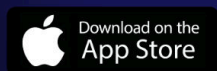


PROJEKT 2023 NO LIMIT XL

No
limit
XL

Konsekwentnie
do celu!



FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS



PROJEKT 2023 NO LIMIT XL

No
limit
XL



Bardzo się cieszę, że postanowiłaś dołączyć do nowej edycji projektu. Nowy rok już tuż tuż, więc i tym razem musimy brać się do roboty ;). Trzymam kciuki!

- Klaudia

PROJEKT 2023 - NO LIMIT XL dedykowany jest zupełnie początkującym osobom z nadwagą. Elementem składowym tego projektu jest aplikacja **NO LIMIT XL** (Android, iOS), którą pobierzesz bezpośrednio ze strony: nolimitplan.pl

Ważna sprawa na początek.

Jeśli jesteś osobą, która trenuje lub trenowała (nawet sporadycznie) to mam dla Ciebie specjalny plan - **PROJEKT 2023 FIT**, który składa się z planów treningowych dostępnych w aplikacji **NO LIMIT FIT**. Możesz pobrać go za darmo z nolimitplan.pl

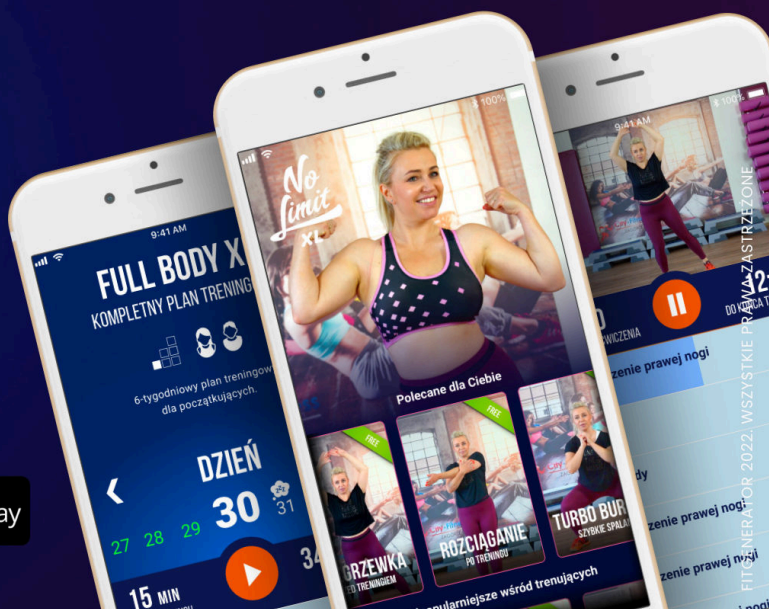
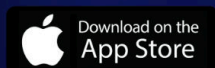
Jak poprawnie odczytać plan?

Na następnej stronie znajduje się specjalna rozpiska z planami treningowymi, które znajdziesz w aplikacji **NO LIMIT XL**. Zaczynasz od planu umieszczonego najwyżej, czyli nr "1". Dopiero gdy ukończysz go w całości (czyli ukończysz wszystkie dni z planu) przechodzisz do planu nr "2", itd.

Pamiętaj, aby przed podjęciem aktywności fizycznej skontaktować się ze swoim lekarzem, by upewnić się, że nie ma przeciwwskazań do tego typu treningów.

Gdy przejdziesz cały plan i chcesz utrzymać formę to możesz wykonać go ponownie. Wtedy oprócz formy, zdobędziesz limitowane **EPICKIE** odznaczenia ;).

Jeśli masz dodatkowe pytania lub masz problemy z motywacją to polecam Ci moją grupę na Facebooku- "**Grupa NO LIMIT FIT**".



PROJEKT 2023 - NO LIMIT XL

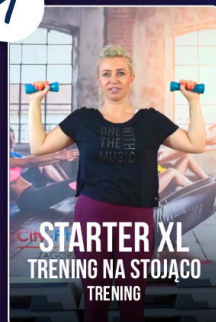
No
limit
XL

WERSJA DLA OSÓB **POCZĄTKUJĄCYCH**

Tutaj zaczynasz!

Kończysz cały plan treningowy i dopiero wtedy przechodzisz do następnego planu.

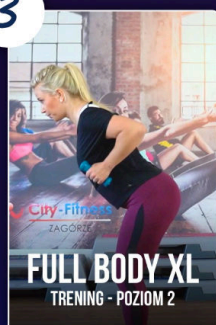
1



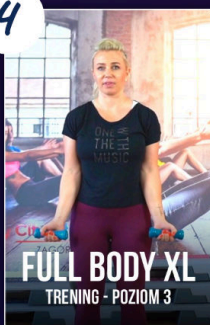
2



3



4



Odpowiednie żywienie to podstawa.

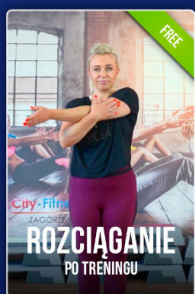
Zalecane posiłki znajdziesz na platformie:

nolimitdieta.pl

Więcej informacji o projekcie No Limit XL

*dostępne na: **nolimitplan.pl***

#PROJEKT2023



Ważne!

Pamiętaj zawsze o rozgrzewce.

Pobierz aplikację i zacznij wyzwanie już dzisiaj!



FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

No
Limit
XL

nolimitplan.pl

FITGENERATOR ®
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS