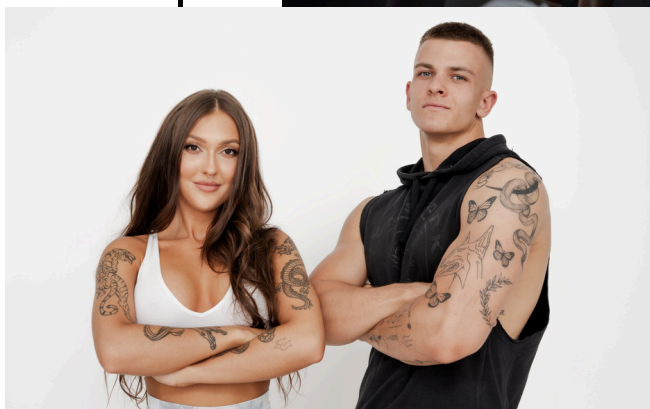
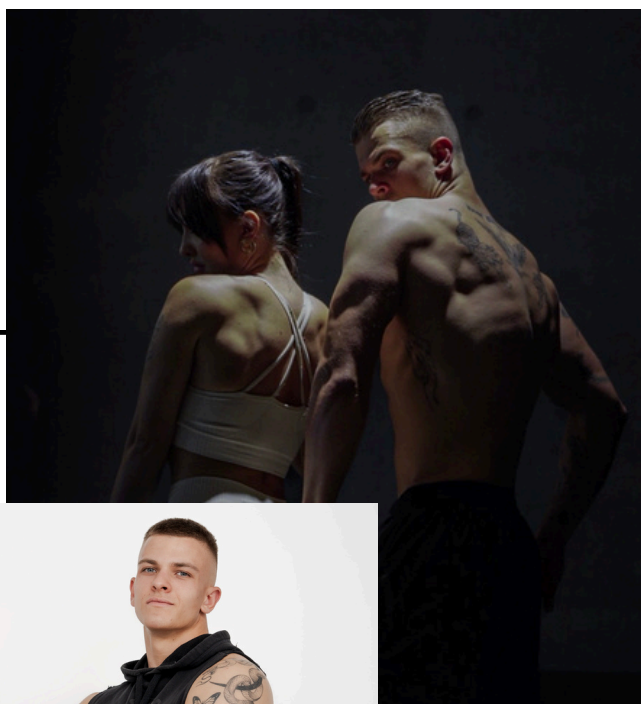


OFERTA



„Najważniejszym krokiem w osiągnięciu sukcesu jest
decyzja, aby spróbować.”

A&M ATHLETIC

POZNAJ NASZ TEAM



Aleksander Zatoń & Martyna Janusz

TRENERZY



Katarzyna Strojek

DIETETYK



Zuzanna Kania

KOSMETOLOG

Martyna Janusz – trener
personalny

Aleksander Zatoń – trener
personalny, student 4 roku
fizjoterapii Wrocławskiego
uniwersytetu medycznego

O NAS



Działamy aktywnie w internecie, pokazując zdrowy i aktywny tryb życia już od ponad 4 lat. Tworzymy swoje własne, smaczne jadłospisy oraz efektywne plany treningowe specjalnie dla was. Wiele kobiet jak i mężczyzn korzysta z naszych usług i osiąga niesamowite efekty w bardzo krótkim czasie. W naszych jadłospisach znajdziecie różnorodne dania, między innymi Fit fastfoody, desery i typowe popularne dania, które zamieniliśmy w zdrową wersję.

TRENERZY



U nas macie pewność, że macie do czynienia z osobami, które się ciągle szkolą, a nie układają plany i diety po i kursie weekendowym



WIEDZA

FIZJOTERAPIA I URAZY

Dodatkowo Aleks, jako student trzeciego roku fizjoterapii, posiada gruntowną wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii. Dzięki temu, nasze plany treningowe są oparte na solidnych podstawach naukowych, co gwarantuje ich skuteczność i bezpieczeństwo dla osób, które zmagają się z kontuzjami bądź urazami.

Jako przyszły fizjoterapeuta, doskonale rozumie, jak ważna jest prewencja urazów. W naszych planach treningowych znajdziesz ćwiczenia, które nie tylko poprawią Twoją wydolność i siłę, ale także pomogą uniknąć kontuzji.



BALANS I ROZSADEK

Dieta i treningi to nie wszystko, życie jest o wiele bardziej obszerne niż tylko trening i dieta. Jesteśmy tylko ludźmi i katowanie się restrykcyjnymi dietami oraz 3 godzinnymi treningami uważamy za stratę czasu oraz zdrowia. My, tak samo jak i wy lubimy zjeść czasem burgera czy czekoladę ale czy to oznacza, że nasz trening i dieta będzie do śmieci? Nie, bo chodzi o balans i zdrowe podejście.

PROSTOTA

Uważamy, że proste metody, to najlepsze metody. Są pewne podstawy zdrowego trybu życia o których wiele osób nie wie lub zapomina a o których za mało się mówi. Te proste podstawy zupełnie wystarczą, żeby zmienić sylwetkę i poprawić zdrowie. Nie potrzebujesz do tego wymyślnych ćwiczeń, wyszukanych produktów odchudzających, czy tysiąca pudełek z suplementami.

KATARZYNA STROJEK

Certyfikowany dietetyk w
Szkole Głównej Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie,
Wydział Żywności Człowieka

O NAS



Z zawodu jestem dietetykiem, fascynuje mnie wpływ diety na zdrowie, funkcjonowanie organizmu i samopoczucie.

Swoją wiedzę czerpię zarówno z solidnej podstawy teoretycznej zdobytej na studiach, ciągłego śledzenia najnowszych badań i trendów w dietetyce, jak i z doświadczenia w pracy z podopiecznymi.

Moim celem jest pomoc w odnalezieniu równowagi w diecie i stylu życia.

Dziś, po latach nauki i praktyki, mam ogromną satysfakcję, mogąc towarzyszyć Wam w tej podróży, być wsparciem i przewodnikiem.

DIETETYK

ZUZANNA KANIA

O NAS

Certyfikowany kosmetolog w
Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii
im. prof. Kazimierzy Milanowskiej
w Poznaniu



Z zawodu jestem kosmetologiem, ale już przed rozpoczęciem studiów zakochałam się w temacie pielęgnacji twarzy, funkcjonowania naskórka i oddziaływania różnych składników aktywnych. Moja wiedza składa się z wiedzy książkowej uzyskanej na studiach, praktycznej zdobytej w zawodzie jak i z współczesnego pojęcia skincare. Pomysł na prowadzenie konsultacji online i pisanie gotowych planów beauty wpadł mi sam do głowy. Gdy przemysł tak zaawansowanej pielęgnacji i różnorodnych składników aktywnych lata temu wchodził do polskich sklepów, pielęgnacja była dla mnie jak czarna magia. Marzyłam, by ktoś poukładał to wszystko za mnie i wytłumaczył, jak używać konkretnych produktów. Teraz po latach sama zdobyłam wiedzę i umiejętności by robić to za was :)

KOSMETOLOG

OFERTA



TRENERZY: BRYLANTYNKA & ZATON_ATHLETIC

WSPÓŁPRACA DIETETYCZNO- TRENERSKA

1

- DB RDL

ALLAHY

ONE ARM DB ROW

ONE ARM HORIZONTAL...

CABLE KICK BACK

V GRIP HORIZONTAL ROW

CABLE KICK BACK

V GRIP HORIZONTAL...

STAŁA WSPÓŁPRACA

Dieta/ Gratisowe e booki

2. Gratisowe jadłospisy do współpracy (jak to wygląda?) – wyliczenie kalorii oraz makroskładników, które będą się zmieniać w zależności od twoich postępów + **gratisowy plik z inspiracjami warty łącznie 300 zł, oraz nasze e booki ze strony!**

- dostępna jest też opcja wegetariańska, dodajemy do współpracy gratisowo przepisy przeciwzapalne oraz zalecenia jeśli zmagasz się z jednostkami chorobowymi!

● **Dostajesz od nas plik, który ma ponad 360** stron z przepisami, które możesz wykorzystać w swojej codziennej diecie. Każda osoba dostaje 360 stronny plik z przepisami i wiedzą gratis do współpracy. Każdy posiłek zawiera zdjęcie, dokładne makro i kaloryczność. Same pyszności, które można zauważyć u nas na profilu. Wiedza zawarta w e booku, to podstawowa wiedza, którą musi znać każdy, kto zaczyna swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem.

● Dania są szybkie i łatwe w przygotowaniu, a produkty są na tzw. „studencką kieszeń”. Do przepisów wykorzystujemy najtańsze produkty, dostępne w każdym sklepie tak aby dania nie były wymyśłem z „kosmosu”. Zależy nam abyś nie spędzał/a godzinami czasu w kuchni na przygotowanie posiłków.

● Nie musisz rezygnować ze swojego ulubionego jedzenia, my tylko wyliczamy ci kalorie i wysyłamy 360 stronny plik z inspiracjami na posiłki. Ustalamy kalorie i makro, a ty możesz wliczać sobie to na co masz ochotę! U nas najważniejsze jest zdrowe podejście do diety.

● Dodatkowo do pakietu dorzucamy gotowy jadłospis z naszej strony pod twoją ustaloną kaloryczność.



STAŁA WSPÓŁPRACA

Gratisowe e booki treningowe i dietetyczne z zakresu podstawowej wiedzy

3. Wiedza i gratisowe e booki– wysyłamy ci e booka, który posiada wiedzę na temat zdrowego odżywiania i zdrowych relacji z jedzeniem oraz 58 przepisów :) e book dostępny jest w wersji na masę i redukcję. Znajdziesz tam podstawową wiedzę o makro (z jakich produktów czerpać białko, węglowodany etc.) i inne ważne aspekty pod kątem odżywiania i aktywności fizycznej. Taka wiedza jest konieczna jeśli zaczynasz przygodę z siłownią. Wysyłamy również obszernego e booka treningowego z całą wiedzą treningową. Oprócz współpracy uczysz się też najważniejszych rzeczy związanych z treningiem i dietą.

e book treningowy– wysyłamy również gratisowo e booka, który zawiera obszerną wiedzę na temat treningu i o tym, co musisz wiedzieć zaczynając swoją przygodę z siłownią. Taki e book zawiera 25 stron.

WĘGLOWODANY

Węglowodany (cukry) dostarczają nam energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania i nie bez powodu nazywane są „paliwem”.

Role węglowodanów:

- Dostarczanie energii (głukozę daje nam śluzówka, a ta energia potrzebna jest do prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca, mięśni, wątroby oraz nerek.
- Są materiałem zapasowym w mięśniach oraz w wątrobie (glikogen).
- Stanowią podstawowe elementy strukturalne kwasów DNA i RNA, które uczestniczą w procesie spalania tłuszczów znajdujących się w pożywieniu.

Węglowodany są szczególnie istotne dla osób trenujących, ponieważ są materiałem zapasowym w mięśniach, a ten materiał potrzebny jest podczas wysiłku fizycznego.

TEMPO

Tempo w planie będzie wyrażone za pomocą czterech cyfr: każda cyfra będzie oznaczała liczbę sekund poszczególnych faz wykonywania danego ćwiczenia.

Pierwsza cyfra opisuje czas trwania fazy ekscentrycznej, czyli fazy negatywnej – rozciągania mięśnia.

Drugą rozważaj, jak to to wygląda w praktyce: w przypadku takiego ćwiczenia jakim jest przysiad, będzie to schodzenie w dół, podczas wyciskania na ławce płaskiej, będzie to ruch opuszczania sztangi itd.

Druga cyfra opisuje nam przerwę, która występuje po fazie ekscentrycznej (negatywnej), czyli w przysiadzie będzie to moment, w którym będziemy na dole odpoczywać, po zejściu w dół, natomiast podczas wyciskania będzie to moment, w którym sztanga będzie znajdować się na klatce.

UWAGA! Jeśli w miejscu cyfry, która oznacza przerwę, występuje 0, oznacza to, że przerwy nie ma.

Trzecia cyfra opisuje nam fazę koncentryczną. Faza koncentryczna to przeciwieństwo fazy ekscentrycznej, czyli moment napiekającego skurczu. Jest to ruch pozytywny, moment, kiedy pokonywany jest opór. Czyli podczas przysiadu będzie to „wyscicie” w górę, natomiast podczas wyciskania będzie to ruch wyciskania sztangi w górę.

Czwarta cyfra opisuje nam fazę izometryczną (maksymalne napięcie mięśni w jego szczytowym momencie). Czyli z polskiego na nasze – kolejna przerwa. Podczas przysiadu będzie to moment, w którym będziemy stać na górze i przygotowywać się do następnego powtórzenia, a w trakcie wyciskania: moment w którym będziemy trzymać sztangę nad głową na wyprostowanych rękach. Teraz pokażę Ci przykład tempa i jego użycie. Tempo podczas wyciskania na klatkę: 3-2-1-1, czyli: 3 sek. powolnego opuszczania, 2 sek. zatrzymania sztangi na klatce piersiowej, 1 sek. wycofnięcia sztangi w górę i 1 sek. trzymania sztangi w górze.

3-2-1-1

Parametry treningowe – dlaczego są tak ważne?

Co tak naprawdę składa się na trening? Oprócz klasycznie: ćwiczeń, ilości serii i powtórzeń, są jeszcze inne, bardzo ważne parametry, które tak naprawdę będą decydowały o tym, czy nasz trening jest efektywny czy też nie.

OBJĘTOŚĆ – to nic innego jak ilość łącznie wykonanej pracy (podczas treningu lub całego bloku). Czyli ilość serii x ilość powtórzeń.

INTENSYWNOŚĆ – to procent ciężaru maksymalnego, który używamy podczas treningu w trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Często określany jest przez skalę RIR/ RPE (o tym później).

CZĘSTOTLIWOŚĆ – ilość jednostek treningowych wykonanych podczas bloku treningowego / całego miesiąca.

TEMPO – to zapis sekundy fazy ekscentrycznej, koncentrycznej oraz dwóch przerw między nimi przy danym ćwiczeniu. Warto je kontrolować.

PRZERWY – w zależności od tego, co jest naszym priorytetem, przerwa pomiędzy seriami będzie się różnić. Im krótsza, tym bardziej będziemy trenować na naszą wytrzymałość, im dłuższa – tym lepiej to będzie wpływać na naszą siłę.

STAŁA WSPÓŁPRACA

JAK WYGLĄDA NASZA USŁUGA ?

Szukamy osób, które są zawzięte i ambitne, ponieważ zależy nam na waszym progresie i efektach. Jeśli jesteś osobą, która nie ma zamiaru wysyłać raportów, niestety nie dogadamy się. Zależy nam na wykonywaniu naszej pracy i staramy się to robić jak najlepiej potrafimy, tego samego oczekujemy od ciebie.

CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ BĘDZIESZ OD NAS MIAŁ/A?

- Kontakt z nami, tak żebyśmy mieli cię pod kontrolą, kontakt jest przy każdym pakiecie.
- Raporty co 2 tygodnie lub 3 w zależności od pakietu (samopoczucie, waga, pomiary etc.)
- Kontrolę progresu oraz techniki wykonywania ćwiczeń
- Wsparcie i motywację
- **Cała baza naszych posiłków!**
- Zmiany w planie jeśli będzie taka potrzeba (nie koniecznie nanosimy zmiany co miesiąc, ważniejsza jest twoja praca i zaangażowanie) Robimy to wtedy, kiedy będzie taka potrzeba.
- Przedpremierowe nowe posiłki, które są dodawane do planu co każdy raport. Rozpieszczamy jedzonkiem.
- Ewentualne zmiany w planie jeśli będziesz się czuć niekomfortowo przy danych ćwiczeniach podczas współpracy
- E booka treningowego, z całą wiedzą odnośnie treningu i odżywienia od A do Z.

Nie ma określonego czasu współpracy z nami.

Oczywiście wolimy współpracę długofalową tak, abyś mógł/ mogła pod naszym okiem osiągnąć swoją sylwetkę marzeń, ale jeśli będziesz chciał/a zrezygnować – po prostu daj znać!

CZEGO OCZEKUJEMY?

- Twojego zaangażowania
- Raportów od ciebie
- Ciężkiej pracy, nie ma zmiłuj!

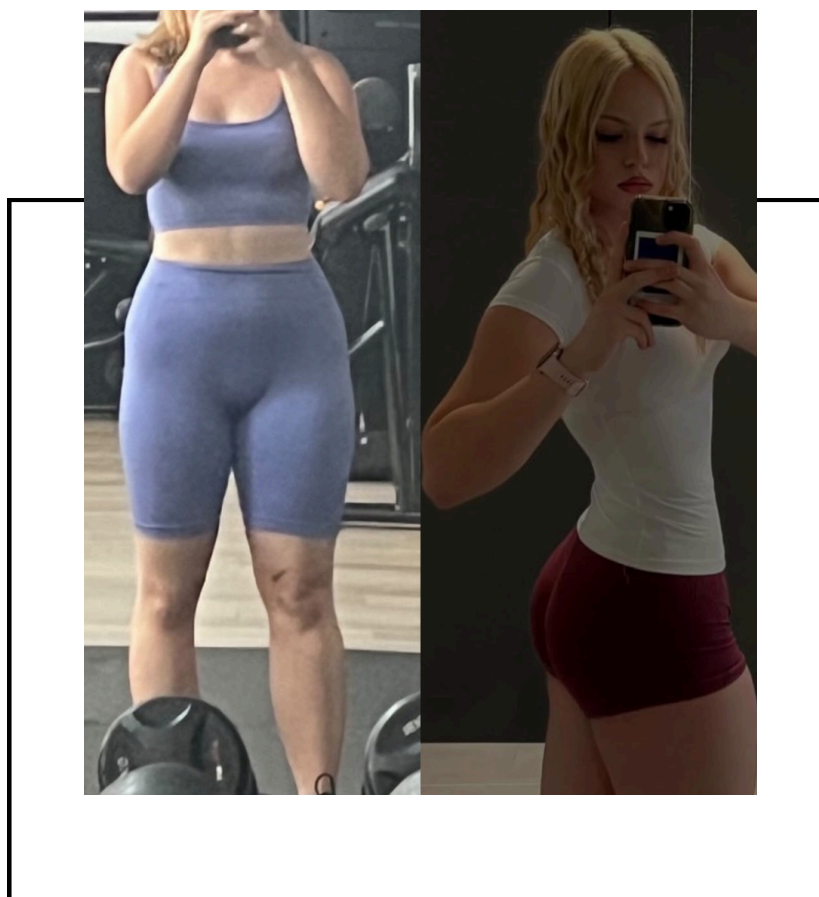
Współpraca trwa miesiąc i rozpoczyna się od momentu kiedy dostaniesz wszystkie plany na maila. Płatność jest z góry za miesiąc.

*Płatność jest co miesiąc od dostania planu, nie opłacasz wszystkich miesięcy z góry.
(chyba, że zdecydujesz się na pakiet z góry).

Nie ma określonego czasu współpracy z nami, możesz spróbować współpracować przez miesiąc i zobaczyć czy ci się spodoba.

CENY ZNAJDZIESZ NA NASTĘPNEJ STRONIE

PAKIETY



„Wczoraj też mówiłeś, że zaczniesz „od jutra”, a jutro jest dzisiaj.”

STAŁEJ WSPÓŁPRACY

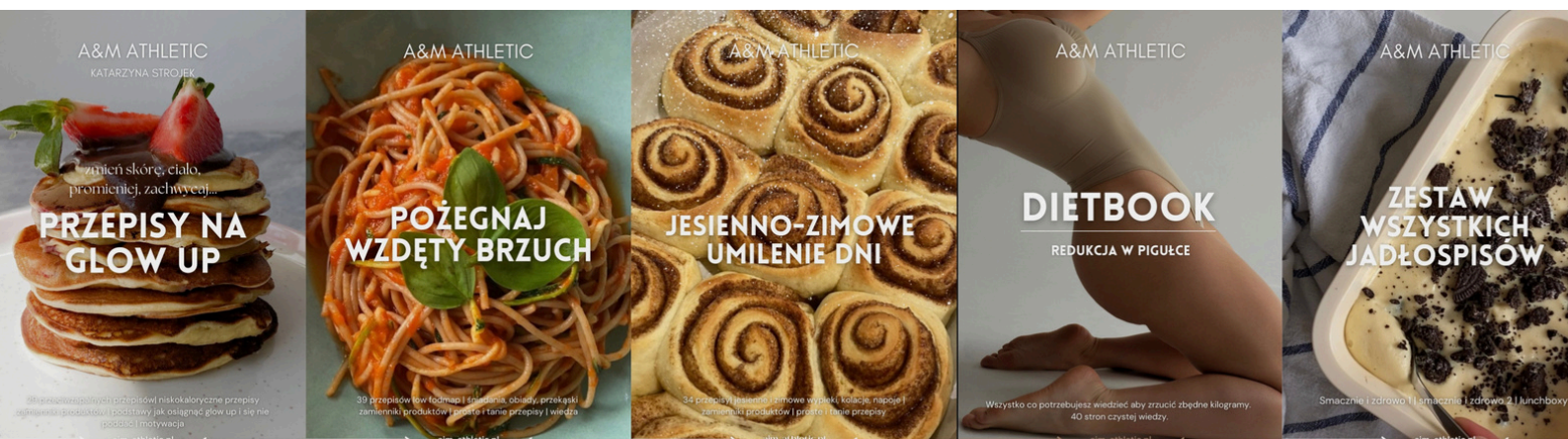
WYBIERZ PAKIET DLA SIEBIE

PAKIET „START”

- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Możliwość kontaktu z nami w dni robocze przez instagram lub mail.
- Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.
- Stała zniżka **-10%** na naszej stronie aim-athletic.pl
- Raporty Twoich efektów co **miesiąc**.
- 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis)
- Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.
- Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.
- Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.

CENA: 270 zł pierwszy miesiąc, kolejne **250 zł**
PAKIET Z GÓRY:

- 3 miesiące współpracy **700 zł**
- 6 miesięcy współpracy **1300 zł**



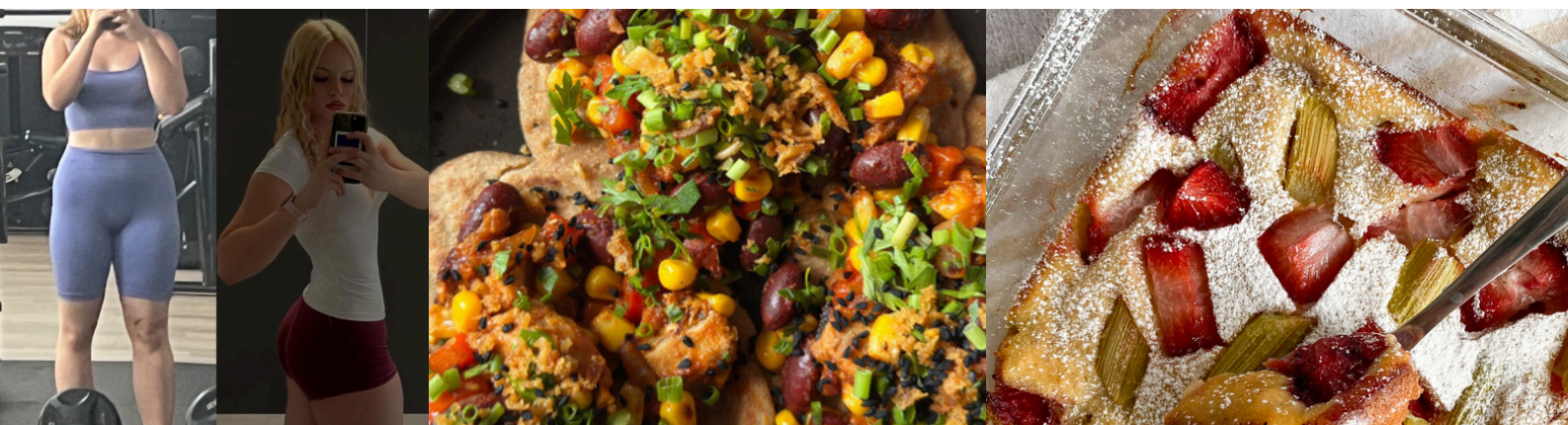
PAKIET STANDARD

- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Możliwość kontaktu z nami w dni robocze przez instagram lub mail.
- Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.
- Stała zniżka **-10%** na naszej stronie aim-athletic.pl
- Raporty Twoich efektów co **3 tygodnie**.
- 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis)
- Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.
- Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.
- Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.

CENA: 280 zł pierwszy miesiąc, kolejne **260 zł**

PAKIET Z GÓRY:

- 3 miesiące współpracy **720 zł**
- 6 miesięcy współpracy **1310 zł**



PAKIET SILVER

- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Możliwość kontaktu z nami w dni robocze przez instagram lub mail.
- Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.
- Stała zniżka **-15%** na naszej stronie aim-athletic.pl
- Raporty Twoich efektów co **2 tygodnie**.
- 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis)
- Pliki z wiedzą i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.
- Szczegółowy raport progresji twojego ciężaru raz w miesiącu
- Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.
- Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.

CENA: 300 ZŁ PIERWSZY MIESIĄC, KOLEJNE **270 ZŁ**

PAKIET Z GÓRY:

- 3 miesiące współpracy **800 zł**
- 6 miesięcy współpracy **1500 zł**

Chciałabym wam podziękować że tak bardzo wspieracie swoich podopiecznych dajecie taką nadzieję i jesteście wyrozumiali 🤗🤗🤗

Dziękuję za wsparcie! Mieć taką trenerkę psiapsi to jak wygrać życie. Bo nie tylko czuję się zaopiekowana fizycznie, ale i psychicznie.

This

Podsylałam kolejny raport i dziękuję za Twoją ostatnią odpowiedź 🥺 Cudownie, że zawsze można liczyć na Wasze wsparcie i motywację 🤗

Dziękuję za tą dawkę motywacji, jesteś niezastąpioną



Oczywiście przedłużam współpracę ❤️ tylko napisz

To ja dziękuję. Jesteście cudownymi ludźmi. Cieszę się, że trafiłam na Was (nawet w sumie nie wiem jak Was znalazłam 🥺) i najważniejsze, że Wy na siebie trafiliście ! ❤️❤️

PAKIET GOLD

- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Możliwość kontaktu z nami **24/7** przez instagram lub mail.
- Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.
- Stała zniżka **-25%** na naszej stronie aim-athletic.pl
- Raporty Twoich efektów **co tydzień**.
- 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis)
- Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.
- Szczegółowy raport progresji twojego ciężaru co **2 tygodnie**.
- **Rozpisana podstawowa suplementacja.**
- Możliwość konsultacji telefonicznej raz w miesiącu.
- Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.
- Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.
- **Kontakt na whats app, jeśli potrzebujesz od nas szybkiej odpowiedzi 24/7. Nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie? Wychodzisz gdzieś i potrzebujesz odpowiedzi na już? Napisz do nas!**

CENA: 350 zł pierwszy miesiąc, kolejne **300 zł**

PAKIET Z GÓRY:

- 3 miesiące współpracy **870 zł**
- 6 miesięcy współpracy **1700 zł**

Hej, potrzebuję pomocy na teraz, czy jeśli wychodzę ze znajomymi na miasto, czy mogę zjeść coś „nadprogramowego”

10:56

Jasne! Jeśli potrzebujesz szybkiej pomocy w technice, bądź potrzebujesz pomocy przy zakupach w sklepie pisz kiedy chcesz 💖

10:57 ✓



E-BOOKI Z PRZEPISAMI ...



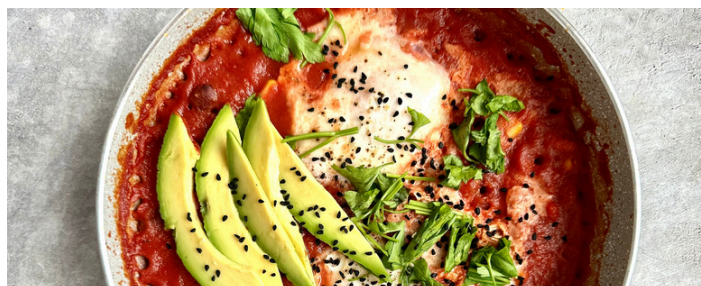
JADŁOSPISY OD 1600-25... ..



POSIŁKI I.O. HASHIMOTO... ..



POSIŁKI WEGE ...



PAKIET PREMIUM

- **Konsultacja telefoniczna przed rozpoczęciem współpracy (opcjonalnie) żebyśmy mogli się bliżej poznać!**
- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Możliwość kontaktu z nami **24/7** przez instagram lub mail.
- Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.
- Stała zniżka **-35%** na naszej stronie aim-athletic.pl
- Raporty Twoich efektów co tydzień.
- 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis).
- Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.
- Szczegółowy raport progresji twojego ciężaru co 2 tygodnie.
- Rozpisana podstawowa suplementacja.
- Możliwość konsultacji telefonicznej raz w miesiącu.
- **Kontakt na whats app, jeśli potrzebujesz od nas szybkiej odpowiedzi 24/7. Nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie? Wychodzisz gdzieś i potrzebujesz odpowiedzi na już? Napisz do nas!**
- Możliwość konsultacji telefonicznej raz w tygodniu.
- Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.
- Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.
- **Chcesz do nas zadzwonić na wideo rozmowie kiedy jesteś na treningu? Umówmy się i możemy kontrolować twoją technikę na żywo!**

CENA: 400 zł pierwszy miesiąc, kolejne **350 zł**

PAKIET Z GÓRY:

- 3 miesiące współpracy **930 zł**
- 6 miesięcy współpracy **1800 zł**

PAKIET „WSPÓŁPRACA NA JUŻ”

● **Współpracę zaczynamy na drugi dzień od wypełnienia kwestionariusza! Bez czekania!**

● Konsultacja telefoniczna przed rozpoczęciem współpracy (opcjonalnie) żebyśmy mogli się bliżej poznać!

● Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.

● Możliwość kontaktu z nami **24/7** przez instagram lub mail.

● Kontrolowanie twojej techniki ćwiczeń na instagramie.

● Stała zniżka **-35%** na naszej stronie aim-athletic.pl

● Raporty Twoich efektów co tydzień.

● 300 stronne Pliki z bazą 200 przepisów i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2 + jadłospis pod Twoją ustaloną kaloryczność! (Gratis)

● Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.

● Dobór kalorii i makroskładników.

● Szczegółowy raport progresji twojego ciężaru co **2** tygodnie.

● Rozpisana podstawowa suplementacja.

● Możliwość konsultacji telefonicznej raz w miesiącu.

● **Kontakt na whats app, jeśli potrzebujesz od nas szybkiej odpowiedzi 24/7. Nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie? Wychodzisz gdzieś i potrzebujesz odpowiedzi na już? Napisz do nas!**

● Możliwość konsultacji telefonicznej raz w tygodniu.

● Zalecenia i przepisy przeciwzapalne jeżeli zmagasz się z jednostkami chorobowymi.

● Obszerny e book treningowy i dietetyczny tak abyś mógł/a wyciągnąć najwięcej wiedzy z naszej współpracy.

● **Chcesz do nas zadzwonić na wideo rozmowie kiedy jesteś na treningu? Umówmy się i możemy kontrolować twoją technikę na żywo!**

CENA: 445 zł pierwszy miesiąc, kolejne miesiące w zależności od tego jaki w następnym miesiącu wybierzesz pakiet!

POZOSTAŁE



„Wczoraj też mówiłeś, że zaczniesz „od jutra”, a jutro jest dzisiaj.”

PAKIETY

2

JEDNORAZOWA OFERTA Z TRENINGIEM I JADŁOSPISEM

Rozpisujemy wszystko tak jak opisane jest powyżej w stałej współpracy, ale nie kontrolujemy twoich postępów, nie dostajesz zmian w planie ani nowych posiłków oraz nie wysyłasz raportów. Czyli dostajesz od nas tylko wszystkie pliki.

- Indywidualny plan treningowy opisany w punkcie 1.
- Stała zniżka -10% na naszej stronie aim-athletic.pl
- Pliki z posiłkami i jadłospisy gratis opisane w punkcie 2.
- Pliki z wiedzą treningową i dietetyczną gratis opisane w punkcie 3.
- Dobór kalorii i makroskładników.

Cena: 260 zł jednorazowo.

3

SAM PLAN TRENINGOWY

Rozpisujemy spersonalizowany trening dokładnie tak samo jak opisane jest w punkcie 1. w pakiecie „współpraca stała”, lecz bez konieczności wysyłania raportów.

Cena: 240 zł jednorazowo.



4 OFERTA DLA PAR LUB BESTIES



Jeśli chciała/byś odmienić sylwetkę razem ze swoją drugą połówką, a może przyjaciółką lub przyjacielem, mamą lub tatą, to będzie obowiązywać was zniżka na wszystkie pakiety.

Stała współpraca

START: 500 zł pierwszy miesiąc, kolejne 450 zł

STANDRD: 520 zł pierwszy miesiąc, kolejne 460 zł

SILVER: 550 zł pierwszy miesiąc, kolejne 500 zł

GOLD: 650 zł pierwszy miesiąc, kolejne 550 zł

PREMIUM: 700 zł pierwszy miesiąc, kolejne 650 zł.

WSPÓŁPRACA „NA JUŻ”: 800 zł pierwszy miesiąc.

Jenorazowy plan z jadłospisem: 480 zł za dwie osoby

Sam plan treningowy: 450 zł za dwie osoby



Dziękujemy bardzo za przeczytanie oferty.
 Jeśli jesteś zainteresowany/a
 poszczególnym pakietem napisz do nas na
 maila z odpowiedzią, który Cię interesuje.

aim.athletic.pl@gmail.com



Potrzebujesz specjalnej diety od dietetyka?
Zmagasz się z problemami skórnymi?

NOWE USŁUGI:

A&M ATHLETIC

OFERTA



DIETETYK: KATARZYNA STROJEK

JADŁOSPIS INDYWIDUALNY

Masz choroby, bądź musisz stosować określonej i
ściślej diety? Ta oferta jest dla ciebie

STAŁA WSPÓŁPRACA TYLKO Z ZAKRESU DIETETYKI

JAK WYGLĄDA NASZA USŁUGA ?

- Bezpośredni kontakt, aby wspierać Cię w codziennych wyzwaniach.
- Raporty co 2 tygodnie – aktualizacje Twojego programu, aby w pełni dostosować go do Twoich potrzeb.
- 7-dniowy jadłospis dostosowany do Twoich preferencji smakowych, stylu życia, możliwości czasowych, który powtarzasz 4x, a w następnym miesiącu dostosowujesz zupełnie nowy.
- Tworzony na podstawie obszernej ankiety żywieniowo-zdrowotnej.
- Ty decydujesz, jak ma wyglądać Twój jadłospis pod względem ilości posiłków, czasu przygotowania, umiejętności kulinarnych i preferencji smakowych.
- Oprócz planu w formie PDF dostajesz dostęp do aplikacji mobilnej, w której będziesz mieć swój jadłospis.
- Lista zakupów dołączona do jadłospisu oraz lista zamienników.
- Plan suplementacji ułożony na podstawie wyników badań.
- Głęboka praca nad Twoim zdrowiem – Skoncentrujemy się na tym, co naprawdę działa dla Ciebie, nie tylko w kwestii diety, ale także codziennych nawyków, które mają kluczowy wpływ na Twoje ciało.
- Klucz do trwałej transformacji – Pracuję z Tobą na poziomie, który wykracza poza Standardowe podejście – skupiam się na stylu życia, zmianie nawyków, słucham Twojego ciała, tworzę zdrowe nawyki i strategie, które sprawdzą się w Twoim życiu na co dzień.
- Inwestycja w Twoje długoterminowe samopoczucie – Dostosujemy wszystko do Twoich indywidualnych potrzeb, pracując nad zmianą nawyków, budowaniem stylu życia, który będzie wspierał Twoje ciało i umysł na każdym etapie.

Cena: 300 zł za pierwszy miesiąc, 250 za kolejne.

*Płatność jest co miesiąc od dostania planu, nie opłacasz wszystkich miesięcy z góry.
Nie ma określonego czasu współpracy z nami, możesz spróbować współpracować przez miesiąc i zobaczyć czy ci się spodoba.

7 DNIOWY JADŁOSPIS INDYWIDUALNY

JAK WYGLĄDA NASZA USŁUGA ?

- 7-dniowy spersonalizowany jadłospis dostosowany do Twoich preferencji smakowych, stylu życia, możliwości czasowych
- Tworzony na podstawie obszernej ankiety żywieniowo-zdrowotnej
- Ty decydujesz, jak ma wyglądać Twój jadłospis pod względem ilości posiłków, czasu przygotowania, umiejętności kulinarnych i preferencji smakowych
- Oprócz planu w formie PDF dostajesz dostęp do aplikacji mobilnej, w której będziesz mieć swój jadłospis oraz listę zakupów
- Lista zakupów dołączona do jadłospisu oraz lista zamienników
- Indywidualne zalecenia żywieniowe

Cena: 200 zł jednorazowo

7 DNIOWY JADŁOSPIS INDYWIDUALNY + SUPLEMENTACJA

- 7-dniowy jadłospis dostosowany do Twoich preferencji smakowych, stylu życia, możliwości czasowych
- Tworzony na podstawie obszernej ankiety żywieniowo-zdrowotnej
- Ty decydujesz, jak ma wyglądać Twój jadłospis pod względem ilości posiłków, czasu przygotowania, umiejętności kulinarnych i preferencji smakowych
- Oprócz planu w formie PDF dostajesz dostęp do aplikacji mobilnej, w której będziesz mieć swój jadłospis
- Lista zakupów dołączona do jadłospisu oraz lista zamienników
- Plan suplementacji ułożony na podstawie wyników badań
- Indywidualne zalecenia żywieniowe

Cena: 220 zł jednorazowo

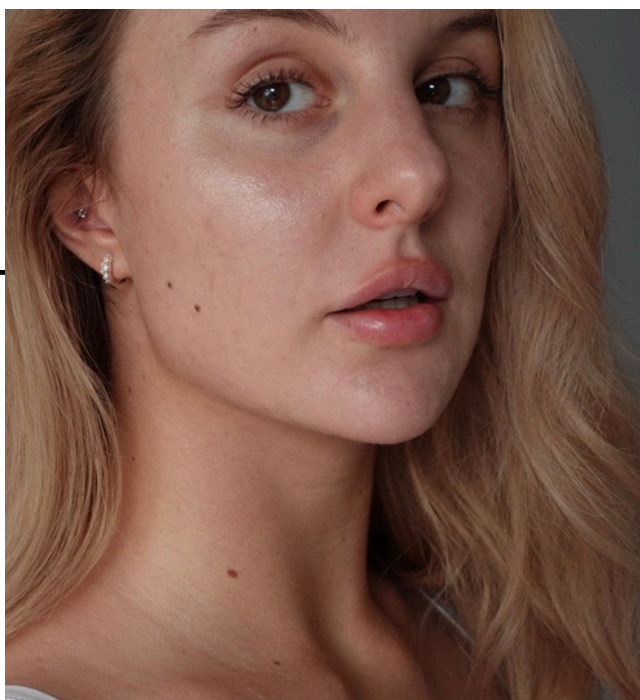


Dziękujemy bardzo za przeczytanie oferty.
Jeśli jesteś zainteresowany/a poszczególnym
pakietem napisz do nas na maila z
odpowiedzią, który Cię interesuje.

aimathletic.diet@gmail.com



OFERTA



KOSMETOLOG: ZUZANNA KANIA

PLANY PIELĘGNACYJNE

Twoja skóra potrzebuje pomocy? Idealnie trafiłeś

SPOTKANIE ONLINE, PLAN PIELĘGNACYJNY, STAŁA OPIEKA

- Konsultacja wymaga odesłania przez zapisaną osobę maila z opisem pielęgnacji, historii dermatologicznej i zdjęciami cery. Termin ustalamy na bieżąco, jest możliwość dostosowania godziny każdego dnia tygodnia.

- Spotkanie online trwające 45 min do godziny w razie wielu pytań. Podczas spotkania ustalamy cel, korygujemy aktualną pielęgnację, dobieramy nowe produkty.

- Plan pielęgnacyjny – Po dobraniu produktów układam plan pielęgnacyjny, który otrzymasz podczas spotkania.

+ Stały kontakt – Po spotkaniu online utrzymujemy stały kontakt (do 2 miesięcy) w razie pojawienia się pytań, wątpliwości lub alergii/zapachania/podrażnień po nowym produkcie. Każda skóra jest inna i każda inaczej reaguje na konkretne składniki, dlatego w razie problemów możemy szybko wymienić produkt i zidentyfikować problem.

Cena: 250 zł za 2 miesiące.

SPOTKANIE ONLINE & PLAN PIELĘGNACYJNY

SPOTKANIE ONLINE (45min) + PLAN PIELĘGNACYJNY

- Konsultacja wymaga odesłania przez zapisaną osobę maila z opisem pielęgnacji, historii dermatologicznej i zdjęciami cery. Termin ustalamy na bieżąco, jest możliwość dostosowania godziny każdego dnia tygodnia.

- Spotkanie online trwające ok. 30 min do 45 min w razie wielu pytań. Podczas spotkania ustalamy cel, korygujemy aktualną pielęgnację, dobieramy nowe produkty.

- Plan pielęgnacyjny – Po dobraniu produktów układamy razem plan pielęgnacyjny, który otrzymasz podczas spotkania na maila.

- ! Podczas spotkania staram się zachować produkty, które najbardziej lubisz i Ci się sprawdzają!

Cena: 200zł jednorazowo.

SAM PLAN PIELEGNACYJNY

Wyłącznie 1x spersonalizowany cotygodniowy* plan pielęgnacyjny stworzony na podstawie szczegółowej ankiety.

- ! Podczas spotkania staram się zachować produkty, które najbardziej lubisz i Ci się sprawdzają!

Cena: 150 zł jednorazowo.

KONSULTACJA KOSMETOLOGICZNA

KONSULTACJA KOSMETOLOGICZNA

- Krótsza forma spotkania online, rozmowa podczas której chętnie rozwieję Twoje wątpliwości w tematach kosmetycznych, problemach skórnych np. trądzik na plecach, zapalenie okołoustne.
- Spotkanie trwa do 30 min.

cena: 100 zł

Pamiętaj, że plan pielęgnacyjny jest dobierany do aktualnego stanu cery i ma być pomocą w poprawieniu jej stanu. Jeśli twój trądzik lub problem skórny wynika z problemów wewnątrz organizmu (np. zaburzenia hormonalne, problemy z tarczycą, alergie pokarmowe), a nie źle dobranej pielęgnacji, efekt współpracy może być ograniczony, JEDNAK zawsze warto mieć dobrą pielęgnację do swojej skóry!

Plan pielęgnacyjny jest powtarzalny i zawiera dokładną kolejność nakładania konkretnych produktów na każdy dzień tygodnia rano i wieczorem.

Dziękujemy bardzo za przeczytanie oferty. Jeśli jesteś zainteresowany/a poszczególnym pakietem napisz do nas na maila z odpowiedzią, który Cię interesuje.

aimathletic.skincare@gmail.com



Ef ekty

REDUKCJA



Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

REDUKCJA



STAŁA WSPÓŁPRACA

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

REDUKCJA



Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

PRZEMIANA MĘŻCZYZN



Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

PRZEMIANA MĘŻCZYŹN



Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

BUDOWA POŚLADKÓW STAŁA WSPÓŁPRACA



Z A&M ATHLETIC

Czas: 5 miesięcy

Pod opieką: Brylantynka & Zaton

BUDOWA POŚLADKÓW STAŁA WSPÓŁPRACA



Efekt po 1,5 miesiąca!

Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton



PRZEMIANY Z PLANEM PIELEGNACZYJNYM

Pod opieką: Zuzanna Kania



PRZEMIANY Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton



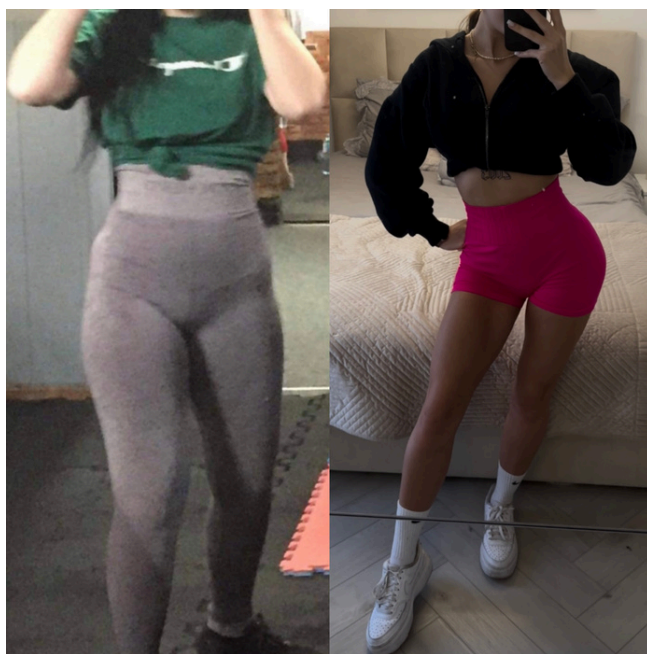
PRZEMIANY Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton



PRZEMIANY Z A&M ATHLETIC

Pod opieką: Brylantynka & Zaton



PAMIĘTAJ

My też kiedyś zaczynaliśmy. Też byliśmy na twoim miejscu.
Wystarczy zacząć od już...



NASZE JEDZONKO

W jadłospisach
i współpracy.





PRZEPISY TESTOWE





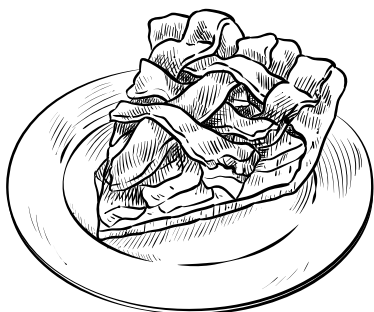
SERNIK KAJMAKOWY

460 kcal B:47g T:12g W:42g

Czas przygotowania: 40/50 minut

Składniki:

- 170g twarogu chudego
 - 120g jogurtu naturalnego 0%
- 50ml mleka 0,5%
 - 10g budyniu waniliowego
- 15g mąki pszennej
 - 1 jajko
- 20g masy kajmakowej
 - erytrytol, aromat



Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki poza masą kajmakową zblenduj ze sobą.
- Całość wylej do małego naczynia.
- Wstaw do piekarnika na 30 minut w 180*.
- Po upływie czasu wyłącz piekarnik, lekko uchyl i pozostaw na 15 minut.
- Wyjmij i poczekaj aż sernik się wystudzi.
- Masę kajmakową zmieszaj z odrobiną ciepłej wody i szczyptą soli.
- Wylej polewę z masy kajmakowej na sernik.



KREMOWO-SEROWE PENNE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

45l kcal B:36g T:9g W:55g

Czas przygotowania: 15/20 minut

Składniki:

- 100g kurczaka lub 75g tofu
- 50g makaronu penne
- 30g philadephi light
- 40g cebuli
- 30g suszonych pomidorów
- łyżka miodu (5g)
- 3 garści szpinaku
- 10g fixu 4 sery knorr. Jeśli nie masz, użyj soli.
- 5g parmezanu
- łyżeczka czosnku granulowanego



Sposób przygotowania:

- Makaron ugotuj według zaleceń producenta.
- Pokrój kurczaka w kostkę, posyp odrobiną soli, dodaj czosnek granulowany i dokładnie wymieszaj w miseczce.
- Pokrojoną cebulę podsmaż na patelni z odrobiną wody, a gdy będzie miała złocisty kolor dodaj kurczaka i podsmażaj jeszcze przez parę minut pod przykryciem.
- Dodaj na patelnię philadephię, miód, przypraw fixem i mieszaj przez parę minut na mniejszym ogniu.
- Na koniec dodaj suszone pomidory, szpinak, makaron i wymieszaj wszystko dokładnie.
- Gotowy makaron posyp parmezanem.



FIT CYNAMONKI

1624 kcal B:58g T:28g W:277g

Czas przygotowania: 50 minut 1/8 cynamonek: 200 kcal

Składniki:

- 350g mąki pszennej
- 250g skyra lub jogurtu greckiego 0% (Carrefour)
- 30g masła
- 20/30g erytrytolu
- cynamon
- 10g proszku do pieczenia.
- 1 jajko do posmarowania

Sposób przygotowania:

- Mąkę, jogurt, masło, erytrytol dokładnie wymieszaj i wyrób ciasto.
- Rozwałkuj z ciasta prostokąt na lekko oprószonym mąką blacie.
- Posyp ciasto dużą ilością cynamonu i erytrytolu (możesz wymieszać cynamon, erytrytol z odrobiną mleka aby nadzienie było bardziej wilgotne), zostawiając wzdłuż jednego z boków nieposmarowany margines.
- Roztrzep 1 jajko i za pomocą pędzelka posmaruj pusty margines.
- Zwiń ostrożnie rulon, zaczynając od dłuższego boku, kończąc na marginesie.
- Pokrój rulon w dowolną ilość kawałków, każdy z nich posmaruj jajkiem i piecz 25/30 minut w 180°.





PANCAKES OREO

45l kcal B:32g T:11g W:56g

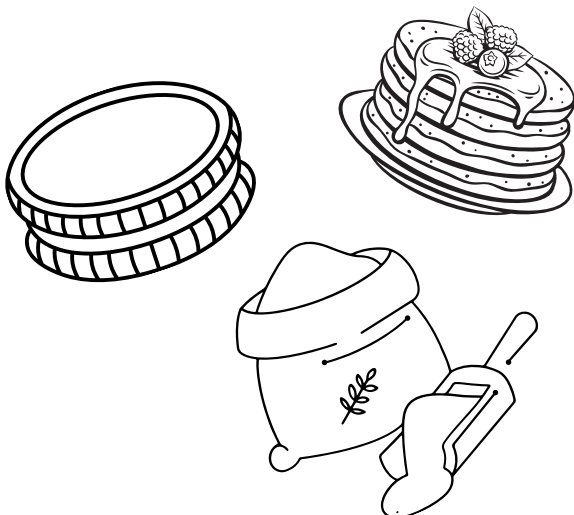
Czas przygotowania: 20/30 minut

Składniki:

- 50g mąki pszennej
- 10g kakao czarnego
- 150g skyru naturalnego
- ok. 100 ml wody gazowanej
- 1 jajko
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 ciastko oreo
- erytrytol dla smaku i aromat

Sposób przygotowania:

- Mąkę, kakao, jajko, proszek do pieczenia, wodę, erytrytol i aromat dokładnie wymieszaj.
- Pokrusz ciastko oreo i zmieszaj ze skyrem. Polecam dodać erytrytolu dla lepszego smaku.
- Patelnię spryskaj olejem w sprayu i smaż pancakes na małym ogniu .
- Na koniec udekoruj skyrem.



Wskazówki: Jeśli użyjesz czarnego kakao, pancakes wyjdą takie jak na zdjęciu powyżej.



NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

460 kcal B:37g T:19g W:43g

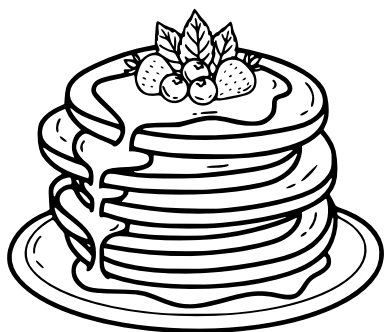
Czas przygotowania: 15/20 minut

Składniki:

- 50g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50ml mleka 0,5%

Dodatki:

- 75g łososia kanapkowego
- dowolna ilość szpinaku
- 30g serka almette/70g bielucha lekkiego



Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki połącz ze sobą oprócz łososia, almette oraz szpinaku i dokładnie wymieszaj.
- Rozgrzej patelnię i spryskaj tłuszczem w sprayu.
- Smaż cienkie naleśniki z obu stron na złoty kolor.
- Gotowe naleśniki przekładaj na talerz i połóż wszystkie dodatki.
- Zawijaj w rulony, ćwiartki bądź koperty.



QUESADILLA ZE ŻŁOTĄ CEBULKĄ I KURCZAKIEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM

400 kcal B:27g T:13g W:43g

Czas przygotowania: 10/15 minut.

Składniki:

- 50g cebuli
- 70g kurczaka
- 1 tortilla pełnoziarnista
- 30g gorgonzoli
- 70g pomidora
- garść sałaty lodowej
- 30g ogórka
- 10g miodu
- 20g musztardy
- sól, pieprz, czosnek granulowany
- 30ml sosu sojowego

Sposób przygotowania:

- Pokrój cebulę w kostkę i duś na patelni pod przykryciem z odrobiną wody i soli, aż nabierze złocistego koloru, następnie odłóż gotową cebulkę do osobnej miseczki
- Pierś z kurczaka przypraw odrobiną soli i pieprzem oraz czosnkiem granulowanym i podsmaż na patelni z sosem sojowym tak, aby była soczysta.
- W międzyczasie przygotuj sos miodowo musztardowy. W miseczce wymieszaj miód z musztardą. Możesz dodać odrobinę czosnku granulowanego, a następnie posmaruj sosem tortillę.
- Tortillę przekrój wzdłuż do połowy, tak aby można było złożyć ją w trójkąt.
- Na jedną z czterech części połóż kurczaka, następnie sałatę z pokrojonym ogórkiem i pomidorem, cebulkę i pokrojoną w paski gorgonzolę, tak jak na zdjęciu powyżej.
- Złóż tortillę w trójkąt i opiekaj przez chwilę w opiekaczu lub podsmaż na patelni.

PLACUSZKI BANANOWE Z CZEKOŁADĄ

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

SKŁADNIKI

- 45 g zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej
- 1/2 bardzo dojrzałego banana
- 75 g skyra waniliowego
- 50 ml kefiru/maślanki
- 10 g erytrolu
- Szczypta cynamonu
- 2 kostki czekolady
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Banana rozgnieć widelcem, dodaj jajko, słodzik i zamieszaj.
2. Następnie dodaj kefir, mąkę owsianą, proszek do pieczenia, cynamon i wymieszaj do połączenia składników.
3. Posiekaj czekoladę, dodaj do masy i jeszcze raz zamieszaj.
4. Nałóż masę na dobrze rozgrzaną patelnię wysmarowaną oliwą, smaż na małym ogniu z dwóch stron.
5. Podawaj ze skyrem.



439 KCAL B:25 T:15 W:67

SZAKSZUKA Z AWOKADO

380 KCAL B:21 T:27 W:17

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MIN

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1 łyżeczka oliwy
- 30 g cebuli
- 200 g pomidorów (świeżych lub z puszki)
- 10 g parmezanu
- Przyprawy: szczypta soli, mielonego pieprzu
- 1/2 awokado
- Pietruszka (liście)

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej patelnię razem z oliwą i pokrojoną w kostkę cebulą. Zrumień, dodaj obrane i pokrojone w kosteczkę pomidory.
2. Dopraw solą, pieprzem, wymieszaj i gotuj bez przykrycia przez ok. 7 minut, co chwilę mieszając.
3. Wbij jajka, dopraw, przykryj pokrywą i gotuj przez ok. 3–4 minuty, aż białka będą ścięte, a żółtka pozostaną płynne.
4. Odstaw z ognia, posyp tartym parmezanem, dodaj obrane i pokrojone awokado, posyp pietruszką.



TACO Z GUACAMOLE I JAJKAMI

SERVINGS: 1

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

SKŁADNIKI

Taco:

- 40 g płatków owsianych
- 80 ml wody
- Duża szczypta soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Odrobina oliwy do smażenia

Guacamole:

- 50 g awokado
- 15 g serka śmietankowego
- 50 g pomidorków koktajlowych
- 20 g czerwonej cebuli
- Przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany, bazylia

Dodatkowo:

- 2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

Taco:

1. Płatki owsiane zmiel w młynku do kawy lub użyj mąki owsianej.
2. Wszystkie składniki wymieszaj, odstaw ciasto na 5 minut.
3. Placki smaż na dobrze rozgrzanej patelni na średnim ogniu.

Guacamole:

1. Awokado rozgnieć widelcem, dodaj serek śmietankowy, wymieszaj, przypraw do smaku solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym oraz bazylią.
 2. Pomidorki drobno pokrój, posiekaj cebulę, dodaj je do pasty i wymieszaj.
- **Jajka** przygotuj w ulubiony sposób (np. sadzone, gotowane).



ZAPIEKANE GNOCCHI W SOSIE POMIDOROWYM

SERVINGS: 2

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 400 g pomidorów z puszki (krojone)
- 250 g gnocchi
- Kulka mozzarelli light
- Łyżeczka oliwy
- 30 g mleczka kokosowego
- 50 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- Łyżeczka pasty gochujang
- 1/3 pęczka natki pietruszki
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka wędzona

PRZYGOTOWANIE:

1. Posiekaną cebulę i czosnek podsmaż na oliwie z przyprawami.
2. W międzyczasie ugotuj gnocchi.
3. Do zeszkłonej cebuli dodaj pomidory, mleczko kokosowe, dopraw do smaku i podsmaż ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.
4. Dodaj ugotowane i odcedzone gnocchi, przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Na wierzch dodaj mozzarellę i zapiekaj przez 25 minut w nagrzanym na 180°C piekarniku.
6. Przed podaniem posyp natką pietruszki.



1 PORCJA 450 KCAL B:22 T:16 W:52

Dziękujemy bardzo za przeczytanie oferty. Jeśli jesteś zainteresowany/a poszczególnym pakietem napisz do nas na maila z odpowiedzią, który Cię interesuje.