

WYZWANIE

30 dni

które zmienią Twoje ciało,
energję i podejście do
siebie

- Regularny ruch
- Zdrowsze nawyki
- Świadome odżywianie

START: 1.09.2025

To nie kolejna dieta ani plan z Internetu. To realna zmiana z moim codziennym wsparciem i grupą kobiet, które – tak jak Ty – chcą zadbać o swoje ciało, zdrowie i samopoczucie.

Jesteś gotowa?

[DOŁĄCZ DO WYZWANIA](#)

BODYMADE



Znasz ten schemat?

Mówisz sobie: "Dzisiaj zaczynam. Będę ćwiczyć, jeść lepiej, zadbać o siebie."

Kupujesz plany, aplikacje, e-booki. Robisz jeden trening, może dwa.

A potem... życie. Oblewając, zmęczenie, brak siły.

I pojawia się to znajome uczucie: "Znowu mi nie wyszło..."

Tylko że to nie Ty zawiodłaś. To zawiodł system, który nie był dla Ciebie.

Dlatego stworzyłam coś innego.



Zapraszam Cię do wyzwania które daje przestrzeń do zmiany.

Nie potrzebujesz idealnych warunków, ani pewności, że się uda. Wystarczy, że chcesz **zadbać o siebie odrobinkę bardziej niż wcześniej**.

[DOŁĄCZ DO WYZWANIA](#)

Przez 30 dni

będziemy pracować nad tym, co naprawdę
może Ci służyć.

- Regularny ruch, który daje energję, a nie zmęczenie
- Zdrowsze nawyki, które budują dużą zmianę
- Świadome jedzenie, które odżywia ciało i daje spokój głowie
- Codzienne wsparcie, które przypomina, że nie jesteś w tym sama
- Grupa kobiet, które chcą podnieść i chcą dla siebie czegoś więcej

To nie będzie rewolucja, ale cichy proces, który zaczyna się dziś i zostaje z Tobą na dłużej.

Co zyskasz

po 30 dniach pracy ze mną?



Wijcej energii i motywacji
do działania



Lepsze samopoczucie i
większą świadomość
swojego ciała



Zdrowsze nawyki, które
zostaną z Tobą na długo



Wzrostowy rytm regularnych
treningów



Spadek wagi lub poprawę
sylwetki – w zależności od
Twojego celu



Poczucie sprawczości i
większą pewność siebie

Wybierz swoj pakiet startowy

1

Startuję z grupą

Dla kobiet, które chcą
wejść w rytm i czuć
wsparcie na każdym
etapie.



- 1 Darmo do zamkniętej grupy wsparcia
- 1 E-book **Żywność** z zasadami komponowania zdrowych posiłków
- 1 E-book z treningami do wyboru: wersja domowa lub siłownia
- 1 Codzienne zadania grupowe i moje wsparcie każdego dnia

97 zł

[TO DLA MIE](#)

2

Dieta pod kontrolą

Dla tych, które
potrzebują więcej
indywidualnej opieki i
motywacji.



- 1 Wzrost z pakietu 1
- 1 Indywidualna konsultacja dietetyczna online (2x)
- 1 Mapa kontrola postępów przez cały miesiąc

189 zł

[WLADE TUO DNE](#)

3

Pełna opieka

Dla kobiet, które chcą
pełnego prowadzenia i
maksymalnych
efektów.



- 1 Wzrost z pakietu 2
- 1 Indywidualna konsultacja treningowa (1 trening online)
- 1 Personalizowany plan treningowy na 4 tygodnie

297 zł

[TUO POTRZEBUJE](#)

Czy to wyzwanie jest dla Ciebie?

TAK, jeśli:

- masz dość zaczynania „od jutra”
- nie wierzysz już w magiczne diety i drastyczne plany
- chcesz zadbać o ciało i głowę, a nie tylko liczyć na wadze
- potrzebujesz kogoś, kto będzie Ci towarzyszył i pomoże wytrwać

NIE, jeśli:

- szukasz błyskawicznych efektów bez zaangażowania
- chcesz schudnąć 10 kg w miesiąc **ze wszelką ceną**
- nie jesteś gotowa poświęcić 30 minut dziennie dla siebie

Kim jestem?

Nazywam się **Agata Radziwonuk** i od ponad 17 lat wspieram kobiety w budowaniu zdrowych nawyków, silnego ciała i lepszej relacji ze sobą.

Jestem trenerką personalną i zawodniczką sportów sylwetkowych. Jako zawodniczka startowałam w międzynarodowych zawodach fitness, zdobywając mistrzostwa Polski, Europy i Świata w kategorii fitness sylwetkowe, a także reprezentowałam Polskę na prestiżowym **Arnold Classic** w USA.

Od lat łączę sportowe doświadczenie i wiedzę z indywidualnym podejściem – zarówno w treningu, jak i diecie. W swojej akademii **Affix** wykształcam setki trenerów personalnych, a w moim studio treningowym **Bodymade** pomagam kobietom w zadbania o ich zdrowie i zmianę nawyków.

Wierzę, że każda kobieta może pójść się dobrze w swoim ciele, niezależnie od tego, gdzie jest dziś. Moim celem jest dać Ci przestrzeń i narzędzia, które to ułatwią.



Opinie moich klientów



Dzięki Agacie nauczyłam się, czym jest zdrowa dieta i zdrowy tryb życia. Niezależnie od tego, gdzie jestem, czuję się wspierana, a najważniejsze – bardzo mi się podoba. Dziękuję.

Aneta K. - Warszawa



Trainer wytrzymałości, wytrzymałości, badania, odpowiednie przygotowanie mentalne, plan żywieniowy, plan treningowy. Czuję się pewnie zaangażowanie trenera i najważniejsze – ciągłe motywacja i realizacja.

Ola W. - Warszawa



Głównie polecam, wiele zmotywować do działania jak nikt inny. Po prostu czuję się silniejsza i wyzwalająca. Polecam profesjonalizm.

Paweł G. - Warszawa



Współpracuję z Agatą od kilku lat. Od tego czasu jestem bardziej świadoma, zdrowa, pełna i czuję się młodszą i pełną energii. Dziękuję.

Klaudia K. - Warszawa



Profesjonalna obsługa w pełnym zakresie. Ciągłe dopasowanie do potrzeb i wymagań. Plan żywieniowy dostosowany do moich potrzeb, treningi stawiają na wyzwanie, ale możliwe do realizacji, duża różnorodność form i metod pracy. Jestem bardzo zadowolona. Dziękuję!

Monika Z. - Warszawa



Niezwykle trener i wyjątkowo efekty i przyniesione efekty i satysfakcję trening. 100% motywacji i zaangażowania. Serdecznie polecam.

Kamila Z. - Warszawa



To może być dobry moment

Nie musisz być gotowa na wielką rewolucję. Czasem wystarczy decyzja, że spróbujesz zadbać o siebie tu i teraz, na miarę swoich możliwości.

To wyzwanie nie zmieni wszystkiego w 30 dni, ale może dać Ci poczucie – nowy rytm, który wpasuje się w Twój codziennosc i poczucie, że robisz coś dobrego dla siebie. I że nie jesteś w tym sama.

Spróbuj – może właśnie tego potrzebujesz.

[DOŁĄCZ DO WYZWANIA](#)