

KAVITÁCIÓS

napló

MIT SZERETNÉK ELÉRNI?

CÉLOK

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

1. CÉL

[illegible]

2. CÉL

[illegible]

3. CÉL

[illegible]

4. CÉL

[illegible]

EREDMÉNYEK

KÚRA KEZDETE:

KÚRA VÉGE:

ELŐTTE		UTÁNA	
Derék		Derék	
Csípő		Csípő	
Kar		Kar	
Combok		Combok	
Súly		Súly	
BMI		BMI	
Testzsír %		Testzsír %	
Izomtömeg		Izomtömeg	

TAPASZTALATOK

KAVITÁCIÓS ZSÍRBONTÁS

szabályai

1. Tisztítsd meg a kezelendő bőrfelületet! Ne legyen rajta testápoló vagy olaj.
2. Mérd ki a területet amit kezelni fogsz (4 x 2 tenyérszerű területet kezelhetsz egy kúra során, pl. Has, első combok, hátsó combok stb.) Ez 10x15cm-es területet jelent 4-szer!
3. Ha szeretnéd fehér szemceruzával jelöld ki a területeket.
4. Vigyél fel ultrahangos vezető gélt! Semmiképp ne alkalmazz olajat vagy krémet!
5. Kezd az első 10 x 15 cm-es területtel, ezt kezeld körkörös mozdulatokkal folyamatosan 10 percig! Ha letelt a 10 perc haladj tovább a következő területre, így egy kezelés összesen 40 perc lesz!
5. Kezelést követően végezz valamilyen mozgást (ez lehet 30 perc séta, biciklizés, úszás, konditermi edzés, a lényeg, hogy mozogj!) Ezzel fogod tudni az elfolyósított zsírsejtek kiürülését segíteni.
6. Fogyassz 3 liter vizet! A kezelés napján és a kezelést követő 3 napban mindenképp!
7. A kezelést követő 24 órán belül kövess cukor- és szénhidrát csökkentett étrendet, hogy kíméld a májad és segítsd a zsír kiürítését. Alkohol és cukor fogyasztása szintén tilos!
8. 4-7 nap múlva ismételd meg a kezelést, ugyanazon a területen (6-10 alkalmon keresztül).

SZÉNHIDRÁT CSÖKKENTETT

minta étrend

REGGELI

Joghurt áfonyával és magvakkal

Tojásrántotta baconnel

Chia pudding

Tükörtojás avokádóval

Sajtos omlett

Virslis nyers zöldségekkel

Főtt tojás szénhidrát csökkentett kenyérrel

EBÉD

Cukkini tészta paradicsomszósszal

Grillcsirke sült zöldségekkel

Tofu wok zöldségekkel

Chilis bab

Baconnel töltött cukkini

Pulyka fasírt spenóttal

Marha steak brokkolival

Csirkemellfilé salátával

UZSONA

Fehérje shake

Fehérje szelet

Cottage cheese bogyós gyümölccsel

Sajtok

Kefír

Répa és uborka humusszal

Mandula

VACSORA

Tonhalsaláta

Lazacfilé párolt vajás zöldbabbal

Darált hússal töltött kaliforniai paprika

Zölségleves

Görög saláta feta sajttal

Tojássaláta

Tojásleves

Cukkini lasagne

BEVÁSÁRLÓLISTA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

KEZELÉS TERVEZET

	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
1. HÉT							
2. HÉT							
3. HÉT							
4. HÉT							
5. HÉT							
6. HÉT							
8. HÉT							
9. HÉT							
10. HÉT							
11. HÉT							
12. HÉT							

JEGYZETEK

KÚRA napló

KEZELT TERÜLET:

[illegible]

KEZELÉS napló

Alkalmanként 8 tenyérsí területet kell kezelned (ez lehet a has, a két első comb, két hátsó comb+ fenék stb.). Két tenyérsí területet (nagyjából egy A5-ös méretű lap) 10 percig kell, hogy folyamatosan érjen a kavitáció, tehát blokkonként kell haladnod. Folyamatosan, körkörösén kezelj, a lehető legmagasabb energiaszinten.

HAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DERÉK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JOBB ELSŐ COMB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAL ELSŐ COMB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JOBB HÁTSÓ COMB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAL HÁTSÓ COMB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JOBB FENÉK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAL FENÉK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JOBB KAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAL KAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12