+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

1 Zgubienie 5 kg w miesiąc nigdy nie było równie proste

Chcesz zgubić 5 lub więcej kilogramów ciągu miesiąca?
Chcesz uniknąć efektu jojo i na długi czas cieszyć się wspaniałą atrakcyjną sylwetką?
Chcesz zyskać siłę, zdrowie i dobre samopoczucie?

Dobrze trafiłaś! Dzięki temu poradnikowi dowiesz się jak łatwo:

1. unikać pokarmów, które są szkodliwe dla Twojego zdrowia i przestać obsesyjnie liczyć kalorie, czyli po prostu być zdrowym
2. połączyć zdrowy plan żywieniowy z odpowiednim treningiem oporowym
3. jak zmotywować się do pracy nad swoim wyglądem, przestać zaprzątać sobie głowę negatywnymi myślami i schudnąć

Zapewne wiele razy słyszałaś, że „dieta” stanowi 70% sukcesu w dążeniu do wymarzonej sylwetki?

Podejmowanie się regularnych, racjonalnych treningów siłowych wymaga optymalnej ilości energii. Odpowiedni plan żywieniowy to podstawa. Warunkuje on czy schudniesz czy nie.
Niewłaściwe odżywianie będzie skutecznie niweczyć Twoje plany. Tak jak Twój samochód potrzebuje odpowiedniej ilości i rodzaju paliwa, tak samo Ty potrzebujesz odpowiedniej ilości i jakości pożywienia, by móc rozpocząć drogę do nowej sylwetki.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Po pierwsze - unikaj:

- Wyrobów pszennych, m.in. chleba, bułek, bagietek, makaronów i wszystkich innych z pszenicy lub mąki pszennej.
- Słodzonych napojów.
- Słodyczy sklepowych.
- Roślin strączkowych.
- Pieczywa jęczmiennego i wszystkich przetworów jęczmiennych.
- Kukurydzy i produktów z kukurydzy, m.in. tortilli, chipsów kukurydzianych i kukurydzianych.
- Owsu i innych produktów z owsa, takich jak, np. płatki owsiane.
- Pieczywa żytniego i wszystkich przetworów żytnich.
- Produktów sztucznie bezglutenowych.
- Soków owocowych, napojów bezalkoholowych i substancji słodzących.
- Gotowych dodatków do potraw.
- Fast-foodów.

Po drugie - unikaj gotowanych przetworzonych produktów takich jak:

- parówek,
- wędlin,
- frankfurterek,
- ketchupu,
- gotowych sosów sałatkowych i dressingów,
- przypraw solonych,
- kiełbas.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Po trzecie - unikaj nabiałowych produktów przetworzonych, takich jak:

- sery,
- śmietana,
- serki do smarowania,
- mrożonych deserów jogurtowych lub mlecznych,
- lodów,
- mleka,
- zabielaczy do kawy,
- jogurty

2 Dlaczego miałabyś tego wszystkiego unikać?

Produkty z wymienionej listy mogą powodować gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. **Im wyższy wzrost cukru, tym więcej Twoja trzustka produkuje insuliny. Jest to hormon, który pomaga glukozie przenikać do komórek organizmu oraz przekształcać się tkankę tłuszczową**. Im częściej zjadasz produkty z zakazanej listy, tym częściej podnosisz poziom cukru i insuliny we krwi, co w rezultacie prowadzi do systematycznego odkładanie się tkanki tłuszczowej.

Nie ważne czy jest to kanapka z wieloziarnistego ciemnego chleba, płatki śniadaniowe w wersji fit, czy słodka przekąska - Twój organizm nie odróżnia tego co jesz!

Większość produktów przetworzonych to pół tablicy Mendelejewa udającej mięsne lub mleczne wyroby. To w większości niezdrowe tłuszcze trans, dodatki smakowe i zapachowe, które powodują, że tyjemy, wywołują choroby i złe samopoczucie.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Konsekwencje częstego zjadania tych produktów widzisz zapewne na swoim brzuchu, udach, pośladkach i ramionach. Oporny tłuszcz, którego na pewno nie raz próbowałaś się pozbyć nie powstał z przypadku, lecz ze spożywania nieodpowiednich produktów żywieniowych.

Spożywanie współczesnych przetworzonych produktów jest dla metabolicznego mechanizmu Twojego ciała niczym woda dla silnika samochodu!

Produkty te nie są częścią przedstawionej przeze mnie diety i miej na uwadze, że nie musisz ich na stałe eliminować ze swojego życia.

3 Jak zatem ma wyglądać Twoje żywienie?

Przygotowałam dla Ciebie program żywieniowy, dzięki któremu zrzucisz zbędne kilogramy, poprawisz zdrowie i ujędrnisz swoją sylwetkę. Plan znajdziesz w załącznikach do tego poradnika.

Wskazówki do planu żywieniowego

- Godziny posiłków dostosuj do swojego trybu życia i codziennie ich przestrzegaj.
- Ilość warzyw jest dowolna w każdym posiłku.
- Jeżeli chcesz to zmieniaj źródło białka - przykładowo jeżeli w schemacie masz kurczaka, możesz zjeść indyka, wołowinę, wieprzowinę lub ryby. Pamiętaj wybieraj mięso najwyżej jakości.
- Wszystkie posiłki przygotowuj dzień wcześniej.
- Jeżeli chcesz to zmieniaj źródło węglowodanów - przykładowo jeżeli w schemacie jest ryż, to możesz zamienić go na komosę ryżową lub kaszę gryczaną. Gramatura zostaje taka sama.
- Dni żywieniowe możesz powtarzać kilkukrotnie, np. żywienie w dzień #1 treningu siłowego możesz powtórzyć przez kolejne dwa treningi siłowe w danym tygodniu.
- Smaż posiłki na oleju kokosowym, maśle klarowanym lub smalcu.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

- Stosuj dowolne przyprawy (oprócz gotowych mieszanek).
- Białą sól zamień na sól himalajską i stosuj według uznania.
- Pij codziennie od 2 do 3 litrów wody.
- Posiłek przed treningiem jedz wcześniej, aby Twój żołądek nie był przepełniony.
- Nie jedz na siłę. Zdaj się na intuicję i rozpoznawaj moment, w którym Twój żołądek jest już pełny.
- Unikaj produktów z zakazanej listy.
- Część posiłków jest już skomponowana, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, abyś przygotowała je według własnego uznania.
- Biały cukier zamień na cukier brzozowy (ksylitol) lub cukier kokosowy.

4 Jak ma wyglądać mój trening ?

Rozpoczynanie od ekstremalnych i zbyt częstych treningów kończy się zazwyczaj przetrenowaniem, zniechęceniem do ćwiczeń, utratą zdrowia i kategorycznie zamyka drogę do osiągnięcia Twojej wymarzonej sylwetki.

Przedstawiam program, który bezpiecznie wprowadzi Cię w trening siłowy. Jeżeli jesteś osobą zdrową, to bez względu na to czy chcesz schudnąć, zbudować mięśnie czy po prostu ujędrnić sylwetkę, ten trening adresowany jest do Ciebie.

MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Plan treningowy

1. Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej leżąc,
2. Wykroki ze sztangą w miejscu,
3. Spięcia tułowia na piłce gimnastycznej,
4. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki,
5. Wyciskanie sztangielek siedząc,
6. Wypychanie nóg na suwnicy,
7. Unoszenie bioder w górę w leżeniu na ławce płaskiej,
8. Prostowanie tułowia z opadu,
9. Rozpiętki na maszynie,
10. Unoszenie bioder w górę ze sztangą przy użyciu ławeczki,
11. Skręty rosyjskie,
12. Przyciąganie drążka wyciągu dolnego do brzucha.

Ile mam wykonać serii? **3 serie**.
Ile powtórzeń? **12-15 powtówrzeń**.
Ile mam odpoczywać? **30-60 sekund**.

Przeprowadzaj 3 treningi w tygodniu z minimum jednodniową przerwą. Wykonuj wszystkie serie każdego ćwiczenia w zakresie 12-15 powtórzeń. Zalecam zacząć z niewielkim obciążeniem i zwiększać je stopniowo z treningu na trening, opanowując prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, tak by ostatnie 2-3 powtórzenia sprawiały Ci już trudność. Jeżeli wykonanie maksymalnej liczby powtórzeń - w tym przypadku 15 - nie sprawiło Ci żadnej trudności, to znak, że na następnych treningach możesz nieco zwiększyć ciężar.

MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

5 Omówienie wykonywanych ćwiczeń

1. Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej leżąc

A

Przygotowanie: Złap sztangielki tak, aby kciuki były skierowane do siebie.
Połóż się na ławeczce. Sztangielki powinny znajdować się nad górną częścią klatki oraz nad twoimi ramionami. Stopy postaw stabilnie na podłożu. Ugnij nogi w kolanach tak, aby tworzyły kąt prosty. Pośladki i plecy muszą przylegać ściśle przy do ławki.

B

Wykonanie: Weź głęboki wdech i wypchnij sztangielki do góry, aż Twoje ramiona będą prawie całkowicie wyprostowane, jednocześnie robiąc wydech. Sztangielki powinny znajdować się blisko, nie mogą jednak uderzać o siebie. Następnie opuść ciężar do pozycji początkowej.

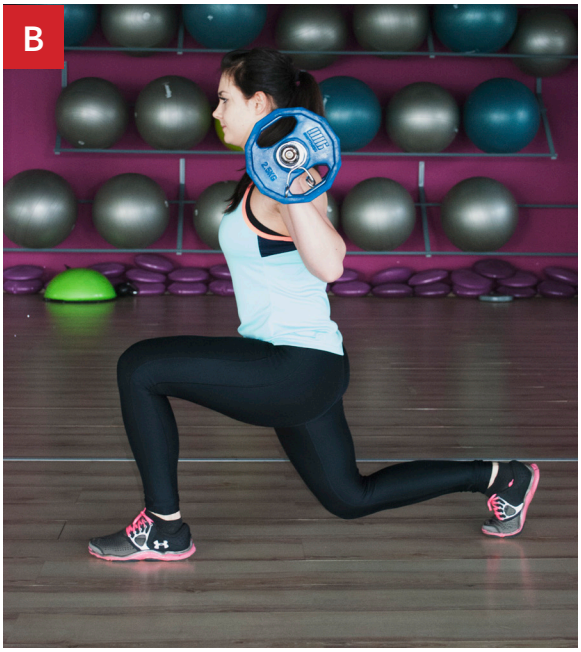
MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

2. Wykroki ze sztangą w miejscu

A

Przygotowanie: Ćwiczenie to możesz wykonywać ze sztangą na barkach lub ze sztangielkami w dłoniach. Rozstaw stopy na szerokość bioder, wyprostuj się, wypnij klatkę i ściągnij łopatki.
Weź wdech i wykonaj krok do przodu.



B

Wykonanie: Obniż ciało aż kolano nogi, która znajduje się z tyłu zbliży się do podłoża. Długość kroku powinna być taka, aby w momencie obniżenia się, przednia noga była prostopadle do podłoża. Stopa nogi z przodu całkowicie przylega do podłoża. Zatrzymaj ruch, a następnie powróć do pozycji początkowej odpychając się od podłoża robiąc wydech.

MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

3. Spięcia tułowia na piłce gimnastycznej

A

Przygotowanie: Połóż się na plecach na piłce gimnastycznej. Stopy postaw stabilnie na podłożu. Ugnij nogi w kolanach tak, aby tworzyły kąt prosty. Piłka powinna znajdować się pod twoimi biodrami i dolnym odcinkiem pleców. Łokcie trzymaj szeroko, brodę unieś do góry. Weź głęboki wdech.

B

Wykonanie: Wykonaj spięcie mięśni brzucha, unosząc klatkę piersiową w kierunku kolan. Zatrzymaj się, gdy górna część Twoich pleców oderwie się od piłki. Zrób przy tym wydech. Zrób krótką pauzę, maksymalnie napinając mięśnie brzucha, a następnie powróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

4. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki

A

Przygotowanie: Usiądź w siedzisku maszyny i wsuń uda pod zabezpieczające oparcia. Złap drążek nachwytem, odchyl się lekko do tyłu, wypchnij klatkę piersiową do przodu i skieruj swój wzrok do góry.

B

Wykonanie: Weź wdech i zacznij ruch przyciągania (momencie dotknięcia drążkiem klatki łokcie powinny znajdować się lekko za tułowiem), ściągnij łopatki, zrób wydech i powoli kontrolując ruch drążka, powróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

5. Wyciskanie sztangielek siedząc

A

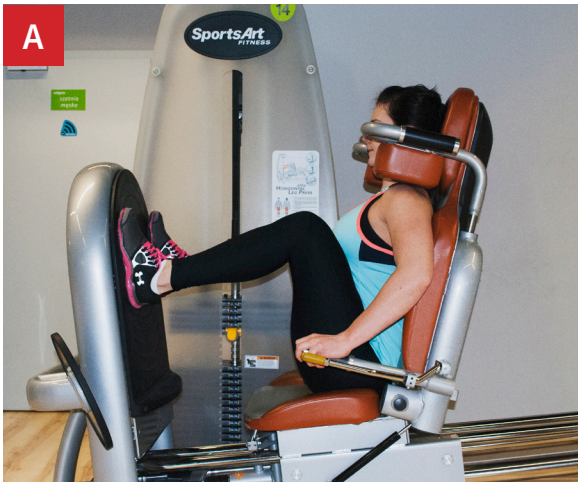
Przygotowanie: Usiądź na ławce i weź sztangielki nachwytem zamkniętym (mały palec na zewnątrz). Unieś sztangielki do góry i zatrzymaj blisko swoich barków tak, aby były ustawione równoległe do tułowia. Weź głęboki wdech.

B

Wykonanie: Poprzez prostowanie łokci unieś sztangielki do góry, jednocześnie robiąc wdech tak, aby w końcowej fazie ruchu lekko się do siebie zbliżyły. Nie prostuj łokci do samego końca. Po tym samym torze wróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

6. Wypychanie nóg na suwnicy



A

Przygotowanie: Usiądź w siedzisku maszyny. Połóż stopy na platformie mniej więcej na szerokość barków. Dolne plecy oprzyj płasko o oparcie.

B

Wykonanie: Weź wdech i rozpocznij wykonywanie ćwiczenia. Wyprostuj nogi a następie opuść je, pozwalając im zniżyć się tak, jak Ci wygodnie. Zatrzymaj ruch, a następnie wypchnij platformę z powrotem, jednocześnie robiąc wydech.

MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

7. Unoszenie bioder w górę w leżeniu na ławce płaskiej

A

Przygotowanie: Połóż się na ławce płaskiej na plecach, rękoma złap uchwyty znajdujące się nad głową. Zegnij lekko kolana i biodra pod kątem prostym. Dociśnij dolne plecy do ławki.

B

Wykonanie: Weź wdech, przyciągnij kolana w kierunku klatki i unieś biodra w górę, jak najwyżej. W momencie uniesienia bioder i spięcia mięśni brzucha, zrób wydech i powoli powróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

8. Prostowanie tułowia z opadu

A

Przygotowanie: Połóż się na ławce rzymskiej. Biodra i przednią część ud ułoż na oparciu. Łydki zaprzyj o poduszkę znajdującą się na dole ławeczki. Ręce trzymaj z tyłu, za uszami.

B

Wykonanie: Weź głęboki wdech i obniż górną część ciała, aż głowa znajdzie się prawie na podłożu. Następnie wykonaj wydech i unieś tułów z powrotem, aż utworzy linię prostą z nogami.

MAŁGORZATA SZEWCZYK
TRENER PERSONALNY

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

9. Rozpiętki na maszynie

A

Przygotowanie: Ureguluj wysokość siedzenia tak, aby stopy były osadzone stabilnie na podłożu, a grzbiet przylegał do oparcia. Ramiona spoczywają na uchwytach przyrządu. Ustawione są równolegle do podłogi, łokcie lekko zgięte.

B

Wykonanie: Utrzymując pozycję wykonaj wdech i przyciągnij do siebie ramiona, napinając mięśnie piersiowe. Utrzymaj maksymalne napięcie mięśniowe przez chwilę, po czym wykonaj wydech i powróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

10. Unoszenie bioder w górę ze sztangą przy użyciu ławeczki

A

Przygotowanie: Oprzyj głowę i górną część pleców na ławeczce, stopy postaw stabilnie na podłożu. Ugnij nogi w kolanach tak, aby tworzyły kąt prosty. Połóż sztangę w okolicy bioder. Weź wdech i opuść biodra jak najniżej, tak aby pośladki zbliżyły się do podłoża

B

Wykonanie: Wykonując wydech powoli unosisz ciało do góry prostując biodra.
Ruch kontynuujesz do maksymalnego napięcia pośladków. Utrzymaj napięcie mięśniowe przez chwilę, po czym wróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

11. Skręty rosyjskie

A

Przygotowanie: Usiądź na podłożu, kolana zegnij pod kątem prostym, stopy utrzymuj nad podłożem, tułów odchyl lekko do tyłu. Ułóż dłonie na wysokości klatki piersiowej w łuk nakładając je na siebie.

B

Wykonanie: Wykonaj skręty tułowia w prawą i lewą stronę, trzymając nogi nieruchomo.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

12. Przyciąganie drążka wyciągu dolnego do brzucha

A

Przygotowanie: Usiądź na siedzisku maszyny, ustaw stopy na podporze i zegnij kolana. Wyprostuj plecy i odchyl tułów lekko do tyłu.

B

Wykonanie: Weź wdech i przyciągnij drążek do górnej części brzucha. W momencie dotknięcia gryfem brzucha wypnij klatkę do przodu i ściągnij łopatki, wykonaj wydech i wróć do pozycji początkowej.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

6 Jak optymalizować spalanie tkanki tłuszczowej?

Sekretem na przyspieszenie redukcji tkanki tłuszczowej są dodatkowe, krótkie i intensywne sesje interwałowe lub dłuższe, średnio intensywne sesje cardio, które sprawią, że Twoje ciało będzie jędrne i smukłe a kondycja jak najlepsza.

Jak to robić?

- 2 treningi w tygodniu
- Rozgrzewka: 5 min (lekkie tempo)
- Praca: 15-20 sekund (wymagające tempo / Twój maks)
- Odpoczynek: 60 sekund (umiarkowane tempo)
- Ilość interwałów (praca/odpoczynek): 10
- Część uspokajająca: 5 min (relaks)
- Sprzęt: rower stacjonarny, bieżnia, bieg w terenie, ergometr

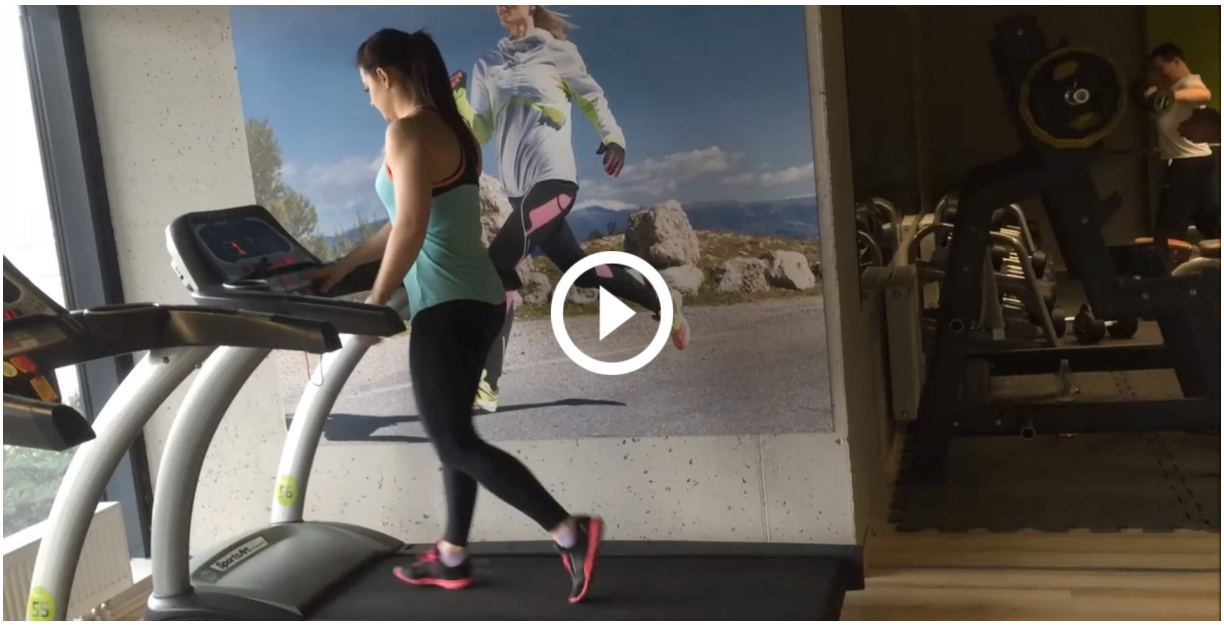
lub

- 2 treningi w tygodniu
- Praca: 45-60 minut (staraj się stopniowo wydłużać czas)
- Intensywność: umiarkowane tempo (masz lekką zadyszkę, jesteś w stanie z kimś porozmawiać)
- Sprzęt: wybierz 3 maszyny i spędź na każdej 15-20 minut lub wybierz ciekawe zajęcia grupowe

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Film instruktażowy:

trening interwałowy oraz trening cardio



SUBSKRYBUJ MÓJ KANAŁ NA YOUTUBE

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

7 Jak motywować się do pracy nad idealną sylwetką?

Podczas pracy nad wymarzoną sylwetką pierwszym niezbędnym zadaniem jest sformułowanie i wyznaczenie celu. Tak jak życie bez pasji zabija, tak też życie bez wyznaczonego celu prowadzi donikąd. Skup się na rzeczach, które chcesz osiągnąć. Przestań zaprzątać sobie głowę negatywnymi myślami, takimi jak Nie potrafię schudnąć, Nie dam rady, Nie mam czasu, itp. **Wykorzystaj w pełni swój potencjał**.

1. Jak zaprojektować cele i skutecznie je realizować?

   - **Określ swoje cele**: Cel musi zawierać konkretny przekaz - nie twórz zbyt ogólnych zamierzeń, takich jak chcę schudnąć, chcę nabrać masy mięśniowej. Twój cel musi być łatwy do zrozumienia oraz precyzyjnie ukazywać to, co chcesz osiągnąć, np.:

     - ile kilogramów planujesz schudnąć lub przybrać na masie mięśniowej,
     - w jakim czasie chcesz to osiągnąć,
     - jaką finalną masę ciała chcesz uzyskać,
     - jaki rozmiar ubrań chcesz nosić.

   - **Cel musi być możliwy do zmierzenia**: Twój wyznaczony cel musi być tak skonstruowany, abyś mogła sprawdzać postęp w dążeniu do jego realizacji. Przydatne narzędzia do pomiaru to między innymi:

     - waga,
     - procentowa zawartość tkanki tłuszczowej,
     - analiza składu ciała,
     - pomiar obwodów ciała,
     - lustro.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

- **Cel musi być możliwy do osiągnięcia**: Twój cel musi być realny do osiągnięcia, lecz pamiętaj, że nie możesz typować tylko rzeczy będących w zasięgu Twojej ręki. Mierząc za nisko nie osiągniesz rzeczy wielkich. Cel musi wzbudzać ciekawość oraz lekki niepokój, stwarzać dyskomfort i wychodzić poza Twoją strefę komfortu. Krocz na przód i nie bądź przeciętniakiem.
- **Cel musi być możliwy do osiągnięcia w wyznaczonym przez Ciebie czasie**: Określ realny termin, w ciągu którego będziesz realizować swój cel. Slogany w gazetach oraz na etykietach cudownych preparatów i diet oświadczające „Schudłam" 10 kg w miesiąc lub 5 kg beztłuszczowej masy mięśniowej w 3 tygodnie, to tylko puste słowa.
  Pamiętaj, że „prędkość"z jaką organizm pozbywa się tłuszczu lub buduje masę mięśniową „są ograniczone".

2. Zanim zaczniesz, sprecyzuj dwie najważniejsze kwestie

- **Cele główne**: Twoja idealna sylwetka, sprawność i zdrowie - cele muszą spełniać warunki omówione w powyższych punktach. Pamiętaj jednak o realnych normach czasowych oraz o tym, że cele nie mogą się wykluczać.
- **Cele trzymiesięczne i dwutygodniowe** - cele muszą spełniać warunki omówione w punkcie pierwszym:

  - Trzy miesiące to idealny czas, aby zauważyć zmianę swojej sylwetki, zmniejszyć poziom tłuszczu lub zwiększyć ilość masy mięśniowej. Zapisz cel na kartce łącznie z datą jego realizacji, odczytuj notatkę przy każdym posiłkiem oraz przed pójściem na trening.
  - Dwa tygodnie to najlepszy czas, abyś zorientował się czy wszystko idzie zgodnie z planem. Jeżeli efekty nie są zadowalające nic straconego! To tylko dwa tygodnie. Nie działaj na własną rękę. Skontaktuj się ze mną. Zmodyfikuję Twój plan treningowo-żywieniowy tak, aby powrócić na dobre tory.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

3. Sporządzaj listę celów dziennych i skoncentruj się na nich, wykształcą one dobre nawyki treningowo-żywieniowe, np.:

    - codziennie trzymam się swojego planu żywieniowego;
    - jem tylko zdrową żywność, unikam przetworzonej żywności;
    - nie jem słodyczy;
    - zawszę przygotowuję posiłki dzień wcześniej;
    - wypijam 3 litry wody mineralnej dziennie;
    - dziś realizuję trening siłowy;
    - dziś poświęcam 40 minut na trening cardio.

Pamiętaj! Wszystkie cele zawsze zapisuj w czasie teraźniejszym i w formie pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby. Odczytuj je codziennie i pamiętaj, że **kształtowanie nawyku to proces, a nie jednorazowe zrywy lub kilku razowe zdarzenia**. Jeśli nawyk, który chcemy wykształcić nie należy do najłatwiejszych, to praca nad nim wymaga więcej czasu. Nie zniechęcaj się!

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Miej na uwadzę, że nie próbuję Tobie sprzedać magicznych suplementów, diety cud i nie piszę że schudniesz 10 kg w 3 tygodnie. Pisząć ten poradnik chciałam pokazać jak w bezpieczny sposób zredukować tkankę tłuszczową, poprawić zdrowię i uzyskać wspaniałą sylwetkę na długie lata.

Jestem trenerem personalnym. Pomagam ludziom korygować wady postawy ciała, budować masę mięśniową i spalać tkankę tłuszczową. Sportowców przygotowuję kondycyjnie i motorycznie do konkretnych dyscyplin sportowych.

+48 783 779 501
kontakt@malgorzataszewczyk.pl

Nota prawna

Wszelkie treści, porady, dieta i układ ćwiczeń prezentowane na stronie internetowej www.malgorzataszewczyk.pl są autorskim programem trenera personalnego Małgorzaty Szewczyk i prawidłowo stosowane pod nadzorem trenera personalnego oraz lekarza lub dietetyka umożliwiają choć nie gwarantują osiągnięcia celu w postaci utraty wagi. Przeznaczone są one dla osób pełnoletnich i zdrowych fizycznie, u których lekarz uprzednio nie stwierdził przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz sposobu odżywiania w formie i treści wskazanej w ebooku. Wysiłek fizyczny oraz stosowanie diety zaprezentowane w niniejszym ebooku winny odbywać się pod nadzorem trenera personalnego oraz lekarza lub dietetyka. Wszelki wysiłek fizyczny i stosowanie diety odbywa się na własną i wyłączną odpowiedzialność korzystającego z ebooka i porad zawartych na stronie internetowej www.malgorzataszewczyk.pl Jednocześnie wskazuje się, że treści i opinie oraz metody sformułowane w w/w ebooku oraz na w/w stronie internetowej mogły ulec dezaktualizacji od czasu ich opublikowania.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść i forma niniejszego ebooka jest chroniona przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994 nr 24 poz. 83). Żaden fragment niniejszej publikacji – grafika, znak towarowy, zdjęcia oraz tekst, pliki z danymi prezentowany za pośrednictwem strony internetowej www.malgorzataszewczyk.pl nie może być rozpowszechniany ani powielany w jakiejkolwiek formie bez uprzedniej zgody autorki. Nie narusza to uprawnień wynikających z dozwolonego użytku oraz ograniczeń i wyjątków zawartych w ustawie z 4 lutego 1994 o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Każda kopia musi być opatrzona imieniem i nazwiskiem autorki oraz oświadczeniem o treści: „materiał ten pochodzi z ebooka (tu jego tytuł: jak zgubić 5 kg w miesiąc – Małgorzata Szewczyk) i pochodzi ze strony internetowej www.malgorzataszewczyk.pl”.