

E-BOOK

SYLWETKA BEZ WYRZECEŃ

# Trening NIE kulturystyczny

*Jak zbudować formę bez głodówek  
i wyniszczających treningów.*

Autor:

**Mateusz Brajczewski**

Trener Personalny

O AUTORZE

## Cześć, jestem **Mateusz**

Ćwiczę na siłowni od **8 lat**, a od **4 lat** pomagam ludziom kształtować ich sylwetkę.

Pomogłem już wielu osobom dojść do wymarzonej sylwetki i sprawności.

Pracuję głównie z osobami, które chcą poprawić swoją sylwetkę, ale **nie aspirują do bycia kulturystami** i nie chcą nieziemskiego zajazdu na treningach.



*W tym e-booku znajdziesz wskazówki, jak dojść do wymarzonej sylwetki bez głodówki i bez wyniszczających treningów — wiedzę o treningu, diecie i zaplanowaniu swojego dnia.*

MATEUSZ BRAJCZEWSKI

## Małe kroki zawsze są lepsze

Spójrz na procent składany — mała suma kumulowana przez lata daje ogromne efekty. Tak samo jest z treningiem i dietą. Nie musisz zaczynać od 2-godzinnych sesji 5 razy w tygodniu, a dieta nie musi Cię głodzić. Zacznij od **30 minut 2 razy w tygodniu** i od liczenia kalorii — wdrożysz się lepiej i się nie zniechęcisz.

## Technika ponad wszystko

Ciężar przyjdzie z czasem i da Ci siłę. Technika sama nie przyjdzie — musisz się jej nauczyć od początku. Brak techniki wyrabia złe wzorce ruchowe, które mogą prowadzić do **poważnych kontuzji** i psuć to, co chcesz zbudować.



## Lepiej zrobić pół niż nic

Każdy ma dni, w których nie chce słyszeć o siłowni. Jeden trening pominięty to nic, ale jeden w miesiącu = **12 treningów w roku**, czyli ponad miesiąc opuszczony. Lepiej iść i zrobić pół treningu — często hormony szczęścia poprawiają humor i dzień od razu staje się lepszy.

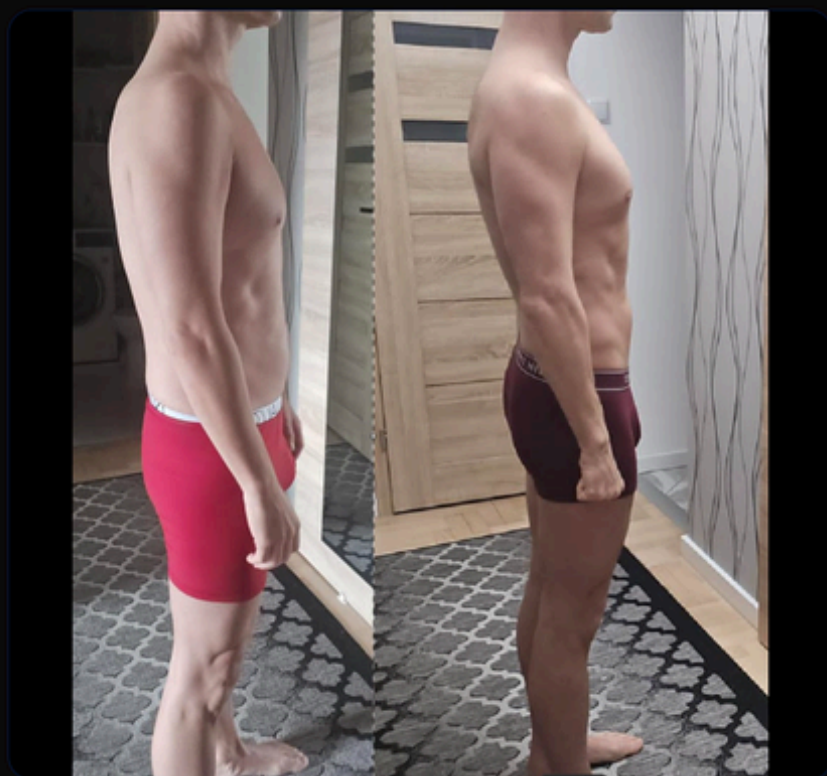


## Pierwsze efekty już w miesiąc

Nie potrzebujesz lat — pierwsze rezultaty zobaczysz **już w pierwszym miesiącu**. Osoba zaczynająca przygodę z siłownią przechodzi fazę „newbie gains” — ciało dostaje nowy bodziec i bardzo szybko nabiera mięśni.

## HISTORIA KLIENTA

### Łukasz, 43 lata — przemiana w 2 miesiące



Przyszedł na siłownię z lękiem przed treningiem i dietą — myślał, że to go przerośnie i na efekty będzie czekał latami.

Pokazałem mu, że treningi nie muszą być wyniszczające. Dietę dostał dopasowaną pod siebie, z produktami które jadł na co dzień. Powoli się z nią zaznajamiał i uczył liczyć kalorie.

Po 2 miesiącach był niezmiernie zdziwiony, że jego sylwetka wygląda 100 razy lepiej — i to po tak krótkim czasie.

NASTĘPNY KROK

## Chcesz zbudować formę bez wyrzeczeń?

Pomogę Ci ułożyć trening i dietę dopasowaną do Twojego życia — bez głodówek i bez wyniszczających sesji. Zacznijmy od rozmowy.

**Mateusz Brajczewski**

Trener Personalny

