

БИДИ ФИТ. ВЕРУВАЈ ВО СЕБЕ. НЕ СЕ ОТКАЖУВАЈ.

FITBYFRO · БЕСПЛАТЕН ВОДИЧ

# ЕДЕН ДЕН ОД МОЈОТ ЖИВОТ

Од алармот во 5:30 до крајот на денот — точно како тренирам, што јадам, како работам со клиенти и како се опоравувам. Не е совршен ден — туку ден што се повторува. Земи го она што ти одговара и направи го твое.

**ФРОСИНА  
СПАСОВСКА**

Сертифициран персонален тренер ·  
@\_fitbyfro\_

БЕЗ ИЗГОВОРИ. САМО РЕЗУЛТАТИ.

FITBYFRO

# ДЕНОТ СЕ ДОБИВА ПРЕД ПЛАДНЕ

**05:30**

## СТАНУВАМ. БЕЗ ОДЛОЖУВАЊЕ.

Алармот звони еднаш. Половина литар вода пред кафето, пет минути лесно истегнување за да му кажам на телото дека денот почна. Телефонот не го допирам додека не сум во движење.

**Украдни го ова:** твоето утро почнува вечерта — намести го алармот и подготви ја облеката пред спиење.

**06:00**

## УТРИНСКО ДВИЖЕЊЕ

Лесно трчање или брзо одење, околу триесет минути. Ова не е тренинг — туку будење. Свеж воздух, некои денови без музика, само си ги средувам мислите за денот.

**Украдни го ова:** дваесет минути лесно движење пред да допреш екран.

**07:00**

## ПОЈАДОК ШТО ФУНКЦИОНИРА

Овесни снегулки, јајца, овошје, кафе. Ништо егзотично — истите неколку појадoci на ротација, секој граден околу протеин за да сум сита до првите сесии со клиенти.

**Украдни го ова:** гради го секој оброк прво околу протеин, па дополни ја чинијата.

**08:30**

## ПРВИ КЛИЕНТИ ВО САЛАТА

Индивидуални тренинзи во салата. Следам техника, прилагодувам тежини, туркам темпо. Секој клиент има план за денот пред да влезе — ништо не е импровизирано.

**Украдни го ова:** закажи го тренингот како состанок. Не се поместува — се присуствува.

# ТРЕНИРАЈ СИЛНО. ОПОРАВУВАЈ СЕ ПОПАМЕТНО.

**12:30**

## РУЧЕК И ПАУЗА

Пилешко или риба, ориз, зеленчук. Едноставно и повторливо. Потоа дваесет минути без сала и без телефон — вистинска пауза пред втората половина од денот.

**Украдни го ова:** досаден оброк што го повторуваш е подобар од совршен оброк што го прескокнуваш.

**14:00**

## МОЈОТ ТРЕНИНГ

Тренинг за сила: чучањ, мртво кревање, потисок, влечење. Шеесет до седумдесет и пет минути, секоја серија запишана. Секоја недела барам мал напредок — тоа е целата тајна.

**Украдни го ова:** запишувај ги кревањата. Она што се запишува — станува посилено.

**16:00**

## БОКС И КОНДИЦИЈА

Двапати неделно: работа на вреќа, движење на нозете, кратки спринтови. Ме држи остра, скромна и брза — и е најдобриот начин да го исфрлам стресот.

**Украдни го ова:** еден тежок кондициски тренинг неделно го менува твојот мотор.

**17:30**

## ОНЛАЈН КЛИЕНТИ И ПРОВЕРКИ

Видеа со техника, неделни проверки, програми за следниот блок. Напредокот живее во досадните детали — грамови, серии, часови сон — па токму нив ги прегледуваме.

**Украдни го ова:** мери нешто секоја недела. Она што не го мериш, не можеш да го подобриш.

**21:00**

## СМИРУВАЊЕ И СПИЕЊЕ

Вечерата е готова до осум, телефонот не е на маса. Едно поглавје од книга, торбата за утре до врата, спиење до десет и пол. Седум и повеќе часа, секоја ноќ.

**Украдни го ова:** сонот е програмата. Без него ништо друго не функционира.

# ГО ВИДЕ МОЈОТ ДЕН. СЕГА ИЗГРАДИ ГО ТВОЈОТ.

Ништо на овие страници не е талент. Тоа се неколку навики, повторувани додека не станат досадни. Не ти требаат сите уште утре — избери една, држи ја две недели, па додај следна. А ако сакаш план граден околу *твоето* тело, *твојот* распоред и *твоите* цели — токму тоа е мојата работа.

СПЕЦИЈАЛНА ПОНУДА · ЗА ЧИТАТЕЛИТЕ НА ОВОЈ ВОДИЧ

## **FRODAY10**

Спомени го овој код кога ќе го закажеш твојот прв пакет и добиваш **10% попуст**. Едно користење по лице — затоа што изговорите истекуваат, а и овој код.

**01**

Отвори ја веб-страницата и избери ја програмата што одговара на твојата цел.

**02**

Спомени го кодот FRODAY10 кога ќе го закажеш твојот прв пакет.

**03**

Појави се. Јас го средувам останатото.