



Pilates Átváltozás Naplóm

„Az embernek veleszületett joga
a fizikai tökéletesség”
(Joseph Pilates)





Kiadja:
Ági Wellness Kft., 2010.

Kiörlötte és szerkesztette:
©Simonfi Ági

Minden jog fenntartva!
www.agipilates.hu

Pilates Átváltozás Naplóm

Ez a Napló

.....
Tulajdona 😊

Kedves Átváltozás Napló Tulajdonos!

Naplót írni nem könnyű – tudom, hisz magam is próbálkoztam már vele számtalanszor. Rendszerességre, tudatosságra nevel – ha nem adod fel, „rítus” lesz belőle. A rítusok – mint az ősember barlangrajzai, amelyeken önmagát ábrázolja a mamut elejtése közben – segítenek. Hittel töltenek el, hogy menni fog! Kívánom, hogy sikerüljön rítussá tenni a Pilates Átváltozás Naplód vezetését – és akkor tényleg menni fog ☺!

Ez a napló nem az enyém – Te írod: a vázat Te töltöd meg tartalommal. De ott vagyok Veled végig és tudd, hogy büszke vagyok Rád! Légy hát Te is büszke Magadra és indulj el az úton... Mert „a fizikai fittség a boldogság elsődleges előfeltétele” (Joseph Pilates)

Ahogy drága nagypapám – aki dorogi bányász volt – mondaná:
Jó szerencsét!

Ági

Miért írj naplót?

Előfordult már Veled is, hogy nagy elánnal vetted bele Magad valamibe? Aztán ahogy telt-múlt az idő, a lelkesedés és a lendület is egyre apadni kezdett, mígnem teljesen elhalt? Ezt a naplót motivációs eszköznek szántam Neked – Te is így tekintsd rá, kérlek.

S hogy miért fontos írnod?

Kisgyerekként megközelítőleg minden IGEN-re 17x hallunk NEM-et. A hírek 80%-a negatív. A hibákat és tévedéseket 11x könnyebben és 11x hosszabban jegyezzük meg.

A körülötted lévő emberek 80%-a negatívan áll hozzá a világhoz – és Hozzád is. Nagy az erő, amely a negativitásba húz (gondolkodtál már valaha azon, hogy lefelé sokkal könnyebb húzni valakit, mint felfelé?). Ezért kell írnod a sikereid!!! Minden kis apróságot, amit sikerült elérned, megcsinálnod – igen, a rendszeres Pilates tornát is!

A naplóírás fegyelmezteté és rendszerezetté tesz, általa meghosszabbíthatod pozitív gondolataid! Segít, hogy helyére kerüljön – vagy akár megváltozzon! – az Önmagadról alkotott kép. A naplóírás a tudatos önbizalom építés fontos eszköze – látod leírva, mi mindent értél el. Ez magabiztossá tesz. Magabiztos pedig az, aki a múltja alapján tudja, hogy számíthat önmagára. Tartsd Magad annyira fontosnak, hogy napi szinten írd Magadról a naplódba. Olvasgasd gyakran és ne hallgass a Téged elbátortalanítókra! Csak írd a naplód ...

Hogyan használd?

Átváltozás Naplód szerkezete nagyon egyszerű. Segítségével 30 Pilates „órán” (ami nem feltétlenül 1 teljes óra) vezetlek keresztül Téged. Legalább heti 3 alkalom tornát próbálj beiktatni életedbe – így 10 hét alatt teljes lesz a naplód! Tudod, Joe bácsi szerint: „10 alkalmat érzel, 20 már látszik, 30 után meg...” Mi is történik? Az eredeti idézet szerint: „mintha újjászületté volna”. Úgyhogy, megéri!

Mielőtt bármibe belekezdenél, egy „pillanatképet” veszünk fel Rólad: felmérjük azt az állapotot, amelyben nekifutsz a „**Pilates 13**” DVD programjainak. Nem kell más hozzá, csak egy centi, egy mérleg és egy számológép. Ezt minden 10. alkalom után megismételjük.

Kérlek, a közbeeső alkalmakkor tartózkodj a mérlegre való fel-leugrálástól ☺! Bízz a Módszerben! Ezután belekezdünk.

Minden torna alkalomhoz 2 oldal „dukál”, amit Te töltesz majd ki (Neked is lesz Babanaplód ☺). Persze, azért „ráhangollak” egy kicsit a „Nap gondolatával”, amin érdemes egy kicsit hosszabban is elrágódnod. Majd jön a tapasztalatrögzítő szekció (Az x. Pilates órám után így éreztem magam).

Tudod, a sport önmagában nem elegendő ahhoz, hogy egészséges légy! Mozgás és táplálkozás egysége megbonthatatlan. A táplálkozás nem csak fenntart és növel, hanem meghatározza életed minőségét is. Az „Azzá leszek, amit eszek” szekcióba kerüljön napi táplálékod! Minden. Ha leírod, máris jobban kontroll alá tudod vonni.

A „Boldogság perceim” rész célja, hogy felhívja a figyelmed: az ember nem csak test, de lélek is. Ahogy a beteg test megnyomoríthatja a lelket, úgy a beteg lélek is elgyengítheti a testet. Szánj minden nap legalább ¼ órát (a tornán kívül!) arra, hogy azzal foglalkozz, amit igazán élvezel. Meglátod, mennyivel leszel gazdagabb általa!

Ráadásként megosztok Veled még egy hasznos tippet, ami nekem is sokat segített. Most már csak csinálnod kell! Tehát Pilates-re fel! Az Erőközpont legyen Veled ☺!

Pillanat felvétel 1. – itt tartok most

Dátum:

Testsúlyom:

Magasságom:

Derékkerületem:

Csípőkerületem:

Testzsír %-om (ha meg tudod mérni)

Fénykép magamról:



Itt tartok ma – akkor „lássuk a medvét” 😊!

1. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Tedd meg az 1. lépést és higgy! Nem kell látnod a lépcsőt - csak tedd meg az első lépést!”

(Martin Luther King Jr.)

Mai Pilates programom:

Az 1. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Próbáld ki a 21 napos szabályt: végezz valamit 21 napon keresztül minden nap és szokásoddá válik! Alkalmazd pl. a tornára 😊!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

2. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Ahogy kilépsz az ajtón, az út legnehezebb részét
máris Magad mögött hagytad!”

(ismeretlen)

Mai Pilates programom:

A 2. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Számold ki a Számodra 1 nap alatt elfogyasztandó, minimális tiszta vízmennyiséget: $0.03 \times \text{testsúly kg!}$ Idd is meg!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

3. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Ne halogass, cselekedj! Minden, ami arra érdemes, hogy elvégezd, arra is érdemes, hogy jól végezd el!”

(Bodo Schäfer)

Mai Pilates programom:

A 3. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Napod zárásaképp vedd fel a „lépcsőpózt”: hanyattfekvés, csípő-térd behajlítva, lábszárad a fotelon. Így maximálisan rehermentesíted gerincet – pihenj így néhány percet!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

4. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A fejlődés nem véletlen, hanem szükségszerűség – a természet része.”

(Herbert Spencer)

Mai Pilates programom:

A 4. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Sétálj minden nap minimum fél órát friss, tiszta levegőn a szabadban!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

5. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Aki a másikat legyőzi, az erős. Aki önmagát győzi le, az bölcs.”

(Konfucius)

Mai Pilates programom:

Az 5. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Kardio edzésed csak pulzuskontrollal végezd!
Ehhez legjobb eszköz egy Polar óra.

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

6. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Jelenlegi helyzeted nem más, mint életfilozófiád tükörképe.”

(Anthony Robbins)

Mai Pilates programom:

A 6. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Légy élethosszig tanuló ember – így megtanulod jobban kezelni a stresszt is!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

7. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A tudat az, amely építi a testet!”

(Joseph Pilates)

Mai Pilates programom:

A 7. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Ha visszafogod Magad az evéssel, Alapanyagcsere értéked akkor is edd meg! Különben jön a jojó...
ACS kiszámolás módja: 72. oldal, táblázat

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

8. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Az emberek vágyai legtöbbször azért nem teljesülnek, mert nem arra gondolnak, amit szeretnének, hanem arra, amitől tartanak.”

(John Assaraf)

Mai Pilates programom:

A 8. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Fogyassz minden nap legalább 3 egység (db, fűt stb.) gyümölcsöt!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

9. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Ne fogadj el olyan embertől tanácsot, aki nem ott van,
ahová Te el akarsz jutni!”

(Bodo Schäfer)

Mai Pilates programom:

A 9. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

A szép has titka = Erőközpont + Kardio edzés

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

10. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„TÜRELEM és KITARTÁS nélkülözhetetlen tulajdonságok bármely valamirevaló erőfeszítés végső, sikeres teljesítéséhez.”

(Joseph Pilates)

Mai Pilates programom:

A 10. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Időben feküdj (éjfél előtt), hogy szervezeted kellő mennyiségű növekedési hormont tudjon előállítani. Ezt a mély alvás fázisában teszi – ez a hormon fogyaszt és fiatalít ☺!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

A rendszeres Pilates hatására
a következő változásokat vettem észre magamon
(kívül és belül 😊):

Pillanatképfelvétel 2. – már itt tartok!

Dátum:

Testsúlyom:

Magasságom:

Derékkerületem:

Csípőkerületem:

Testzsír %-om (ha meg tudod mérni):

Kedvenc Pilates gyakorlatom:



Itt tartok ma 😊!

11. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Mindegy, merről fúj a szél! A lényeg, hogyan állítod be a vitorlákat.”

(Vera Pfeiffer)

Mai Pilates programom:

A 11. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Centi + mérleg + testzsír mérő – csak így hallgass rájuk!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

12. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Az igazi kihívás nem az, hogy megtegyed a lehetetlent,
hanem hogy megtanuld elérni a lehetségest.”

(Sue Bender)

Mai Pilates programom:

A 12. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Napi szinten gondoskodj vitamin utánpótlásodról! Fogyassz minimum 1000 mg C-vitamint! Ne félj tőle... és a táplálék-kiegészítőktől sem! Egy mai embernek – sajna – szüksége van rájuk!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

13. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A lelkesedés minden másnál fontosabb. Ott is megtalálja a megoldást, ahol egyáltalán nem nyilvánvaló és ott is sikert ér el végül, ahol senki nem gondolná.”

(ismeretlen)

Mai Pilates programom:

A 13. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Óránként állj fel az íróasztaltól munkaidőben és mozgasd meg hárad és nyakad (hajlítsd előre, hátra, oldalra, fordítsd el és végezz egy kis körzést)!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

14. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„A tapasztalatot nem tudod „előállítani”. Meg kell szerezned azt!”

(Albert Camus)

Mai Pilates programom:

A 14. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Próbáld ki a legnépszerűbb Pilates gépet, a Reformert, amellyel tényleg „megreformálhatod” testedet ☺!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

15. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A másokkal való törődés egyetlen, hosszú távon is eredményes módja,
ha Magaddal is törődsz.”

(Pranice Mulford)

Mai Pilates programom:

A 15. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Próbáld ki a szék helyett nagylabdán való ülést – a gerinced hálás lesz érte!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

16. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Akár azt gondolod, hogy képes vagy valamire, akár azt, hogy nem – mindenképpen igazad lesz!”

(Henry Ford)

Mai Pilates programom:

A 16. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Edzéseidnek nem kell egyforma hosszúnak lenniük, sőt! Próbáld ki a ciklikusságot: legyen hosszabb, rövidebb, közepes hosszúságú. Ugyanígy az intenzitás fokával: nehéz, közepes, könnyű...

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

17. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A boldogsághoz 2 út vezet: vagy csökkented vágyaid, vagy növeled lehetőségeid. Ha bölcs vagy, mindkettőt megteszed.”

(Benjamin Franklin)

Mai Pilates programom:

A 17. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Edzés előtt mindig melegíts be, a végén pedig nyújts!
A nyújtást is rítussá teheted ☺!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

18. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Egyetlen dolog akadályozhatja meg, hogy az általad elképzelt kép valóra váljon: az az erő, amely létét Neked köszönheti – vagyis Te magad!”

(Genevive Behrend)

Mai Pilates programom:

A 18. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Barátkozz meg restalkat típusoddal: ha „alma” vagy, ne vágj Barbie derékra, ha „körte”, kicsi fenékre! Tanuld meg kihozni a legtöbbet abból, amid van 😊!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

19. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Tested teljes mértékben gondolataid eredménye. Gondolkodásmódod és érzéseid hatalmas mértékben felelősek tested fizikai, strukturális és funkcionális működéséért.”

(Dr. John Hagelin)

Mai Pilates programom:

A 19. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Évente 1x menj el egy orvosi rutin vizsgálatra, ahol nézesd meg az EKG-d, vérnyomásod és kérj egy teljes vérkép analízist! Saját érdekedben...

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

20. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Az egyetlen hely, ahol az eredmény megelőzi a munkát – a szótár ☺!”

(Vidal Sassoon)

Mai Pilates programom:

A 20. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Tanuld meg a helyes légzéstechnikát: egy teljes, „vákumig” történő kilégzést automatikusan követ egy mély, rekeszi belégzés!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

A rendszeres Pilates hatására
a következő változásokat vettem észre magamon
(kívül és belül 😊):

Pillanat felvétel 3. – már itt tartok!

Dátum:

Testsúlyom:

Magasságom:

Derékkerületem:

Csípőkerületem:

Testzsír %-om (ha meg tudod mérni)

A kedvenc ruhám így áll rajtam...



Itt tartok ma 😊!

21. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„Vannak dolgok, amelyeket nem csak véghezvinni,
de túlzásba vinni is érdemes.”

(Shakespeare)

Mai Pilates programom:

A 21. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Szerezz egy lakmusz papírt és nézd meg szervezeted ph értékét.
Ha savas vagy, kezdj el savtalanítani!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

22. alkalom

dátum:

A nap gondolata – útravaló:

„A legnagyobb teljesítmény nem az, ha nem buksz el soha, hanem az, ha a bukás után újból talpra állsz.”

(Vince Lombardi)

Mai Pilates programom:

A 22. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Mindennap olvass valami pozitív gondolatot (ne a napilapokat) 😊!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

23. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Amikor olyan messzire mentél, hogy képtelen lennél még 1 lépést megtenni, csak fele olyan messzire jutottál, mint amennyire képes vagy.”

(ismeretlen)

Mai Pilates programom:

A 23. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Hogy pihentető alvásod legyen, ne sajnáld Magadtól a jó ágyat!
Életed 1/3-át „ágyban, párnák közt” töltöd...

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

24. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Jelenlegi gondolataid teremtik jövőbeni életed! Az elmédet uraló elképzelések életed valós képeiiként köszönnek majd vissza. Ha meg akarod változtatni életed, változtasd meg gondolataid!”

(ismeretlen)

Mai Pilates programom:

A 24. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Fél órával lefekvés előtt már ne olvass e-mailt, ne nézz TV-t, semmi olyat ne csinálj, ami felidegesíthet! Relaxálj és készülj az éjszakára!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

25. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„És mindazt, amit imádságban, hittel kértek, megkapjátok!”

(Máté 21:22)

Mai Pilates programom:

A 25. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Ha folyton ehernéked van, próbáld meg, hogy iszol egy nagy pohár vizet. Bármily hihetetlen, sokan összekeverik a szomjúságot az éhséggel...

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

26. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Az igazi sikerhez 4 kérdést tégy fel Magadnak:
Miért? Miért nem? Miért nem én? Miért nem most?”

(James Allen)

Mai Pilates programom:

A 26. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Rossz kedved van? „Vizsgáld” meg gondolataid! A rosszkedv okozói a negatív gondolatok – ezek mérgeznek! Kezdj el énekelni, vagy gondolj valami nagyon mulatságosra – máris jobban fogod érezni Magad!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

27. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Soha nem késő, hogy azzá válj, ami lehettél volna.”

(George Elliot)

Mai Pilates programom:

A 27. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Narancsbőr ellen 1. lépésben csökkentsd a koffein bevitelt (kávét, teát, kóla, csoki)!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

28. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„A képesség, hogy azt lássa az ember, amit a többiek nem látnak, sokkal fontosabb, mint nem látni azt, amit mindenki lát.”

(Lewis Carroll)

Mai Pilates programom:

A 28. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Zsír csak az izom képes „égetni”. Az izom pedig fehérjékből épül fel. Minden nap ennyi fehérjét fogyassz: sovány testtömeged (teljes súlyod – testzsír súlya) x 1-1.2 gramm. Testzsírod súlyát testzsír méréssel kapod meg.

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

29. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„A Te táncodat senki más nem táncolhatja, a Te dalodat senki más nem énekelheti és a Te történetedet senki más nem írhatja meg! Hogy mi vagy és mit csinálsz, az most, ebben a pillanatban dől el.”

(Lisa Nichols)

Mai Pilates programom:

A 29. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Ha rendszeresen mozogsz, próbáld néha eljutni masszázstra!
A masszázs nagyon jó – de nem torna helyett, hanem annak kiegészítéseképp!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

30. alkalom

dátum:

A nap gondolata – Útravaló:

„Soha ne add fel – soha, soha, soha, soha.”

(Winston Churchill)

Mai Pilates programom:

A 30. Pilates órák tapasztalatai:

Tipp:

Nem csak feleség/férj vagy és anya/apa – hanem NŐ/FÉRFI is! Erről SOHA ne feledkezz meg! Ne csak „nemed szerint” légy az, hanem tudatosan viselkedj is úgy! Így, a 30 alkalom után hadd lobbanjon az a szikra a párod szemében ☺!

„Azzá leszek, amit eszek.” – Ma ezt fogyasztottam:

Mai boldogság-perceim ezzel töltöttem és így éreztem magam közben:

ACS érték számítása

Életkor év	Alapanyagcsere – férfi kcal/nap	Alapanyagcsere – nő kcal/nap
10-18	$17,5 \times \text{ttkg} + 651$	$12,2 \times \text{ttkg} + 476$
19-30	$15,3 \times \text{ttkg} + 679$	$14,7 \times \text{ttkg} + 496$
31-60	$11,6 \times \text{ttkg} + 879$	$8,7 \times \text{ttkg} + 829$
61-	$13,5 \times \text{ttkg} + 487$	$10,5 \times \text{ttkg} + 596$

Ahol ttkg = teljes testsúly kg

Példa: Nézzünk egy 32 éves, 60 kg testsúlyú hölgyet! Az ő ACS értéke a képlet alapján: $8,7 \times 60 + 829 = 1\,351$ Kcal, amit mindenképp be kell vinnie egy nap folyamán – lehetőleg minőségi ráplálék formájában (úgy nem is kevés ez a mennyiség!)

Pillanat felvétel 4. – 30 alkalomnyi Pilates-szel idáig jutottam!

Dátum:

Testsúlyom:

Magasságom:

Derékkerületem:

Csípőkerületem:

Testzsír %-om (ha meg tudod mérni):

Így nézek ki most!



Gratulálok! Végigcsináltad. Ugye, nem is volt olyan ördögösség?

Mostanra a testmozgás is rítussá vált, ugye?

Csak így tovább – hisz bebizonyítottad Magadnak:

képes vagy rá ☺!!

jegyzetek

jegyzetek

Ági Wellness Kft., 2010.



ágipilates

www.agipilates.hu