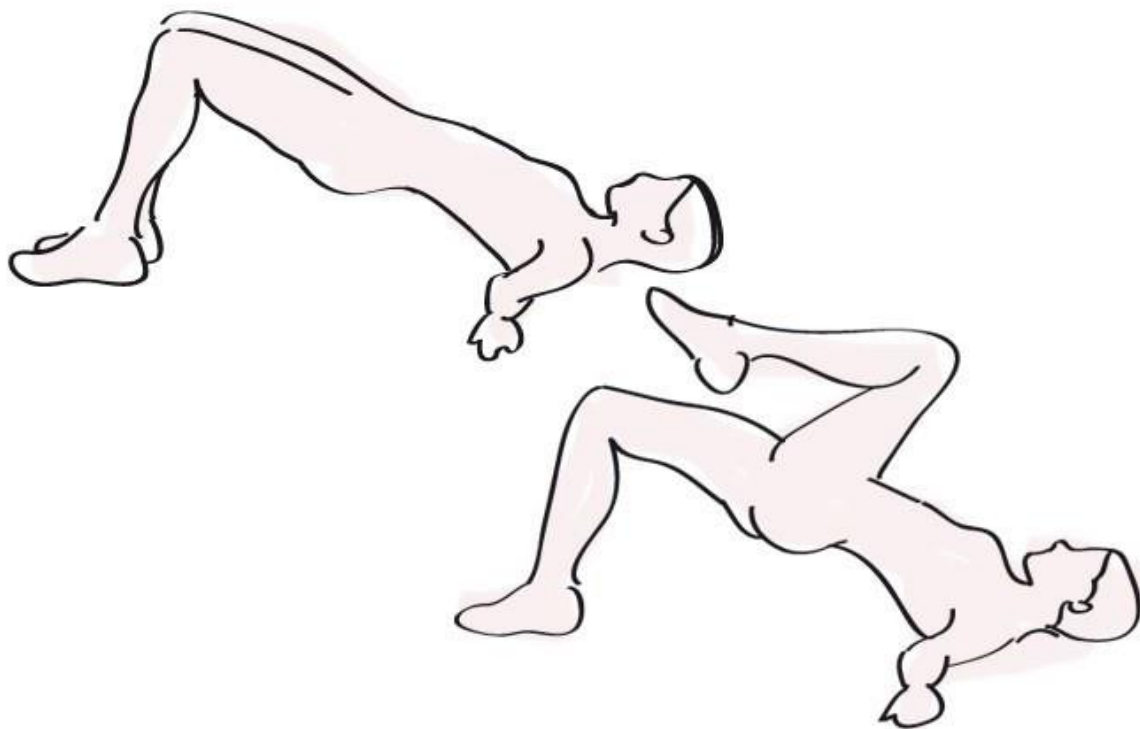
Brzuch napięty

Opis ćwiczenia:

Unieś pośladki, tak by biodra były w linii prostej z tułowiem, następnie wyprostuj nogę, wytrzymaj ok. 20 sekund, powoli opuść nogę i podnieś drugą.

3 serie po 3 powtórzenia na każdą nogę

Ćwiczenie na uda i pośladki



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

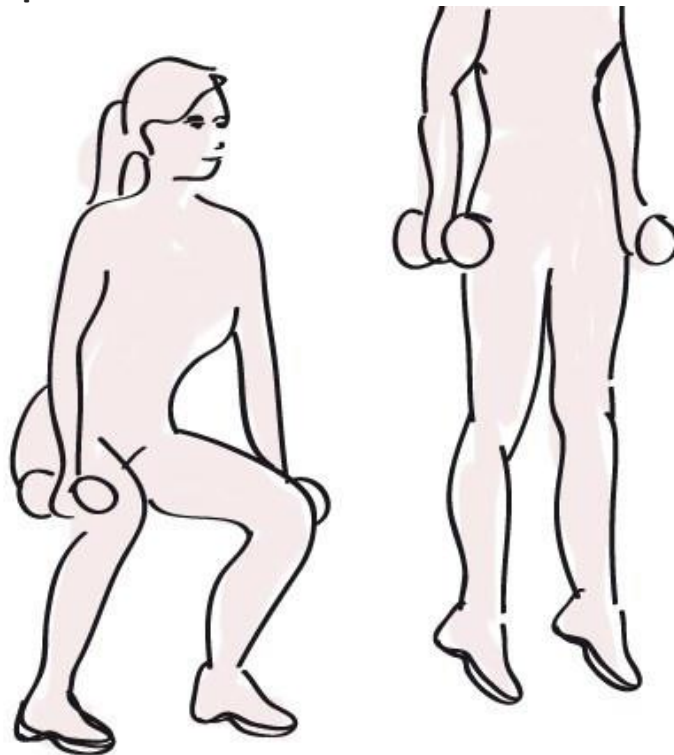
Położ się na plecach. Ręce wzdłuż ciała, nogi ugięte do kąta prostego. Brzuch napięty.

Opis ćwiczenia:

Unieś pośladki, tak by biodra były w linii prostej z tułowiem, następnie podciągnij ugiętą nogę do klatki piersiowej. Powoli opuść nogę i podnieś drugą.

3 serie po 15 powtórzeń na każdą nogę

Ćwiczenie na uda i pośladki



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

Stań prosto. Nogi rozstawione nieco szerzej niż na szerokość bioder.

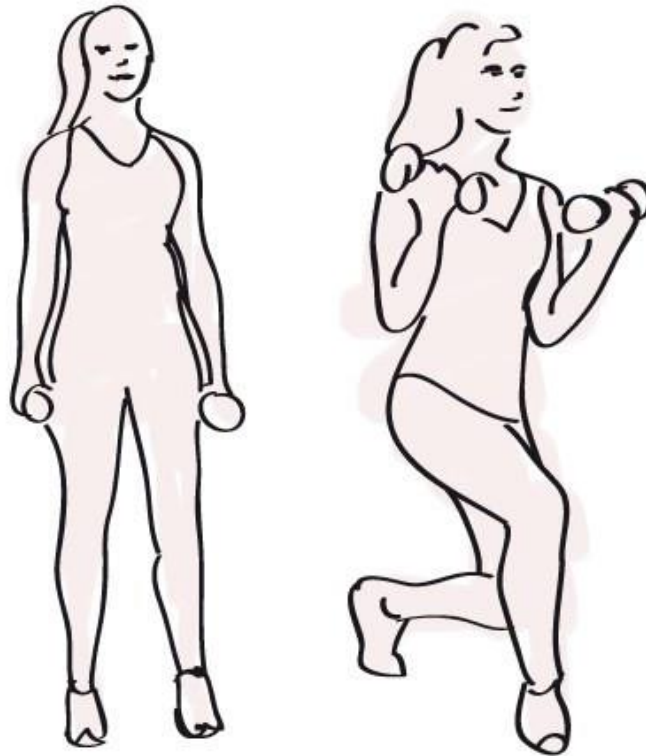
Opcjonalnie do każdej ręki możesz wziąć hantel. Brzuch i pośladki napnij.

Opis ćwiczenia:

Zrób przysiad, tak jakbyś chciała usiąść na krześle. Nie pochylaj tułowia do przodu. Wracając wykonaj skok do góry.

3 serie po 15 powtórzeń

Ćwiczenie na pośladki, uda i ramiona



ofeminin

Pozycja wyjściowa:

Stań prosto. Nogi na szerokość bioder, hantel w każdej ręce.

Opis ćwiczenia:

Prawą nogą zrób wypad do tyłu. Nie pochylaj się – zrób to tak, jakbyś przesuwała się po ścianie. Kolano lewej nogi nad stopą. Razem z wypadem przyciągnij hantle do ramion.

3 serie po 15 powtórzeń na każdą nogę

