

TRIDESET DNI IN TRIJE KORAKI

do popolnega trebuščka!



Si želite ravnega trebuščka pa ne veste kako začeti? Za vas smo pripravili preprost enomesečni program v treh korakih, ki vam bo pomagal do popolnega trebuščka, kakršnega ste si vedno želeli. Program je primeren za moške in ženske, ne glede na starost in telesno pripravljenost. Če mu boste dosledno sledili, vam zagotavljamo, da boste premagali napihnjenost, izgubili odvečne maščobe na trebuhu, učvrstili trebušne mišice in dosegli zavidljive rezultate. Pa kar veselo na delo!



1 korak: **PREHRANA**



Jeste lahko vse, le da pri tem upoštevate pravilo zmernosti. Uživajte obilico hranljivih, bogatih živil, kot so sadje, zelenjava, vlaknine, puste beljakovine in dobre maščobe ter zmerno količino nasičenih maščob, sladkorjev in soli. Izogibajte se predelanih živil, namesto sladkih pijač pijte vodo in nesladkani čaj, jejte doma pri-

pravljeno hrano in ne izpuščajte obrokov. Uživajte **vsaj 5 manjših obrokov dnevno**. 40 % vašega dnevnega vnosa kalorij naj predstavlja zelenjava, 30 % meso, 15 % zdrave maščobe in 15 % sadje in ogljikovi hidrati (kruh, testenine, riž, ipd.).

Za **zajtrk** uživajte energijsko bogato hrano, kot so jajca, polnozrnat kruh, avokado, ovseni kosmiči, mleko in sadje. Za **kosilo** si poleg velike porcije beljakovin (pusto meso ali ribe) privoščite zvrhan krožnik raznovrstne zelenjave. **Malicajte** jogurt, sadje, orečke in semena. **Večerja** naj bo lahka, pretežno iz beljakovin ali zelenjave, izogibajte pa se ogljikovih hidratov (predvsem sladkorjev) v večernem času.



2 korak: **VADBA**



Program je primeren za popolne začetnike, saj so vaje v prvih dneh nezahtevne in omogočajo telesu, da se postopoma navadi na povečano aktivnost trebušnih mišic. Tako ni bojazni, da bi na začetku pretiravali in poškodovali mišično tkivo ali da bi imeli hude bolečine, zaradi katerih ne bi mogli izpeljati programa od začetka do konca.

Pripravili smo odličen **enomesečni program vadbe z naraščajočo intenziteto**, ki vam bo dal čvrst trebušček, vzeti pa samo nekaj minut dnevno. Kako hitro boste pridobili raven trebušček je seveda odvisno od vašega izhodiščnega telesnega stanja, prehrane in dnevne aktivnosti, vsekakor pa bodo rezultati po enem mesecu vidni!

Priporočamo, da se pred začetkom vadbe (tudi kadar le-ta traja samo nekaj minut) vedno ogrejete in po končanih vajah opravite raztezanje.



Vaje za čvrst trebušček



Dvig trupa

Dvig trupa (tudi t.i. 'klasični trebušnjaki') izvedete tako, da se uležete na hrbet s skrčenimi koleno in stopali na tleh. Roki položite za glavo, tako da so vaši komolci široko narazen. Dvignite zgornji del trupa navzgor, tako da sta vaši lopatici dvignjeni od tal. Nato dvignite celotni zgornji

del telesa, da so vaša stegna in hrbet v obliki črke V. Ob tem izdihnite, zadržite ta položaj nekaj sekund, nato pa se spustite nazaj k tlom in ob tem vdihnite. Vajo ponovite tolikokrat, kot je predvideno v programu vadbe.

Trebušnjaki

Ulezite se na hrbet in položite roki na vsako stran glave (ne prekrížajte prstov za glavo). Stisnite trebušne mišice, potisnite spodnji del hrbta ob tla in ob tem dvignite ramena in zgornji del trupa od tal. Zadržite položaj nekaj sekund in se spustite nazaj. Vajo ponovite tolikokrat, kot je predvideno v programu vadbe.



Dvig nog leže

Ulezite se na hrbet s stegnjenimi nogami in rokami ob telesu, z dlanmi obrnjenimi navzdol. Počasi dvignite nogi v kot 90 stopinj, tako da ne pokrčite kolen. Zadržite položaj nekaj sekund in počasi spustite nogi. Vajo ponovite tolikokrat, kot je predvideno v programu vadbe.

Most na komolcih

Most na komolcih (tudi t.i. plank ali deska) izvedete tako, da se postavite v položaj za sklece, roki pa položite predse, tako da slonite na podlaktih. Vaše telo naj bo popolnoma ravno od ramen do gležnjev. Držite položaj toliko sekund, kot je predvideno v programu vadbe.



30-dnevni program vadbe

| | | | |
|------------------|--|------------------|--|
| DAN 1 | 15 dvigov trupa 5 trebušnjakov 5 dvigov nog leže 10 sekund most na komolcih | DAN 2 | 20 dvigov trupa 8 trebušnjakov 8 dvigov nog leže 12 sekund most na komolcih |
| DAN 3 | 25 dvigov trupa 10 trebušnjakov 10 dvigov nog leže 15 sekund most na komolcih | DAN 4 | 30 dvigov trupa 15 trebušnjakov 15 dvigov nog leže 17 sekund most na komolcih |
| DAN 5 | 35 dvigov trupa 20 trebušnjakov 20 dvigov nog leže 19 sekund most na komolcih | DAN 6 | 40 dvigov trupa 25 trebušnjakov 25 dvigov nog leže 21 sekund most na komolcih |

| | | | |
|-------------------|--|-------------------|--|
| DAN 7 | POČITEK | DAN 8 | 40 dvigov trupa 25 trebušnjakov 25 dvigov nog leže 21 sekund most na komolcih |
| DAN 9 | 45 dvigov trupa 30 trebušnjakov 30 dvigov nog leže 23 sekund most na komolcih | DAN 10 | 50 dvigov trupa 35 trebušnjakov 35 dvigov nog leže 25 sekund most na komolcih |
| DAN 11 | 55 dvigov trupa 35 trebušnjakov 35 dvigov nog leže 27 sekund most na komolcih | DAN 12 | POČITEK |
| DAN 13 | 55 dvigov trupa 35 trebušnjakov 35 dvigov nog leže 27 sekund most na komolcih | DAN 14 | 60 dvigov trupa 40 trebušnjakov 40 dvigov nog leže 30 sekund most na komolcih |
| DAN 15 | 65 dvigov trupa 45 trebušnjakov 45 dvigov nog leže 32 sekund most na komolcih | DAN 16 | 70 dvigov trupa 50 trebušnjakov 50 dvigov nog leže 35 sekund most na komolcih |
| DAN 17 | POČITEK | DAN 18 | 70 dvigov trupa 50 trebušnjakov 50 dvigov nog leže 35 sekund most na komolcih |

| | | | |
|-------------------|---|-------------------|---|
| DAN 19 | 75 dvigov trupa 55 trebušnjakov 55 dvigov nog leže 38 sekund most na komolcih | DAN 20 | 80 dvigov trupa 60 trebušnjakov 60 dvigov nog leže 40 sekund most na komolcih |
| DAN 21 | 85 dvigov trupa 65 trebušnjakov 65 dvigov nog leže 45 sekund most na komolcih | DAN 22 | POČITEK |
| DAN 23 | 90 dvigov trupa 70 trebušnjakov 70 dvigov nog leže 50 sekund most na komolcih | DAN 24 | 95 dvigov trupa 75 trebušnjakov 75 dvigov nog leže 55 sekund most na komolcih |
| DAN 25 | 100 dvigov trupa 80 trebušnjakov 80 dvigov nog leže 60 sekund most na komolcih | DAN 26 | 105 dvigov trupa 85 trebušnjakov 85 dvigov nog leže 65 sekund most na komolcih |
| DAN 27 | 110 dvigov trupa 90 trebušnjakov 90 dvigov nog leže 70 sekund most na komolcih | DAN 28 | POČITEK |
| DAN 29 | 115 dvigov trupa 95 trebušnjakov 95 dvigov nog leže 75 sekund most na komolcih | DAN 30 | 120 dvigov trupa 100 trebušnjakov 100 dvigov nog leže 80 sekund most na komolcih |



3. korak: **KREMA ZA TOPLJENJE MAŠČOB**



raztopili trdovratne maščobe, ki so se na vašem trebuhu nabirale več let in jih zgolj s prehrano in vadbo ne morete odpraviti. Izgubite dodatne 4 centimetre obsega na trebuhu s kremo Intheline!

Za boj nad trdovratnimi podkožnimi maščobami uporabite kremo InTheLine. Ena tuba bo zadostovala za cel mesec uporabe na trebuhu, v tem času pa bo njena aktivna sestavina (gliciretinska kislina) uredila delovanje hormona kortizola, ki povzroča nabiranje maščob na trebušnem predelu. S kremo Intheline boste **hitreje in lažje izoblikovali svoj trebuh** in

Več o kremi Intheline in naročila na www.intheline.si

INTHELINE