

SKINFOLD PROTOCOL TEST

Způsob stravování pro danou fázi na základěstanovených cílů:

Hlavní body pro splnění fáze 1 :

- Eliminace co nejvíce zánětlivých potravin: začít - Lepek, Mléčné výrobky, Kravská syrovátka: cyklace 3 dny v týdnu střídavě
- Nastavení kompletní přeměny v postupech level I stravování - změna snídaně
- Pravidelně vkládat potraviny do konkrétních jídel denně z přílohy potraviny
- Kontrolovat svojí dietu i během víkendu tak, aby nedošlo k žádnému navýšení kalorického nadbytku a zároveň udržení bílkovin
- Upravená cyklace sacharidů v pokračující druhé fázi
- Zvýšit příjem bílkovin
- Frekvence stravování 4+1 (Snídaně 1, Peri-workout, Post-workout, Oběd, Večeře)
- 3x volné jídla týdně
- 5 dnů zapisovat své stravování do kalorických tabulek - je nutné vědět hrubý přehled o svých přijatých kaloriích
- Během této fáze se snažíme maximálně pochopit kalorie přijaté a naučit se s nimi pracovat podle protokolu: Například kolik obsahuje porce brambor sacharidů apod

STRAVOVÁNÍ

Bílkoviny

Hlavní body pro splnění fáze 1 :

- 10g glutaminu
 - 1g himalájské soli
 - 40g Whey
 - 1g magnesium citrate
-
- Nastavit na: 2 g na 1kg tělesné váhy
 - 140 g / den

Intra Workout shake - v tréninku pokaždé

- 2x denně - jídlo s masem (Zinek, Kreatin, Aminokyseliny)
- Eliminace vepřového masa (Toxiny) výjimka: Divočina, Kvalitní vepřová panenka 2x v týdnu
- Rotation diet: Vzhledem k zjištění na základě měření nedokonalé stravování pro výkonnost. (Oprava mikrobiomu střev) Je důležité pravidelně točit druhy bílkovin v tvém případě může vypadat dieta takto:

-
- 14g EAA
 - 1g himalájské soli

- Zapisuj si 3 dny do kalorických tabulek pro kontrolu nad stravováním

Příklad zjednodušené - Rotation Diet u Bílkovin:

Pondělí - Hovězí / Hovězí / Hovězí

Úterý - Hovězí / Hovězí / Hovězí

Středa - Kuře / Kuře / Kuře

Čtvrtek - Ryba / Ryba / Ryba

Pátek - Hovězí / Hovězí / Hovězí

Sobota - Hovězí

- Pokud máš maso z BIO chovu - výborná investice pro výkonnosti a zdraví lifestyle: lehce dostupné na farma čunát se kterou spolupracujeme - při odběru masa z farmy lze mít každý den červené maso například u večeře. Je nutné si u červeného masa dávat pozor na příjem tuků ve stravě, které si často klienti neuvědomují a přejdou tak do KALORICKÉHO NADBYTKU tuků
- Pokud máš maso z velkoobchodu - Pravidelná rotace každé 2 dny druhu masa

Sacharidy

- Žádné sacharidy nikdy před tréninkem ani k snídani (Motivace - Drive v tréninku + krevní cukr)
- Vnitřní pozorování funkce mikrobiomu a krevního cukru: Pokud v tobě nějaký druh sacharidů zůstává déle než 2 hodiny (Pocit naplnění, nevhodné trávení, nafouknuté břicho a podobné symptomy - zvol jiný příjem sacharidů - Příklad: Rýže nevhodná vyměň za Brambory): Jednoduše nejíme to po čem se necítíme DOBŘE
- Zapisuj první 5 dnů do kalorických tabulek pro kontrolu nad stravováním

-
- Při fázi 1 se u sacharidů soustředíme na jejich přijmutí ve správný čas
 - Pro fázi 1 - Odstraníme všechny sacharidy ze snídaně a oběda
 - Základní nastavení pro náš den bude: 1 příloha za den k večeři + 150g libovolného ovoce po večeři
 - Poměr bude maximálně: 80 g za den: Příloha večeře + Svačina v podobě ovoce po večeři
 - První forma sacharidů během dne = Večeře

Tuky

- 0,7g na 1kg tělesné váhy
- Zapisovat 5 dnů do kalorických tabulek
- 50g Den
- Největší porce tuků přijímáme vždy u snídani - v některých případech téměř polovina pro celý den
- Hlavní zdroje jsou: Červené maso, Ořechy, Oleje, Avokádo
- Tuky jsou zejména důležité pravidelně vyrovňovat jejich hodnoty: Omega 3-6-9
- V našem stravování chceme mít celé spektrum OMEGA 3-6-9 to znamená začne se využívat často také: Ryba, Avokádo, Máslo, Kokosový olej
- Tuky se starají i funkci neurotransmiterů a sekrece hormonů, doplňujeme je pravidelně. (viz. postupy)
- Ořechy vždy loupané a nevyužívat nikdy arašídů
- Tučné jídla jako je hovězí steak, nebo ořechy, avokádo jsou extrémně zdravé potraviny pro naše tělo, ale také nástrahy dietingu proto je nutné s nimi umět manipulovat a pracovat a co víc také je korigovat. Vždy obsahují velké porce kalorií, které tak můžou zvýšit tvůj kalorický příjem a zastavit tak snižování tělesného tuku. Opět doporučuji 3 dny si zapisovat do kalorických tabulek

Vzorový stravovací den podle protokolu:

NIKDY NEJÍME STEJNÝ DEN POŘÁD DOKOLA

Peri-Workout: 14g EAA + 1g himalájské soli

40g tuků, 50g Bílkovin

Post-Workout: 40g whey + 10g Glutamine + 1g potassium citrate

40g tuků, 90g Bílkovin

Post - Workout: 40g whey + 10g Glutamine + 1g potassium citrate

40g tuků, 90g Bílkovin

Oběd: 200g kuřecí plátky nebo ryba + 0,3 lžíce extra virgin olivového oleje
+ Zelená zelenina (Neomezeně)

45g tuků, 120g bílkovin

Večeře: 150g Candáta + 1 porce brambor + 0,3 lžíce makadamového oleje
+ Zelená zelenina neomezeně

50 g tuků , 122 g bílkovin, 35 g sacharidů

Svačina po jídle: 14g EAA + 150g domácích borůvek + 200ml pomerančový
džus + 60g ovesné bezlepkové kaše

50 g tuků, 142g bílkovin, 80 g sacharidů

SUPPLEMENTACE

- MAGNESIUM (Peak Sleep): 3 tablety před spaním
- EAA/Electrolyte complex (Myprotein - YPSI): Peri - Workout
- Inositol (Myprotein): 10g před spaním
- VITAMIN D3/K2 (YPSI NEBO NOW) : 1 pipeta se snídaní / 3000 ui snídaně
- Multikomplex (YPSI): 3x2 tablety s jídlem
- Glutamine (Optimal/Myprotein): Ráno + PWO

Nákup:

<https://www.nejkvalitnejsi-suplementy.cz/23-vsechny-produkty>

slevový kód: MP10, do poznámky Peak Performance letní příprav.

- Ostatní suplementy vyhledat na googlu v nejlevnější variantě:
<https://www.brainmarket.cz> <https://www.kulturistika.com> a další portály.