

Prezent
Mini-ebook
1800 kcal
4 posiłki

Fit.givier

KILKA SŁÓW WSTĘPU..

Dziękuję, że sięgasz po ten mini-ebook!

Czy kiedyś zastanawiałaś/eś się, czy zdrowe odżywianie może zmienić Twoje życie?

Ja tak.

Kiedyś, przez długi czas zmagalem się z problemem otyłości i brakiem energii, ale od kiedy odkryłem moc prawidłowego żywienia, moje życie zmieniło się nie do poznania. Teraz chcę podzielić się tą wiedzą z Tobą!

Teraz, kiedy już posiadasz ten mini-ebook, masz dostęp zdrowych i smacznych przepisów, które pomogą Ci osiągnąć Twoje cele zdrowotne i sylwetkowe. Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów, zwiększenie swojej masy mięśniowej czy po prostu utrzymanie zdrowego stylu życia, znajdziesz tu coś dla siebie.

Wiem, jak ważne jest połączenie odpowiedniej diety z regularną aktywnością fizyczną. Dlatego też każdy posiłek w tym ebooku zawiera dokładne informacje na temat kaloryczności i makroskładników.

Wszystkie przepisy są nie tylko pełnowartościowe i zdrowe, ale również proste i szybkie do wykonania. Dzięki prostym krok po kroku instrukcjom, każdy posiłek można przygotować w zaledwie 5-20 minut, co sprawia, że nawet najbardziej zabiegane osoby znajdą czas na dbanie o swoje zdrowie.





A czy zastanawiałeś/eś się kiedyś, czy możliwe jest spożywanie kolacji rano, a śniadania lub obiadu jako ostatniego posiłku dnia? A może chciałbyś/chciałabyś zmieniać kolejność posiłków według własnego uznania? Nasz plan dietetyczny Ci to właśnie umożliwia!

Nie musisz trzymać się sztywnego schematu - możesz dostosować go do swoich potrzeb i preferencji. Oto miejsce, gdzie twoje wybory są kluczowe, a elastyczność jest cechą naszego podejścia.

Pozwól sobie na eksperymentowanie, odkrywanie nowych smaków i cieszenie się pełnią życia, nie martwiąc się o ściśle określony schemat posiłków.

Teraz, gdy już posiadasz ten ebook, nie musisz już dłużej czekać, aby zacząć dbać o swoje zdrowie. Mam nadzieję, że będziesz czerpać radość i inspirację z tych przepisów, tak jak ja cieszę się dzieleniem nimi z Tobą!

Pamiętaj, że ten mini e-book nie jest indywidualnym jadłospisem. W przeciwieństwie do współpracy ze mną, w której tworzę spersonalizowaną dietę na podstawie szczegółowego wywiadu (uwzględniającego m.in. Twoje choroby, preferencje żywieniowe i produkty, których nie lubisz), ten jadłospis ma charakter ogólny. To gotowa propozycja na 2 dni – bez eliminacji konkretnych składników i bez indywidualnych modyfikacji.

Dziękuję, że tu jesteś i życzę smacznego!

Patryk Stefański - fit.ojciec

Zaczynamy!

Co Jemy?

Dzień 1

Owsianka budyniowa

Kanapki z szynką i
serem

Kurczak z ryżem

Quesadilla

Dzień 2

Wrap śniadaniowy

Skyr z owocami

Spaghetti bolognese

Naleśniki budyniowe

DZIEŃ 1

[Klik - Powrót do 1 strony](#)

Co dzisiajjemy?

Posiłek 1

.....

Owsianka budyniowa

Posiłek 2

.....

Kanapki z szynką i serem

Posiłek 3

.....

Kurczak z ryżem i warzywami

Posiłek 4

.....

Quesadilla z kurczakiem

Owsianka budyniowa

KCAL:485 B:26G T:14G W:72G

Składniki

Masa owsiankowa

- 45g Płatki owsiane błyskawiczne
- 120g Mleko 1.5%
- 100g Woda
- 15g Odżywka białkowa
- 10g Budyń bez cukru
- Erytrytol - wedle uznania

Dodatki

- 150g Borówki
- 15 g Masło orzechowe

Przygotowanie

1. Do małego garnka dodaj mleko, wodę, płatki owsiane, budyń oraz erytrytol.
2. Gotuj na małym ogniu, cały czas mieszając.
3. Do ugotowanej owsianki dodaj odżywkę białkową i wymieszaj, aby połączyły się składniki.
4. Na wierzch dodaj owoce oraz masło orzechowe.
5. Danie gotowe. Smacznego :)

Notatki

Najlepiej smakuje zrobiona kilka godzin wcześniej lub wieczorem i zjedzona rano :)

Zamienniki:

Płatki owsiane - ryżowe, gryczane, jaglane

Borówki - maliny, jabłka, truskawki, wiśnie, winogrona, kiwi, jagody

Mleko - napój roślinny

Masło orzechowe - orzechy, masło migdałowe



Kanapki z szynką i serem

KCAL:442 B:34G T:15G W:47G

Składniki

- 70g (1 szt) Bułka grahamka
- 100g Pomidor
- 30g Rzodkiew
- 20g kiełki
- 40g sałata
- 45g Ser żółty
- 45g Szynka z piersi kurczaka
- 15g Ser typu feta

Przygotowanie

- 1.Przekrój bułkę na pół.
- 2.Posmaruj serem feta.
- 3.Połóż sałatę, szynkę, ser i warzywa.
- 4.Danie gotowe. Smacznego :)



Notatki

Kanapki można podpiec na patelni.

Zamienniki:

Bułka – dowolna inna bułka lub chleb
Warzywa – dowolne – pomidor, ogórek, kiełki, rzodkiewka, jarmuż, sałata, papryka
Ser feta – jogurt naturalny, serek naturalny śmietankowy np. almette, hummus

Kurczak z ryżem

KCAL:458 B:35G T:15G W:47G

Składniki

Kurczak

- 110g Filet z piersi kurczaka
- 30g Skyr naturalny
- 10g Oliwa z oliwek
- Przyprawy

Dodatki

- 220g Trio warzywne
- 45g Ryż

Przygotowanie

1. Ugotuj ryż oraz warzywa zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
2. Do miski dodaj skyr, przyprawy oraz oliwę i wymieszaj.
3. Pokrój fileta na kawałeczki i dodaj do marynaty. Wymieszaj.
4. Na rozgrzaną patelnię dodaj kurczaka wraz z całą marynatą.
5. Po ugotowaniu ryżu i warzyw, połóż je na talerzu i dodaj kurczaka.
6. Danie gotowe. Smacznego :)



Notatki

Przyprawy wedle uznania
(u nas- kebab gyros, papryka słodka, sól, pieprz do smaku)

Zamienniki:

Ryż - ryż brązowy, dowolna kasza, makaron

Filet z piersi kurczaka - filet z piersi indyka

Skyr - jogurt naturalny lub w stylu greckim niskotłuszczowy

Trio warzywne - pomidor, ogórek, rzodkiewka, mieszanka chińska, papryka

Quesadilla z kurczakiem

KCAL:430 B:31G T:17G W:40G

Składniki

Tortilla

- 1 Tortilla pełnoziarnista
- 30g Passata Pomidorowa
- 30g Mozzarella light
- 80g Pierś z kurczaka
- 5g Oliwa z oliwek
- 150g Papryka
- Przyprawy

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę na patelni.
2. W międzyczasie pokrój kurczaka w paski i przypraw go.
3. Gdy patelnia jest rozgrzana, podsmaż kurczaka.
4. Na tortille wylej passatę pomidorową i rozsmaruj na całym placku.
5. Mozzarellę pokrój drobno i wyłóż na tortillę.
6. Kiedy kurczak będzie gotowy, wyłóż go na tortillę.
7. Tortille złoż w połowie, podsmaż na patelni z dwóch stron do zarumienienia
8. Danie gotowe. Smacznego :)



Notatki

Zamienniki:

Pierś z kurczaka – pierś z indyka

Tortilla pełnoziarnista – tortilla

pszenna/wielozziarnista

Papryka – ogórek, pomidor, rzodkiew

DZIEŃ 2

[Klik - Powrót do 1 strony](#)

Co dzisiajjemy?

Posiłek 1

Wrap śniadaniowy

Posiłek 2

Skyr z owocami

Posiłek 3

Spaghetti

Posiłek 4

Naleśniki malinowe

Wrap śniadaniowy

KCAL:557 B:24G T:26G W:60G

Składniki

- 1 Tortilla pełnoziarnista
- 1 Jajko (M)
- 170g Pomidor
- 45g Mozzarella light
- 40g Awokado
- Sól, pieprz
- 5g Oliwa z oliwek

Deser

- 170g jabłko

Przygotowanie

1. Awokado obrać, przekroić na pół, usunąć pestkę.
2. Mięszsz rozgnieść widelcem z dodatkiem soli i pieprzu.
3. Jajko podsmażyć na oliwie.
4. Ser zetrzeć na tarce lub pokroić w paski.
5. Ułożyć składniki na 4 połówkach - awokado, następnie jajko, starty lub pokrojony ser oraz warzywa.
6. Zrobić nacięcie pomiędzy dwiema ćwiartkami i złożyć tortillę w trójkąt.
7. Położyć na rozgrzanej patelni i zarumienić z obu stron.
8. Danie gotowe. Smacznego :)

Notatki

Jajko możemy podać na 2 sposoby

1. Jajko sadzone
2. Jajecznicą

Jeżeli awokado jest twarde - można pokroić w kostkę/paski

Zamienniki:

Tortilla pełnoziarnista - tortilla pszenna/wielozziarnista

Pomidor - ogórek, papryka, rzodkiew

Jabłko - pomarańcze, borówki, kiwi, maliny, mandarynki, truskawki



Skyr z owocami

KCAL:248 B:22G T:8G W:26G

Składniki

- 150g (1szt) Skyr naturalny
- 70g Maliny
- 70g Borówki
- 15g Masło orzechowe

Przygotowanie

- 1.Skyr przełożyć do miseczki.
- 2.Dodać owoce i masło orzechowe.
- 3.Opcjonalnie można posypać erytrytolem.
- 4.Danie gotowe. Smacznego :)

Notatki

Zamienniki:

Skyr naturalny – skyr smakowy, kvasg

Maliny i borówki – winogrona, jabłko,

gruszka, truskawki, wiśnie, jagody,

pomarańcze, mandarynki

Masło orzechowe – inne masło, nasiona

lub orzechy



Spaghetti a'la bolognese

KCAL:555 B:41G T:18G W:53G

Składniki

- 145g Indyk mięso mielone
- 250g Przecier pomidorowy
- 5g oliwa z oliwek
- 50g Makaron pełnoziarnisty spaghetti
- 50g cebula
- 1 ząbek czosnku
- Przyprawy

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzać oliwę.
2. Podsmażyć mięso, skrojoną cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Doprawić solą, pieprzem, ulubionymi przyprawami (np. bazylią, oregano)
4. Przebrać przecier pomidorowy na patelnię i gotować do uzyskania preferowanej gęstości.
5. W międzyczasie ugotować makaron i podawać z sosem.
6. Danie gotowe. Smacznego :)



Notatki

Zamienniki:

Makaron pełnoziarnisty – dowolny makaron pełnoziarnisty, pszenny lub warzywny.

Indyk mięso mielone – mielone mięso z kurczaka, mielone mięso z piersi kurczaka lub indyka, chude mięso mielone z szynki wieprzowej, chuda mielona wołowina.

Przecier pomidorowy – pomidory świeże, pomidory z puszki

Naleśniki budyniowe

KCAL:457 B:32G T:8G W:73G

Składniki

Masa naleśnikowa

- 1 jajko (M)
- 15g Mąka pszenna typ 1850
- 150g Mleko 1.5%
- 30g Budyń w proszku bez cukru

Dodatki

- 70g Maliny
- 70g Borówki
- Erytrytol
- 150g Skyr naturalny

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki potrzebne do zrobienia masy wymieszaj ze sobą (tak, aby nie było grudek).
2. Nalej trochę oliwy na patelnię i rozetrzyj ręcznikiem papierowym.
3. Usmaż naleśniki
4. Do środka dodaj wymieszany skyr z owocami
5. Danie gotowe, smacznego :)

Notatki

Zamienniki:

Maliny borówki - winogrona, jagody, wiśnie, jabłka, gruszki, truskawki, pomarańcze, mandarynki

Skyr naturalny - skyr smakowy, kvarg, pudding proteinowy

Mąka pszenna typ 1850 - mąka żytnia, gryczana, jaglana, owsiana, orkiszowa

Mleko - napój roślinny



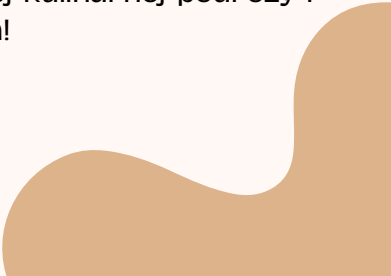
Oto końcowa strona mini diety. Mam nadzieję, że wszystkie przepisy przyniosły Ci wiele dobrego smaku.

Jeśli zdecydujesz się przygotować którekolwiek z dań i podzielić się zdjęciem na Instagramie lub facebooku, nie zapomnij mnie oznaczyć!

TO NIE KONIEC:

Na kolejnych stronach dowiesz się między innymi jak dbać o nawodnienie, jak radzić sobie z podjadaniem oraz jak zadbać o zdrowy sen. Dodatkowo znajdziesz tam kolejny prezent ode mnie.

Dziękuję za udział w tej kulinarnej podróży i życzę smacznego życia!



Gdzie szukać?

Białko

Mięso: Kurczak, indyk, wołowina, wieprzowina.

Ryby: Łosoś, tuńczyk, makreła, dorsz.

Jaja: Jajka kurze, jajka przepiórcze.

Produkty mleczne: Ser biały, ser żółty, skyr, jogurt grecki, kefir.

Rośliny strączkowe: Ciecierzycza, soczewica, fasola, groch.
Tofu, tempeh, seitan: Alternatywy dla mięsa pochodzenia roślinnego.

Węglowodany

Produkty zbożowe: Chleb pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane.

Warzywa: Zielone warzywa liściaste, marchew, cukinia, papryka.

Owoce: Jabłka, banany, jagody, pomarańcze.

Strączkowe: Ciecierzycza, fasola, soczewica.

Produkty mączne: Makaron, pieczywo, kasze.

Tłuszcze

Oleje roślinne: Oliwa, olej rzepakowy, olej z awokado.

Orzechy i nasiona: Orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemienianki, nasiona chia.

Awokado: Doskonałe źródło tłuszczów jednonienasyconych.

Tłuste ryby: Łosoś, makreła, sardynki.

Masło orzechowe: Masło z orzechów ziemnych, masło migdałowe, masło z nerkowców.

Dbaj o nawodnienie

Klucz do zdrowego stylu życia

1

Pij wodę regularnie: Staraj się pić wodę regularnie przez cały dzień, nawet jeśli nie odczuwasz dużego pragnienia. Pamiętaj, że uczucie pragnienia może być już objawem początkowego odwodnienia.

2

Zróżnicuj napoje: Oprócz wody, zróżnicuj swoje napoje poprzez spożywanie herbaty, kawy (2-4 filiżanek)(nie później, niż 6h przed planowanym pójściem spać), Unikaj nadmiaru napojów słodzonych

3

Stosuj strategię kubka: Trzymaj kubek z wodą w zasięgu ręki w ciągu dnia, aby pamiętać o regularnym picu. Możesz także ustawić sobie przypomnienia na telefonie, które będą Cię zachęcać do picia co za jakiś czas.

4

Pamiętaj o wodzie przed i przede wszystkim w trakcie treningu: Przed treningiem wypij szklankę wody a w trakcie miej przy sobie butelkę z wodą - jest to szczególnie ważne jeśli ćwiczysz intensywnie lub w warunkach wysokiej temperatury.

5

Monitoruj kolor moczu: Kolor moczu może być wskaźnikiem Twojego poziomu nawodnienia. Jasnożółty lub bezbarwny mocz oznacza, że jesteś dobrze nawodniony, podczas gdy ciemny kolor moczu może wskazywać na konieczność zwiększenia spożycia płynów.

Pamiętaj, że odpowiednie nawodnienie to kluczowy element zdrowego stylu życia. Staraj się dbać o regularne spożycie płynów i słuchaj swojego ciała, aby utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia każdego dnia.

Klucz do zdrowia Sen i kondycji psychicznej

1

Ustal regularny harmonogram snu: Staraj się kłaść i wstawać o regularnych porach każdego dnia, nawet w weekendy. Ustal harmonogram, który zapewni Ci odpowiednią ilość snu i przestrzegaj go konsekwentnie.

2

Stwórz sprzyjające warunki do snu: Zadbaj o odpowiednie środowisko do snu, czyli chłodne, ciche i ciemne miejsce. Wyłącz elektronikę przed snem, aby uniknąć niekorzystnego wpływu niebieskiego światła na sen.

3

Unikaj kofeiny i alkoholu przed snem: Ogranicz spożycie kofeiny i alkoholu przed snem, ponieważ mogą one zakłócać jakość Twojego snu. Wybieraj zamiast tego napoje bezkofeinowe i unikaj alkoholu co najmniej na 6 godzin przed snem - a najzdrowiej nie pij go w ogóle..

4

Relaksuj się przed snem: Wypróbuj różne techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie czy czytanie książki, aby uspokoić umysł i przygotować się do snu.

5

Unikaj długich (>25min) drzemek w ciągu dnia: Staraj się unikać długich drzemek w ciągu dnia, ponieważ mogą one zakłócić Twój naturalny rytm dobowy i czuć się bardziej zdezorientowany w nocy.

6

Upewnij się, że Twoje łóżko jest wygodne: Sprawdź, czy Twoje łóżko i poduszki są odpowiednio wygodne i wspierające. Dobry sen zależy również od odpowiedniego wyposażenia sypialni.

7

Regularna aktywność fizyczna: Regularna aktywność fizyczna może pomóc regulować sen. Staraj się ćwiczyć regularnie, ale unikaj intensywnych treningów tuż przed snem.

Pamiętaj, że zdrowy sen to kluczowy element zdrowego stylu życia. Jeśli masz problemy ze snem, warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć ewentualne przyczyny i uzyskać odpowiednią pomoc.

Jak radzić sobie z Podjadaniem?

1

Planuj regularne posiłki: Regularne spożywanie zdrowych i zbilansowanych posiłków przez cały dzień może pomóc zminimalizować ochotę na podjadanie. Staraj się spożywać posiłki o w miarę regularnych porach, co około 4-6 godzin (w zależności od ilości posiłków), aby uniknąć uczucia głodu i chęci sięgnięcia po przekąski.

2

Znajdź alternatywę: Zamiast sięgać po mało wartościowe przekąski, zastanów się, czy możesz znaleźć zdrowszą alternatywę. Na przykład, zamiast chipsów, sięgnij po świeże owoce.

3

Zrozum swoje emocje: Czasami podjadanie może być spowodowane emocjami, takimi jak stres, smutek czy nuda. Znajdź inne sposoby radzenia sobie z emocjami, takie jak medytacja, spacer czy rozmowa z bliskimi.

4

Monitoruj swoje spożycie: Zapisywanie tego, co jesz i kiedy może pomóc zidentyfikować wzorce podjadania i lepiej zrozumieć, co prowadzi do tego zachowania. Możesz również zauważyć, kiedy najczęściej podjadasz i próbować przeciwdziałać temu.

5

Unikaj pokus: Staraj się nie trzymać w domu mało wartościowych przekąsek, które mogą prowokować do podjadania. Zamiast tego, trzymaj w zasięgu ręki zdrowe przekąski, które będą dostępne w momencie, gdy poczujesz ochotę na coś do jedzenia.

Pamiętaj, że radzenie sobie z podjadaniem to proces, który wymaga cierpliwości i determinacji. Nie zrażaj się, jeśli nie odniesiesz sukcesu od razu. Ważne jest, aby być wyrozumiałym dla siebie i kontynuować dążenie do zdrowszych nawyków żywieniowych.

Rola aktywności Fizycznej

1

Spalanie kalorii i utrata wagi:

Regularna aktywność fizyczna jest ważnym aspektem dla osiągnięcia deficytu kalorycznego, co prowadzi do utraty wagi i redukcji tkanki tłuszczowej. Połączenie zdrowej diety z aktywnością fizyczną pozwala efektywnie kontrolować wagę i kształtować sylwetkę.

2

Poprawa metabolizmu:

Regularne ćwiczenia, szczególnie trening siłowy, pomagają zwiększyć nasz metabolizm poprzez m.in. zwiększenie masy mięśniowej. Większa ilość mięśni przekłada się na wyższe spalanie kalorii nawet w spoczynku, co sprzyja utrzymaniu lub poprawie kompozycji ciała.

3

Wspieranie zdrowego serca i układu krążenia:

Aktywność fizyczna, zwłaszcza wzmacnia serce, poprawia krążenie krwi i obniża jej ciśnienie. Te korzyści dla układu sercowo-naczyniowego są kluczowe dla ogólnego zdrowia i długoterminowego dobrego samopoczucia.

4

Zwiększenie energii i samopoczucia:

Aktywność fizyczna wyzwala endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które poprawiają nastrój i redukują stres. Regularne ćwiczenia mogą przyczynić się do zwiększenia energii i poprawy ogólnego samopoczucia.

5

Wspieranie zdrowych nawyków żywieniowych:

Regularne ćwiczenia mogą pomóc w utrzymywaniu zdrowych nawyków żywieniowych poprzez zwiększenie świadomości ciała i większą motywację do dbania o siebie. Osoby aktywne zazwyczaj skłonne są do podejmowania zdrowszych wyborów żywieniowych.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w planie dietetycznym, uzupełniając zdrową dietę i wspierając proces utraty wagi, poprawiając ogólne zdrowie i samopoczucie. Dlatego ważne jest, abyśmy traktowali ćwiczenia jako nieodłączny element naszego codziennego życia i integrowali je z naszym planem żywieniowym dla optymalnych wyników zdrowotnych.

Tabela Postępów

	Pierwszy pomiar	2 tydzień	4 tydzień	6 tydzień	8 tydzień	10 tydzień	12 tydzień
Data							
Waga							
Obw. Bioder							
Obw. Brzucha							
Obw. Talii							
Obw. Uda							
Samopoczucie							

Kilka opinii Podopiecznych



Eliza Przybyla



Z Patrikiem redukuję od miesiąca i jestem zachwycona efektami. Aktualnie mam niższą wagę niż ciut ponad rok temu (zgodnie z ostatnim ważeniem przed ciążą).

Jedzenie jest smaczne i szybkie do przygotowania. Mimo tego, że redukcję to cały czas chodzę najedzona - porcje są syte. Do tego jeśli potrzebuje zmian dają znać w wiadomości i Patrik rozpisuje mi nowe dania.

A co najważniejsze Patrik jest bardzo miłą osobą, z którą jest rewelacyjny kontakt. Bardzo szybko i konkretnie odpisuje na moje wiadomości.

Serdecznie polecam!



Justyna Poroslo



Gorąco polecam współpracę z Patrikiem!

Przepisy proste i szybkie w przygotowaniu, a przy tym bardzo smaczne i sycące. Posiłki są dobrze zbilansowane, co odzwierciedla się w poprawie samopoczucia i energii. Bardzo szybki kontakt, gdzie dostajemy odpowiedzi na wszystkie nurtujące nas pytania oraz dawki mega motywacji. Co zasługuje na duży plus przy współpracy z Patrikiem, to że nie ma żadnej presji i wszystko jest dostosowane pod nas. Fit.ojciec nie ocenia, on motywuje do dalszej pracy nad sobą i dostrzega nawet najmniejsze osiągnięcia, co jest ogromnym kopem do dalszego działania. Dlatego jeśli się zastanawiacie czy warto zacząć współpracę, to mogę powiedzieć tylko jedno - warto!



Justyna Winiarska



Bardzo polecam współpracę z Patrikiem. Po pierwsze ciągły kontakt, odpowiedź na wszystkie pytania i wątpliwości. Raporty które fajnie kontrolują postępy. Jadlospis dostosowany do indywidualnych preferencji i smaków, możliwa zmiana dań na inne jeśli okaże się, że coś nie smakuje. Przygotowywanie dań z jadłospisu ekspresowe, co jest dużym plusem. Porcje są naprawdę duże, brak uczucia głodu i odliczania do kolejnego posiłku :-). Przerobiłam kilka diet i kilku dietetyków ale nigdy nie byłam tak zadowolona. Polecam!



Karolina Dratkowska



Podpisuję się pod wszystkimi opiniami chwalcącymi Patrika, tak jak innym udało mi się zrzucić parę kilo. Bez wyrzeczeń, bez głodówek. Posiłki są smaczne, proste w wykonaniu, składniki ogólnodostępne. Kontakt ekspresowy, profesjonalne doradztwo oraz wsparcie w tej przyjemnej drodze do bycia lżejszym.)

Także mega polecalka:) Nie zastanawiacie się za długo bo naprawdę warto.



Milena



Patrik odmienił moje podejście do "diety" oraz odchudzania czy generalnie zdrowego odżywiania. Nie jest to ani grama restrykcyjne, a wręcz przeciwnie. Jedzenie jest smaczne i szybkie w przygotowaniu.

Porcje są duże przez co głód nie jest mi znany, a centymetry lecą powoli w dół. Patrik wymienia mi posiłki, które mi nie pasują lub się przejadły, dzięki czemu jadłospis jest jak najbardziej dopasowany do mojej osoby. Cieszę się, że postawiłam na współpracę z Patrikiem.

Powoli uwalniam się od złych wspomnień z przeszłości z dietą i odchudzaniem. Polecam z całego serca! :)



Małgorzata Pielak



Bardzo polecam współpracę z Patrikiem, szczególnie jeśli zależy nam na zmianie stylu żywienia a nie bycie na dietach „cud”, posiłki są łatwe do przygotowania nie zajmują więcej niż 30 minut przygotowania więc nie ma wymówek, że nie ma czasu na gotowanie :) kontakt bardzo dobry i szybki, jeśli coś nam nie smakuje od razu zostaje wymienione na inny posiłek, a co najlepsze jest miejsce nawet na słodycze 😊 więc jiesz to co lubisz, nie chodzisz głodnym a cm leca w dół - wcale nie odczuwasz, że jesteś na „diecie”, polecam z całego serca ❤️😊

Ponad 10 000 osób
zaufało mi w swojej przemianie:



-30KG



Jestem dumny z tego, że mogłem pomóc tak wielu ludziom zmienić nie tylko sylwetkę, ale też samopoczucie, zdrowie i codzienne nawyki.

Na poprzedniej stronie znajdowało się kilka przemian moich podopiecznych – niech będą dla Ciebie inspiracją i dowodem, że wszystko jest możliwe.

**Ty też możesz być następną osobą, która powie:
„W końcu się udało!”**

Dziękuję raz jeszcze, że sięgnąłeś po ten mini-ebook. Trzymam kciuki za Twoje zmiany – jesteś tego wart/a!

Masz pytania? Napisz do mnie na facebooku, instagramie lub mailem.

Jeśli potrzebujesz indywidualnej diety dopasowanej do Twoich celów, zdrowia i preferencji – mam kolejny prezent:

Tylko dla Ciebie – 10% zniżki na indywidualną współpracę!

 **Oferta ważna tylko przez 14 dni od pobrania ebooka.**

Zgłoś się tutaj:
www.fit-ojciec.pl

W formularzu zgłoszeniowym w polu “treść wiadomości” napisz “ebook”



Patryk Stefański

kontakt@fit-ojciec.pl

