

WYZWANIE
PIERWSZE-KROKI

coś

dobrego

dla siebie!

Wstęp



Hej!

Witaj w naszym wspólnym wyzwaniu!

To ebook, który pozwoli nam na bieżąco monitorować nasze osiągnięcia. Nie obiecuję niczego, bo wszystko zależy od Ciebie. Ja dałam Ci narzędzie, które to ułatwi i razem przejdziemy przez ten trudny okres jakim jest... zmiana nawyków zarówno żywieniowych jak i aktywnościowych.

Robimy to dla zdrowia. Pamiętaj!

Nie katujemy się dietami, nie zajeżdżamy na siłowni. Spadające kilogramy i centymetry to miły dodatek do tego, co jest tak naprawdę ważne - Ty i Twoje zdrowie.

Poproszę Cię na początek o jedno - jeśli masz wagę, zważ się i zapisz tą wartość na jednej z tabeli które przygotowałam. Na tej samej stronie jest też miejsce do tego, by wpisać centymetry w poszczególnych częściach Twojego ciała.

Jest jeszcze coś!

Zrób zdjęcie dziś. Kilka zdjęć w bieliźnie - tak, by za jakiś czas zrobić podobne i zobaczyć - że to ma sens!

Jeśli masz ochotę, podczas relacji w mediach społecznościowych używaj hashtagów:

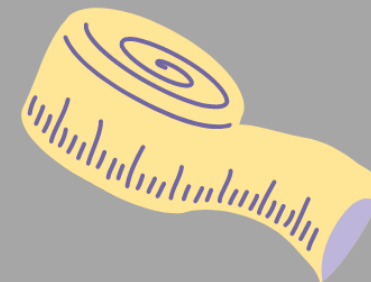
#pierwszekrokiblog #wyzwaniePK #ebookPK

TABELKA WYMIARY!

ZOBACZ, JAK CENTYMETRY ZNIKAJĄ!

Waga startowa:

6 miesięcy później:



	START	1	2	3	4	5	6
Talia							
Uda							
Biodra							
Brzuch							

Trzymam kciuki!

Aktywność w ciągu dnia

	P	W	Ś	C	P	S	N
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 tys kroków	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaks/odpoczynek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Podsumowanie tygodnia:

menu



śniadanie

obiad

kolacja

	śniadanie	obiad	kolacja
PON			
WT			
SR			
CZW			
PT			
SB			
ND			



Przepis

NAZWA

SKŁADNIKI

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

OPIS



Przepis

BUDYŃ JAGLANY

SKŁADNIKI

- 1/3 szklanki surowej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- opcjonalnie:
1 banan i 1 łyżka masła orzechowego

OPIS

Kaszę jaglaną dokładnie opłukać na sicie w ciepłej wodzie, następnie włożyć do rondelka i zalać 1 szklanką mleka.

Gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy, ok. 15 minut.

Miękką kaszę włożyć do pojemnika blendera, dodać resztę mleka (1/2 szklanki, dobrze jest je wcześniej podgrzać).

Opcjonalnie można dodać pół banana i/lub masło orzechowe. Zmiksować w blenderze na idealnie gładki mus.



Przepis KOKTAJL BANANOWY

SKŁADNIKI

- 1 banan
- 3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 szklanka mleka

OPIS

Składniki (banana, płatki owsiane błyskawiczne, masło orzechowe i mleko) zmiksować na gładki koktajl w blenderze. Podawać najlepiej od razu po przygotowaniu.



Przepis

FRYTKI Z WARZYW

SKŁADNIKI

1 ziemniak
1 marchewka
1 pietruszka
1 batat
buraczek
1 cukinia

2 łyżki oliwy extra vergine
przyprawy:

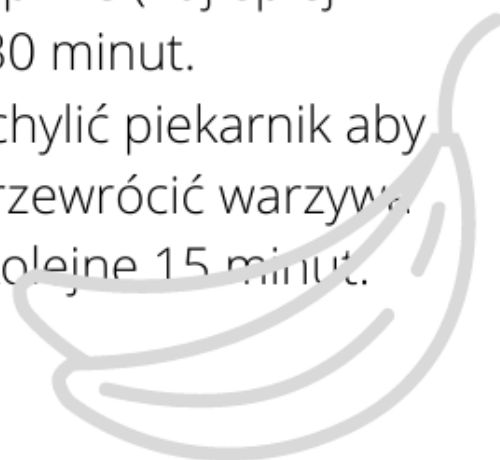
sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonego oregano, 2 łyżeczki
mieszanki przypraw np. gryros, curry

OPIS

Wszystkie warzywa oprócz cukinii obrać. Pokroić w słupki (cukinię również). Układać na blaszce z wyposażenia piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia. Posypać solą, pieprzem, oregano i przyprawami.

Za pomocą pędzelka posmarować z wierzchu oliwą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 185 stopni C (najlepiej z termoobiegiem) i piec przez 30 minut.

W trakcie pieczenia można 1 - 2 razy uchylić piekarnik aby pozbyć się pary. Następnie delikatnie przewrócić warzywa (np. drewnianą łopatką) i piec przez kolejne 15 minut.



Przepis

MAKARON

SKŁADNIKI

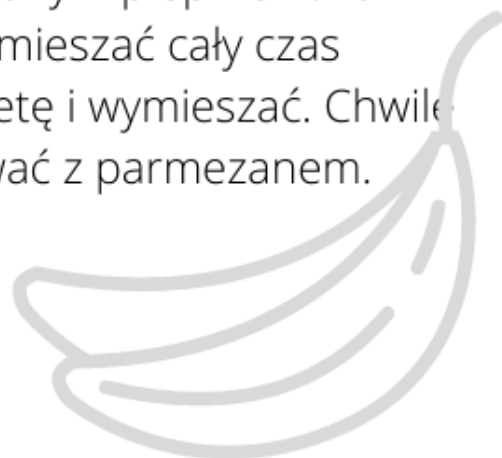
- 160 g makaronu
- 1 pojedynczy filet z kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżki oliwy extra vergine
- 1 mała cukinia
- 5 kawałków suszonych pomidorów

OPIS

Makaron ugotować. Filet z kurczaka pokroić w kosteczkę i doprawić solą, pieprzem, startym czosnkiem, oregano. Następnie wymieszać razem z 1 łyżką oliwy (można zostawić do zamarynowania na kilka godzin jeśli mamy czas).

Wrzucić makaron na gotującą się wodę i gotować aż będzie al dente. Rozgrzać większą patelnię, wlać pozostałą łyżkę oliwy i włożyć kurczaka. Obsmażyć co chwilę mieszając, przez ok. 1 - 2 minuty. Dodać cukinię pokrojoną w małą kostkę. Smażyć mieszając co chwilę przez ok. 2 - 3 minuty, aż cukinia zmięknie.

Po koniec dodać pokrojone na kawałeczki suszone pomidory oraz 2 łyżki oliwy ze słoika. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Na patelnię włożyć odcedzony makaron i wymieszać cały czas podgrzewając. Dodać pokrojoną w kosteczkę fetę i wymieszać. Chwilę podgrzać i odstawić z ognia. Można podawać z parmezanem.



Przepis

PAPRYKOWA

SKŁADNIKI

1 kg czerwonej papryki

2 łyżki oliwy extra

1 cebula

2 ząbki czosnku

1 por

1 łyżka masła

1 litr bulionu warzywnego

przyprawy:

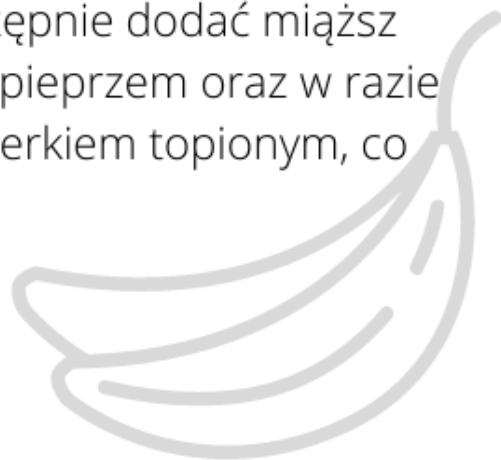
2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki ostrej lub płatków chili, 1 łyżka listków świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego

100 g serka topionego (śmietankowego)

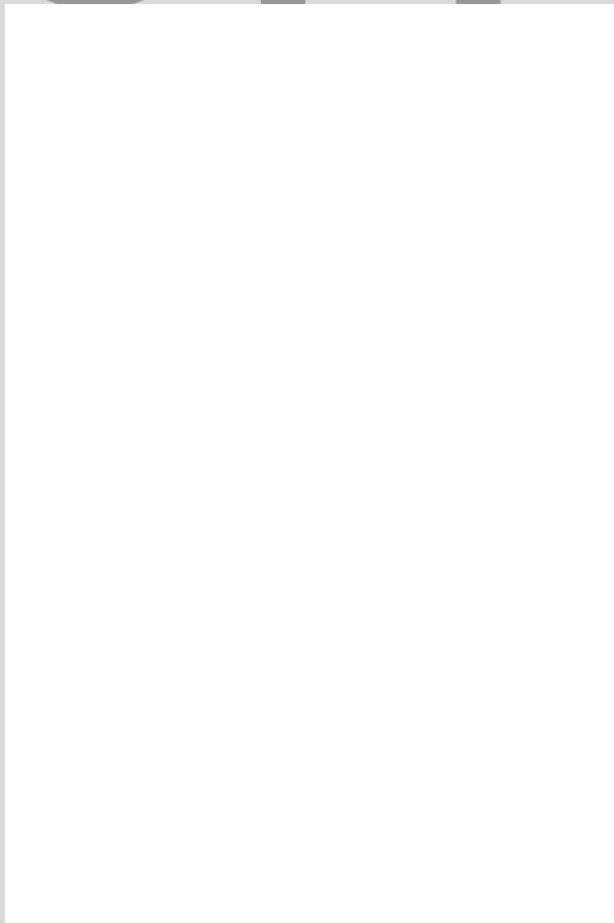
OPIS

Paprykę umyć, położyć na blaszce do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C na środkową półkę. Piec przez ok. 50 minut. W trakcie pieczenia paprykę przewracać na inną stronę (2 - 3 razy). Podczas pieczenia skórka papryki może poczernieć. Upieczoną paprykę od razu wyjąć z piekarnika i włożyć do miski. Przykryć i zostawić pod przykryciem na ok. 15 minut. Następnie obrać paprykę ze skórki odrzucając.

Do garnka wlać oliwę, dodać pokrojoną w kostkę cebulę oraz obrany i przepołowione ząbki czosnku. Mieszając co chwilę łyżką smażyć przez ok. 5 minut. Dodać masło oraz dokładnie umytego i pokrojonego pora (białe i jasnozielone części) i smażyć przez ok. 5 minut. Wlać bulion i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut, następnie dodać miąższ papryki oraz przyprawy. Doprawić zmielonym pieprzem oraz w razie potrzeby solą. Zagotować z rozdrobnionym serem topionym, co chwilę mieszając.



STYCZEŃ



PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

LUTY

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

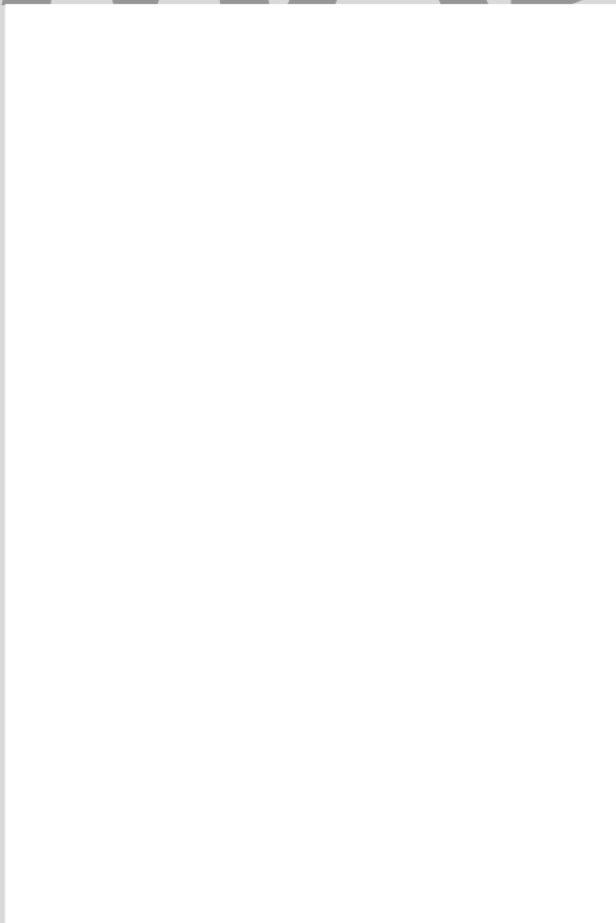
MARZEC

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

KWIECIEŃ

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

MAJ



PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

CZERWIEC

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND