SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

30 DNI LŻEJ

Plan na miesiąc: trening w domu 4 razy w tygodniu, jadłospis bez głodu i codzienne zadania, które ustawiają nawyki na dłużej

PLAN 30 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Ile da się zmienić w 30 dni	5
2	Zasady jedzenia na ten miesiąc	8
3	Jadłospis na 4 tygodnie i lista zakupów	10
4	Technika ćwiczeń krok po kroku	13
5	Tydzień 1: start bez rewolucji	18
6	Tydzień 2: rozpędzenie	20
7	Tydzień 3: kryzys środka	22
8	Tydzień 4: domknięcie i bilans	25
9	Plan B: głód, imprezy, brak czasu, waga stoi	27
10	Dzień 31: kolejny miesiąc albo utrzymanie	30
	Ściągawka	32

NA START

Zanim zaczniemy

Masz przed sobą 30 dni. To wystarczy, żeby poczuć różnicę w pasku spodni, w oddechu na schodach i w tym, jak wygląda Twój zwykły wtorek. Nie wystarczy, żeby w cztery tygodnie cofnąć kilka lat — i lepiej powiedzieć to sobie na starcie niż w połowie miesiąca.

Jak korzystać z planu. Rozdziały 1–4 przeczytaj przed startem: zasady jedzenia, jadłospis z listą zakupów i technika ćwiczeń. Rozdziały 5–8 to plan dzień po dniu: trening albo kroki, wskazówka do jedzenia i zadanie do odhaczenia. Rozdział 9 otwierasz, gdy coś się sypie, a rozdział 10 w dniu 31.

Co przygotować. Centymetr, wagę, telefon liczący kroki, plecak, kilka butelek wody po 1,5 litra (to Twoje obciążenie), stabilne krzesło, matę, najniższy stopień schodów i opcjonalnie gumę oporową.

Uczciwie o efektach. W miesiąc możesz zgubić trochę tłuszczu, zmniejszyć obwody, poprawić kondycję i ustawić nawyki na kolejne miesiące. Ile pokaże waga, zależy od wielu czynników (masy startowej, snu, wieku, hormonów, leków), dlatego nie obiecuję liczby kilogramów. Część spadku z pierwszego tygodnia to woda, więc nie oceniaj planu po pierwszych dniach ani po jednym ważeniu.

Kiedy najpierw lekarz lub dietetyk

- Jesteś w ciąży, karmisz piersią, masz mniej niż 18 lat, masz niedowagę albo Twoja masa ciała jest prawidłowa — ten plan nie jest przeznaczony dla Ciebie.
- Zaburzenia odżywiania teraz lub w przeszłości: napady objadania się, prowokowanie wymiotów, kompensowanie jedzenia ćwiczeniami, obsesyjne myśli o jedzeniu — zacznij od lekarza, dietetyka i psychologa.

- Choroba przewlekła, np. serca, nerek, tarczycy albo cukrzyca — plan omów z lekarzem prowadzącym.
- Przy wysiłku pojawia się ból w klatce piersiowej, duszność, zawroty głowy lub kołatanie serca — przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem. Silny ból w klatce: dzwoń pod 112.

Jeśli przyjmujesz leki (np. na cukrzycę, nadciśnienie) albo leczysz otyłość farmakologicznie, zmiany uzgodnij z lekarzem.

To przewodnik edukacyjny: nie stawia diagnoz, nie leczy i nie zastąpi wizyty u lekarza ani dietetyka. Pełną listę czerwonych flag znajdziesz w rozdziale 10.

Jedyna twarda reguła: żadnych głodówek, detoksów, „dni na sokach”, spalaczy, tabletek odchudzających ani treningów za karę. Ten plan ma się dać przejść, a nie przetrwać.

ROZDZIAŁ 1

Ile da się zmienić w 30 dni

Jest 23:40. Leżysz z telefonem i wpisujesz: „jak schudnąć szybko w miesiąc”. Ekran przewija się jak katalog obietnic: dieta kapuściana, herbatka „na płaski brzuch”, wyzwanie „sto przysiadów dziennie”, czyjeś zdjęcia przed i po. Za pięć tygodni wesele, urlop albo po prostu dość patrzenia w lustro. Postanawiasz zacząć jutro — od wszystkiego naraz.

Zanim to zrobisz: miesiąc to sporo czasu, jeśli wykorzystasz go na to, co w miesiąc naprawdę da się zrobić.

Co realnie da się zmienić w cztery tygodnie

- **Trochę tłuszczu.** Ogólnie przyjmowane bezpieczne tempo to około 0,5–1% masy ciała tygodniowo — i to jest sufit, a nie norma do wyrobienia.
- **Obwody.** Talia i biodra często zmieniają się wyraźniej, niż sugeruje waga.
- **Woda.** W pierwszym tygodniu waga zwykle spada szybciej, bo mniej słonego i przetworzonego jedzenia to mniej wody w ciele. Miły bonus, ale nie tłuszcz.
- **Kondycja i siła.** Te same schody po czterech tygodniach są po prostu łatwiejsze.
- **Nawyki.** Najcenniejsza część: talerz, który syci, zakupy z listą, treningi w kalendarzu i kroki zostają z Tobą na kolejne miesiące.

Dlaczego „szybciej” zwykle kończy się szybciej

Plany ekspresowe mają jeden scenariusz: bardzo mało jedzenia i codzienne treningi do upadku. Przez tydzień euforia, bo schodzi woda, potem tempo zwalnia, głód rośnie, a kolana bolą. W drugim lub trzecim tygodniu przychodzi wieczór, w którym ciało bierze swoje, i plan się kończy. Często z nawiązką.

Silna wola nie ma tu nic do rzeczy. Przy dużym niedoborze organizm broni się głodem i rozdrażnieniem, a bez białka i ćwiczeń siłowych część tego, co znika, to mięśnie.

Ten plan robi odwrotnie: umiarkowany deficyt, białko i warzywa w każdym posiłku, cztery treningi tygodniowo z rosnącą trudnością i stopniowo dokładane kroki. Pierwszy tydzień na wadze może wyglądać skromniej niż przy diecie kapuścianej. Za to dzień 30 zastaje Cię z energią — i z planem na dzień 31.

Ćwiczenie 1.1: Bilans startowy

Zrób go rano w dniu 1, po toalecie, przed śniadaniem.

1. **Waga.** Zapisz wynik. Od dziś ważysz się 3–4 razy w tygodniu w tych samych warunkach i porównujesz średnie tygodniowe.
2. **Obwody.** Talia na wysokości pępka, biodra w najszerszym miejscu, udo w połowie długości, na spokojnym wydechu, bez wciągania brzucha.
3. **Zdjęcia.** Przód, bok, tył; to samo miejsce, światło i ubranie. Nikomu ich nie pokazujesz.
4. **Test krzesła.** Ile razy w ciągu minuty spokojnie wstaniesz z krzesła i usiądziesz? Jeśli pomagasz sobie rękami, zapisz to.
5. **Kroki.** Średnia z ostatnich 7 dni z telefonu, a jeśli jej nie ma, z pierwszych trzech dni planu.
6. **Sufit tempa.** Twoja masa ciała × 0,01. To górna granica rozsądnego spadku na tydzień, a nie cel. Tygodnie poniżej sufitu są w porządku.
7. **Trzy cele działań**, zależne tylko od Ciebie, np. „15 z 17 treningów”, „białko w każdym posiłku przez 25 dni”.

Schowaj kartkę do dnia 14 i dnia 30.

Jeśli ważenie albo zdjęcia wywołują silny niepokój, pomiń je i patrz na obwody. A jeśli przy celach pojawia się myśl „zjem jak najmniej i będę ćwiczyć, aż padnę”, wróć do ramki z „Zanim zaczniemy”.

Masz punkt startu. Brakuje jeszcze talerza, po którym głód nie chodzi za Tobą cały dzień, i treningów, które zmieszczą się w salonie między kolacją a kąpielą dzieci. Jedno i drugie dostajesz w kolejnych rozdziałach, z rozpiską, dzięki której każdego wieczoru wiesz, co odhaczysz jutro.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Zasady jedzenia na ten miesiąc
s. 8

ROZDZ. 3 Jadłospis na 4 tygodnie i lista zakupów
s. 10

ROZDZ. 4 Technika ćwiczeń krok po kroku
s. 13

ROZDZ. 5 Tydzień 1: start bez rewolucji
s. 18

ROZDZ. 6 Tydzień 2: rozpędzenie
s. 20

ROZDZ. 7 Tydzień 3: kryzys środka
s. 22

ROZDZ. 8 Tydzień 4: domknięcie i bilans
s. 25

ROZDZ. 9 Plan B: głód, imprezy, brak czasu, waga stoi
s. 27

ROZDZ. 10 Dzień 31: kolejny miesiąc albo utrzymanie
s. 30

Ściągawka
s. 32

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/odchudzanie-30-dni