Informacja prasowa

Warszawa,09.07.2020r.

**Jak zacząć trenować by osiągnąć sukces?**

**Po pierwsze: zbuduj solidny fundament i zmień styl życia**

**64% Polaków[[1]](#footnote-1) jest aktywnych fizycznie, choć procent ten stale wzrasta, to nadal pozostajemy poniżej europejskiej średniej. Mając świadomość konieczności codziennego ruchu, testujemy różne opcje treningowe i dostępne rozwiązania. Przed podjęciem decyzji o zmianie swojego trybu życia warto najpierw zgłębić wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Takie właśnie podejście wybierane jest przez światowej klasy profesjonalistów, którzy nie mogą sobie pozwolić na pomyłki i kontuzje.**

Na nasze zdrowie i styl życia wpływa wiele czynników, a jednym z nich jest aktywność fizyczna. Jej regularne podejmowanie przynosi takie korzyści, jak: stymulację rozwoju, wzmocnienie kości i wydajności serca oraz poprawa ogólnego poziomu samopoczucia. Wpływa ona na zgrabny wygląd sylwetki, dobrą kondycję ruchową, ale przede wszystkim chroni przed wieloma chorobami, w tym otyłością. Codzienna dawka ruchu jest niezbędnym elementem naszego życia – niezależnie do wieku.

**Solidne fundamenty kluczem do sukcesu**

Aktywność fizyczna jest przede wszystkim skutecznym sposobem na utrzymanie organizmu w jak najlepszej formie i zdrowiu przez długie lata. Poprzez aktywność fizyczną rozumiemy każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie, który wymaga energii. Dlatego też zaliczamy do niej zarówno wszelkie dyscypliny sportowe, taniec, jak również codzienną aktywność związaną z pracami domowymi i zawodowymi.

*- Nigdy nie zależało mi na tym, aby budować dużą masę mięśniową, czy dźwigać coraz większe ciężary. Moim celem jest bycie możliwie jak najbardziej sprawną na każdej płaszczyźnie, jednocześnie zachowując przy tym smukłą, delikatną, ale i sprawną sylwetkę, jak sarenka* – zapewnia Dagmara Wawrzyniak, autorka rewolucyjnego programu ćwiczeń.

**Jak uzyskać długoterminowe efekty?**

Odpowiednio ułożony plan treningowy zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji, przetrenowania, czy utraty motywacji do działania, co daje większe szanse na utrzymanie efektów na lata. Jednak chcąc zmienić swoje życie same ćwiczenia nie wystarczą. Najlepsze efekty zapewnia holistyczne podejście do zdrowia. Dlatego   
w oparciu o lata doświadczeń Dagmary Wawrzyniak, trenera personalnego i ekspertki zdrowego stylu życia oraz dzięki merytorycznemu podłożu jej partnera - Mateusza Wasilewskiego - światowej klasy sportsmena, powstały dwa autorskie e-booki: *Cardiomasakra* oraz *Full Body Workout*. Oba szczegółowo opracowane stanowią kompendium wiedzy eksperckiej na temat mądrego podejścia do ćwiczeń i zdrowego stylu życia.

*- Cardiomasakra* *jest programowaniem treningowym, opartym na metodologii treningu Crossfit oraz treningu funkcjonalnego. Zawarte w nim zestawy ćwiczeń mają na celu poprawienie naszej kondycji i ogólnej sprawności. Z kolei programowanie Full Body Workout to trening mający na celu ogólne wzmocnienie naszego ciała i mięśni oraz poprawę proporcji i mankamentów sylwetki. Łącznie tworzą spójny, ogólnorozwojowy plan treningowy dla osób, które chcą zawalczyć o zdrowszą wersję siebie.*– podkreśla Dagmara Wawrzyniak, ekspertka zdrowego odżywiania i trener personalny.

E-booki zawierają szczegółowe informacje jak wyliczać zapotrzebowanie kaloryczne, jak komponować posiłki   
w codziennej diecie, a także jak dopasowywać intensywność treningu i obciążenie do swojego aktualnego stopnia wytrenowania.

**Rozważne ćwiczenia przede wszystkim**

Dzięki zupełnie nowemu podejściu do kwestii treningów i zdrowego stylu życia z czasem powstała, w sposób całkowicie spontaniczny, społeczność licząca już ponad 100 tysięcy obserwatorów na Instagramie ćwiczących razem z Dagmarą. To osoby, które trenują korzystając z innowacyjnego podejścia do ćwiczeń, dzieląc się przy tym swoimi spektakularnymi efektami w sieci.

*- Jako wieloletni sportowiec doskonale wiem, że jeśli chcemy utrzymać pożądane efekty trzeba najpierw zbudować solidne fundamenty. Dlatego myśląc o wzmocnieniu swojej kondycji fizycznej przede wszystkim trzeba postawić na zmianę podejścia do kwestii zdrowego stylu życia. Bez tego szybko wrócimy do punktu wyjścia* – podkreśla Mateusz Wasilewski, sportsman, ekspert Bodybuilding & Crossfit.

Team Dagmara Wawrzyniak i Mateusz Wasilewski łączą siły i obecnie przygotowują przestrzeń dedykowaną innowacyjnemu podejściu do ćwiczeń, w której będą prowadzić indywidualne sesje ćwiczeniowe oraz nagrywać kolejne materiały instruktorskie. Aktualnie przestrzeń jest testowana przez Mateusza, który przygotowuje się do międzynarodowych zawodów i dostosowuje studio treningowo-pokazowe do swoich potrzeb i najwyższych światowych wymogów.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dagmara Wawrzyniak** - trenerka personalna, autorka dwóch bestsellerowych e-booków z ćwiczeniami: ***Cadriomasakra*i *Full Body Workout*** Jest inspiracją i motywacją do działania dla osób dbających o zdrowy styl życia oraz marzących   
o zgrabnej sylwetce. Dzięki sprawdzonym metodom oraz konkretnym wskazówkom udzielanym w e-bookach oraz   
w mediach społecznościowych, Dagmara zmienia życie i inspiruje już przeszło 100 000 osób.

E-booki ***Cardiomasakra*** oraz ***Full Body Workout*** dostępne są na stronie: <https://dagawu.pl/>

Facebookowa grupa ***#TEAMSARENKI by @DagaWu***: <https://www.facebook.com/groups/1105124223005653/>

1. Badanie Aktywnie po zdrowie, Kantar na zlecenie Benefit Systems, 2019. [↑](#footnote-ref-1)