



30 дни движение и грижа

Топло предизвикателство за тяло, ум и грижа към себе си

Начало: 05.01.26 | Край: 03.02.26

Скъпи момичета,

Това предизвикателство не е програма.

То е път, по който ще вървим заедно.

Тук не гоним съвършенство.

Това е покана да се погрижим за себе си – с внимание, търпение и любов.

Аз също ще участвам в тези 30 дни движение и грижа – със своите силни и по-тихи дни.

Ден по ден. Без натиск. Без вина.

Лидия

Lidy's Fit & Nutrition

Какво представлява това предизвикателство

Това предизвикателство е създадено, за да ни върне към основите – движение, грижа, осъзнат избор и уважение към тялото ни. Не гоним крайни резултати, а устойчиви навици, които ни помагат да се чувстваме по-силни, по-спокойни и по-свързани със себе си.

1. Движение

Всеки ден намираме начин да се движим – разходка, стълби, активност в ежедневието. Движението ни събужда и ни връща в тялото.

2. Вода

Хидратацията подпомага метаболизма, енергията и храносмилането. Прием вода като акт на грижа към себе си.

3. < 25 г добавена захар

Не забраняваме, а осъзнаваме. По-малко добавена захар означава по-стабилна енергия, по-малко апетит и по-леко усещане в тялото.

4. Тренировка

Тренировките са една от най-важните форми на грижа за тялото ни.

Те подпомагат изгарянето на мазнини, ускоряват метаболизма и помагат да запазим и изградим мускулна маса – нещо изключително важно с напредване на възрастта.

Повече мускули означава повече енергия, по-добра стойка, по-здрави кости и тяло, което гори калории дори в покой. Но тренировките не са само за физиката – те влияят положително на настроението, самочувствието и хормоналния баланс.

Няма значение дали тренираш във фитнеса, у дома, в група или сама. Важно е движението да е осъзнато, редовно и съобразено с теб.

Моят личен ангажимент в тези 30 дни:

- 3 пъти седмично силови тренировки
- 2 пъти седмично кардио
- събота – пилатес за мобилност, баланс и грижа към тялото

Ти можеш да избереш своя ритъм. Ние не се сравняваме – просто вървим заедно.

5. Без алкохол

Избор в полза на съня, възстановяването и хормоналния баланс. Това не е лишение, а форма на грижа към себе си.

30-дневен тракер

Отбелязвай всеки ден с отметка. Дори малките стъпки имат значение.

Ден	Тренировка	Движение	Вода	< 25 г захар	Без алкохол
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Помни: ако пропуснеш ден - просто се върни. Нежно. С грижа към себе си.