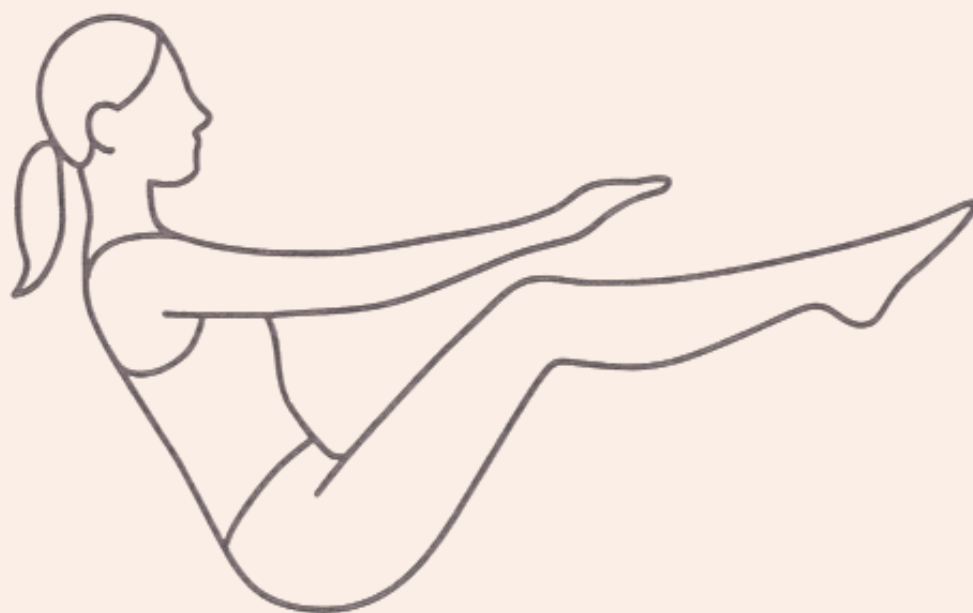




SZCZUPLA *i Silna*

JAK KORZYSTAĆ
Z PROGRAMU

LUTY 2026

Witam w programie „Szczupła i Silna” – Edycja LUTY 2026

Cieszę się, że tu jesteś!

Ten program powstał po to, aby ułatwić Ci odchudzanie, budowę siły i kształtowanie sylwetki bez chaosu, presji i skrajnych diet.

Nie musisz mieć „idealnej formy”, żeby zacząć. Wystarczy decyzja, że chcesz zadbać o siebie – mądrze i na spokojnie.

Program „Szczupła i Silna” to połączenie:

- ✓ gotowego jadłospisu redukcyjnego
- ✓ planu treningowego (siłowy+ pilates+ dowolne ulubione cardio)
- ✓ struktury, która prowadzi Cię krok po kroku przez cały miesiąc

Jak działa program?

Ten program jest w wersji miesięcznej – każda edycja jest aktualizowana i dopasowana do pory roku oraz potrzeb kobiet takich jak Ty.

Obecnie korzystasz z:

👉 Edycji: Luty 2026

W środku znajdziesz:

🥗 Jadłospis redukcyjny – 7 dni do powtarzania cały miesiąc
– dostępny w 4 wersjach kalorycznych
– proste, szybkie posiłki
– bez wyszukanych składników
– idealne do powtórzeń, żebyś nie musiała codziennie myśleć „co zjeść?”

👉 Wybierz jedną kaloryczność na cały miesiąc lub zmień ją w trakcie, jeśli będzie taka potrzeba.

🏋️ Plan treningowy:

- 1 trening siłowy – góra ciała
- 1 trening siłowy – dół ciała
- 2 treningi pilates
- jeden dowolny trening cardio - wybierasz aktywność jaką lubisz

- ☞ Trenujesz 4-5 razy w tygodniu, według grafiku lub w dowolne dni, dopasowane do Twojego tygodnia.
- ☞ Wystarczy powtarzać ten sam schemat przez cały miesiąc.

Jak najlepiej korzystać z programu?

- ✓ Wybierz swoją kaloryczność i trzymaj się jej przez cały miesiąc
- ✓ Trenuj minimum 4-5 razy w tygodniu
- ✓ Pij wodę, jedz regularnie i... nie szukaj perfekcji
- ✓ Jeśli wypadnie Ci jeden dzień – wracasz następnego, bez wyrzutów sumienia

Ten program ma wspierać Cię na co dzień, a nie być kolejnym źródłem stresu.

Dla kogo jest program „Szczupła i Silna”?

- ✓ dla kobiet, które chcą schudnąć i ujędrnić ciało
- ✓ dla tych, które nie chcą katować się dietami
- ✓ dla mam, zapracowanych kobiet, początkujących i wracających po przerwie
- ✓ dla tych, które chcą być nie tylko szczuplejsze, ale też silniejsze

Czego możesz się spodziewać?

- ✨ spadku wagi
- ✨ lepszego napięcia ciała
- ✨ większej pewności siebie
- ✨ lepszych nawyków
- ✨ realnych efektów – bez skrajności

Najważniejsze na koniec

To nie jest wyzwanie „na 7 dni”.

To jest proces, który możesz powtarzać co miesiąc, budując coraz lepszą wersję siebie.

Nie musisz robić wszystkiego idealnie.

Wystarczy, że będziesz konsekwentna – nawet w 70–80%.

Resztę robi czas, regularność i Twoja decyzja, że tym razem robisz to dla siebie, a nie przeciwko sobie 🧡

Dołącz do naszej społeczności „Szczupła i Silna” 💙

Ten program to nie tylko jadłospis i treningi. To także społeczność kobiet, które – tak jak Ty – chcą zadbać o siebie, schudnąć, wzmocnić ciało i zrobić to w dobrej atmosferze, bez oceniania i presji.

W naszej grupie:

- ✨ wspieramy się na gorsze i lepsze dni
- ✨ motywujemy do treningów i trzymania diety
- ✨ dzielimy się efektami, doświadczeniami i małymi sukcesami
- ✨ przypominamy sobie, dlaczego zaczęłyśmy

To miejsce, gdzie nie jesteś sama w swoim procesie – a to często robi największą różnicę.

👉 Tutaj dołączysz do społeczności:

<https://szczupaisilna.slack.com/>

Kilka ważnych wskazówek do treningu siłowego

Na start w zupełności wystarczą hantle o wadze 1–1,5 kg.

Jeśli nie chcesz od razu inwestować w sprzęt – spokojnie możesz zastąpić je butelkami z wodą (1–1,5 l).

Jeśli na początku trening będzie dla Ciebie zbyt trudny – wykonaj tyle powtórzeń, ile jesteś w stanie zrobić poprawnie technicznie.

Nie musisz od razu „dobijać” do pełnej liczby powtórzeń zapisanej w planie.

👉 Z treningu na trening stopniowo dokładaj powtórzenia, aż dojdiesz do liczby wskazanej w programie.

👉 Kiedy trening zacznie wydawać się zbyt lekki – delikatnie zwiększ obciążenie.

Pamiętaj:

siła buduje się stopniowo – regularność jest ważniejsza niż idealny start 🧡

Kilka słów o treningach pilates

Treningi pilates w tym programie to idealne uzupełnienie treningów siłowych.

Wzmacniają mięśnie głębokie, poprawiają postawę, wysmuklają sylwetkę i pomagają zredukować napięcia oraz stres.

Ćwiczenia wykonuj powoli, z kontrolą ruchu i spokojnym oddechem – w pilatesie liczy się jakość, a nie tempo.

Nie chodzi o to, żeby zrobić jak najwięcej, ale jak najlepiej.

Jeśli początkowo część ćwiczeń będzie dla Ciebie trudna:

- 👉 zmniejsz zakres ruchu,
- 👉 zrób krótszą serię,
- 👉 zatrzymaj się na chwilę i wróć do ćwiczenia, gdy złapiesz oddech.

Z treningu na trening Twoje ciało będzie:

- ✨ coraz silniejsze
- ✨ coraz bardziej stabilne
- ✨ coraz bardziej elastyczne

Pilates to praca „od środka” — i właśnie dlatego daje tak piękne, trwałe efekty 💙

Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

Zapotrzebowanie kaloryczne to ilość energii (kilokalorii, kcal), jaką organizm potrzebuje do funkcjonowania w ciągu dnia. Podstawowymi elementami do wyliczeń zapotrzebowania energetycznego są:

- Podstawowa Przemiana Materii (PPM) – ilości energii potrzebnej do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych (oddychanie, trawienie, praca narządów).
- Całkowita Przemiana Materii (CPM) – PPM powiększona o energię zużywaną na codzienne aktywności i treningi.

Aby schudnąć, musimy spożywać mniej kalorii, niż wynosi nasze CPM, tworząc deficyt energetyczny.

Oblicz swoje PPM (Podstawowa Przemiana Materii)

Najczęściej stosowanym wzorem do obliczenia PPM jest wzór Mifflina-St Jeora:

◆ Dla kobiet:

$$\text{PPM} = (10 * \text{Waga}[\text{kg}]) + (6,25 * \text{Wzrost}[\text{cm}]) - (5 * \text{wiek}[\text{lata}]) - 161$$

◆ Dla mężczyzn:

$$\text{PPM} = (10 * \text{Waga}[\text{kg}]) + (6,25 * \text{Wzrost}[\text{cm}]) - (5 * \text{wiek}[\text{lata}] + 5)$$

👉 Przykład:

Kobieta, 30 lat, 70 kg, 165 cm wzrostu:

$$\text{PPM} = (10 * 70) + (6,25 * 165) - (5 * 30) - 161 = 700 + 1031,25 - 150 - 161 = 1420,25 = 1420 \text{ kcal}$$

Tyle kalorii potrzebuje ta kobieta do utrzymania podstawowych funkcji życiowych

Oblicz swoje CPM (Całkowita Przemiana Materii)

Całkowita przemiana materii (CPM) – suma wszystkich wydatków energetycznych człowieka, zarówno związanych z podstawowymi procesami życiowymi, jak i tymi które ponosi podczas czynności dnia codziennego i dodatkowych aktywności fizycznych

Aby obliczyć CPM, należy pomnożyć PPM przez współczynnik aktywności fizycznej (PAL – Physical Activity Level):

Wybierz punkty, które najlepiej pasują do Twojej codziennej aktywności:

Aktywność fizyczna w pracy:

- Bardzo lekka: większość dnia przed komputerem lub za kierownicą auta
- Lekka: niewymagająca praca przemysłowa, sprzedaż lub praca biurowa obejmująca lekkie czynności
- Umiarkowana: sprzątanie, praca w kuchni, praca fizyczna
- Ciężka: ciężka praca fizyczna, prace budowlane, rolnictwo

Aktywność fizyczna w wolnym czasie:

- a. Brak lub sporadyczne spacery do 10 min
- b. Niewielka, krótkie spacery lub lekkie ćwiczenia- średnio do 20 minut dziennie
- c. Umiarkowanie niska, regularne spacery, jogging, jazda na rowerze lub umiarkowane treningi siłowe-średnio do 30 minut dziennie
- d. Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna - średnio do 40 minut dziennie
- e. Umiarkowanie wysoka, regularna aktywność fizyczna - średnio do 60 minut dziennie - poziom sportowca amatora
- f. Wysoka, regularna aktywność fizyczna - średnio ponad 60 minut dziennie - poziom sportowca zawodowego

Porada! Jeśli do tej pory mało ćwiczyłaś w wolnym czasie i nie wiesz, czy będziesz w stanie wykonać starannie wszystkie treningi z planu treningowego wyzwania, to swoją aktywność fizyczną w wolnym czasie określ jako B. Gdy poczujesz, że dajesz radę, to po 2-3 tygodniach możesz podnieść na C

<i>Aktywność fizyczna w wolnym czasie</i>	<i>Praca</i>			
	1	2	3	4
a	1,4	1,5	1,6	1,7
b	1,5	1,6	1,7	1,8
c	1,6	1,7	1,8	1,9
d	1,7	1,8	1,9	2,0
e	1,8	1,9	2,0	2,1
f	1,9	2,0	2,1	2,2

 Przykład:

Kobieta, 30 lat, 70 kg, 165 cm wzrostu, aktywność w pracy lekka(2), aktywność fizyczna w czasie wolnym niewielka(b)
PAL=1,6
PPM=1420kcal

CPM= PPM*PAL
CPM= 1420*1,6=2272 kcal

Oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Po obliczeniu CPM dostosuj kalorie do swojego celu:

- ✓ Utrzymanie wagi: spożywaj CPM kcal.
- ✓ Redukcja wagi: CPM - deficyt kaloryczny. Optymalny deficyt kaloryczny to 10-15% wartości CPM
- ✓ Budowa masy mięśniowej: CPM + 10-15% wartości CPM

✍ Przykład:

Kobieta, 30 lat, 70 kg, 165 cm wzrostu, aktywność w pracy lekka(2), aktywność fizyczna w czasie wolnym niewielka(b)

PAL=1,6

PPM=1420kcal

CPM= $1420 \times 1,6 = 2272$ kcal

Zapotrzebowanie kaloryczne

✓ Utrzymanie wagi: aby utrzymać swoją wagę, ta kobieta musi spożywać 2272 kcal dziennie

✓ Redukcja wagi:

$CPM - 15\% = 2272 \text{ kcal} - (15\% \times 2272 \text{ kcal}) = 2272 - 341 = 1931 \text{ kcal}$

Aby schudnąć, ta kobieta musi spożywać ok. 1900-1950 kcal dziennie

✓ Budowa masy mięśniowej:

$CPM + 15\% = 2272 \text{ kcal} + (15\% \times 2272 \text{ kcal}) = 2272 + 341 = 2613 \text{ kcal}$

Aby budować masę, ta kobieta musi spożywać ok. 2600-2650 kcal dziennie

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

Aktywność fizyczna to klucz do skutecznej redukcji i poprawy zdrowia. Trening:

- ✓ Zwiększa spalanie kalorii i wspiera deficyt energetyczny.
- ✓ Pomaga zachować masę mięśniową podczas odchudzania.
- ✓ Poprawia nastrój i redukuje stres.
- ✓ Wzmacnia serce i układ krążenia.

Monitorowanie postępów

Aby kontrolować efekty, warto śledzić swoje wyniki:

- ✓ Pomiar wagi – waż się raz w tygodniu o tej samej porze.
- ✓ Obwody ciała – mierz talię, biodra, uda i ramiona.
- ✓ Zdjęcia sylwetki – pomagają dostrzec zmiany wizualne.
- ✓ Samopoczucie i energia – redukcja nie powinna powodować zmęczenia i spadku sił.

💡 Jeśli postępy zwalniają:

- Upewnij się, że trzymasz deficyt kaloryczny.
- Zwiększ aktywność fizyczną.
- Popraw jakość snu i redukuj stres.

Optymalne tempo chudnięcia

Optymalne tempo chudnięcia wynosi 0,5-1 kg na tydzień. Coraz częściej przyjmuje się, że prawidłowa redukcja to utrata 0,5-1% początkowej masy ciała na tydzień. Oznacza to, że u osób z wyższym BMI tygodniowe postępy mogą być nieco większe.

Utrata masy ciała nigdy nie przebiega liniowo. Mogą zdarzyć się tygodnie, w których waga pokaże identyczną wartość jak tydzień wcześniej lub nawet większą. Należy jednak pamiętać, że nie zawsze oznacza to, że dieta nie działa lub robimy coś nie tak. Może to być wynik obfitej kolacji (która nadal znajduje się w naszych jelitach) czy zatrzymania wody w organizmie lub wahań hormonalnych związanych z cyklem miesięczkowym.

Diety, które powodują szybką utratę masy ciała w krótkim okresie czasu nie są dobrym rozwiązaniem. Najczęściej są one niedoborowe w substancje odżywcze, mocno ograniczające zarówno podaż kalorii jak i dobór produktów. Utrzymanie zaleceń nie jest możliwe na dłuższą metę, a jedno załamanie najczęściej kończy się rzuceniem na „niedozwolone” produkty i epizodem objadania się. W końcu zakazany owoc smakuje najlepiej.

Cotygodniowe pomiary – jak je wykonywać prawidłowo?

Aby realnie ocenić swoje postępy, wykonuj cotygodniowe pomiary wagi oraz obwodów ciała

Zasady są proste:

- ✓ pomiary wykonuj zawsze tego samego dnia tygodnia
- ✓ rano, po przebudzeniu
- ✓ przed pierwszym posiłkiem
- ✓ bez ubrania

Nie sprawdzaj efektów codziennie — wahania wagi z dnia na dzień są zupełnie normalne i często wynikają z wody w organizmie, cyklu hormonalnego czy ostatniego posiłku.

Najważniejsze są trendy tygodniowe, a nie pojedyncze liczby.

Pamiętaj też:

✨ ciało często zmienia się wizualnie szybciej niż pokazuje waga

✨ centymetry potrafią spadać nawet wtedy, gdy waga chwilowo stoi w miejscu

Dlatego nie zrażaj się jednym pomiarem — patrz na całość procesu 🤍

.



Kilka słów o mnie

Nazywam się Milena i jestem instruktorem pilates, oraz miłośniczką zdrowego odżywiania i gotowania. Od lat łączę ruch i mądre jedzenie, bo właśnie ta kombinacja – a nie skrajne diety – daje najlepsze i trwałe efekty. Gotowanie to moja pasja, a tworzenie prostych, skutecznych jadłospisów to coś, co naprawdę sprawia mi radość.

Z czasem naturalnie połączyłam pilates + siłę + dietę w jedną, spójną drogę do sylwetki, w której nie trzeba się głodzić ani katować treningami.

Na co dzień prowadzę profile na:

👉 Instagramie i TikToku: @szczupla_i_silna

Za mną jest już kilka grupowych wyzwań redukcyjnych, w których moje podopieczne regularnie traciły około 0,5–1,5 kg tygodniowo, poprawiały sylwetkę, samopoczucie i relację z jedzeniem.

Program „Szczupła i Silna” powstał właśnie na bazie:

- ✓ mojej praktyki trenerskiej
- ✓ pracy z kobietami
- ✓ realnych efektów moich podopiecznych
- ✓ i mojego podejścia: bez presji, z głową i na spokojnie