Anna Lewandowska prowadzi□□a ob□ z w Dojo

07.08.2014.

Wakacyjny ob□ z friendstraining z autorskim programem Anny Lewandowskiej i Ady Palki odbywa□□ siÄ□ w Centrum Japo□□skich Sport□ w i Sztuk Walki "Dojo - Stara Wie□□" w Starej Wsi od 27 lipca do 3 sierpnia. Uczestniczy□□o w nim ponad 60 kobiet z ca□□ej Polski oraz 2 Polki mieszkajÄ□ce na sta□□e w Niemczech.

Uczestniczki treningu spÄ□dza□□y czas aktywnie, mia□□y ka□ dego dnia po trzy treningi wzmacniajÄ□ce, rozruchy, Ä□wiczenia z pi□□kami lekarskimi, gumami, hantlami, opr□ cz tego bra□□y udzia□□ w wyk□□adach na temat zdrowego □ywienia, mia□□y mo□liwo□□Ä□ indywidualnych konsultacji. Ä□wiczy□□y r□ wnie□ jogÄ□, je□□dzi□□y rowerami, p□□ywa□□y w basenie, biega□□y w okolicznych lasach, a w wolnym czasie opala□□y siÄ□. Ale podstawÄ□ obozu by□□a nie tylko gimnastyka, wa□ nym elementem by□□a sama dieta, menu u□□o□ one by□□o przez AnnÄ□ LewandowskÄ□, a posi□□ki wg jej przepis□ w przygotowane zosta□□y przez kuchniÄ□ Dojo.

Uczestniczki odwiedzi□□y te□ Przedb□ rz i bardzo im siÄ□ podoba□□ klimat tego miasta. Taki ob□ z by□□ tak□ e doskona□□Ä□ promocjÄ□ dla samego centrum Dojo, bo ju□ sÄ□ pierwsze rezerwacje na prywatny przyjazd uczestniczek do dojo.

- Ten ob□ z to by□□o wielkie wydarzenie dla naszego o□□rodka, pewna nowo□□Ä□, dla nas to te□ jaka□□ lekcja, a tak□ e wyzwanie, bo chocia□ to ob□ z sportowy z ma□□ymi elementami karate, to jednak g□□□ wnie by□□ to ob□ z □ywieniowy i fitness - m□ wi Micha□□ Koski z Dojo - Stara Wie□□.

Podczas obozu w Dojo ekipa telewziji TVN zarejestrowa□□a reporta□, kt□ ry wyemitowany bÄ□dzie pod koniec sieprnia w programie "Dzien dobry TVN".

WiÄ□cej informacji o obozie oraz zdjÄ□Ä□ mo□ na znale□□Ä□ TUTAJ na stronie Anny Lewandowskiej. (pg)

Rozmowa z AnnÄ□ LewandowskÄ□:

PG: Jaki jest cel takiego obozu? Bo chyba nie jest to ob□ z wypoczynkowy...
Anna Lewandowska: Przede wszystkim nie jest to ani wypoczynek ani ob□ z odchudzajÄ□cy, to jest ob□ z, kt□ ry ma zmotywowaÄ□ kobiety do aktywnego i zdrowego trybu □ycia. Mamy tu trzy treningi dziennie □□Ä□cznie z rozruchem, wyk□□ady o zdrowym □ywieniu, kt□ re prowadzÄ□ wraz z Jackiem Kucharskim, treningi biegowe, treningi zumby. Tak naprawdÄ□ tego typu obozy majÄ□ za zadanie zmotywowaÄ□ ludzi do aktywno□□ci i potem przenie□□Ä□ to do □ycia codziennego, i mam nadziejÄ□, □ e spotkam siÄ□ z nimi za p□ □□ roku na nastÄ□pnych obozach, bo ju□ kilka os□ b z wcze□□niejszego obozu, kt□ re zaczÄ□□□y przygodÄ□ ze sportem, kt□ re wcze□□niej nie biega□□y, a teraz chcÄ□ wystartowaÄ□ w p□ □□maratonach, wiÄ□c jest to fajna sprawa. Bardzo ciekawe sÄ□ tu moim zdaniem informacje, kt□ re przekazujemy w zakresie □ywienia, jest u□□o□ ona dieta, plan rozpisany i menu przeze mnie.

PG: Czy to ma zwiÄ□zek z Pani stronÄ□ healthy plan by ann?
Anna Lewandowska: Wszystko czym siÄ□ zajmujÄ□, powiÄ□zane ze sportem, prowadzi□□am tutaj r□ wnie□ taebo z elementami karate, ca□□y projekt jest zwiÄ□zany z mojÄ□ stronÄ□ healthy plan by ann, to co robiÄ□ na stronie po prostu namacalnie mo□ na spotkaÄ□ tu na obozie, czy te□ te informacje co na stronie mo□ na dostaÄ□ tutaj, a dodatkowo potrenowaÄ□ ze mnÄ□. Bardzo siÄ□ wszystkim podoba□□o, i odnowa biologiczna, jacuzzi, sauna, by□□ masa□ ysta przez ca□□y ob□ z, fizjoterapeuta, zagwarantowa□□am wiele rzeczy, i my□□lÄ□ □ e bÄ□dÄ□ chcia□□a resztÄ□ obo z□ w tutaj w Dojo organizowaÄ□.

PG: Czy to by□□ pierwszy tego typu ob□ z?
Anna Lewandowska: To by□□ drugi taki ob□ z, pierwszy prowadzi□□am na S□□owacji.

PG: Czy jest tu jaka□□ □□cis□□a dyscyplina czy uczestniczki mogÄ□ np. wyj□□Ä□ na pizzÄ□?
Anna Lewandowska: Nie ma takiej mo□liwo□□ci. Nie chcia□□am te□ tu robiÄ□ jakiego□□ wiÄ□zienia, ale powiedzia□□am jakie sÄ□ regu□□y. Jestem sportowcem zawodowym, wiÄ□c wiem jaka w sporcie jest wa□na motywacja, mobilizacja, samodyscyplina i paniom siÄ□ to bardzo spodoba□□o □e jednak sÄ□ jakie□□ zasady. Mia□□y□□my wiecz□r robienia sushi, do tego lampkÄ□ wina i takie co□□ jest jak najbardziej dostÄ□pne, dziewczyny te□ przyjecha□□y odpoczywaÄ□, wiÄ□c miÄ□dzy treningami odpoczywajÄ□, korzystajÄ□, ja my□□lÄ□ □e one tak naprawdÄ□ nie potrzebujÄ□ jechaÄ□ na pizzÄ□, tu sÄ□ zapewnione naprawdÄ□ bardzo fajne warunki, dzisiaj na obiad jest zupa porowa wg mojego przepisu z bloga oraz ciasto marchewkowe, wiÄ□c panie mogÄ□ sobie tego spr□bowaÄ□.

PG: A jaka jest podstawa prawid□□owej diety?
Anna Lewandowska: Podstawa diety to tak naprawdÄ□ nie □□Ä□czenie wÄ□glowodan□w z bia□□kiem, niejedzenie przetworzonych rzeczy, niejedzenie nabia□□□w, niejedzenie bia□□ego cukru, niepopijanie, m□wienie o zasadach, przed □□niadaniem ka□da z pa□□ pije szklankÄ□ ciep□□ej wody, po rozruchu rozgrzewajÄ□cÄ□ kawÄ□ z przyprawami, tzw. kawa gotowana, przepis mo□na na moim blogu, obiady zaczynamy od deser□w, potem zawsze jest zupa i drugie danie, ko□□czymy bia□□kiem, m□wimy tu du□o o nawadnianiu, o izotonikach, sÄ□ r□□ne konsultacje, potem jest kolacja, na kolacjÄ□ sÄ□ r□wnie□ rozpisane posi□□ki typu komosa ry□owa z duszonymi warzywami, czy te□ komosa w nale□□niku, ryby, du□o ryb by□□o, miÄ□so grillowane.