

## Rozdział 1

Iza lat 38. Na dobry początek przytoczę historię mojej podopiecznej. Iza zadzwoniła do mnie pewnego jesienno wieczora w celu umówienia się na pierwsze konsultację. Rozmowa trwała prawie godzinę. Po uzyskaniu odpowiedzi na zadane pytania, wspólnie ustaliliśmy cel. Jaki?

Tutaj Cię nie zaskoczę: utrata wagi, zarysowany brzuch oraz podniesienie pośladków.

Iza była już po kilku próbach redukcji masy ciała. Kończyło się to zazwyczaj efektem jojo. Z racji tego, że e-book ten ma dotyczyć zupełnie innego zagadnienia, dietę jaką stosowała opiszę zdawkowo.

Dietę ustawiliśmy na 1600-1800 kcal z podziałem na dni treningowe oraz nietreningowe. Dla wielu z was wydaje się to przytłaczająca ilość, ale w kolejnym etapie tę pulę zwiększyliśmy jeszcze o 100 kcal. Trening, który został wprowadzony zwiększył ilość tkanki mięśniowej w ciele, przez co Iza sylwetkowo wyglądała bardzo dobrze. Zwiększona ilość tkanki mięśniowej w organizmie oznacza zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne w spoczynku. Dzięki temu Iza mogła "pooszukiwać" w diecie nie widząc negatywnych zmian w jej sylwetce.

Swoją taktykę oparliśmy wyłącznie na treningu siłowym oraz interwałach. Wykonywaliśmy zaledwie 3 jednostki treningowe w tygodniu, które pozwoliły nam na uzyskać formę jaką możecie zobaczyć na naszym kanale Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=TuIBMLCT99s> oraz na zdjęciu powyżej.