

Muskarci- dodavanje misicne mase

Kao što nećete moći da vozite najbolji ferari ako mu prethodno ne sipate gorivo, tako nećete imati nikakvog efekta ni od najboljeg treninga ako mišićima ne date odgovarajuću hranu. Ishrana je u bodybuildingu možda i najzahtevnija stavka. Hiljadu puta kada bih to ponovio ni onda ne bi bilo dovoljno naglašano koliko je ona važna za bodybuilding!!! Zato to jednom za stalno fixirajte u svojoj glavi i neka vam prva asocijacija na reč bodybuilding bude ISHRANA!!! O treningu vodite računa samo dok ste u teretani dok o ishrani morate da razmišljate skoro tokom čitavog dana. Na početku često može biti veoma teško promeniti tradicionalne navike, u pogledu broja obroka i vrste hrane. Ali ne brinite, kad jednom udjete u bodybuilderski režim ishrane veoma brzo se naviknete i shvatite koje su njegove prednosti pa vam ne pada na pamet da ga menjate. Ja ću se potruditi da vam kroz neke praktične savete pomognem kako da isplanirate svoju ishranu.



-Početnicima je možda veći problem kako da se pridržavaju isplanirane ishrane. Ja sam imao isti problem kada sam počinjao i rešio sam ga tako što sam navijao alarm na svom mobilnom telefonu da me opominje na svaki obrok koji sam prethodno zabeležio u dnevniku treninga. Posle 2 do 3 nedelje telefon mi više nije bio potreban i sve krenulo kako treba...

-jedan od praktičnih saveta je da kupite blender ako ga nistze kupili, to je kuhinjska sprava koju svaki bodzbuilder mora da ima, jer je nezamenljiva za pripremu potrebne hrane.

-isplanirajte dobro dnevne obaveze, tako da hranu koju morate da pojedete na poslu/skoli/fakultetu, mozete da pripremite kuci, u blenderu i spakujete je u odgovarajucu posudu (npr neki shake sa proteinima i posnim sirom i pirincem) kako biste je mogli pojesti kada za to dodje vreme bez deranziranja drugih ljudi i pravljenja nepotrebnog smeca, sve sto vam treba je dobro zaptivajuca posuda i kasika...

Morate imati 6 obroka (a u danima kada trenirate 7), na svaka tri sata morate pojesti nešto izuzev dok spavate. Svaki od ovih obroka mora biti prilagodjen njegovoj funkciji koja zavisi od doba dana i od momenta kada ćete održati trening.

Što se tiče plana ishrane on se zasniva na nekoliko principa. Prvo birajte hranu u pravoj formi i sa pravim sadržajem hranljivih sastojaka. Šta to znači? Forma (oblik) hrane treba da bude što bliži prirodnom – izbegavaj visoko procesiranu i prerađenu hranu (jeftine mesne prerađevine, komercijalne voćne sokove, kupovne keksove, slatkiše i grickalice, peciva...), a biraj što češće sveže voće i povrće, nemasno meso kuvano ili pečeno na minimum ulja, integralne žitarice, semenje, orahe... Svaki obrok treba da se sastoji od nemasnih izvora proteina, složenih ugljenih hidrata i “dobrih” masti. Hrana se sastoji iz proteina, ugljenih hidrata u masti.

Važno je da unosimo dovoljnu količinu proteina prvo iz hrane, jaja, meso, riba, mlečno proizvodi... od hrane bogate proteinima naši mišići rastu. Visoki unos proteina je vrlo važan jer od toga očekujemo maksimalno povećanje mišićne mase, smanjenje procenta telesnih masti, optimalizaciju rezultata vežbanja i regeneracije. Za neaktivne ljude preporučena dnevna količina unosa belančevina iznosi 0.8-1 g/kg/dan, kod vrhunskih sportista stručnjaci tu vrednost određuju između 1-1.6-1.8-2 g/kg/dan, dok treneri i sami subjekti u slučaju upotrebe tegova najčešće koriste vrednosti od 2-4 do 3 g/kg/dan. Sintezu belančevina određuje ne samo ukupna količina belančevina, već i njihov sastav: istraživanja sa leucinom dokazuju njegovu važnu ulogu u sintezi belančevina, ova aminokiselina pri minimalnoj koncentraciji u krvi razvija svoje aktivno delovanje na razne puteve sinteze belančevina. Pored prirodnih izvora proteina, meso, jaja, mleko... danas postoje i proteinski preparati dobijeni od surutke, oni nam u mnogome olaksavaju posao, jer sadrže skoro čiste protene. Pa su oni danas postali nezaobilazna namirnica ne samo bodybuildera već svih sportista i rekreativaca.

Kod ugljenih hidrata moramo biti veoma pažljivi jer oni kao što mogu maximizirati naše efekte unešenih proteina tako mogu i sve upropastiti. Postoje prosti i složeni UH. Prosti su najbolji posle treninga, i samo tada!!! Složene UH možemo jesti u toku dana. Osnovno pravilo je da se ugljeni hidrati jedu najviše ujutro a onda, kako dan odmiče da njihov unos polako pada u korist proteina da bi poslednji obrok bio sastavljen skoro čitav od proteina. Sumarno možemo reći da možete jest voće, povrće, pirinač, mahune, integralne žitarice, integralna peciva i posebno namirnice bogate vlaknima. Ali nikako ne treba unositi: Slatkiši, beli hleb, pizze, brza hrana, Bela peciva, Grickalice, gazirane ili komercijalne sokove, pohovano, torte, beli šećer itd... takva hrana ne samo što se direktno pretvara u salo već i utiče hemijske procese u organizmu koji sprečavaju topoljenje postojećeg sala i stvaranja mišićne mase. To je najveće zlo i zaobilazite ga u širokom luku.

Što se tiče masti, i tu možemo razlikovati korisne od štetnih. Npr veoma korisne masnoce su is ribljeg ulja jer su bogate sa Omega-3 masnim kiselinama ili hladno cedjeno maslinovo ulje. Mnogi bodybuilderi praktikuju da svakodnevno popiju direktno po jednu kašiku maslinovog ulja. Brojni stručnjaci danas ističu da mononezasićene masti smanjuju rizik od kardiovaskularnih oboljenja, a esencijalne omega 3 i omega 6 su, po svojoj prirodi, neophodne za život. Čak se i za ranije osuđivane zasićene masti danas kaže da „ipak nisu tako loše“, uzimajući u obzir njihov značaj za funkcionisanje ćelijske membrane. Tako da one mogu biti više nego korisne.

NAPOMENA: SVAKI PLAN ISHRANE MORA ODGOVARATI KONKRETNOM POJEDINCU, NJEGOVIH NAVIKAMA, POTREBAMA, CILJEVIMA I OPSTEM FIZICKOM STANJU. PRIMERI KOJE DAJEM SU UPRAVO TO: PRIMERI A NE DOGME KOJIH SVI TREBA DA SE RZE.

Prvo ću dati jedan prosečan plan ishrane koji je prilagodjen za one na pocetku, koji tek polako usvavju pravila bodybuildinga, koji su na samom početku izgradnje mase...

7:00 PRVI OBROK

100gr ovsenih pahuljica, 250ml mleka, 1merica whey protein, 2 banane, tableta vitamina...

9:30 DRUGI OBROK

4žumanceta i 7belanaca, sa 2-3 parčeta integralnog hleba i 250-500ml mleka.

12:30 TRECI OBROK

225 grama posnog sira ella, 1-2 kuvana jaja /kao zamena za ovo dvoje može konzerva tunjevine/, 25g oraha, 2g ribljeg ulja (4 tablete)

15:00 ČETVRTI OBROK

200g pilećih prsa ili junetine. 70g (težina-suho stanje) kuvanog tijesta Barilla i sl.

zeleno povrće ili salata s limunovim sokom i s nešto maslinovog ulja

5-10 caps Ribljeg ulja Omega 3

17:00 trening

18:00 PWM (2 merice whey proteina, 80gr dextroze... i jos ko sta stavlja...)

19:00 ŠESTI OBROK

1konzerva tunjevine, (ili 200g belog mesa) 15gr whey proteina, 70 gr kuvanog testa (ili 2 parčeta integralnog hleba, ili 100 gr pirinča...)

22:00 SEDMI OBROK

225g posnog sira (npr ella) + 15g whey-a + kašika maslinovog ulja.

Ovako bi izgledao jedan malo ozbiljniji plan ishrane za masu, kakav sam ja licno do skoro praktikovao:

7:00 PRVI OBROK

200gr ovsenih pahuljica, 400ml mleka, 1merica whey proteina, 1 banana pola konzerve tunjevine, plus ostali suplementi

9:00 DRUGI OBROK

10 Belanaca, 2 zumanca, 150 gr pirinca, 2.5 dl mleka. 4 kapsule ribljeg ulja

11:30 TRECI OBROK

250g posnog sira, 30g whey-a 2 banane kasika maslinovog ulja.

14:00 CETVRTI OBROK

300gr konjetine, 200 gr pirinca, neka sezonsa salata.

16:00 TRENING

17:00 PWM

18:00 SESTI OBROK

250g belog pileceg mesa, 30g whey proteina, 4 kapsule ribljeg ulja, vitaminski kompleks.

20:00 SEDMI OBROK

1 tunjevina sa povrćem ili 300 grama oslica

23:00 OBROK PRED SPAVANJE

250g posnog sira. 1 merica whey proteina, kasika lanenog ulja

ovaj plan nije jedan od onih smesnih planova koji pocinu debilskim naslovom " kako da za 2 nedelje dobijete 8kg ciste misicne mase" (to je nemoguće i u to niko ne treba da veruje) ali uz ovakav plan ishrane rezultati ne mogu izostati, ostaje jos samo se potrudite na treningu i kvalitetno odmorite. i videćete kako iz dana u dan vase telo raste a vi dobijate vise snage i samopouzdanja, to ce vam biti najbolji podsrek da nastavite da trenirate i disciplinovano se pridrzavate plana ishrane.

[Upala](#) je vrlo bitna za rast misica, posle upale je potreban odmor.