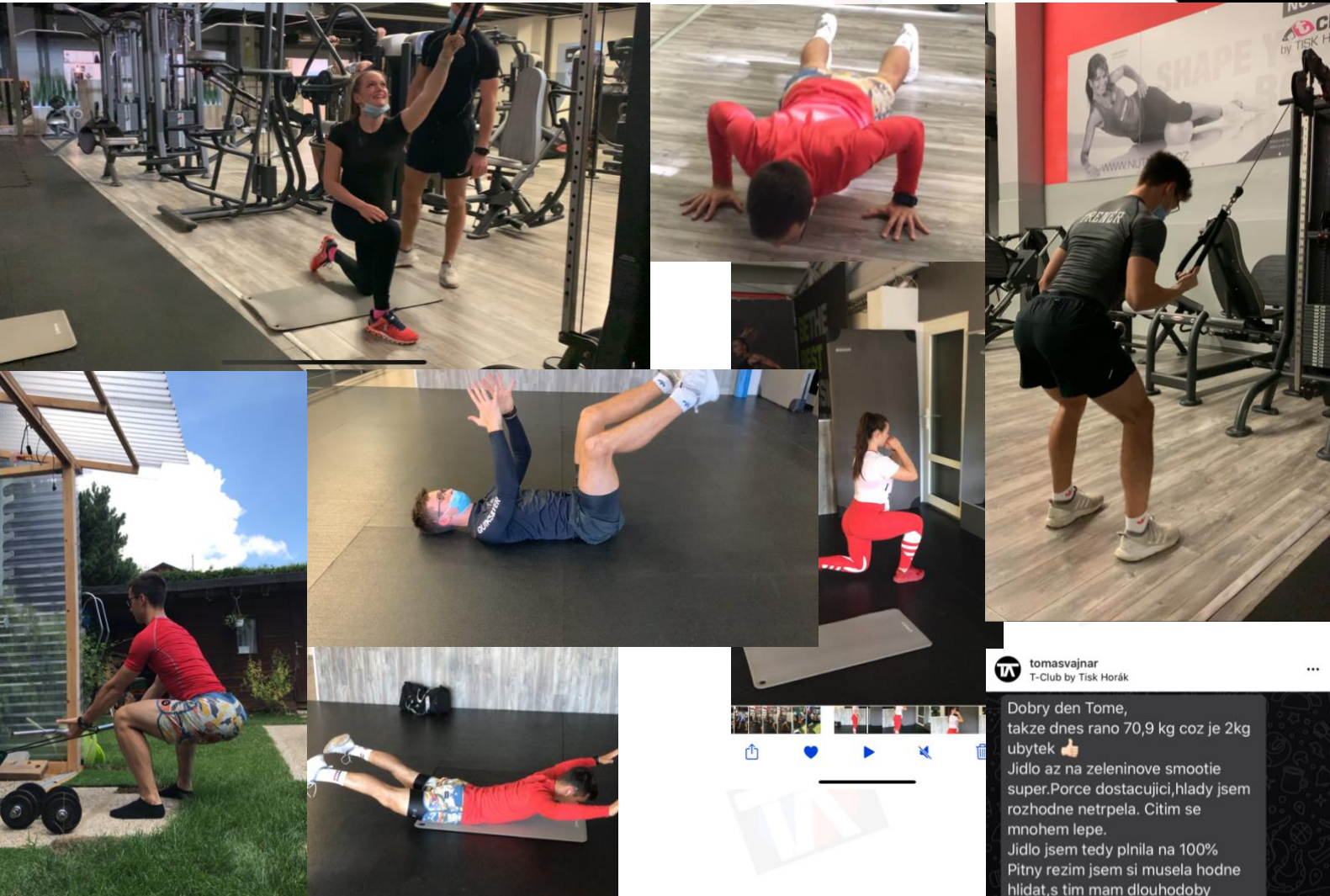




Tomáš Vajnar
a jeho tým...

Jak bude PROGRAM vypadat?

Vaše předtočené tréninky Vám budeme zasílat každý tréninkový den.



MOTIVACE a ZÁBAVA společně s námi!

tomasvajnar
T-Club by Tisk Horák

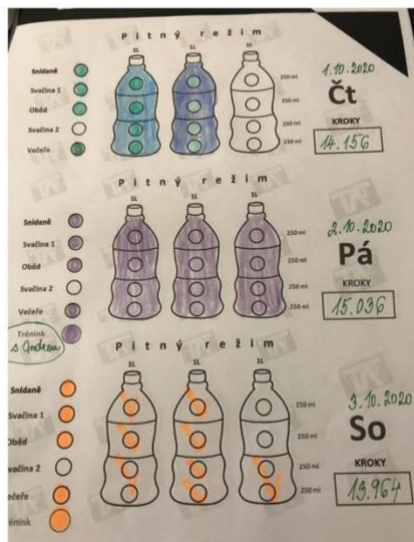
tomasvajnar
T-Club by Tisk Horák

tomasvajnar
T-Club by Tisk Horák

Dobry den Tome, takže dnes rano 70,9 kg coz je 2kg ubytek 🍊
Jidlo az na zeleninove smootie super. Porce dostacujici, hlady jsem rozhodne netrpela. Citim se mnohem lepe.
Jidlo jsem tedy plnila na 100% Pitny rezim jsem si musela hodne hliadat, s tim mam dlouhodoby problem. Normalne jsem schopna vypit za den jen dve sklenicky vody a tri kafe. Ted jsem zvladla cca 2,5 l Treninky prvni tyden na 100%, druhy tyden jsem trochu flakala, byla jsem diky praci dost unavena.
Od kvetna se snazim 3xtydne o silove treninky, takže to pro me bylo akorat, ale verim, ze pro necvicici to musel byt ,,mazec,, 😂😂 Asi bych to pred rokem nedala.
A dodrzet kroky a trenink je pro me jako pracujici mamu od dvou deti nemyslitelne. V praci toho moc nenabeham (navic nemuzu mit na ruce hodinky 😞😞😞) ale hooodne jsem se snazila. po celou dobu jsem se pohybovala od 8000 do 15000. Vyjimka byla nedele kdy jsem byla behat 7km a pak sla na vylet 14km .To jsem mela 27000 kroku. Ale to jsem byla vlastne cely den pryč 😞
Urcite stoji za to tuto vyzvu zkusit. Ja zustanu u stravovaciho rezimu vctne receptu, to mi fakt moc vyhovuje.
Dekuji ta možnost zúčastnit se 🍊
Hezky vecer Katka

čtvrtek
Váha 76.7kg jsem spokojena....
Jídelníček super, jídla lehká, chutná
instruktážní videa na cvičení jasná...
1* 🍊
17:46

Váha: 67 Kg
Zhubla jsem tedy 2 Kg.
Recenze: Jsem spokojená, jídlo chutné a zdravé. Tréninky skvěle vysvětlené a popsané, každému kdo váhá bych výzvu doporučila.





Tomáš Vajnar
a jeho tým...

CVIČENÍ

Doporučujeme Vám cvičení ve Vašem fitness centru, kde máte možnost odjet Vaše tréninky na maximum, kdyby náhodou jste nenašli možnost nějaký cvik ve vašem centru cvičit, nemusíte se bát. Můžete se inspirovat a prohodit jakýkoli cvik z části pro domácí trénink.

VARIANTY PROGRAMU

HUBNUTÍ

Chcete zhubnout pár kilo, zpevnit své tělo a naučit se správně a kvalitně stravovat z běžně dostupných zdrojů potravin? Vyberte si variantu **HUBNUTÍ**.

NABÍRÁNÍ

Máte v plánu nabrat svalovou hmotu, abyste se cítili lépe? Posunuly své silové a kondiční výkony, anebo prostě přibrali poctivých pár kilogramů? Vyberte si variantu **NABÍRÁNÍ**.