



30 NAPOS

HULAHOPP KIHÍVÁS

2023



ÜDVÖZÖLLEK!

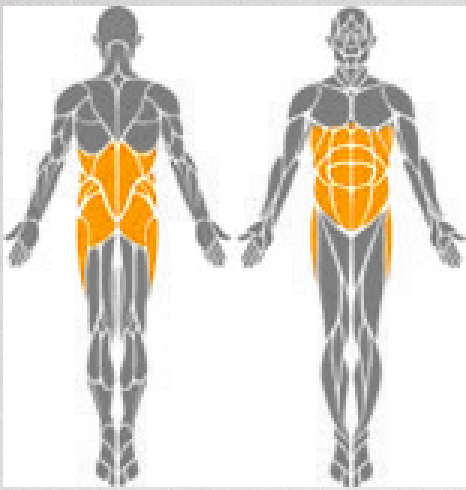
Kollár Brigitta vagyok a kihívás megalkotója.

Szakképzett táplálkozási és életmód szakemberként küldetésemnek érzem, hogy másoknak is átadjam az egészséges életvitel szeretetét. Több ezer vendégemnek segítettem már az egészséges életmód kialakításában és a felesleges kilók leadásában, pont ezért jól tudom, hogy egy kezdő életmódváltónak / diétázónak mi okoz nehézséget és mivel tudom vendégeimet testmozgásra ösztönözni.

Ezt a 30 napos kihívást pedig nagy szeretettel hoztam létre azért, hogy segítsek Neked is abban, hogy egészségesebben és magabiztosabban élhesd az életed! A kihívás célja karcsú derék kialakítása és a has feszesítése. Napi 5 perccel kezdjük, majd fokozatosan növeljük az időt, hogy elérjük a mesés napi 30 perc hulahoppozást! Ha ez megvan, akkor teljesítetted a kihívást! Akkor is megéri csatlakozni, ha már rutinos hulahoppozó vagy, hiszen haladó szintet is találsz.

Együtt sikerül!

MIÉRT HASZNOS A HULAHOPP KARIKA?



- kiválóan formázza a csípőt
- erősíti a has-, fenék -és hátizmokat
- táncszerű gyakorlatokkal végezhető
- bárhol használhatjuk (otthon, edzőteremben és akár kint a szabadban)
- nincs korhoz vagy nemhez kötve
- segít csökkenteni a stresszt
- segít a karcsú derék és a feszes has elérésében
- keringési rendszert javító hatású
- emésztést javító hatása van
- javítja a hajlékonyságot, nagyobb mozgásszabadságot eredményez
- fejleszti az egyensúlyérzékét és a mozgáskoordinációt
- megerősíti a gerinc melletti izmokat
- nem terheli meg az ízületeket
- teljes testet megmozgató hatású
- viszonylag kis erőbedobással használható
- minden edzettségi szinten alkalmazható
- olcsó a beszerzési költsége

HOGYAN CSINÁLJAM?

Ha még csak most kezded, először a karika nélkül érdemes gyakorolni a mozgást! Végezz a csípőddel egy kis előre-hátra mozgást, miközben a súlyodat kissé hintáztatod a sarkadról a lábujjadra, majd vissza a sarkadra. Addig csináld ezt, amíg meg nem barátkozol a mozdulattal.

1. lépés:

Tartsd egyik kezvedben a karikát, és állj úgy, hogy a lábadat egymás után tedd, az egyik lábad körülbelül 6-8 centivel a másik előtt! Ha az óramutató járásával megegyező irányban pörgeted a karikát, kezd a bal lábaddal előre!

2. lépés:

Helyezd a karikát a derekad köré úgy, hogy a karika hátsó része a hátad alsó részén, közvetlenül a csípőd felett legyen. A karika elejének kissé lefelé kell mutatnia.

3. lépés:

Forgasd meg a karikát, és próbáld meg elkapni az elülső csípőddel, miközben elkezdesz előre és hátra hintázni. A karika sebességét a csípőd ringatásának sebességével változtathatod.

HOGYAN CSINÁLJAM?

A karodat tartsd a törzsed mellett könyökben behajlítva, és a körzések közben finom kis könyök-hátrahúzásokkal igazítsd a törzsed helyzetét. Ha a karika elől jár, hátrafelé indul a könyök, majd visszaenged.

A hulahoppozás elkezdése előtt fontos, hogy akkora helyet válassz ki, hogy a karika pörgés közben ne ütközzön bele semmibe. Viselj testhezálló ruházatot, mivel a bő ruha beakadhat és összegabalyodhat a karikába!

TIPP:

Semmiképp ne ess kétségbe akkor sem, ha a karika elkezd lassulni és lefelé csúszni: ilyenkor hajlítsd be a térded annyira, hogy a csípőd vonala újra a karika alá kerüljön, és egy gyors mozdulattal a lendítsd azt a csípőddel felfelé, majd a térdedet kinyújtva egyenesedj fel a kiindulópályára. Amint rátalálsz a megfelelő ritmusra, a karika pályán tartása már sima ügy lesz.



HOGYAN VÁLASSZAK MEGFELELŐ KARIKÁT?

Érdeemes nehezített hulahoppkarikát választani, amelyek 1-1,5 kg között mozognak.

Olyan karikával kezd, amely valahol a derekad és a mellkasod közepe között van, amikor a karika oldalirányban áll a földön. Ezt akár otthon mérőszalaggal is lemérheted, hogy neked személy szerint mekkora karikát érdemes beszerezni.



**KOMPLEX ITALPOR
FOGYÁSODÉRT & SZÉPSÉGEDÉRT!**

*Jóllakottság érzetet ad,
csökkenti az
ételek illetve az édességek
iránti sóvárgást*

*Hatóanyagai között megtalálható
még a biotin, kollagén,
króm, hialuronsav, Q10
és az L-karnitin is.*



MEGNÉZEM



KÉK-ZÖLD FOLTOK A HULAHOPPÓTÓL?

Ha teljesen nulláról most kezded a hulahoppozást és nehezített karikával csinálod, akkor némely embernél előfordul kék- zöld folt a csipőn és derékon az első pár alkalom után.



A véraláfutásra való hajlamot erősíthetik az alvadásgátló hatású gyógyszerek, egyes vizelethajtók, fogamzásgátló tabletták és C-vitamin hiány.

Érdemes ilyenkor pihentetni a testet + egyes gyógynövények segíthetik a véraláfutások gyógyulását, ilyen például az árnika és a fekete nadálytő. Ezekből a gyógynövényekből krémeket is készítenek, így a legegyszerűbb, ha ezeket szerezzük be. A fekete nadálytő gyulladásgátló, csontregeneráló, gyorsítja a sebek, zúzódások gyógyulását. Ezen kívül fogyasszunk sok-sok C-vitamint étrend kiegészítő formájában is. ([C-vitamin tablettát ITT tudsz beszerezni](#))

Később fokozatosan iktassuk vissza a hulahopp mozgásformát és így elkerülhetjük a csúnya foltokat.

TÁBLÁZAT VEZETÉSE:

A következő oldalon találsz a kihívás táblázatát. Ha teheted, nyomtasd ki, így könnyebben nyomon tudod követni, hogy hol tartasz! A kezdő adatokat (súly, csípő és derék méret) mérd meg és jegyezd fel a táblázatba. A kihívás végén ezt újból ismételd meg.

Amennyiben teljesítetted a napi kihívást, akkor pipáld ki az eltelt napot. Hidd el, nagyon motiváló!

A kihívás célja karcsú derék kialakítása és a has feszesítése.

A kihívás 30 napig tart. Napi 5 perccel kezdjük, majd fokozatosan növeljük az időt, hogy elérjük a mesés napi 30 perc hulahoppozást! Amennyiben már rutinos hulahoppozó vagy, akkor a haladó szintet javaslom.

Ha ez megvan, akkor teljesítetted a kihívást! A kihívás után is érdemes legalább minden másnap 20-30 perc hulahoppozást beiktatni a további formálódás érdekében.

Maradjunk együtt a 30 napon keresztül! A kihívás során folyamatosan várjuk a fotókat, bejegyzéseket a kihívással kapcsolatban. A végén töltsd fel a táblázatod a **FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL** csoportba és zsebeld be az elismeréseket!

30 NAPOS

HULAHOPP KIHÍVÁS



FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL CSOPORT



0. nap súly.... derék.... csípő..... **31. nap** súly.... derék.... csípő.....

1

5p

2

5p

3

5p

4

5p

5

7p

6

7p

7

7p

8

7p

9

10 p

10

10 p

11

10 p

12

15 p

13

15 p

14

15 p

15

17 p

16

17 p

17

17 p

18

20 p

19

20 p

20

20 p

21

23 p

22

23 p

23

23 p

24

25 p

25

25 p

26

25 p

27

27 p

28

27 p

29

27 p

30

30 p

Haldop

30 NAPOS

HULAHOPP KIHÍVÁS



FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL CSOPORT



0. nap súly.... derék.... csípő..... **31. nap** súly.... derék.... csípő.....

1

30p

2

30p

3

30p

4

30p

5

30p

6

30p

7

PIHENÉS

8

30p

9

30p

10

30p

11

30p

12

30p

13

30p

14

PIHENÉS

15

30p

16

30p

17

30p

18

30p

19

30p

20

30p

21

PIHENÉS

22

30p

23

30p

24

30p

25

30p

26

30p

27

30p

28

PIHENÉS

29

30p

30

30p



***Bármilyen is legyen a célod, az edzés csak akkor lehet eredményes, ha mellette megfelelően táplálkozol!
Annak érdekében, hogy ebben segítségedre legyek, az alábbi szolgáltatásokat ajánlom figyelmedbe:***

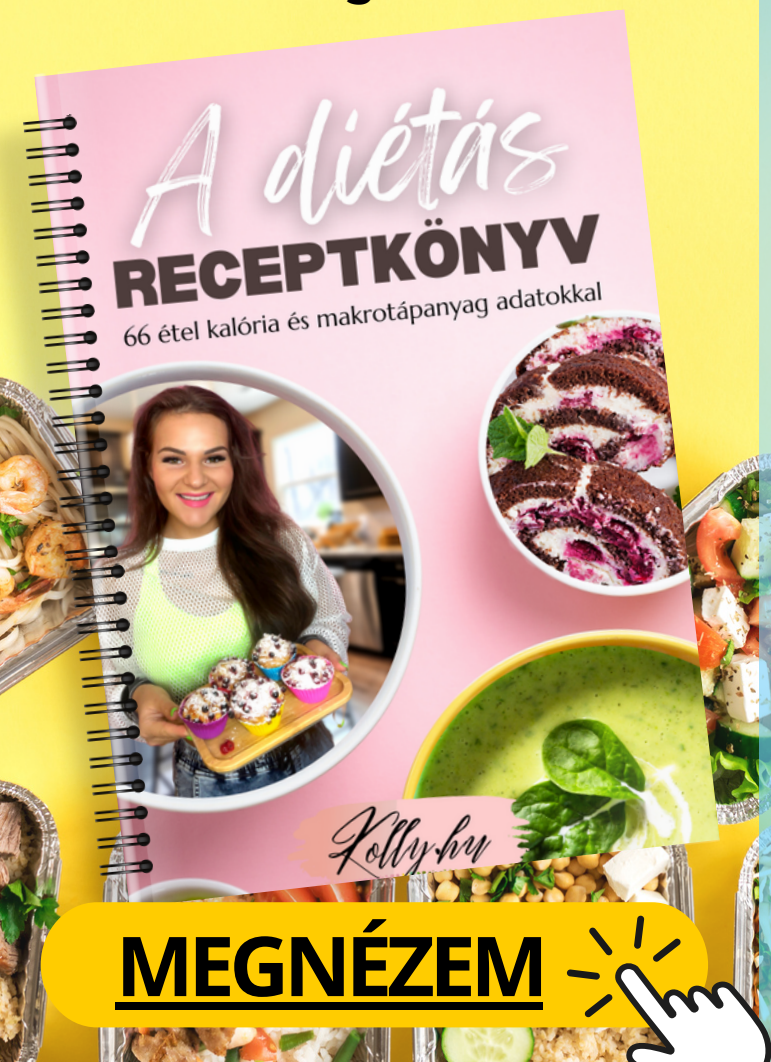


A DIÉTÁS RECEPTKÖNYV

150 oldal és 66 recept
kalória és makrotápanyag
adagokkal

A diétás RECEPTKÖNYV

66 étel kalória és makrotápanyag adatokkal



MEGNÉZEM

KEZDD EL TESTED (SZ)ÉPÍTÉSÉT VELEM!

4 hetes életmód
programok 6000 Ft-tól!

Válassz egy 4 hetes programot
és vágjunk bele az
egészséges fogyásba!
Minden program más-más
diétás mintaétrendet és
otthoni edzésprogramot
tartalmaz.



MEGNÉZEM

SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTREND

5000 Ft kedvezménnyel!

TÖBB, MINT 220
OLDALAS
TUDÁSANYAG

3 HÓNAP
KAPCSOLATTARTÁS,
KÉRDEZÉSI
LEHETŐSÉG



MEGNÉZEM

SOK SIKERT
KÍVÁNOK!



TÁPLÁLKOZÁS | ÉLETMÓD