Mišićna masa se izgrađuje kombinacijom brutalnog treninga, velikih kilaža, upornošću i možda najvažnijim dijelom – adekvatnom ishranom koja će vam obezbijediti dovoljno energije i dovoljno hranjivih tvari za izgradnju mišićne mase. Sastavljanje plana ishrane za izgradnju mišićne mase nije nuklearna fizika i u suštini je poprilično jednostavno, barem na papiru.

– **Prvo pravilo** – potrebno je da unosite dovoljno hrane u određenim periodima u toku dana.

– **Drugo pravilo** – potrebno je da unosite prave namirnice u određenim periodima u toku dana.

Poštivanje samo jedno od ova dva pravila nije dovoljno. Uzmite za primjer nekoga ko ima problema da nabaci mišićnu masu. Ta osoba pažljivo odabire koju hranu jede, međutim ne jede dovoljno. Sa druge strane imamo osobu koja jede sve što mu se nađe pri ruci kako bi izgradio mišićnu masu, te na kraju završi sa debelim stomakom koji predstavlja njegovu najveću “mišićnu grupu”.  Kako biste bili u mogućnosti sastaviti svoj idealni plan za izgradnju mišićne mase, potrebno vam je pametno planiranje i eksperimentisanje. U daljnjem tekstu ćemo navesti 9 eksperimenata koje trebate isprobati na sebi kako biste izgradili svoj plan za izgradnju mišićne mase.

**Prvi eksperiment**

Jedite češće. Ukoliko ne uspjevate da dobijete mišićnu masu sa vaša 2,3 ili čak 4 obroka dnevno, jednostavno je potrebno da više jedete. Jednostavnije je da unesete sve potrebne kalorije i makronutrijente ukoliko ishranu podjelite na 6-7 manjih obroka. Neki ljudi jednostavno nemaju takav metabolizam koji im dozvoljava da jedu ogromne obroke odjednom. Pokušajte ovaj eksperiment ukoliko ne možete dobiti na mišićnoj masi sa trenutnim brojem obroka koji jedete.

**Drugi eksperiment**

Povećajte količinu proteina koju unosite. **Proteini**se sastoje od aminokiselina, a aminokiseline su osnovni gradivni elementi mišićnih ćelija. Kako biste rasli potrebno vam je dovoljno aminokiselina. Obično potrebna količina proteina koju trebate unositi varira između 2.2-3.5 grama po kilogramu tjelesne težine (ovisno o vašoj građi i metabolizmu). Prema tome ukoliko ste sportaš koji ima 100 kg potrebno je da jedete oko 220-350 grama proteina dnevno kako biste izgradili mišićnu masu.

Uzet ćemo na primjer da vam treba  240 grama proteina dnevno. 240 grama podjeljeno na 6 obroka je 40 grama proteina po obroku ili 200 grama pilećih prsa. Računica je jednostavna, međutim najćešće je problem pridržavanje plana ishrane, a bez dovoljne količine proteina nećete imati rezultate.

**Treći eksperiment**

Unosite velike količine proteina nakon treninga. Držite se pravila 2.2-3.5 grama po kilogramu tjelesne težine dnevno, ali najveću dozu proteina unosite nakon što završite sa svojim treningom. Ovo je period kada vaše tijelo najviše traži proteine. Nakon treninga tijelo započinje proces oporavka i otpušta različite hormone. Vaš zadatak je da osigurate gradivni materijal koji će pomoći u oporavku oštećenih mišića.

**Četvrti eksperiment**

Jedite dovoljno ugljikohidrata. **Ugljikohidrati** u kombinaciji sa proteinima formiraju specifično hormonsko stanje u organizmu koje je idealno za izgradnju mišićne mase. Oni direktno utiču na proces u kojem se aminokiseline prenose do mišićnih ćelija. Također, ugljikohidrati se pohranjuju u mišićima u obliku glikogena, što povećava mišiće i daje im težinu.

Počnite sa 5.5-6.5 grama ugljikohidrata po kilogramu tjelesne težine dnevno. Ovo znači da sportaš koji ima 100 kg treba unositi 550-650 grama ugljikohidrata dnevno kako bi povećao mišićnu masu. Pokušajte da ograničite unos ugljikohidrata u vaša posljednja 2-3 obroka u toku dana.

**Peti eksperiment**

Najveću količinu ugljikohidrata unosite u vašem prvom obroku i obroku odmah nakon treninga. Ukoliko i dalje ne dobivate na kilaži, povećajte unos ugljikohidrata u ova 2 kritična perioda za nekih 15-30 grama.

**Šesti eksperiment**

Kontrolišite unos masti. Najveći dio masti koje unosite bi trebao dolaziti iz izvora kao što su riba, sjemenke, orašasti plodovi, avokado i slično. Ovo su zdrave masti bogate omega 3 i omega 6 masnim kiselinama. Međutim, nemojte u potpunosti zanemariti “nezdrave” masti. I dalje vam je potrebna određena količina holesterola za proizvodnju hormona i mišićnu masu. Zbog toga nemojte izbacivati crveno meso i žumanjke iz vaše ishrane.

**Sedmi eksperiment**

Unosite vlakna. Vlakna su nutrijent koji će vam indirektno pomoći da dobijete na mišićnoj masi. Uloga vlakana jeste da pomognu pri probavi i apsorpciji hrane. Konzumiranje vlakana je posebno važno kada ste na visokokalorijskoj dijeti. Nastojte da jedete oko 4-5 porcija namirnica bogatih vlaknima u toku dana. Dobri izvori vlakana su povrće, zobene pahuljice, grah, smeđa riža, bobičasto voće, sjemenke i orašasti plodovi.

**Osmi eksperiment**

Pijte dovoljno vode. Oko 75% našeg tijela se sastoji od vode. Ukoliko je vaš cilj da dobijete mišićnu masu, potrebno je da ostanete hidrirani jer mišići postaju veći, teži i snažniji kada su opskrbljeni vodom. Voda također pomaže proces probavljanja hrane. Nastojte da pijete oko 3-5 litara vode dnevno.

**Deveti eksperiment**

Koristite suplemente (dodatke prehrani). Mnogi vježbači prave jednu od dvije greške kada su suplementi u pitanju – previše se oslanjaju na suplemente zbog čega ne jedu dovoljno ili ih nikako ne koriste. Kada je vaša ishrana uredna, suplementi mogu biti onih posljednjih 10-15% u snazi ili masi koji će vas učiniti da izgledate odlično. Korištenje suplemenata kao što su protein, kreatin, BCAA, glutamin i riblje ulje može napraviti drastičnu razliku u vašem izgledu u svega nekoliko mjeseci. Bitno je jedino da zapamtite da su suplementi samo dodatak vašoj ishrani i ne smiju i ne mogu zamjeniti vašu ishranu.

Evo vam i primjer kako bi vaš plan ishrane trebao izgledati kada ste u fazi izgradnje mišićne mase:

**Prvi obrok**

1 šolja zobenih pahuljica  
4 cijela jajeta  
120 grama pilećih prsa  
1 jabuka

**Drugi obrok**

50g orašastih plodova  
30g voća

**Treći obrok**

200g crvenog mesa  
2 kriške integralnog hljeba  
100g kuhanog povrća

**Četvrti obrok (obrok prije treninga)**

25g whey proteina  
50g ugljikohidrata

**Peti obrok (obrok nakon treninga)**

50-60g whey proteina  
50g jednostavnih ugljikohidrata

**Šesti obrok**

200g crvenog mesa  
manja porcija krompira ili šolja smeđe riže  
zelena salata

**Sedmi obrok**

25 grama kazeina sa vodom

Kao što vidimo izgradnja mišićne mase nije nuklearna fizika, ali je potrebno da budete uporni, odlučni i da jedete dovoljno kalorija i makronutrijenata. Kao što smo rekli sve je ovo dosta jednostavno na papiru, ali pravi ispit će započeti kada se počnete pridržavati ovakog načina ishrane. Pokušajte, nakon što primjetite napredak to će vam dati dodatnu motivaciju tako da će vam zdrava ishrana postati način života!