

OSTATNI TYDZIEŃ



ARTUR KAUF

Moje drogie!

Zmierzamy **ku końcowi naszego cyklu**.

W związku z tym na pewno chcesz znać odpowiedzi na pytania:

- jak będzie wyglądało zakończenie,
- jak trenować, aby osiągnąć dobry wynik na koniec,
- co dalej...?

JAK BĘDZIE WYGLĄDAŁO ZAKOŃCZENIE

Zakończenie cyklu robimy 21-22.03, czyli wraz z ostatnim spotkaniem na żywo.

Poniedziałkowy live, był ostatnim spotkaniem tego typu. Wczoraj mieliśmy też spontaniczne wręczenie nagród niespodzianek, dziewczyny nieźle się bawiły. Na końcu podaję więcej szczegółów.

Mamy przed sobą jeszcze 2 spotkania środowe online, poświęcone ćwiczeniom. Czyli 11.03 i 18.03 ćwiczymy o 19:30.

Najbliższa środa 11.03 będzie skupiona na ćwiczeniu górnych partii.

Na koniec cyklu, czyli 21-22.03 będziemy robić zdjęcia i testy porównawcze i analizować swoje wyniki. Oczywiście jest to rzecz opcjonalna, ale zachęcam każdą z Was skorzystać z tej okazji.

W tygodniu 23-29.03 będziemy analizować Wasze wyniki.

A w poniedziałek 30.03 spotkamy się online o 19:30 na podsumowanie, refleksję i omówienie dalszych kroków...

JAK TRENOWAĆ, ABY OSIĄGNĄĆ DOBRY WYNIK NA KONIEC

Ostatnie dwa tygodnie ćwiczeń mogą być **bardziej intensywne**, możesz zwiększyć ilość treningów i czas ich wykonywania. Pamiętaj jednak, że zmęczenie na tym etapie może być lekko skumulowane. Teraz jest na to czas.

Sugeruję skupić się na tej na partii, z którą miałaś na początku najwięcej problemów. U większości z Was będzie to okolica brzucha. W tym przypadku do częstszych ćwiczeń wybierz zestawy wzmacniające na brzuch.

ALE!

Nie nakładaj na siebie presji! Pamiętaj, że możliwie przez dużą część dnia, Twój układ nerwowy powinien być spokojny. Chwila treningu może być mocniejsza, ale po tym wracasz do chillowania.

Bądź spokojna, uważna, dużo odpoczywaj, dobrze śpij.

I spróbuj tej jednej rzeczy, która wspaniale tonizuje cały organizm, a o której nie mówiliśmy wcześniej....

Zaczniij się wolniej poruszać w ciągu dnia. Poruszaj się jak królowa. Albo jak kotka. Nie spiesz się, gdy naprawdę nie jest to potrzebne. Zwracaj uwagę czy nie wykonujesz zbędnych działań w pośpiechu. Szanuj swoje ruchy, bądź dostojna.

To połączenie luźnego układu nerwowego oraz lekkiego zwiększenia intensywności wybranych ćwiczeń, przyniesie Ci najlepszy efekt na koniec.

Co dalej po mentoringu...?

Na razie skupmy się na końcówce, wykonaniu pomiarów i analizie progresu. Stąd zaczerpniemy informacje, na podstawie których będziesz mogła zdecydować o dalszych krokach. Opcje są 3.

1. Przestajesz ćwiczyć, wracasz do starych, szkodliwych nawyków.
2. Kontynuujesz zestawy ćwiczeń z mentoringu, w dawce podtrzymującej, aby spokojnym tempem pogłębiać progres i kontynuować swoją piękną przemianę.
3. Przechodzisz na kolejny poziom zaawansowania, zaczynając...
I tutaj na razie się zatrzymamy. Dla chętnych, które chcą sięgać po więcej, pokażą się dalsze możliwości. Porozmawiamy o tym w poniedziałek **30.03 na spotkaniu podsumowującym**.

SPONTANICZNE ROZDANIE NAGRÓD NA W CZORAJSZYM LIVE

W poniedziałek występowałem na konferencji Kerastase jako mówca. To marka kosmetyków premium do włosów, od L'Oréal.

Dostałem przy okazji paczkę kosmetyków o wartości około 850 zł. Oczywiście, że chętnie bym ją wykorzystał, ale zastanowiłem się, jak można użyć tej paczki, aby te 850 zł przyniosły jak najlepszą energię dla świata.

Dlatego postanowiłem, że użyjemy tej paczki do wygenerowania **dobrych emocji** dla większej grupy osób.

Na wczorajszym live paczka stała się prezentem do wygrania. Dziewczyny musiały wykonać pewne zadanie i spośród nich wyłoniliśmy zwyciężczynię.

Wykonując to zadanie można było usłyszeć, jak **niesamowicie silne** stają się dziewczyny, jak rośnie ich wewnętrzna moc i poczucie ważności.

Całość możesz obejrzeć na nagraniu!

[OBEJRZYJ POWTÓRKĘ](#)

DOSTĘP DO PLATFORMY

[PRZEJDŹ DO PANELU](#)

WSZYSTKIE MATERIAŁY

[PRZEJDŹ DO PLIKÓW](#)

