



 **ALAKORVOSLÁS**  
PROGRAM

**Mozogj! De hogyan?**  
Szalka Andival segítünk Neked!





Szalka Andihoz évek óta járok edzésre, így személyes tapasztalatom, hogy az egyik legjobb edző. A mozgással kapcsolatban így neki adlak át, és hidd el, a legjobb kezekben leszel.

 ALAKORVOSLÁS  
PROGRAM



**Szalka Andit** sok-sok éve ismerem és járok el edzéseire. Az egyik legjobb szakembernek tartom, ezért őt kértem fel, hogy dolgozza ki az **Alakorvoslás Program** mozgás blokkját.





---

A szép alak 70 százalékban a táplálkozáson, 30 százalékban a mozgáson múlik. De a 30 százalék nagyon nagyban segít azon, hogy meglegyen a 70 százalék is. Segít pszichésen is tartani a diétát, de élettanilag is, hiszen a mozgás javítja a sejtek inzulinérzékenységét és endorfint szabadít fel, amitől jobban érzed magad és nem akarsz majd extra kajálásba menekülni.

A mozgástól csinosabb, energikusabb, vidámabb leszel és sokkal könnyebb tartani a diétát és elérni a célod. Ahogy egyre jobban megy, elkezded élvezni és azon kapod magad, hogy aktívabb életet élsz és már ki sem tudnál hagyni egy kis mozgást a napodból.

Nem véletlen, hogy az Alakorvoslás Program szigorú keretrendszerének része a mozgás.

Emlékszel? Megállapodtunk abban, hogy ezt be fogod tartani.

---

A tudományos szakirodalom szerint heti 150 perces mozgásra van szükség az egészséges és fitt életformához. Ezt tekintjük a fogyás szempontjából is egy olyan célnak, amit nagyon szeretném, ha elérnél.

Ha azt mondod, hogy atyaúristen, na ezt már nem. Mindent megcsinálsz, ami a programban van, de hogy még mozogj is? Na azt már nem. Ha így gondolod, akkor kössünk kompromisszumot: mozogj napi 10 percet minden nap. Bármit. Egy séta, egy kis táncolás, bármi. De tegyél meg ennyit és hidd el, érezni fogod, miért jó mozogni. Titkon remélem, hogy ez pozitívan hat rád, megszereted a mozgást és elkezded emelni az adagot.



Nézzük hogyan tudod a mozgást beépíteni a programba.

Átadlak most Szalka Andinak, akinél személyes tapasztalaton szerint a legjobb kezekben leszel.

Ne felejtse el a szabadságod. Nem ezt kell csinálnod, hogy lefogj. Mi egy lehetőséget mutatunk be neked. Ha te mást szeretnél sportolni, hát rajta!

**Lényeg, hogy mozogj!**





## Kedves Fogyni vágyó!

Köszöntelek, örülök, hogy itt vagy! Sok sikert kívánok neked és örülök, hogy részese lehetek. A cél elérése azonban rajtad múlik, én csak segíteni tudok neked, a munka a tiéd és siker is. Hajrá!

### Három nehézségi szintre készítettem neked tornát:

1. **Mini, aktivizáló** gyakorlatsor: ez arra a 10 percre egy lehetőség, amit kért Kitti, hogy mindenképpen mozogj a program alatt.
2. **Light** edzésterv: egy könnyebb, kezdő edzésterv.
3. **Fitt** edzésterv: egy haladóbb torna, ha fejlődni szeretnél.

**Tipp:** érdemes egymásra építkező szakaszokban megtervezni az edzéseid.





## Nézzük, konkrétan mire gondolok, vegyünk példának egy teljesen kezdőt:

- Tervezd meg egy naptárban, hogy a következő 2 hetes időszakban, mikor, mit fogsz sportolni.
- Kezdesnek írd be mindenhova a napi 10 perc mozgást, ezt minimum teljesítened kell minden nap.
- Majd kezd el felváltani kezdetben 1-2 nap a 10 perces mozgást tornára. A három nehézségi fokozat szerint azzal kezdj, amelyik a fizikai állapotodnak megfelelő. Ne legyen túl könnyű, de túl nehéz sem.
- Következő lépésként egészítsd ki a heti 2 tornát egy nap kardió edzéssel, ami min. 40 perces.
- Következő lépésként jöhet még egy nap kardió.
- Aztán léphetsz úgy, hogy a tornát cseréled le egy erősebb gyakorlatsorra is (Light, vagy Fitt edzéssor), és így tovább.
- Lépésről-lépésre el fogod érni az ajánlott heti 150 percet, sőt ha nagyon megszereted még felül is szárnyalhatod. Ki tudja, lehet edzésen is találkozunk? 😊
- De ne ess túlzásba, a testednek pihenésre, regenerálódásra is szüksége van.

Edzettségi szintednek megfelelően természetesen kezdhetsz már eleve erősebb tornával és heti több edzéssel. Lényeg, hogy ne legyen túl sok megszerre, ne terheld túl magad, mert annak nem lesz jó vége.



## Minta a tervezéshez:

### Első 2 hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perc séta	Mini torna 1kör	10 perc séta	10 perc séta	10 perc séta	Mini torna 1kör	10 perc séta
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perc séta	Mini torna 2kör	10 perc séta	10 perc séta	10 perc séta	Mini torna 2kör	40perc biciklizés

### SPRINT 2. (2 hét)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perc séta	Mini torna 2kör	10 perc séta	10 perc séta	10 perc séta	Mini torna 2kör	40 perc biciklizés
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perc séta	Mini torna 2kör	10 perc séta	40 perc tempós séta	10 perc séta	Mini torna 2kör	40perc biciklizés

Az egyes edzéseket bármivel helyettesítheted, nem kell a mi edzéstervünkkel, a lényeg, hogy mozogj, és ha megtervezed, nagyobb eséllyel fogod megvalósítani.





---

## Sok sikert kívánok az Alakorvoslás programodhoz!

Szalka Andi



Találkozhatsz még velem itt:

- Gilda-Max
- Facebook – Szalka Andi