



MOJA DROGA DO ZDROWIA- CHALLENGE

PLAN

- W poniższej prezentacji chciałabym przedstawić jak w ciągu miesiąca zmagalam się z challenge.
- Prezentacja zawiera m.in:
 - Ćwiczenia,
 - Śniadania, obiady I kolacje,
 - Przepisy potraw,

SŁODYCZE ORAZ SŁODKIE NAPOJE

- Jestem osobą, która lubi podjadać słodycze I ciężko będzie mi zrezygnować całkowicie ze słodyczy na miesiąc, ponieważ tyle trwa challenge. Dlatego postanowiłam, że ogranicze słodycze do np. jednego batonika na tydzień lub zastępie je fit batonikami.
- Jeśli chodzi o napoje gazowane np. cola, pepsi, nie będzie to dla mnie problem, aby nie pić tych napoi, ponieważ od kilku lat nie pije słodkich gazowanych napoi.
- Jestem osobą, która wypija codziennie ok.2L wody co dobrze wpływa na nasz organizm a zwłaszcza w upały.



ZAMIENNIKI SŁODYCZY

- Słodczy zamieniałam na bardziej zdrowe typu:
- Ciastka BeLvita
- Batoniki BE RAW
- Batoniki By Ann

POTRAWY

- Podczas tego miesiąca starałam się wykonywać wraz z mamą zdrowe śniadania, obiady, przekąski I kolacje.
- Poniżej wstawię kilka przykładowych dań ktore zrobiłyśmy.











PRZYKŁADOWE ŚNIADANIA:

- Pełnoziarnisty omlet z owocami.
- Kanapka z awokado i jajkiem.
- Kasza jaglana z bananem.
- Owsianka z suszoną żurawiną
- Koktajl mandarynkowo-bananowy.
- Placki owsiane z cynamonem.



PRZYKŁADOWE OBIADY:

- Pyszna i zdrowa zapiekanka makaronowa z patelni.
- Zapiekanka z kurczakiem i cukinią
- Zupa odchudzająca z kalafiorem.
- **Fit** spaghetti z tuńczykiem.
- Kurczak w dietetycznym i aromatycznym sosie pomidorowym.



ŁATWE, SZYBKI I ZDROWE PRZEKAŚKI:

- Ingredients
- 3 duże ogórki
- 150 g szynki dobrej jakości (może być dobra polędwica sopocka na przykład)
- 150 g serka twarogowego lub śmietanowego z dobrym składem (może być np. ziołowy czy naturalny - to twój wybór)
- wykałaczki
- Instructions
- Ogórki kroimy w cienkie, długie plastry - takie jak na zdjęciu.
- Każdy plaster smarujemy osobno serkiem. Na każdym kładziemy szynkę. Możemy dodać po jeden pomidor suszony na każdy zawijas.



FASZEROWANE PIECZARKI

- Ingredients
- 10 dużych pieczarek Portobello
- 1,5 opakowania szpinaku mrożonego lub całe świeżego
- 4 ząbki czosnku (można więcej)
- 1 kulka mozarelli starta na tarce
- sól, pieprz
- Instructions
- Pieczarki obieramy. Nastawiamy piekarnik na 180 stopni.
- W międzyczasie na patelni rozmrażamy szpinak (na łyżce masła klarowanego). Dodajemy wyciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz.
- Gdy szpinak jest gotowy, faszerujemy pieczarki i układamy w naczyniu żaroodpornym.
- Posypujemy każdą pieczarkę startą mozarellą.
- Wsadzamy do piekarnika na 25-30 minut. Podajemy np. z sosem czosnkowo-jogurtowym lub koperkowym.



ĆWICZENIA:

TEN ZESTAW ĆWICZEŃ
WYKONYWAŁAM CO DWA
DNI.

37 RÓŻNYCH ĆWICZEŃ NA BRZUCH KTÓRE MOŻEMY ZROBIĆ W DOMU



www.bycidealna.pl

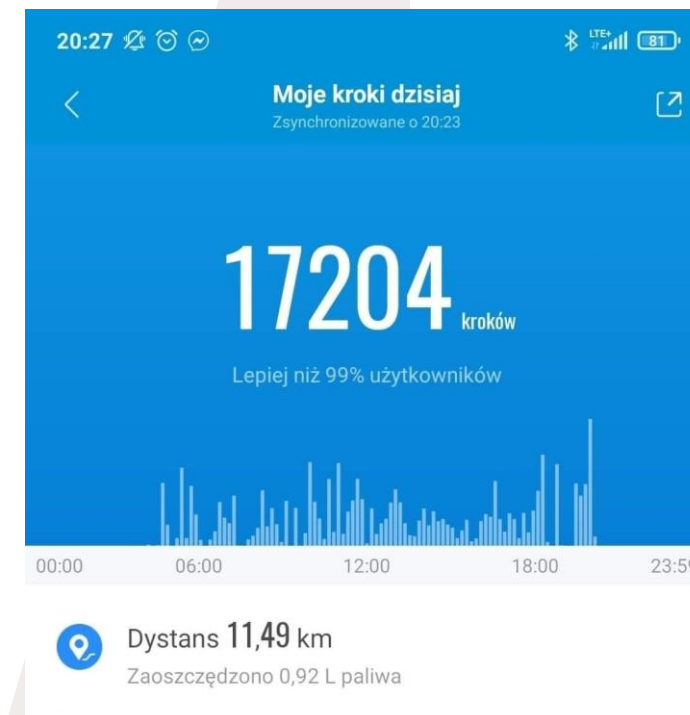
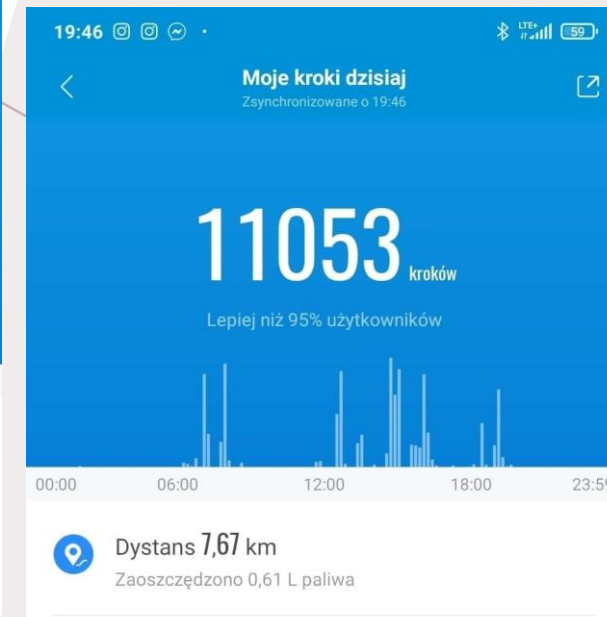
www.bycidealna.tumblr.com

Ponad milion inspiracji

ZSZYWKA.PL

KROKI

- W ostatnich dniach lutego pogoda dopisywała dlatego starałam się spacerować i wykorzystywać jak najlepiej tą pogodę.



WYKONAŁA: ANGELIKA SKOREK

KONIEC