

MOJA REKOMPOZYCJA SYLWETKI 20.7.2026 - 19.7.2027

JO MARS



MOJ CEL

Buduję najsilniejszą wersję siebie – fizycznie i emocjonalnie, psychicznie.



MOJ FOKUS

Zero rozproszeń. Trzymam się planu. Nie daję się rozpraszać.



MOJA MOTYWACJA

Styl życia, o którym marzę.



MOJE DLACZEGO

Aby żyć zgodnie ze swoimi mocnymi stronami.



MOJE DLACZEGO

Aby mieć pracę dopasowaną do mojego stylu życia i ADHD. I móc spędzać czas z rodziną tak, jak chcę.

JO, PRZECZYTAJ TO, KIEDY BĘDZIESZ CHCIAŁA ODPUŚCIĆ.

Wiesz, jaka jesteś.

Lubisz nowe rzeczy. Lubisz projekty. Lubisz poczucie, że coś się dzieje. Lubisz szybkie rezultaty. Lubisz dopaminę z rozpoczęcia czegoś nowego.

I właśnie dlatego ten projekt jest dla Ciebie czymś więcej niż rekompozycją sylwetki.

To jest Twoja próba.

Nie sprawdzian tego, czy potrafisz ciężko trenować. Sprawdzian tego, czy potrafisz **zostać przy jednym celu wystarczająco długo, żeby zobaczyć jego rezultat**. Nie potrzebujesz kolejnego projektu. Nie potrzebujesz kolejnego planu.

NIE POTRZEBUJESZ WIĘCEJ.

Nie potrzebujesz planu Senady.

Nie potrzebujesz nowego menu.

Nie potrzebujesz kolejnej metody, aplikacji, suplementu ani kolejnej zmiany.

Nie musisz niczego kombinować.

Masz już plan.

Masz wiedzę.

Wiesz, co robić.

Teraz Twoim zadaniem nie jest znalezienie **lepszego rozwiązania**.

Twoim zadaniem jest **wytrwać z tym, które już masz**.

Przetestuj je.

Daj sobie czas.

Daj sobie **rok**.

Nie oceniaj wszystkiego po dwóch tygodniach.

Nie zmieniaj planu za każdym razem, kiedy nie widzisz natychmiastowego efektu.

Wytrzymaj.

A jeśli po roku okaże się, że to nie działa — wtedy znajdziesz nowe rozwiązanie.

Ale najpierw daj temu prawdziwą szansę.

Nie potrzebujesz kolejnego planu.

Potrzebujesz konsekwencji.

PAMIĘTAJ, PO CO TO ROBISZ

Nie robisz tego tylko po to, żeby mieć lepszą sylwetkę. Robisz to, żeby udowodnić sobie: „**Potrafię zacząć i potrafię skończyć.**”

Chcesz zbudować najsilniejszą wersję siebie — fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. Chcesz nauczyć się cierpliwości. Chcesz nauczyć się tolerować brak natychmiastowej nagrody. Chcesz nauczyć się nie reagować na każdą chwilową emocję. Chcesz zobaczyć, co się stanie, kiedy przez 12 miesięcy **nie uciekniesz do następnego pomysłu**.

To jest prawdziwy cel. Sylwetka będzie rezultatem.

10% • 40% • 50%

10% — TRENING

Przychodzisz. Robisz swoje. Dokładasz ciężar, lub zwiększasz powtórzenia. Nie musisz każdego treningu zrobić idealnie. **Musisz być konsekwentna.**

40% — JEDZENIE

Nie potrzebujesz perfekcji. Potrzebujesz powtarzalności. Jesz zgodnie z planem. Dostarczasz białko. Dbasz o jakość jedzenia. Nie kombinujesz, wiesz co sprawdza się u ciebie. **Budujesz sposób jedzenia, który możesz utrzymać.**

50% — ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

I tutaj dzieje się prawdziwa transformacja. Kiedy nie widzisz efektów — nie panikujesz. Kiedy masz gorszy dzień — nie rzucasz planu. Kiedy masz ochotę na coś nowego — nie zmieniasz celu. Kiedy coś pójdzie źle — nie mówisz: „**Wszystko stracone.**” Mówisz: „**To tylko jeden dzień. Wracam do planu.**”

NIE SZUKAJ DOPAMINY. ZBUDUJ DYSCYPLINĘ.

Nowy projekt da Ci ekscytację. Nowy plan da Ci poczucie kontroli. Nowa dieta da Ci nadzieję. Nowy trening da Ci energię. **Ale prawdziwa zmiana wydarzy się wtedy, kiedy wszystko to przestanie być ekscytujące. Kiedy będzie zwyczajnie.** Kiedy będziesz robić ten sam trening. Jeść podobne posiłki. Spać. Regenerować się. Mierzyć. Czekać. I robić to jeszcze raz. **Właśnie wtedy budujesz siebie.**

KIEDY BĘDZIESZ CHCIAŁA ODPUŚCIĆ

Przeczytaj:

**Nie muszę mieć motywacji.
Muszę być konsekwentna.**

**Nie muszę widzieć efektu dzisiaj.
Muszę wykonać dzisiejszą pracę.**

**Nie oceniam projektu na podstawie jednego dnia.
Oceniam go na podstawie 12 miesięcy.**

Nie zmieniam planu dlatego, że mam gorszy dzień.

**Nie zaczynam od nowa.
Po prostu kontynuuję.**

MOJA MANTRA

NIE MUSZĘ SIĘ SPIESZYĆ. CELEM JEST WYTRWAĆ JAK NAJDŁUŻEJ.

Nie potrzebuję szybkiego rezultatu. Potrzebuję wystarczająco dużo czasu. Nie potrzebuję perfekcyjnego dnia. Potrzebuję kolejnego dobrego dnia. Nie muszę być idealna. Muszę wracać.

Jeszcze jeden trening.

Jeszcze jeden dobry posiłek.

Jeszcze jedna noc snu.

Jeszcze jeden tydzień.

Jeszcze jeden miesiąc.

I nagle minie rok. A ja będę inną kobietą.

5 ZDAŃ, KTÓRE CHCĘ PAMIĘTAĆ

1. Nie przerywaj procesu tylko dlatego, że nie widzisz jeszcze rezultatu.

2. Nie podejmuj decyzji o całym projekcie na podstawie emocji z jednego dnia.

3. Nie potrzebujesz więcej informacji. Potrzebujesz więcej konsekwencji.

4. Twoim zadaniem nie jest być perfekcyjną. Twoim zadaniem jest wracać.

5. Największą wygraną będzie nie tylko Twoje ciało. Będzie nią świadomość, że możesz zaufać samej sobie.

A JEŚLI POJAWI SIĘ MYŚL:

„Może to nie działa?”

Daj temu czas.

„Nie widzę efektów.”

To nie znaczy, że nic się nie dzieje.

„Mam ochotę zacząć coś nowego.”

Nie potrzebujesz nowego projektu. Potrzebujesz dokończyć ten.

„Mam gorszy tydzień.”

Jeden tydzień nie niszczy roku.

„Chcę odpuścić.”

Nie podejmuj decyzji w emocjach. Prześpij się. Zjedz. Odpocznij. Jutro wróć do planu.

I JESZCZE JEDNO, JO.

Pamiętaj.

Sport jest Ci pisany. Ty to wiesz. Wiesz to od małego. Sport zawsze był częścią Ciebie. Zawsze dawał Ci coś więcej niż tylko ruch. Był wolnością. Był siłą. Był sposobem na wyrażenie siebie. Był miejscem, w którym czułaś się sobą. I głęboko w sercu wiesz, że w Twoim życiu będzie praca, która da Ci satysfakcję. Praca, która pozwoli Ci wykorzystać Twoje mocne strony. Praca, w której będziesz mogła być kreatywna, działać, tworzyć, pomagać i wykorzystywać swoją energię. Praca, która pozwoli Ci żyć **w zgodzie z tym, kim jesteś.** W zgodzie z Twoim ADHD.

Może jeszcze nie wiesz dokładnie, jak ta droga będzie wyglądać. I nie musisz tego wiedzieć. **Nie musisz znać całej drogi.** Musisz tylko zrobić następny krok. Dlatego zaufaj sobie. Zaufaj temu, co czujesz głęboko w środku. Zaufaj, że ten projekt nie pojawił się w Twoim życiu przypadkiem. Może nie doprowadzi Cię jeszcze do finalnego celu. Może nie będzie odpowiedzią na wszystkie pytania. Może nie odkryjesz dzięki niemu od razu swojego przeznaczenia. **Ale ten projekt może przybliżyć Cię do niego o kolejny kawałek.**

Do lepszego poznania siebie. Do poznania swoich mocnych stron. Do odkrycia, co naprawdę daje Ci energię. Do zrozumienia, jak chcesz żyć. Do stworzenia życia, które będzie naprawdę Twoje.

WIĘC NIE UCIEKAJ.

ZOSTAŃ.

ZOBACZ, DOKĄD TA DROGA CIĘ ZAPROWADZI.

NAJWAŻNIEJSZE

Pewnego dnia spojrzysz na zdjęcia „przed”. I zobaczysz, że zmieniło się Twoje ciało. Ale mam nadzieję, że zobaczysz coś jeszcze. Kobiętę, która: **dotrzymała słowa danego samej sobie.** Kobiętę, która nauczyła się czekać. Kobiętę, która nie uciekła, kiedy zabrakło dopaminy. Kobiętę, która nie potrzebowała kolejnego projektu, żeby czuć, że idzie do przodu. Kobiętę, która nauczyła się zarządzać swoimi emocjami zamiast pozwalać, żeby emocje zarządzały nią. I wtedy będziesz wiedziała:

TO NIGDY NIE BYŁO TYLKO O SYLWETKĘ.

TO BYŁO O MNIE.

JO, ZAPAMIĘTAJ:

Startuję z motywacją, kontynuuję z dyscypliną. kończę z dumą.

12 MIESIĘCY. JEDEN PROJEKT. ZERO UCIECZKI. NIE PODDAM SIĘ.

1. CEL.

Pamiętaj, są to tylko cyfry - orientacyjne. Najważniejsze to keep going, i nie przestawać

Metric	Starting point - 20.07.2026	19.07.2027	Diff	GOAL
Body weight	55.5 kg	55-57 kg		
Skeletal Muscle Mass	25.3 kg	~27 kg	1,7	+1,7 KG
Fat Mass	9.6 kg	~8 kg	-1,6	-1,6 KG
Body Fat %	17.2%	15-16%	-2,2	-2,2%
SMI	7.0	7.2-7.4		

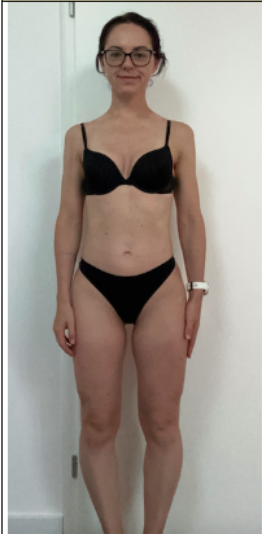
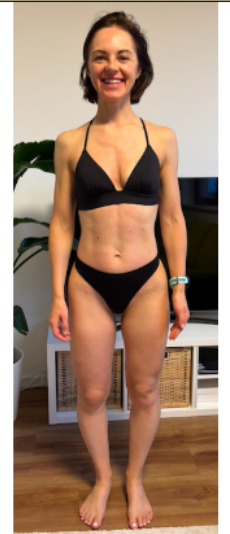
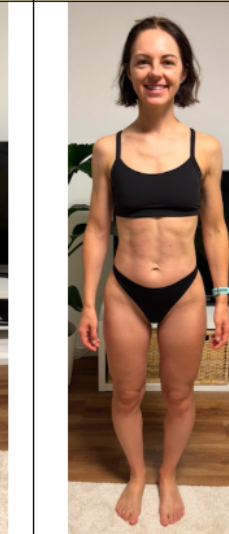
2. Roczny plan - podsumowanie.

Okres	Faza	Długość	Cel
20.07-30.08	● Recomp / small deficit	6 tyg.	↓ fat, utrzymać/build muscle
31.08-13.09	● Diet break / maintenance	2 tyg.	recovery
14.09-29.11	● BUILD I	11 tyg.	🍑 muscle building
30.11-13.12	● Maintenance	2 tyg.	ocena + stabilizacja
14.12-31.01	● Mini-cut	~7 tyg.	↓ BF
01.02-14.02	● Diet break	2 tyg.	recovery
15.02-11.04	● BUILD II / RECOMP	~8 tyg.	dalsza hipertrofia
12.04-25.04	● Maintenance	2 tyg.	stabilizacja
26.04-23.05	● Mini-cut jeśli potrzebny	4 tyg.	final definition
24.05-18.07	● Maintenance	9 tyg.	☀️ summer physique

3. Tygodniowy plan W załączniku.

4. Mierzenie się,

Jest to męczące i wkurzające, ale robi swoją robotę. więc **Keep going, Don't give up**

Monday 20.7.2026	Monday 27.7.2026	Monday 3.8.2026	Monday 10.8.2026	Monday 17.8.2026	Monday 24.8.2026
					

Weekly monitoring	July 2026		August 2026					September 2026				October 2026				November			
	Baseline (20.7.)	07.27	08.02	08.10	08.17	08.24	08.31	09.07	09.14	09.21	09.28	10.05	10.12	10.19	10.26	11.02	11.09	11.16	11.23
Weeks	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Body weight (kg)	55,5	55,9	55,2	56,5	55,5	54,9													
Arm biceps (cm)	26	26	26	26	26,5	27													
Waist – narrowest point (cm)	72	71	69	69	69	68													
Waist – at navel (cm)	78	76	74	75	74	74													
Hip/glute (cm)	92	91	91	92	92	92													
Thigh (cm)	54	54	54	54	53	53													
Change from baseline (cm)	-4		-8	-6	-7,5	-8	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322	-322
Change from baseline (kg)	0,4		-0,3	1	0	-0,6	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5	-55,5
Inbody	✓						□		□										

20.07

free at the event? paid

5. Trening. Daj sobie czas, trenuj ten sam plan przez kilka miesięcy. Masz dobry dobór ćwiczeń, więc nie kombinuj. Skup się na technice i na wagach. Koniec.

Trenink A – Lower body / Focus = glute growth.		FF Chodov			
Exercise/ heavier training, slow movements	St.	Sets	Rep	Rest	
20 Monster Walks (warm-up)	warm up	1	20	30s	
20 Lateral Band Walks (warm-up)	warm up	1	20	30s	
Hip Thrust* (very heavy machine itself in FF Chodov). In max fitness 40kg = 60kg	40kg	4	8-12	120-180s	
Romanian Deadlift	45kg	4	8-10	120s	
Bulgarian Split Squat	8kg x 2	3	10/leg	90s	
Leg Press	70kg	3	10-12	90 s	
Cable Kickback	7,5kg	3	15-20	60s	
45° Back Extension (glute focus)/ totally tired after kick back	5kg	3	15-20	60s	
Trenink B – Upper body		FF Chodov			
Exercise	St.	Sets	Rep	Rest	
Warm up - unassisted pull up			3		
Assisted Pull-up / Lat Pulldown	21kg	4	8-10	2 min	
Dumbbell Shoulder Press	7kg	3	10	90 sec	
Seated Cable Row	35 kg	3	10	90 sec	
Incline Dumbbell Press	7kg	3	10	90 sec	
Lateral Raise	4kg	3	15	60 sec	
Rope Triceps Pushdown	10kg	3	12	60 sec	
Dumbbell Biceps Curl	6kg x2	3	12	60 sec	
Trenink C – Lower body / More volume – less heavy		FF Chodov			
Exercise / less heavy training	Starting point	Sets	Rep	Rest	
25 Frog Pumps (warm-up or finisher)	warm up		25		
Hip thrust without weight	warm up		10 x2		
Hip Thrust	30kg (FF)	3	12	120s	
Walking Lunges	9 kg x 2	3	12/leg	90s	
Dumbbell Romanian Deadlift one stand (one leg)	20 kg x 2 (40 kg total)	3	12	90s	
Seated Leg Curl . LAYING / MOVING TO SITTING	17,5KG kg	3	12	60-90s	
Abductor Machine	45 kg	4	15-20	60s	
Cable Kickback - compare with training A	7.5 kg	3	15-20	60s	

TrenInkD - Upper body + glutes	FF Chodov			
Exercise	Starting point	Sets	Rep	Rest
Warm up - unassisted pull up			1-6	90s.
Lat Pulldown	30 kg	3	10	90 sec
Chest Supported Row	kg machine or 12 kg x 2 dumbbells	3	10	90 sec
Arnold Press	6 kg x 2	3	10	90 sec
Face Pull	10 kg	3	15	60 sec
Lateral Raise	4 kg x 2	3	15	60 sec
Hanging Knee Raise	Bodyweight	3	12	60 sec
Dead Bug	Bodyweight	3	10/side	30 sec
Pallof Press	10 kg	3	12/side	30 sec
20 Monster Walks	Circuit add to the training	Superserie		Rest 45-60 seconds
20 Lateral Band Walks	Circuit add to the training	Superserie		
25 Frog Pumps	Circuit add to the training	Superserie		
SIT trainIn plus ABS 2x - once just running	1x a week just run, 1x a week with ABS.			
5 x 20 sec. run , 90 sec. rest	5X			60s
12 Hanging Knee Raises	ABS CIRCUIT (3 rounds):			
12 Dead Bugs				
30-second Plank				
30-second Side Plank (each side)				
30-second Side Plank (each side)				
TrenInk E- Full body	FF Chodov			
Exercise	Starting point	Sets	Rep	Rest
Lat Pulldown / Assisted Pull-up		3	8-10	90 s
Farmer's Carry	TBD	3	30-40 m	60-90 s
Side Lunges	TBD	3	10 / noga	60-90 s
Leg Extension	TBD	2-3	12-15	60-75 s
Calf Raises	TBD	3	12-15	60 s
Reverse Pec Deck	TBD	3	12-15	60 s
Push-ups / Smith Machine Push-ups	TBD	3	8-15	60-90 s
Medicine Ball Throws	TBD	4	5-8	60-90 s

6. Rozłożenie treningów

Pomyśleć jak to dobrze nastawić, Będzie kolidować z basenem na multisportkę na weekendy z chłopakami...

● RECOMP — 4x strength + 2x SIT

Pon: Lower A — glutes

Wt: Rest

Śr: Upper A

Czw: SIT + abs

Pt: Lower B

Sob: Upper B + abs

Nd: Joga, sauna, SIT

 BUILD — 5× strength + 1× SIT
1. 🍎 Lower A — heavy glutes
2. 💪 Upper A — back + shoulders
3. 😴 REST / mobility
4. 🍎 Lower B — glutes + quads
5. 💪 Upper B — back + shoulders + arms
6. Full Body accessory — lżejszy + sauna.
7. 🏃 SIT + joga + sauna

8. Menu,

Simplicity. repetition. Easiness - to jest klucz do sukcesu. Pamiętaj! nie przejmuj się opiniami innych, rób swoje, słuchaj siebie.

Menu w załączniku.

[illegible]

Trenink A - Lower body / Focus = glute growth.	FF Chodov									
					24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
Exercise/ heavier training, slow movements	St.	Sets	Rep	Rest	W5	W6	W7	W8	W9	W10
20 Monster Walks (warm-up)	warm up	1	20	30s	done					
20 Lateral Band Walks (warm-up)	warm up	1	20	30s	done					
Hip Thrust* (very heavy machine itself in FF Chodov). In max fitness 40kg = 60kg	40kg	4	8-12	120-180s	Plan: 42,5kg 4x8					
Romanian Deadlift	45kg	4	8-10	120s	47kg. 10.10.10. 10					
Bulgarian Split Squat	8kg x 2	3	10/leg	90s	Smith machine 16kg jednorucka 10.10.12					
Leg Press	70kg	3	10-12	90 s	70kg. 13. 12. 12					
Cable Kickback	7,5kg	3	15-20	60s	12.5kg. 13.13.13					
45° Back Extension (glute focus)/ totally tired after kick back	5kg	3	15-20	60s	5kg 18,18,18					
Trenink B - Upper body	FF Chodov				24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
Exercise	St.	Sets	Rep	Rest	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Warm up - unassisted pull up			3		1x4, 1x3, 1x,2					
Assisted Pull-up / Lat Pulldown	21kg	4	8-10	2 min	7kg 3x, 14kg 5 7kg 2x 14kg 6 7kg 2, 14kg 5					
Dumbbell Shoulder Press	7kg	3	10	90 sec	9kg. . 8. 6. 4x zbyt ciezko. wrocic do 8kg					
Seated Cable Row	35 kg	3	10	90 sec	17,5kg 12, 9, 8 35kg 12					
Incline Dumbbell Press	7kg	3	10	90 sec	9kg, 8,8,7 gumka. level 3. 8kg -10. 0kg. - 3,3					
Lateral Raise	4kg	3	15	60 sec	6kg 14, 11, 11,					
Rope Triceps Pushdown	10kg	3	12	60 sec	10kg, 14, 12, 10					
Dumbbell Biceps Curl	6kg x2	3	12	60 sec	6kg 15,15,11					

Trenink C – Lower body / More volume – less heavy	FF Chodov				24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
Exercise / less heavy training	Starting point	Sets	Rep	Rest	W5 Plan	W6	W7	W8	W9	W10
25 Frog Pumps (warm-up or finisher)	warm up		25		Plan 25x					
Hip thrust without weight	warm up		10 x2		10x leg					
Hip Thrust	30kg (FF)	3	12	120s	37,5, kg, 12,12,12					
Walking Lunges	9 kg × 2	3	12/leg	90s	12kg 12,12 12,12, 12,12					
Dumbbell Romanian Deadlift one stand (one leg)	20 kg × 2 (40 kg total)	3	12	90s	42kg 10,10, 10,10, 8, 8					
Seated Leg Curl . LAYING / MOVING TO SITTING	17,5KG kg	3	12	60–90s	22,5kg - 12,12,12					
Abductor Machine	45 kg	4	15–20	60s	50kg oprz 10– 8–8 50kg 12, 10, 10					
Cable Kickback – compare with training A	7.5 kg	3	15–20	60s	10kg 16,1 6, 16					
TreninkD – Upper body + glutes	FF Chodov				24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
Exercise	Starting point	Sets	Rep	Rest	W5 Plan	W6	W7	W8	W9	W10
Warm up – unassisted pull up			1–6	90s.	1x4, 1x3, 1x,2					
Lat Pulldown	30 kg	3	10	90 sec	35kg normal uhop. 12.12.12					
Chest Supported Row	chine or 12 kg ×	3	10	90 sec	37.5kg 11. 11. 11					
Arnold Press	6 kg × 2	3	10	90 sec	8kg 11, 10. 9					
Face Pull	10 kg	3	15	60 sec	12.5kg . 12, 12, 12 /sprobować na siedząco					
Lateral Raise	4 kg × 2	3	15	60 sec	6kg. 12. 12. 12					
Hanging Knee Raise	Bodyweight	3	12	60 sec	10. 3x. 2 x 3					
Pallof Press	10 kg	3	12/side	30 sec	12.5kg 12. 12. 12					
20 Monster Walks	Circuit add to the training	Superserie		Rest 45–60 seconds						
20 Lateral Band Walks	Circuit add to the training	Superserie								
25 Frog Pumps	Circuit add to the training	Superserie								

SIT trainin plus ABS 2x – once just running	1x a week just run, 1x a week with ABS.				24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
					W5	W6	W7	W8	W9	W10
5 x 20 sec. run , 90 sec. rest	5X									
12 Hanging Knee Raises	ABS CIRCUIT (3 rounds):			60s						
12 Dead Bugs										
30-second Plank										
30-second Side Plank (each side)										
30-second Side Plank (each side)										
Trenink E- Full body	FF Chodov				24.08.2026	31.08.2026	07.09.2026	14.09.2026	21.09.2026	28.09.2026
Exercise	Starting point	Sets	Rep	Rest				W8 START	W9	W10
Lat Pulldown / Assisted Pull-up		3	8–10	90 s	n-a	n-a	n-a			
Farmer's Carry	TBD	3	30–40 m	60–90 s	n-a	n-a	n-a			
Side Lunges	TBD	3	10 / noga	60–90 s	n-a	n-a	n-a			
Leg Extension	TBD	2–3	12–15	60–75 s	n-a	n-a	n-a			
Calf Raises	TBD	3	12–15	60 s	n-a	n-a	n-a			
Reverse Pec Deck	TBD	3	12–15	60 s	n-a	n-a	n-a			
Push-ups / Smith Machine Push-ups	TBD	3	8–15	60–90 s	n-a	n-a	n-a			
Medicine Ball Throws	TBD	4	5–8	60–90 s	n-a	n-a	n-a			

Jídelníček joannamarszal20@wp.pl

Sobota 22.08.2026

Jídelnicek cut 1782kcal Quinoa

Snídaně 216 kcal

Impact whey protein vanilla Myprotein	1 x porce (30 g)	115 kcal
banán	40 x 1 g	37,6 kcal
mléko plnotučné 3,5%	1 x 100 ml	63,7 kcal

Dopolední svačina 481 kcal

chia semínka	1 x lžíce (10 g)	49,5 kcal
borůvky kanadské	1 x 100 g	57 kcal
mléko plnotučné 3,5%	1 x 100 ml	63,7 kcal
mandle neloupané	1 x malá porce (5 g)	30,7 kcal
ovesné vločky	50 x 1 g	200 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal

Oběd 356 kcal

quinoa	50 x 1 g	184 kcal
růžičková kapusta vařená	1 x 100 g	45,1 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 120 g	127 kcal

Odpolední svačina 301 kcal

Bio Špaldové vločky Nature's Promise	20 x 1 g	72 kcal
Omega-3 Pure Arctic Oil Lemon EQ	1 x porce (10 ml)	83,3 kcal
maliny mražené	1 x 100 g	61,5 kcal
Tvaroh odtučněný Pilos	1 x porce (125 g)	84,5 kcal

Večeře 428 kcal

1 Minute Tortilla Vilgain	1 x kus (75 g)	230 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
paprika červená	1 x 50 g	17,6 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivita



Kalorické Tabulky

JIDELNICEK 1750- 1850 KCAL

Menu cut, sweet potatoes, 1800 kcal

Snídaně 152 kcal

Impact whey protein vanilla Myprotein	1 x porce (30 g)	115 kcal
banán	40 x 1 g	37,6 kcal

Dopolední svačina 529 kcal

Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker	1 x 3 g	2,4 kcal
Kokos strouhaný Albert	1 x kus (10 g)	61,9 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal
vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47,3 kcal
borůvky mražené	80 x 1 g	46,8 kcal
skořice mletá	1 x lžička (3 g)	7,4 kcal
ovesné vločky	1 x velká porce (50 g)	200 kcal

Oběd 466 kcal

olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
Omega-3 Pure Arctic Oil Lemon EQ	1 x porce (10 ml)	83,3 kcal
batáty sladké brambory	1 x velká porce (200 g)	166 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	125 x 1 g	132 kcal
brokolice vařená	1 x porce (100 g)	44 kcal

Odpolední svačina 195 kcal

Tvaroh odtučněný Pilos	1 x porce (125 g)	84,5 kcal
Jablko Evelina	1 x velký kus (230 g)	105 kcal
skořice mletá	1 x špetka (2 g)	5 kcal

Večeře 455 kcal

rajčata cherry	1 x 100 g	21,5 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal
okurka salátová	1 x 150 g	23,6 kcal
1 Minute Tortilla Vilgain	1 x kus (75 g)	230 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Sobota 29.08.2026

1850 kcal, salmon lunch

Snídaně 509 kcal

1.Pieczona owsianka 509 kcal

- ovesné vločky 50 x 1 g
- vejce slepičí 1 x kus (55 g)
- Greek řecký jogurt bohatý na bílkoviny bílý Olma 1 x balení (140 g)
- mléko polotučné 1,5% tuku 1 x 100 ml
- Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker 1 x 3 g
- skořice mletá 1 x špetka (2 g)
- borůvky mražené 80 x 1 g
- Kokos strouhaný Clever 5 x 1 g

Dopolední svačina 143 kcal

- | | | |
|------------------|----------|-----------|
| 3. Protein shake | 25 x 1 g | 95,7 kcal |
| banán | 50 x 1 g | 47 kcal |

Oběd 547 kcal

- | | | |
|------------------------|-------------------------|----------|
| brokolice vařená | 1 x velká porce (200 g) | 88 kcal |
| losos | 1 x porce (150 g) | 294 kcal |
| batáty sladké brambory | 1 x velká porce (200 g) | 166 kcal |

Odpolední svačina 186 kcal

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-----------|
| Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko | 1 x balení (140 g) | 80,6 kcal |
| Jablko Evelina | 1 x velký kus (230 g) | 105 kcal |

Večeře 432 kcal

tortilla, dva vejce, szpinak 432 kcal

- 1 Minute Tortilla Vilgain 1 x kus (75 g)
- vejce slepičí 2 x kus (55 g)
- špenát 1 x porce (50 g)
- rajčata cherry 1 x 100 g

Druhá večeře 0 kcal

Aktivita

- | | | |
|---------------------------------------|--------|-----------|
| Běh - 10 km/h v mírně zvlněném terénu | 26 min | -305 kcal |
|---------------------------------------|--------|-----------|

Jídelníček joannamarszal20@wp.pl

Pátek 28.08.2026

2050 more carbs, chicken bataty

Snídaně 180 kcal

Impact whey protein vanilla Myprotein	1 x malá porce (25 g)	95,7 kcal
banán	1 x kus (90 g)	84,6 kcal

Dopolední svačina 498 kcal

Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker	1 x 3 g	2,4 kcal
Kokos strouhaný Albert	5 x 1 g	30,9 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal
vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47,3 kcal
borůvky mražené	80 x 1 g	46,8 kcal
skořice mletá	1 x lžička (3 g)	7,4 kcal
ovesné vločky	1 x velká porce (50 g)	200 kcal

Oběd 507 kcal

olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
Omega-3 Pure Arctic Oil Lemon EQ	1 x porce (10 ml)	83,3 kcal
batáty sladké brambory	250 x 1 g	207 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	125 x 1 g	132 kcal
brokolice vařená	1 x porce (100 g)	44 kcal

Odpolední svačina 178 kcal

Tvaroh odtučněný Pilos	1 x 100 g	67,6 kcal
Jablko Evelina	1 x velký kus (230 g)	105 kcal
skořice mletá	1 x špetka (2 g)	5 kcal

Večeře 685 kcal

rajčata cherry	1 x 100 g	21,5 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal
okurka salátová	1 x 150 g	23,6 kcal
1 Minute Tortilla Vilgain	2 x kus (75 g)	459 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivita

Posilovna - silový trénink	45 min	-475 kcal
----------------------------	--------	-----------



Kalorické Tabulky

Jídelníček joannamarszal20@wp.pl

Pátek 28.08.2026

2024kcal , more carbs

Snídaně 180 kcal

Impact whey protein vanilla Myprotein	1 x malá porce (25 g)	95,7 kcal
banán	1 x kus (90 g)	84,6 kcal

Dopolední svačina 498 kcal

Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker	1 x 3 g	2,4 kcal
Kokos strouhaný Albert	5 x 1 g	30,9 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal
vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47,3 kcal
borůvky mražené	80 x 1 g	46,8 kcal
skořice mletá	1 x lžička (3 g)	7,4 kcal
ovesné vločky	1 x velká porce (50 g)	200 kcal

Oběd 466 kcal

olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
Omega-3 Pure Arctic Oil Lemon EQ	1 x porce (10 ml)	83,3 kcal
batáty sladké brambory	1 x velká porce (200 g)	166 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	125 x 1 g	132 kcal
brokolice vařená	1 x porce (100 g)	44 kcal

Odpolední svačina 195 kcal

Tvaroh odtučněný Pilos	1 x porce (125 g)	84,5 kcal
Jablko Evelina	1 x velký kus (230 g)	105 kcal
skořice mletá	1 x špetka (2 g)	5 kcal

Večeře 685 kcal

rajčata cherry	1 x 100 g	21,5 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal
okurka salátová	1 x 150 g	23,6 kcal
1 Minute Tortilla Vilgain	2 x kus (75 g)	459 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivita

Posilovna - silový trénink	45 min	-475 kcal
----------------------------	--------	-----------



Kalorické Tabulky

Sobota 29.08.2026

2081 kcal salmon

Snídaně 430 kcal

ovesné vločky	50 x 1 g	200 kcal
Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker	1 x 3 g	2,4 kcal
borůvky mražené	80 x 1 g	46,8 kcal
chia semínka	1 x lžička (5 g)	24,7 kcal
skořice mletá	1 x lžíce (5 g)	12,4 kcal
mléko plnotučné 3,5%	1 x 100 ml	63,7 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal

Dopolední svačina 180 kcal

3. Protein shake	25 x 1 g	95,7 kcal
banán	1 x kus (90 g)	84,6 kcal

Oběd 540 kcal

brokolice vařená	1 x velká porce (200 g)	88 kcal
losos	125 x 1 g	245 kcal
batáty sladké brambory	250 x 1 g	207 kcal

Odpolední svačina 254 kcal

Jahodový džem Maribel	30 x 1 g	68,1 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal
Jablko Evelina	1 x velký kus (230 g)	105 kcal

Večeře 676 kcal

1 Minute Tortilla Vilgain	2 x kus (75 g)	459 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal
rajčata cherry	1 x 100 g	21,5 kcal
vejce slepičí	2 x velký kus (60 g)	181 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivita

Běh - 10 km/h v mírně zvlněném terénu	26 min	-305 kcal
---------------------------------------	--------	-----------

1950kcal more carbs

Snídaně 180 kcal

Impact whey protein vanilla Myprotein	1 x malá porce (25 g)	95,7 kcal
banán	1 x kus (90 g)	84,6 kcal

Dopolední svačina 433 kcal

borůvky kanadské	1 x 100 g	57 kcal
mléko plnotučné 3,5%	1 x 100 ml	63,7 kcal
ovesné vločky	50 x 1 g	200 kcal
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	80,6 kcal
skořice mletá	1 x špetka (2 g)	5 kcal
Kypřicí prášek škrobový do pečiva Dr. Oetker	1 x 3 g	2,4 kcal
chia semínka	1 x lžička (5 g)	24,7 kcal

Oběd 356 kcal

quinoa	50 x 1 g	184 kcal
růžičková kapusta vařená	1 x 100 g	45,1 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 120 g	127 kcal

Odpolední svačina 314 kcal

Tvaroh odtučněný Pilos	1 x porce (125 g)	84,5 kcal
jablko červené	1 x velký kus (200 g)	146 kcal
Omega-3 Pure Arctic Oil Lemon EQ	1 x porce (10 ml)	83,3 kcal

Večeře 661 kcal

1 Minute Tortilla Vilgain	2 x kus (75 g)	459 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
špenát	1 x porce (50 g)	14,4 kcal
rajčata cherry	1 x 100 g	21,5 kcal

Druhá večeře 0 kcal**Aktivita**