

Megtervezed, hogy mit vegyél fel holnap. Megtervezed, hogy mit fog a gyerek ebédelni. Megtervezed, hogy hova mentek nyaralni. Ha a fogyókúráról beszélünk, mit mondasz? Kevesebbet eszem, aztán majd megpróbálok mozogni, ha lesz időm. És hüpp–hüpp-barbatrűkk: nincs időd, megvonod a vállad, majd holnap. Nem árulok el titkot, hogy holnap sem lesz kevesebb a szennyes vagy a mosatlan.

Azt írtam, hogy heti 150 percet mozogj. MOST vedd elő a naptáradat! Mondom: most vedd elő a naptáradat, ne csak a szemöldöködöt húzogasd. Ma már hétfő van, ezért gyorsan estére írd be egy kis popsi formálást kitörésekkel, 30 percet. Ez jó is lesz bemelegítésnek. Kedden egy kis kardió, legyen 40 perc futás, ennek az lesz a trükkje, hogy úgy csináld, hogy kerítesz egy másodperceket is mutató órát, és elindulsz. Két percet futsz, 3 percet sétálsz, ezt 4* megcsinálod (hú, 8 perc futás azért tényleg nem vészes), utána megfordulsz, és újra vissza (na ez már nehezebb lesz, megint 8 vissza, de mivel sétákkal felváltva csinálod, hidd el, hogy csak az akaraterődön múlik). Szerdán pihenő. Csütörtökön szívod fel magad, és megint futás! Pénteken 20 perc has, bármelyik dvd-n található jó, vagy írd nekem privit, és segítek összerakni. Szombaton, amíg alszanak a gyerekek, 20 perc csípő. Vasárnap pihenő!

Szerintem ez csak szervezés kérdése, hidd el, már ennyivel és elérheted az álomalakot!

[template](#) [joomla](#)