

Jak prawidłowo  
wyznaczać i osiągać  
cele treningowe?



**KOMPLETNY**  
PRZEWODNIK

[www.oslagnijwymarzonasytwelke.pl](http://www.oslagnijwymarzonasytwelke.pl)



## SPIS TREŚCI

	<b>Wstęp</b> .....	3
I.	 <b>ZMIANA MYŚLENIA</b>	
	Naucz się określać siebie w odpowiedni sposób.....	4
II.	 <b>CEL</b>	
	Dowiedz się, jak prawidłowo go wyznaczyć.....	6
III.	 <b>BUDOWANIE NAWYKÓW</b>	
	Sprawdź, jak budować trwałe nawyki.....	10
IV.	 <b>ANALIZA FUNKCJONALNA ORGANIZMU</b>	
	Oceń aktualny stan organizmu .....	14
V.	 <b>DOBÓR NARZĘDZI</b>	
	Użyj odpowiednich narzędzi do realizacji celu.....	17
VI.	 <b>MONITORING POSTĘPÓW</b>	
	Dowiedz się, jakie są trzy najlepsze sposoby na śledzenie postępów.....	21
	<b>Podsumowanie</b> .....	24
	<b>O Autorze</b> .....	25

## WSTĘP

Żyjemy w czasach, w których kult ciała opanował nasze życie. Oczekujemy coraz więcej, pragniemy supersylwetki, mnóstwa pieniędzy, luksusowych mieszkań, wczasów i natychmiastowych efektów.

Piękne kobiety, przystojni mężczyźni reklamujący produkty, występujący w TV czy tzw. instagramerzy mają jedną wspólną cechę – atrakcyjną sylwetkę. Bo któż z nas nie chce wyglądać jak z żurnala? Myślę, że każdy chciałby poprawić coś w swoim wyglądzie.

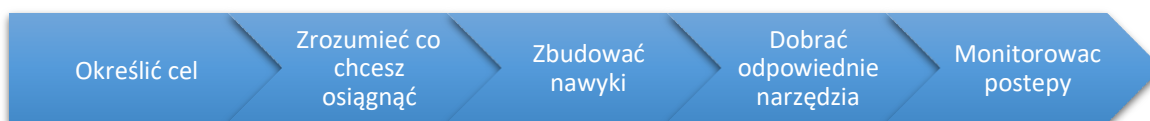
Skoro to czytasz, to znaczy, że szukasz sposobów na poprawę swojego wyglądu. Nieważne, czy chcesz schudnąć, przytyć, wyrzeźbić swoje ciało czy poprawić wydolność.

Internet to kopalnia wiedzy. Za pomocą kilku kliknięć możesz zdobyć informacje praktycznie na każdy temat. W sieci panuje jednak ogromny chaos. Czasem trudno znaleźć odpowiednie informacje i łatwo pogubić się podczas szukania odpowiedzi na nurtujące nas pytanie. Na szczęście można też znaleźć rady profesjonalistów. Chcę dzielić się wiedzą, którą zdobyłem podczas mojej 10-letniej przygody z treningiem personalnym. Przez lata pracy obserwowałem zachowania moich podopiecznych. Szukałem odpowiedzi na pytanie, dlaczego niektórzy z łatwością realizują swoje cele treningowe, a inni szybko się zniechęcają lub poddają.

Starałem się określić, jakie są najlepsze metody i jak pokonać bariery w drodze do osiągnięcia upragnionego celu. Postanowiłem stworzyć schemat, który będzie na tyle uniwersalny, aby prawdopodobieństwo realizacji założeń było jak największe.

W tym e-booku dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, ponieważ chcę, żebyś zrozumiał, że i ty możesz cieszyć się wymarzoną sylwetką.

Poradnik podzieliłem na 6 rozdziałów. Jest na tyle uniwersalny, żebyś po przeczytaniu umiał:



Wiem, że jesteś zapracowanym człowiekiem, dlatego bardzo dziękuję za poświęcony czas. Jeżeli towarzyszy Ci myśl, że kiedykolwiek zmienisz coś w swoim życiu, ten poradnik jest właśnie dla Ciebie. Mam nadzieję, że przeczytasz go z uwagą. Wskazówki w nim zawarte są do wdrożenia od zaraz. Zapraszam Cię w krótką podróż, która być może zmieni Twoje życie.

## I. ZMIANA MYŚLENIA



Często jest tak, że robimy rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy. Kupujemy przedmioty, których nie potrzebujemy. Zachowujemy się nie do końca tak, jakbyśmy w głębi duszy chcieli. Pragniemy komuś zaimponować, często nie wiedząc komu.

A może naszą ambicją jest zadowolenie wszystkich? Niestety, to niemożliwe!

Odpowiedz sobie na pytanie:

**CZY POTRZEBUJĘ ZMIANY?**

**ROBIĘ TO DLA SIEBIE CZY DLA INNYCH?**



Myślisz, że ktoś, kto ma atrakcyjną sylwetkę, zawsze tak wyglądał? Twierdzisz, że inni mają wspaniałe ciało, ponieważ są genetycznie predysponowani? Oczywiście w niektórych przypadkach to prawda, ale zdecydowana większość ludzi, którzy aktualnie dobrze wyglądają, miała dużo do poprawy. Oni ciężko pracowali na swoje efekty. Musieli się nauczyć dyscypliny, organizować swój dzień, walczyć ze swoimi słabościami oraz podejmować dobre decyzje. Wkładali dużo wysiłku w odpowiednie odżywianie, trening oraz regenerację.

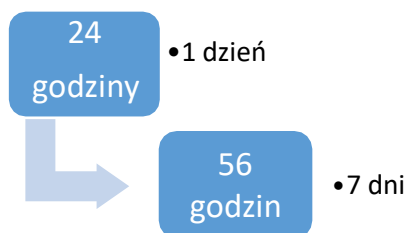
**Myślisz: *No tak, oni mają czas. Ja mam bardzo dużo na głowie i nie mam czasu na trening.***

A masz czas na sieci społecznościowe, na oglądanie Netflixa? Jeżeli ważniejsze jest dla Ciebie przeglądanie Facebooka i oglądanie zdjęć „bąbelków” Twoich znajomych, ich talerza z jedzeniem lub sprawdzanie, czy są teraz w łazience, czy w windzie, to nie spodziewaj się efektów.

*„Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.” — Edward Stanley*

Jak to jest, że ludzie liczą dni, kiedy nie jedzą słodczy, nie palą papierosów itp., a nie liczą dni, kiedy to robią? Jeżeli jesteś jedną z takich osób, natychmiast to zmień.

Każdy tydzień ma 7 dni po 24 godziny. Łącznie 168 godzin. Jeżeli przyjmiemy, że na sen potrzebujemy około 8 godzin dziennie, a praca zajmuje następne 8 godzin, zostaje Ci 56 godzin do dyspozycji. Jestem przekonany, że wygospodarujesz z tej puli przynajmniej 3 godziny na aktywność fizyczną. Pamiętaj, każdy ma taką samą dobę.



Uwierz, że już teraz masz wszystko, żeby osiągnąć cel, który sobie założyłeś. Nie szukaj wymówek typu „brakuje mi czasu, mam za daleko na siłownię, a jak już nawet na nią dotrę, wstydzę się, że będę źle wykonywać ćwiczenia i wszyscy będą się na mnie patrzeć”. Nie skupiaj się na tym, czego nie masz, skup się na tym, co masz!

„Samodyscyplina jest czynnikiem nr. 1, który rozróżnia bogatych, klasę średnią i biednych” — Robert Kiyosaki

**Ile razy podejmowałeś działania, żeby zmienić swój wygląd? Uważasz, że Ci się nie udało, że masz za mało motywacji?**

Jeżeli mówisz, że nie masz czasu na zmianę, to w mojej ocenie tak naprawdę jej nie chcesz. A może myślisz, że przeczytasz poradnik, wykupisz sesję treningową lub opiekę dietetyczną i osiągniesz swój cel?

Jeżeli uważasz, że kupisz sobie sylwetkę, o której marzysz, to muszę Cię zmartwić. To niestety tak nie działa. Oczywiście, jeśli zastosujesz się do wskazówek zawartych w tym poradniku, będzie Ci o wiele łatwiej. Jeżeli ktoś pomoże ułożyć Ci plan treningowy czy plan żywieniowy, osiągniesz swój cel dużo szybciej. Jednak bez Twojej ciężkiej pracy jesteś skazany na porażkę!



Jeżeli myślisz, że kupując tego e-booka, zmienisz coś w Twoim życiu, to mówię Ci, że **SAMO NIC SIĘ NIE ZMIENI**. Samo przeczytanie treści w nim zawartych nie da Ci kompletnie nic. Nie napisałem tego po to, żebyś przeczytał ten poradnik i nic z tym nie zrobił. Dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, ponieważ chcę, żebyś zrozumiał, że można cieszyć się wymarzoną sylwetką. Masz wszystko, żeby zacząć spełniać swoje marzenie od dzisiaj.

Nie wierz mi na słowo, zastosuj zawarte tutaj informacje. Zmiana nastąpi tylko wtedy, kiedy wprowadzisz w życie to, co jest w nich zawarte, czyli: prawidłowo określisz cel, określisz

miejsce, w którym jesteś, dobierzesz odpowiednie narzędzia i zaczniesz wykonywać to, co sobie zaplanujesz, cyklicznie sprawdzając postępy!



**Robisz to wyłącznie dla siebie. Bądź codziennie lepszy niż byłeś wczoraj, tydzień, czy miesiąc temu.**

wszystko, żeby osiągnąć sylwetkę, o jakiej marzysz, już dziś!

## O Autorze



Nazywam się Tomasz Syczyński. Od 2010 roku pracuję w branży fitness. Gdy zaczynałem, trening personalny w Polsce raczkował. Przez pierwszy rok, byłem instruktorem na siłowni. Moja praca polegała na opiece nad klubowiczami podczas wykonywania ćwiczeń oraz rozpisywaniu planów treningowych. W drugim roku mojej pracy dzieliłem obowiązki instruktora pracującego w siłowni oraz trenera personalnego. Od 2014 roku współpracuję z Holmes Place Skorosze, gdzie na co dzień wykonuję treningi personalne. Pod koniec 2020 otworzyłem swoje studio treningu indywidualnego [www.studiotreninguursus.pl](http://www.studiotreninguursus.pl)

Moje przygotowanie do pracy na stanowisku trenera personalnego to 10-letnie doświadczenie oraz wykształcenie zdobyte w trakcie mojej przygody z branżą fitness, w tym:

- ✓ Tytuł magistra uzyskany w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie
- ✓ Ukończone studia podyplomowe z zakresu Żywienia oraz wspomaganie dietetycznego w sporcie w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie
- ✓ Trener Personalny IFBB (International Federation of Body Building)
- ✓ Instruktor kulturystyki z uprawnieniami Państwowymi
- ✓ Dietetyk kurs podstawowy organizowany przez Akademię Dietetyki
- ✓ Dietetyk kurs zaawansowany organizowany przez Akademię Dietetyki
- ✓ Mobilność i stabilność w kontekście przygotowania sportowca i prewencji urazów
- ✓ Kettlebell & Power Bag Certified Instructor
- ✓ Certyfikowany Instruktor TRX
- ✓ Warsztaty "Wpływ treningu oporowego na funkcjonowanie osób starszych"
- ✓ Szkolenia Funcional Movement Screen prowadzone przez Remigiusza Rzepkę
- ✓ Kurs Zdrowe Plecy

Jeżeli potrzebujesz pomocy, masz jakieś pytania, zapraszam do kontaktu.

*Tomasz Syczyński*