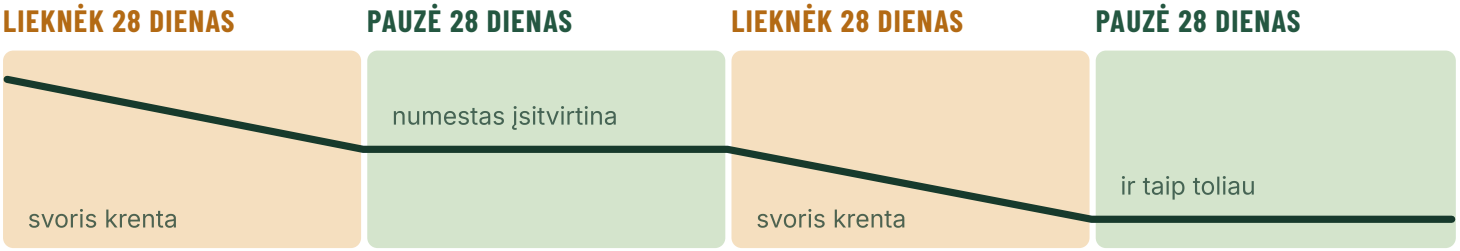
LIEKNĖJIMO GIDAS, TRUMPOJI VERSIJA

MARTINAS BIDINAS

PERJUNGIMO METODAS

Lieknėk trumpai ir su suplanuota pabaiga. Tada persijunk į svorio palaikymą, atsigauk, pailsėk ir valgyk tiek, kiek reikia. Kartok ciklą, kol pasieksi savo norimą svorį.



28 LIEKNĖJIMAS

dienos su aiškia pabaiga

- Apie **500 kcal mažiau** nei bazinės kalorijos
- Sek tik **kalorijas ir baltymus**
- Baltymų gramų nekeisk, mažink visa kita
- Ieškok kuo daugiau skonio. Skanėstų galima
- Svarbi savaitės suma, ne viena diena

28 PAUZĖ

dienos, valgai tiek, kiek reikia

- **Bazinės kalorijos**: svoris nekinta
- Grįžta energija, sotumas ir medžiagų apykaita
- Duonos, padažų, skanėstų galima kasdien
- Skaičiuoti nereikia, užtenka iš akies
- Numestas svoris įsitvirtina prieš kitą etapą (jei jo dar reikia)

KIEK LAIKO

Kuo didesnis deficitas, tuo trumpesnis etapas ir ilgesnė pauzė

ĮPRASTAS RITMAS apie 500 kcal deficite	28 dienas lieknėji	28 dienų pauzė
JEI NĖRA LAIKO 11-12 dienų	11-12 dienų	bent tiek pat
VISAI TRUMPAI irgi tinka	5-7 dienos	tiek pat
AGRESYVIAI 800-1000 kcal deficite	iki 14 dienų	3-4 savaitės ar ilgiau
LIEKNĖJI METŲ METUS? svoris nebejuda	pirma 1-2 mėnesių pauzė	tada lieknėk

PERSIJUNK Į PAUZĘ ANKSČIAU, JEI

NORISI PASIDUOTI

Alkis ir nuovargis tampa stipresni už pasiryžimą.

SVORIS NEKRENTA

Kelias savaites niekas nesikeičia, nors valgai su deficitu.

„Dažniausiai matau, kad žmonės mindžikuoja: lyg ir lieknėja, lyg ir ne. Metodas suteikia aiškumo. Žinai, ką darai, todėl yra rezultatas.“

Programėlėje yra abu režimai, ir ji praveda tave per visą ciklą.

Išbandyti programėlę