Informacja prasowa

Warszawa, 01.09.2020r.

***Cardiomasakra Level 2* Dagmary Wawrzyniak – premiera trzeciego ebooka trenerki już   
1 września**

**Po sukcesie ebooka *Cardiomasakra czas na premierę Cardiomasakry Level 2.* Autorskie programowanie działa i wzbudza zainteresowanie tysięcy osób. Dzięki ebookowi trenerka personalna Dagmara Wawrzyniak udowadnia, że warto prowadzić zdrowy styl życia i ćwiczyć przez cały rok, niezależnie od tego, czy trenujemy w domu, czy też na siłowni.**

Aby utrzymać oczekiwane efekty należy postawić na zmianę stylu życia i oprócz ćwiczeń zadbać   
także o zbilansowaną dietę, o czym przekonuje autorka innowacyjnego programowania treningowego *Cardiomasakra* – Dagmara Wawrzyniak, ekspertka zdrowego odżywiania i trener personalny. 1 września wychodzi kolejny ebook: *Cardiomasakra Level 2*, który zawierać będzie jeszcze bardziej urozmaicony zestaw 30 planów treningowych.

**Czym jest Cardiomasakra i dla kogo została stworzona?**

*Cardiomasakra* to autorskie programowanie treningowe oparte na metodologii treningu crossfit oraz treningu funkcjonalnego, przeznaczone dla osób, które chcą zbudować smukłą, wytrzymałą sylwetkę. Metodologia jest zbliżona do założeń klasycznego crossfitu - zestawy ćwiczeń zostały przygotowane w oparciu o trzy składowe: cardio, gimnastyka, podnoszenie ciężarów. Głównym założeniem *Cardiomasakry* jest jednak praca na niższym obciążeniu. Celem trenerki nie jest budowanie dużej masy mięśniowej, a wypracowanie smukłej sylwetki i poprawa ogólnej sprawności organizmu na lata.

*- Cardiomasakra jest jedynym takim planem treningowym, w którym żadna sesja treningowa nie jest identyczna. Dzięki temu za każdym razem traktujemy go jako oddzielne wyzwanie, a co za tym idzie dostarczamy organizmowi inny bodziec do pracy, a w naszych treningach nie ma miejsca dla monotonni. Formuła treningów jest skierowana do każdej zdrowej osoby, niezależnie od wieku   
i aktualnej kondycji fizycznej* – podkreśla Dagmara Wawrzyniak.

**Ogólnorozwojowy plan treningowy motywuje tysiące osób**

Trenerka personalna Dagmara Wawrzyniak wydała w formie ebooka również programowanie *Full Body Workout* - trening mający na celu wzmocnienie naszego ciała i mięśni oraz poprawę proporcji   
i mankamentów sylwetki.Podczas jednej sesji treningowej *Full Body Workout* angażowane jest wiele grup mięśniowych, przygotowując tym samym ciało do kolejnych treningów i stopniowego zwiększania aktywności fizycznej. Treningi *Cardiomasakra* w połączeniu z *Full Body Workout* tworzą spójny, ogólnorozwojowy plan treningowy dla osób, które chcą zawalczyć o zdrowszą wersję siebie. Powstały one w oparciu o wieloletnie doświadczenia Dagmary Wawrzyniak związane   
z odchudzaniem, dietami i wdrażaniem różnych planów treningowych.

E-booki *Cardiomasakra i Full Body Workout* to także kopalnia wiedzy z obszaru zdrowego odżywiania i psychodietetyki. Przed rozpoczęciem wspólnych treningów „Sarenki” mają szansę pogłębienia wiedzy z obszaru aktywności fizycznej i pracy ludzkiego ciała. Z ebooków dowiadują się również, jak wyliczać zapotrzebowanie kaloryczne, jakkomponować posiłki w codziennej diecie, ale także, jak dopasować intensywność treningu i obciążenie do swojego aktualnego stopnia wytrenowania. Ćwiczenia przynoszą spektakularne efekty, co widać dzięki codziennym relacjom szybko rozrastającej się rzeszy „Sarenek”. Wstawiane online treningi początkowo miały motywować do systematycznych treningów samą Dagmarę, a aktualnie inspirują do podjęcia aktywności fizycznej już niemal 100 tys. osób.

*- Uzupełnieniem każdego treningu powinno być stosowanie odpowiedniej diety, ponieważ same ćwiczenia nie przyniosą oczekiwanych, długofalowych efektów. Świadome dokonywanie wyborów żywieniowych i zbilansowany sposób odżywiania są kluczowe w procesie zmiany, jaką jest zdrowo wyglądająca, smukła sylwetka na lata* – podsumowuje Dagmara Wawrzyniak.

Ebook *Cardiomasakra Level 2* będzie dostępny na stronie internetowej Dagmary Wawrzyniak już   
od 1 września.

**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* , Cardiomasakra Level 2** oraz ***Full Body Workout*** dostępne są na stronie: <https://dagawu.pl/>

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