



Modesta Žukauskaitė

Slaptomanė

DARBO
KNYGA

Alma littera

Slaptomanė

Slaptomanė – žodžių „slaptas“ ir „manija“ (dar kitaip aistra) junginys. Tai moteriškosios lyties atstovė, kuri mėgsta iššūkius ir niekam viešai nesiskelbdama (slapta) imasi keisti savo blogus gyvenimo įpročius į sveikesnius, kol sveika gyvensena tampa jos manija. Sveikai gyvendama ji jaučiasi laiminga, energinga ir graži.

Slaptomanės – tai bendrai idėjai susivienijusi moterų ir merginų bendruomenė, kurios lieknėja ir gražėja slapta nuo vyrų ir piktų akių (taip niekam neleidžia nuvertinti savo tikslų). Jos siekia užsibrėžto rezultato palaikydamos ir motyvuodamos viena kitą. Kiekvieną sekmadienį visos slaptomanės dalijasi ir džiaugiasi per savaitę nuveiktais darbais, pasiektais rezultatais, informaciją skelbdamos tos dienos feisbuko paskyroje. Jos vadovaujasi grupės taisykle: „Palaikau ir motyvuoju kitą moterį, nes noriu sulaukti to paties.“

Visos slaptomanės bendrauja uždaroje feisbuko grupėje „Slaptas sulieknėjusios merginos dienoraštis“.



Ši asmeninė knyga priklauso

Vardas

Pavardė

Kontaktinė informacija

Asmeninė knyga, padedanti lieknėti, jaustis sveikai, laimingai ir pasitikinčiai savimi. Išsikelk didesnį tikslą, nei manai galėsianti pasiekti, ir būsi maloniai nustebinta, kai užvertusi paskutinį šios knygos puslapį pastebėsi, kad jau pasiekei tai, apie ką visada svajojai!

Tu gali! Aš tikiu Tavimi!

Pirmyn!

Pirmas menuo Pradėkime!

PRADEDANČIOSIOS STATISTIKA

SVORIS IŠ PRADŽIŲ

MATMENYS

A KRŪTINĖ

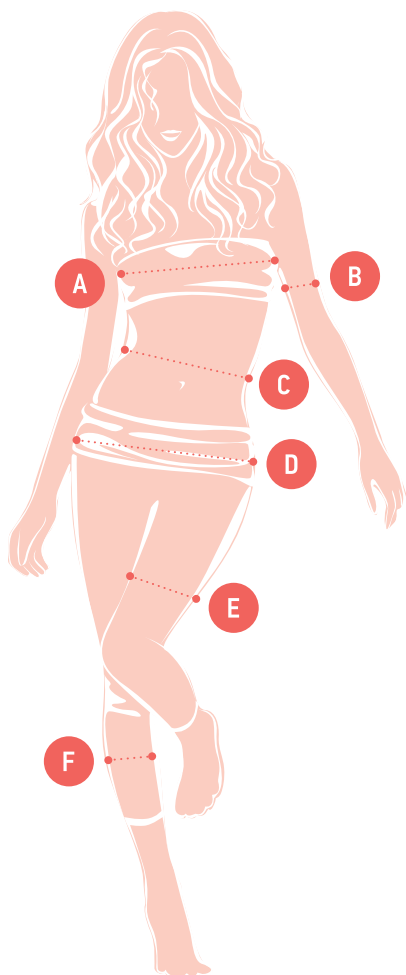
B RANKOS K D

C JUOSMUO

D KLUBAI

E ŠLAUNYS K D

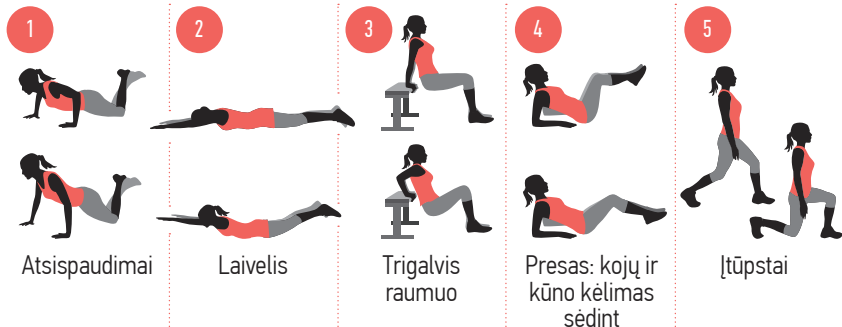
F BLAUZDOS K D



„Nėra nieko žavingesnio už valią,
nugalinčią neklusnų kūną.“

Romeras Rolanas

Sporto planas pirmam mėnesiui



Atsispaudimai

Laivėlis

Trigalvis raumuo

Presas: kojų ir kūno kėlimas sėdint

Įtūpstai

Daryk po 1 seriją. Pradėk nuo lengvos mankštos ir pamažu didink fizinį krūvį

1	2	3	4	5
1/5 2/5 3/5 4/5 5/5	1/5 2/5 3/5 4/5 5/5	1/6 2/6 3/6 4/6 5/6	1/6 2/6 3/6 4/6 5/6	1/7 2/7 3/7 4/7 5/7
6	7	8	9	10
1/7 2/7 3/7 4/7 5/7	1/8 2/8 3/8 4/8 5/8	1/8 2/8 3/8 4/8 5/8	1/9 2/9 3/9 4/9 5/9	1/9 2/9 3/9 4/9 5/9
11	12	13	14	15
1/10 2/10 3/10 4/10 5/10	1/10 2/10 3/10 4/10 5/10	1/11 2/11 3/11 4/11 5/11	1/11 2/11 3/11 4/11 5/11	1/12 2/12 3/12 4/12 5/12
16	17	18	19	20
1/12 2/12 3/12 4/12 5/12	1/13 2/13 3/13 4/13 5/13	1/13 2/13 3/13 4/13 5/13	1/14 2/14 3/14 4/14 5/14	1/14 2/14 3/14 4/14 5/14
21	22	23	24	25
1/15 2/15 3/15 4/15 5/15	1/15 2/15 3/15 4/15 5/15	1/16 2/16 3/16 4/16 5/16	1/16 2/16 3/16 4/16 5/16	1/17 2/17 3/17 4/17 5/17
26	27	28		
1/17 2/17 3/17 4/17 5/17	1/18 2/18 3/18 4/18 5/18	1/18 2/18 3/18 4/18 5/18		

Poilsis tarp pratimų 1 min. P. S. Žiūrėk sporto instrukciją ir pratimų aprašymą prieduose p. 200

1/5

1 Pratimo numeris
5 Atlikimo skaičius

+ Atlikta

