



# **NAUCZ SIĘ JAK POPRAWNIE JEŚĆ**

**Mikołaj  
Zawadzki**



# Wprowadzenie

Cześć, z tej strony Mikołaj. Ten e-book powstał z myślą o Tobie.

Swoją przygodę ze zdrowym stylem życia rozpocząłem w grudniu 2019 roku, która trwa do teraz i będzie trwała dopóki mi na to zdrowie pozwoli. Wszystko przez chęć zmiany swojego ciała, ale także umysłu. Początki nie były łatwe, ale kto mówił, że będzie łatwo? Po prostu działałem - głupio, ale działałem. Mój trening? Lepiej o nim nie mówić xD Jak ja to lubię na to mówić - machałem żelastwem. Lecz codziennie zdobywałem nową wiedzę, czy to treningową czy żywieniową. Byłem zajarany na maksa. Chciałem być lepszy choć o 1% niż dnia wczorajszego. Ale właśnie to doprowadziło mnie to miejsca w którym znajduję się teraz.

Jestem po prostu szczęśliwy. Gwarantuje Ci, że zmiana odżywiania, swojego stylu życia, aktywność fizyczna potrafią tworzyć cuda. Dlatego ten e-book stworzyłem z myślą o Tobie. Wiem jak ciężko jest zacząć ze zdrowym odżywianiem będąc totalnie początkującym. Setki wymówek, brak wiedzy na temat diety, niechęć. Sam nie rozumiem, dlaczego na tak ważny temat nie uczą nas w szkole. Nasze społeczeństwo od razu byłoby zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej aktywne. Natomiast nie zamartwiaj się, na wszystkie swoje pytania odpowiedź znajdziesz tutaj.

Jestem przekonany, że jeśli zastosujesz wszystkie zasady zawarte w tym e-booku zmienisz swoją sylwetkę, swoje nawyki żywieniowe, a przechodzenie na "dieta" nie będzie Ci do niczego potrzebne.

Jeżeli jakimś cudem nie znajdziesz odpowiedzi na swoje pytanie, napisz do mnie na moich socialach, na pewno Ci odpowiem.

Jestem tu dla Ciebie!

# Spis treści

- 1. Podstawy str. 3*
- 2. Budowanie masy mięśniowej str. 29*
- 3. Redukcja tkanki tłuszczowej str. 37*
- 4. Rekompozycja str. 47*
- 5. Suplementacja str. 50*
- 6. Słowa na zakończenie str. 56*





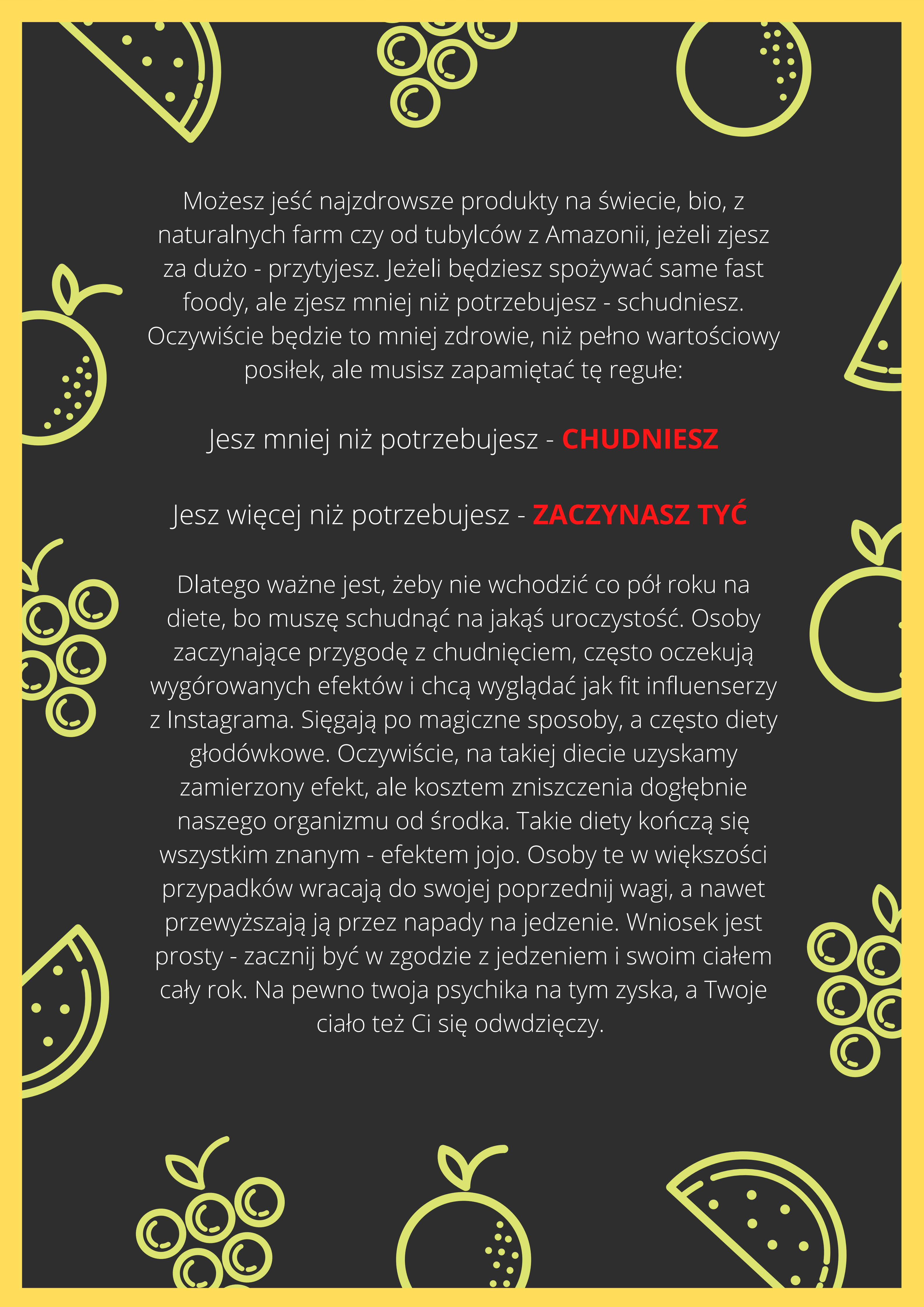
# Podstawy

Kalorie to energia. Jest ona nam potrzebna do podtrzymania procesów życiowych. Jeżeli dostarczamy za dużo kalorii, zostają one przemienione w tkankę tłuszczową. Stąd bierze się otyłość. Osoby te po prostu jedzą za dużo niż potrzebują. Z kolei osoba, która dostarcza tych kalorii za mało, zacznie chudnąć.

Słyszałeś kiedyś, że nie możesz jeść danych produktów - bo tuczą? Z pewnością tak, sam je słyszałem i w nie wierzyłem.

Właśnie przez to większość ludzi nie chce zabierać się za zmianę swoich nawyków żywieniowych, bo myślą, że nie będą mogli jeść swoich ulubionych przekąsek. Zaskoczę Cię, możesz jeść wszystko, a do tego zmieniać swoją sylwetkę. Oczywiście wszystko musimy robić z umiarem. To dawka czyni truciznę. Jeżeli zjadłbyś 3kg fasolki, najprawdopodobniej poczuł byś się gorzej niż po zjedzeniu batonika. To dieta ma być dla nas, a nie my dla niej. Często słyszę, że gdy ktoś przechodzi na dietę, to musi tylko chudnąć. Jest to błąd. Historia mówi nam, że słowo dieta wywodzi się z języka greckiego(diaitia). Oznacza sposób życia, a w szczególności sposób w jaki się odżywiamy.





Możesz jeść najzdrowsze produkty na świecie, bio, z naturalnych farm czy od tubylców z Amazonii, jeżeli zjesz za dużo - przytyjesz. Jeżeli będziesz spożywać same fast foody, ale zjesz mniej niż potrzebujesz - schudniesz. Oczywiście będzie to mniej zdrowie, niż pełno wartościowy posiłek, ale musisz zapamiętać tę regułę:

Jesz mniej niż potrzebujesz - **CHUDNIESZ**

Jesz więcej niż potrzebujesz - **ZACZYNASZ TYĆ**

Dlatego ważne jest, żeby nie wchodzić co pół roku na dietę, bo muszę schudnąć na jakąś uroczystość. Osoby zaczynające przygodę z chudnięciem, często oczekują wygórowanych efektów i chcą wyglądać jak fit influencerzy z Instagrama. Sięgają po magiczne sposoby, a często diety głodówkowe. Oczywiście, na takiej diecie uzyskamy zamierzony efekt, ale kosztem zniszczenia dogłębnie naszego organizmu od środka. Takie diety kończą się wszystkim znanym - efektem jojo. Osoby te w większości przypadków wracają do swojej poprzedniej wagi, a nawet przewyższają ją przez napady na jedzenie. Wniosek jest prosty - zacznij być w zgodzie z jedzeniem i swoim ciałem cały rok. Na pewno twoja psychika na tym zyska, a Twoje ciało też Ci się odwdzięczy.

# Jak wygląda wydatkowanie naszej energii?

Na wszystko co robimy musimy wydać jakąś część energii. Cała energia jest równa całkowitej przemianie materii (**TDEE**), w której skład wchodzi termiczny efekt pożywienia (**TEF**), podstawowa przemiana materii (**BMR**), spontaniczna aktywność (**NEAT**), aktywność w formie zaplanowanego treningu siłowego czy cardio (**TEA**) oraz zwiększona posiłkowa konsumpcja tlenu (**EPOC**).

$$\text{TDEE} = \text{TEF} + \text{BMR} + \text{NEAT} + \text{TEA} + \text{EPOC}$$





# Co to w ogóle znaczy?

**TEF**(*termic effect of food*) - czyli ilość energii potrzebna do strawienia jedzenia, które zjedliśmy. Najbardziej nasilającym TEF makroskładnikiem jest białko - 30%, węglowodany ok. 10%, tłuszcze ok. 3-5%.

**BMR**(*basal metabolic rate*) - nasza podstawowa przemiana materii, czyli ile energii potrzebujemy do przeżycia, kiedy nie robilibyśmy kompletnie nic.

**NEAT**(*non-exercise activity thermogenesis*) - to spontaniczna aktywność fizyczna, czyli na przykład: tańczenie, sprząatanie, tupanie nogą, machanie. Może ona zajmować, aż 30% całego zapotrzebowania kalorycznego.

**TEA**(*thermic effect of activity*) - energia, którą wydajemy na świadomą aktywność fizyczną.

**EPOC**(*excess post-exercise oxygen consumption*) - proces, który zwiększa konsumpcję tlenu po intensywnym wysiłku fizycznym. Organizm po zakończonym wysiłku zużywa energię, aby przywrócić poziom metabolizmu do wartości przedwysłkowej. Im bardziej intensywny trening tym większy EPOC.



# Co to są makroskładniki?



Makroskładniki to składniki odżywcze, które dostarczamy do organizmu z pożywienia.

Wyróżniamy kolejno:



**-białko**(4kcal/1g)



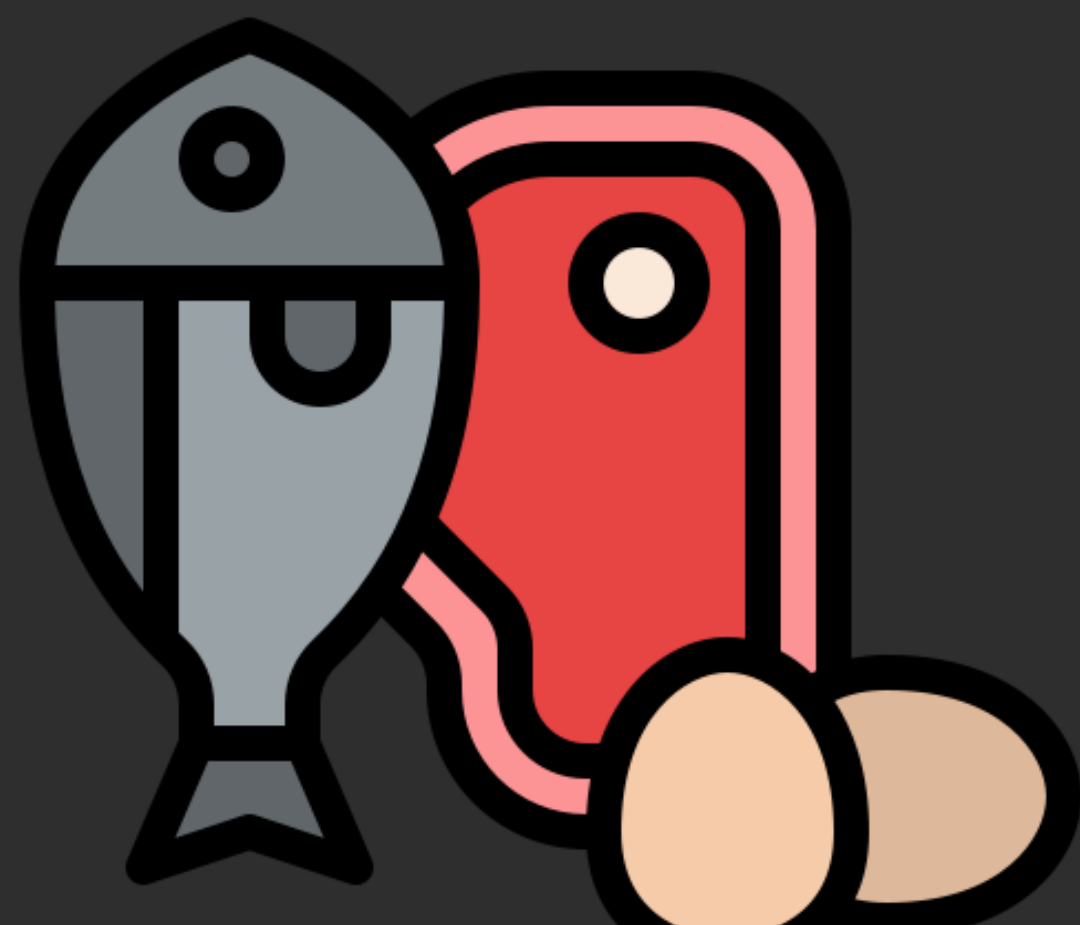
**-tłuszcze**(9kcal/1g)

**-węglowodany**(4kcal/1g)





**Białko** to budulec naszego organizmu. Składa się z aminokwasów. **Białko** jest niezbędne dla naszego organizmu. Bierze udział w budowie komórek, włosów, paznokci oraz pomaga utrzymać odpowiednie pH organizmu. Służy do odbudowy tkanek w tym, tak dla nas ważnej, tkanki mięśniowej. Jest najbardziej sycącym makroskładnikiem. Ogólna rekomendacja dla osób ćwiczących to przynajmniej **1,6-2,2g** białka na każdy kilogram masy ciała. Przykładowo **100kg** Janusz trenujący siłowo będzie musiał od **160g** białka nawet do **220g**.



**Tłuszcze** to źródło energii dla naszego organizmu. Biorą one udział w regulowaniu naszej gospodarki hormonalnej, w której skład wchodzi estrogen i testosteron. **Umożliwiają** wchłanianie się niektórych witamin, poprawiają pracę mózgu oraz regulują temperaturę ciała. Pełnią również rolę budulcową, wchodzi w skład błon komórkowych. W dietetyce tłuszcze mają **istotne znaczenie** w utrzymaniu organizmu w stanie zdrowia. **Nie powodują otyłości.**

**Tłuszcze** dzielimy na:

- nasycone*,
- jednonienasycone*,
- wielonienasycone*




**Węglowodany** to główne źródło energii dla naszych mięśni. Są one rozkładane przez nasz organizm na **glukozę**, czyli cukier prosty.

Organizm może ją zużyć do aktywności lub zmagazynować w postaci glikogenu w naszych mięśniach. Sam glikogen to **wielocukier** i dzięki niemu otrzymujemy "*paliwo*" dla naszych pracujących mięśni. Im więcej zapasów glikogenu posiadamy, tym nasze mięśnie mogą pracować **dłużej i wydajniej**. Węglowodany wcale nie są złe według powszechnej opinii. Są **obowiązkiem** w diecie sportowca







W pożywieniu znajdziemy  
jeszcze składniki mineralne.  
Są one jakby mniejsze  
niż makroskładniki.

Wyróżniamy dwie grupy:

***-makroelementy***

***-mikroelementy***

Różnią się bowiem one tym, że w  
przypadku makroelementów ich codzienne  
zapotrzebowanie wynosi ponad 100mg.  
Natomiast w przypadku mikroelementów,  
czyli tak zwanych pierwiastków śladowych  
- ich zapotrzebowanie nie przekracza  
100mg.





Do **makroelementów** zaliczają się:



- Sód
- Wapń
- Potas
- Fosfor
- Chlor

Natomiast w skład **mikroelementów** wchodzi:

- Magnez
- Chrom
- Mangan
- Cynk
- Miedź
- Molibden
- Żelazo
- Kobalt
- Jod
- Fluor
- Selen



Mimo **małego** zapotrzebowania na wyżej wymienione mikroskładniki, to ich **objawy** niedoborowe przebiegają **powoli**. Są one **niezbędne** do właściwego funkcjonowania organizmu. Natomiast **nadmiar** jest dla nas **niezdrowy**, kiedy nie odpowiednio funkcjonuje nasze wykorzystanie ich i wydalanie.



# Jak i po co liczyć kalorie?

## ***Uwaga!***

Jeżeli jesteś na samym początku swojej drogi, to kompletnie nie polecam Ci liczenia kalorii. Jeśli nie masz zapewnionych podstaw takich jak: znajomość nawyków żywieniowych, pełnowartościwa dieta, trening, odpowiednia ilość snu - to nie masz po co liczyć kalorii. Skup się na tym, żeby po prostu jeść zdrowo, pić 2-3 litry wody uprawiać swoją ulubioną aktywność fizyczną np. rower, bieganie, kto co lubi. Zadbaj o sen, 20-30 g białka w posiłku, 400-600g warzyw i/lub owoców dziennie oraz mały poziom stresu. Dopiero potem zacznij liczyć kalorie. To, że nie liczysz kalorii - nie oznacza, że kalorie się nie liczą. Na pewno licząc będziemy bardziej dokładni w tym co robimy, ale tak jak wspomniałem, jeśli jesteś dopiero na początku lub dojrzewasz to olej to.

## A więc do daje nam liczenie kalorii?

**Liczenie kalorii** pozwoli nam kontrolować to ile energii zjemy danego dnia. Jest to o tyle fajne, że jesteśmy w tym **dokładni** i nie liczymy kalorii na oko. Przykładowo, liczymy na oko, że zjemy 10g masła orzechowego, a **realnie** było to 40g. Jest to spora różnica i jeden z powodów, dlaczego tymy. Licząc kalorie kreujemy w sobie **zdrowe nawyki żywieniowe**, oraz zapamiętujemy kaloryczność produktów. Sam po roku liczenia jestem w stanie określić ile kalorii i makroskładników dostarczyłem. Sama czynność nie zajmie Ci dłużej niż **5 min** dziennie.

**Potraktuj** to zajęcie jako wiedza, która pozwoli Ci być na "diecie" całe życie.



# Więc jak to zrobić?

Wszystko czego **potrzebujesz** to:

***-waga kuchenna***

***-aplikacja do liczenia  
kalorii(MyFitnessPal, Fitatu)***

Jeszcze taki tip na koniec: makarony, ryż, kasze, mięso najlepiej ważyć przed obróbką termiczną. Waga mięsa po np. upieczeniu spada, natomiast w przypadku makaronów, kasz, ryżu itd. zwiększa się. 100g ugotowanego ryżu to nie to samo co 100g zwykłego ryżu.



# Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie?

Nigdy nie obliczymy swojego zapotrzebowania w 100% dokładnie.

Dzieje się tak, ponieważ każdego dnia robimy coś innego. Raz poruszamy się więcej, raz mniej. Raz będziemy mieć więcej, a raz mniej energii. Dlatego warto pomóc sobie obliczając mniej więcej swoje zapotrzebowanie, a dopiero potem je korygować. Jak je obliczyć?

Posłużę się tutaj metodą  
**Mifflin-St Jeor:**

## Mężczyźni;

$$[9,99 \times \text{masa ciała(kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost(cm)}] - [4,92 \times \text{wiek(lata)}] + 5$$

## Kobiety;

$$[9,99 \times \text{masa ciała(kg)}] + [6,25 \times \text{wzrost(cm)}] - [4,92 \times \text{wiek(lata)}] - 161$$



Otrzymany wynik mnożymy przez nasz współczynnik aktywności:

**1,2** - brak aktywności, praca siedząca

**1,3/1,4** - niska aktywność(**praca siedząca, 1/2 treningi w tygodniu**)

**1,5/1,6** - średnia aktywność(**praca siedząca, 3/4 treningi w tygodniu**)

**1,7/1,8** - wysoka aktywność(**praca fizyczna, 3/4 treningi w tyg.**)

**1,9/2,2** - bardzo wysoka(**zawodowi sportowcy, treningi codziennie**)

# Następnie musimy ustalić nasz cel.

Jeżeli chcemy **redukować**, od wyniku odejmujemy **200/400 kcal** (z czasem odejmujemy kalorie stopniowo, np. 100 kcal co 3/4 tyg.)

Jeżeli chcemy **masować** - dodajemy **200/400 kcal** (z czasem dodajemy kalorie stopniowo, np. 100/200 kcal co 3/4 tyg.)

Jeżeli chcemy **utrzymać** - **nic nie zmieniamy.**

Tak jak wcześniej pisałem, nasze zapotrzebowanie musimy **skorygować**. Najczęściej zdarza się, że przesadzamy z naszym współczynnikiem aktywności, przez co, gdy mamy zamiar zredukować, możemy jeść za dużo. Nie osiągniemy przez to **wymarzonych efektów**. Dlatego co ja polecam, to wyliczenie swojej średniej wagi z dwóch tygodni. Oczywiście warto oglądać się w lustrze i zapisywać swoje obwody z tygodnia na tydzień.

## 1 tydzień

80kg | 81kg | 80,5kg | 80kg | 81,5kg | 80,2kg | 79,9kg = ~80.4kg

## 2 tydzień

80.3kg | 79.5kg | 79.7kg | 80kg | 79.5kg | 79,1kg | 79,3kg | = ~79.6kg

Jak widać, w drugim tygodniu waga **spadła**. Oznacza to, że prawidłowo obliczyliśmy swoje zapotrzebowanie z **zamiarem zrzućcia wagi**. Dlatego ważne jest, aby nie poddawać się i rezygnować z ustalonych celów, gdy waga nam podskoczy lub będzie stała. Nie jest to najważniejszy wyznacznik. O wiele lepiej jest wcześniej przeze mnie wspomniane zapisywanie obwodów oraz przeglądanie w lustrze.





# Dlaczego waga nie spada liniowo?

Ma na to wpływ pare czynników. **Jednym** z nich jest zwiększenie ilości sodu w naszym organizmie. Też masz tak, że po imprezie wyglądasz gorzej? Dzieje się tak, ponieważ sól znajduje się w soli, a chipsy, paluszki itd. zawierają jej dość sporo. **Drugim czynnikiem** jest treść pokarmowa. Jedzenie dostarczane do naszego organizmu też waży. Jeżeli ważysz się o nieregularnych porach twoja waga będzie przekłamana. Znacznie więcej będziesz ważył po całym dniu, niż gdybyś zważył się rano. **Trzecim czynnikiem** jest trening. Może się zdażyć, że osoby początkujące, podatne na nowe bodźce, będą tyć. Dzieje się tak, bo w ich przypadku, może zajść rekompozycja, o której więcej dowiesz się w dziale "rekompozycja". **Czwartym czynnikiem**, u kobiet, jest miesiączka. Kobiety zbierają więcej wody podskórnej poprzez zmiany hormonalne. Często się przez to załamują, ale naszego organizmu nie przeskoczmy. Pamiętaj, że te **dodatkowe 2kg** na wadze, to wcale nie musi być tłuszcz.



# Jak powinien wyglądać twój posiłek?

Aby twoja dieta była odpowiednio zbilansowana, każdy posiłek powinien składać się z:

**-Białka**

**-Tłuszczów, najlepiej roślinnych**

**-Węglowodanów, najlepiej złożonych**

Połączenie tych wszystkich makroskładników sprawi, że twój talerz będzie kolorowy, posiłek nasyci Cię na dłużej, będziesz się lepiej czuł oraz dostarczysz wszystkich niezbędnych witamin i minerałów.



Dziennie powinieneś jeść od 400g do 600g warzyw i owoców łącznie. Są one źródłem błonnika oraz pomogą Ci udekorować twój posiłek.

Pamiętaj - jemy oczami!

A to czy zjesz je w jednym posiłku, czy rozłożysz na cały dzień - zależy od Ciebie. Warto dodać również wcześniej wspomniane węglowodany, najlepiej złożone - ziemniaki, kaszę, płatki owsiane, ryż itd. Na końcu pozostaje białko, więc pamiętaj o nim! Jest ono szczególnie ważne!

# Posiłek przedtreningowy

Rekomendacją jest spożywanie posiłku z węglowodanami złożonymi (**ziemniaki, płatki owsiane, ryż, kasza itd.**) na poziomie 1-2,5g na każdy kilogram ciała na **2,5h** przed wysiłkiem. Osoba ważąca 50kg, będzie potrzebować **50-125g** węglowodanów. Ewentualnie jeżeli chcemy zjeść taki posiłek **bezpośrednio** przed treningiem to w celu uniknięcia hipoglikemii reaktywnej (**zbyt niski poziom cukru we krwi u osób, które nie chorują na cukrzyce**) to można zjeść posiłek zawierający cukry proste bezpośrednio przed treningiem (**np. słodkie płatki do owsianki**). Białko powinno być na poziomie **30-40g**. Tłuszcze powinniśmy zminimalizować, bo **spowalniają** one opróżnianie żołądka i absorpcję składników odżywczych.

**Białko** - 30/40g

**Tłuszcze** - jak najmniej  
(łyżeczka masła orzechowego)

**Węglowodany** - 1-2,5 g  
na każdy kg masy ciała





# Posiłek w trakcie treningu

Taki posiłek nie jest dla każdego. Ma on za zadanie dostarczyć nam na bieżąco glukozy, czyli rezerw energetycznych do pracujących mięśni. Ma ewentualnie uzupełnić glikogen wątrobowy i utrzymać stałe stężenie glukozy we krwi. Posiłek w trakcie treningu może być skutecznym sposobem na uzupełnienie określonej puli kalorii w trakcie np. okresu budowania masy mięśniowej gdzie tych kalorii jest więcej.

W momencie kiedy wysiłek trwa krótko, czyli np. wysiłek na siłowni 60 min, to nie ma większego sensu spożywania go. Jeżeli jest to mocny trening siłowy(2h+) lub wyrzemałościowy, to tam możemy rozważyć dodanie węglowodanów w formie stałej lub szejka.

**Białko** - 10/20g

**Tłuszcze** - Małe ilości

**Węglowodany** - 30/90, w zależności jaki trening i ile trwa



# Posiłek potreniingowy

Rolą posiłku potreniingowego jest uzupełnienie zasobów glikogenu, które zostały uszczuplone podczas treningu. W trakcie treningu siłowego, średnio jesteśmy w stanie spalić 20-40% glikogenu, a podczas treningu wytrzymałościowego możemy spalić cały glikogen. W zależności jaki był to trening, główną rolą jest uzupełnienie poziomu glikogenu. Poza odbudową glikogenu, będzie nam zależało na promowaniu długoterminowych adaptacji do treningu, czyli podaż białka, która będzie dostarczała budulca do naprawy uszkodzonych włókien i nadbudowy ich.

## Trening siłowy

(priorytet białko)

**Białko** - 30/40g, ta ilość nasili MPS i obniży katabolizm

**Tłuszcze** - nie ma znaczenia

**Węglowodany** - 1/2g na każdy kilogram ciała

## Trening wytrzymałościowy

(priorytet węglowodany)

**Białka** - 30/40g

**Tłuszcze** - nie ma znaczenia

**Węglowodany** - 1/2,5g na każdy kilogram masy ciała

*Jeżeli chcemy jak najszybciej odbudować glikogen możemy uwzględnić węglowodany proste po treningu(coś słodkiego do posiłku).*

# Zasada 80/20

Pewnie często słyszałeś o tej metodzie, ale co to tak na prawdę jest? Metoda, czy też zasada 80/20 polega na tym, że 80% diety stanowią produkty pełnowartościowe, nie przetworzone, tzw. zdrowe. 20% diety stanowią produkty tzw. zakazane, czyli wszystkie twoje ulubione pyszności; pizze, chipsy, batony, czekoladki, kebaby itd. Dzięki tej metodzie oduczamy się PERFEKcjonizmu. Zaburzenia odżywiania najczęściej powstają właśnie przez odmawianie sobie wszystkich "zakazanych" produktów. Nie istnieje coś takiego jak podział na zły i dobry produkt. Chodzi tylko o ilość, to dawka czyni truciznę. Kasza gryczna to super produkt, mogący sprzyjać odchudzaniu, ale jeśli będziesz jeść dwa kilo kaszy dziennie - raczej nie schudniesz. To samo jest w drugą stronę. Jedzenie słodczy nie sprzyja odchudaniu, ale nikt jeszcze nie przytył od jednego batonika. Sama metoda może być rozłożona w trakcie dnia, czy też tygodnia. Przykładowo pozwalamy sobie 2-3 razy w tyg. zjeść coś w restauracji. Pamiętaj, że jedzenie w restauracji też jest kaloryczne, choć może się nie kojarzyć. Może to wyglądać jak *cheat meal* - lecz tutaj nikogo nie oszukujesz.







## Efekt jojo

Ludzie, którzy szybko chcą schudnąć np. na jakieś wydarzenie z życia, robią to bardzo szybko. Za wszelką cenę chcą widzieć mniejsze cyferki na wadze. Robią to kosztem swojego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Osoby te redukują swoją wagę ciała, tracąc przy tym tłuszcz, ale i mięśnie. Okej, uzyskali swój cel, odmawiając sobie wszystkich słodczy, fast foodów i tracąc godziny na bieganie, którego nienawidzą. Następnie wracają do poprzedniego odżywiania. Na samym końcu odzyskują swoją dawną wagę, odbudowują tłuszcz, ale nie mięśnie. Sam efekt jojo powstaje przez nie nauczenie się zdrowych nawyków żywieniowych. Często stosowane są diety o niskiej kaloryczności, tak zwane "głodówki". Trzeba sobie uświadomić, że zyskując 20kg przez 5 lat, nie zrzucimy tego w miesiąc. Jest to fizycznie niemożliwe, aby zrobić to w zdrowy i przyjemny sposób. Dlatego przede wszystkim potrzebna jest nam samodyscyplina i cierpliwość.

## Alkohol w diecie

No kto z nas nie imprezuje, niech pierwszy podniesie rękę. Alkohol oczywiście można pić na diecie, ale z **głową**.



Alkohol **upośledza** regenerację. Kiedy wracasz z imprezy to od razu kładziesz się spać. Sen jest on o wiele **płytszy** i nieważne ile byś spał i tak wstaniesz **niewyspany**. Alkohol również odwadnia przez co jesteś bardziej rozdrażniony, masz gorsze samopoczucie, problemy z koncentracją i mniej siły.

## Ile alkoholu możesz wypić, aby nie odnieść tych negatywnych skutków?

Badania pokazują, że 0,5g etanolu na każdy kg masy ciała nie niesie negatywnych konsekwencji jeśli chodzi o budowanie siły. Osoba, która waży 80kg będzie mogła spożyć 40g etanolu, czyli 125ml wódki lub dwa piwa 5%.

Jeśli chodzi o kaca, to przyjmuje się, że osoba, która ma mniejsze stężenie niż 1 promil to nie będzie go miała. Jest to mocno, zależne od genetyki. Powyżej promila negatywne skutki - pojawią się.

Tu ważne, alkohol ma dużo kalorii. Nie zamieni się w tłuszcz, ale nasz organizm potraktuje go jako truciznę, której jak najszybciej trzeba się pozbyć. W konsekwencji upośledza to spalanie innych makroskładników.

Czyli jeśli wypijeś 500ml wódki i zjadłeś do tego pizze, to ona może odłożyć się w tłuszcz. Nadal najważniejszy jest ogólny bilans kalorii.

Jeśli masz już kaca, to skup się na nawodnieniu. Możesz do wody wsypać trochę soli i cukru, przez co dostarczysz elektrolity i glukozę, a one pomogą Ci w wyjściu z tego stanu.



# Największe mity dietetyczne

## Jedzenie po 18

18:01 i nagle wszystkie produkty stają się bardziej kaloryczne? Nic z tych rzeczy. Sam mit wziął się stąd, że ostatni posiłek jakimś magicznym sposobem ma "odkładać się" w tkankę tłuszczową. Spokojnie możesz zjeść twój posiłek nawet o 22 i nic się nie stanie. Większa ilość węglowodanów przed snem może poprawić jego jakość. Węglowodany działają na serotoninę, czyli hormon, który razem z melatoniną(hormonem snu) - regulują sen. Ważne, żeby przesadnie się nie przejadać. Może to pogorszyć jakość snu przez to, że w trakcie organizm za bardzo będzie się skupiać na trawieniu.

## Cukier uzależnia

Jeżeli tak uważasz, to idź do kuchni i zjedz trochę cukru z cukiernicy. Słabe, nie? Sama substancja nie uzależnia, lecz połączenie jej z tłuszczem. Uzależniamy się właśnie od połączeń wielu smaków. Dlatego lody, pizza, czekolada, frytki są tak bardzo uzależniające.

## Ziemniaki tuczą

Nie wiem skąd się wziął, ale jest bardzo zabawny. Sam przez pewnen czas w ogóle nie jadłem ziemniaków, tylko dlatego, że niby tuczą. W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Ziemniaki(**ugotowane!**) to najlepszy produkt, jeżeli zależy nam na rzuceniu wagi. Zawierają mało kalorii, bo tylko 80 na 100g. Do tego zawierają dużo wody i plasują się na pierwszym miejscu w rankingu sytości(dowiesz się o nim w następnych działach).

## Dieta jest droga

Jest to częsty powód przez który większość z nas odpycha zdrową, zbilansowaną dietą. Wystarczy, że spojrzysz na ceny np. owoców. Jeden kilogram jabłek kosztuje od 2 do 3 złotych. Dla porównania JEDEN batonik kosztuje prawie tyle samo. Różnica jest taka, że kilogram jabłek nasyci nas na dłużej, dostarczy niezbędnych witamin i minerałów, a także zredukuje ochotę na słodkie. Skomponowanie pełnowartościowych posiłków na cały dzień, gdybyśmy się postarali, to koszt około 30 złotych, nawet mniej. Jeden zestaw w McDonalddie kosztuje tyle samo. Wybierajmy mądrze.



## Tylko 5 posiłków dziennie

Kiedyś dawno, dawno temu kiedy człowiek polował na mamuty, nie jadł regularnie. Upolował takiego olbrzyma, najadał się na pare dni i znowu polował. Czy taki człowiek żył? Tak. Czy przeżył? Jak widać, tak. Z logicznego punktu widzenia, nie jest to coś niezbędnego.

Skąd się w ogóle wzięło takie stwierdzenie? Badanie przeprowadzone na szczurach w którym nie dawano im jeść co 3 godziny i ich metabolizm zaczął zwalniać. I co tu jest nie tak? Chodzi o to, że szczury żyją ok. 2 lata, a człowiek ok. 70. Na nasze to około 4,5 dni i po takim czasie metabolizm zwalnia, to prawda.

Druga ważna kwestia to termiczny efekt pożywienia, o którym już wcześniej wspominałem. Jest większy po posiłku, zwiększa się nam metabolizm. Nieważne ile posiłków zjesz, a ile w sumie zjesz kalorii. Termiczny efekt pożywienia jest stały i wynosi:

Białko - 30%

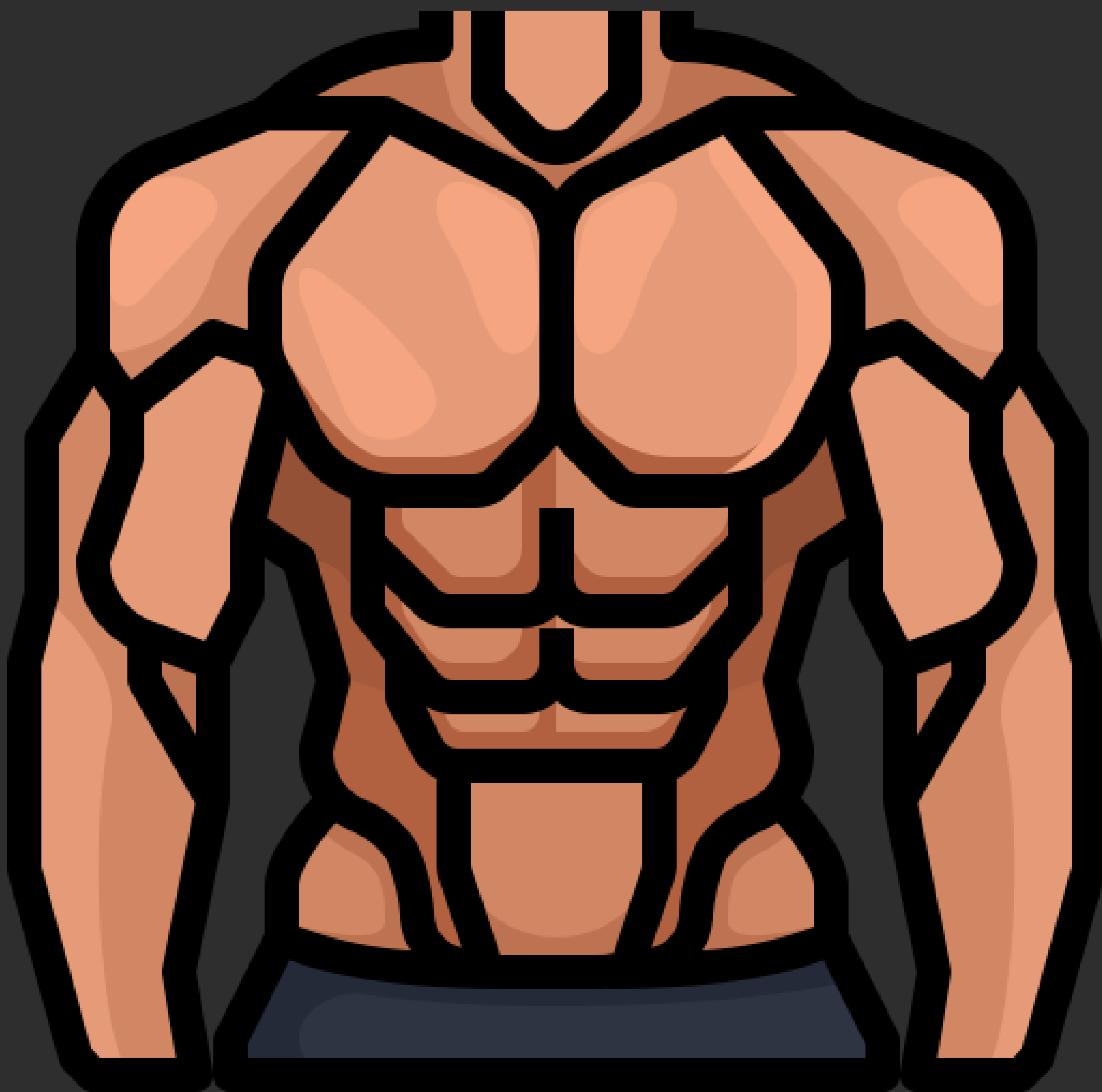
Węglowodany - ok. 10%

Tłuszcz - ok. 3-5%

Etanol - ok. 10%

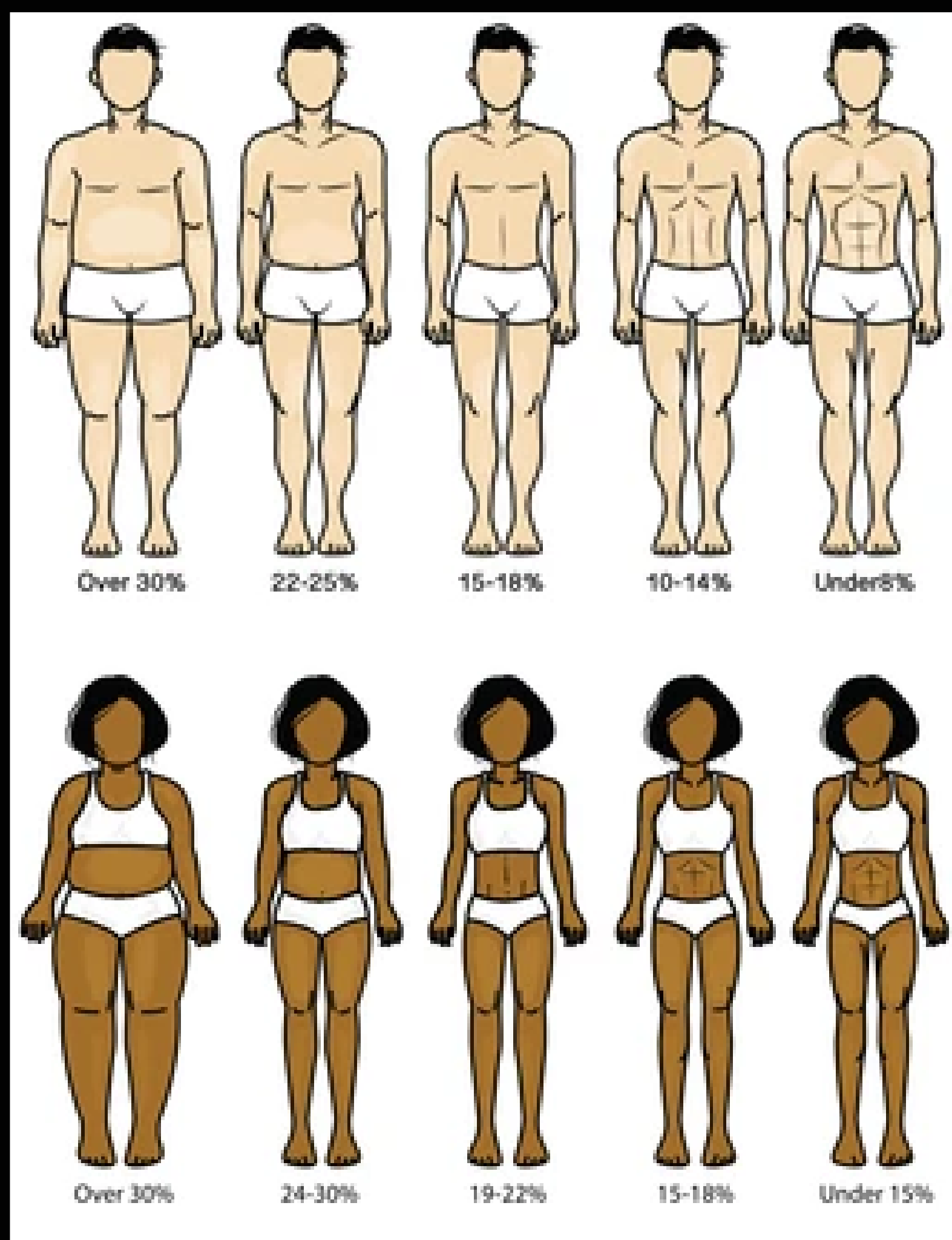
O ile ilość posiłków nie ma znaczenia to ich regularność już tak. U osób, które jedzą o nieregularnych porach dnia, w różnych dniach u nich termiczny efekt pożywienia może być mniejszy, ale nie jest to tak istotnie. Nie można jednak powiedzieć, że regularność nie ma znaczenia.

# **BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ, REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ, REKOMPOZYCJA**



Musisz zastanowić się co tak na prawdę chcesz zrobić ze swoim ciałem. Jeżeli jesteś 60kg chłopaczkiem, który jest bardzo chudy to świetnym wyborem będzie **masa**. Jeśli natomiast masz nadwagę to super wyjściem będzie **redukcja** czy to **rekompozycja**. To procesy długotrwałe i nie należy się spodziewać spektakularnych efektów po pierwszym tygodniu treningu i diety.

Jeśli nie jesteś do końca pewny od czego zacząć, spójrz na **obrazek** poniżej. Przedstawia on poziom tkanki tłuszczowej u kobiet i u mężczyzn.



Mężczyźni;

10-15% tkanki tłuszczowej - MASA

powyżej 15% tkanki tłuszczowej - REDUKCJA

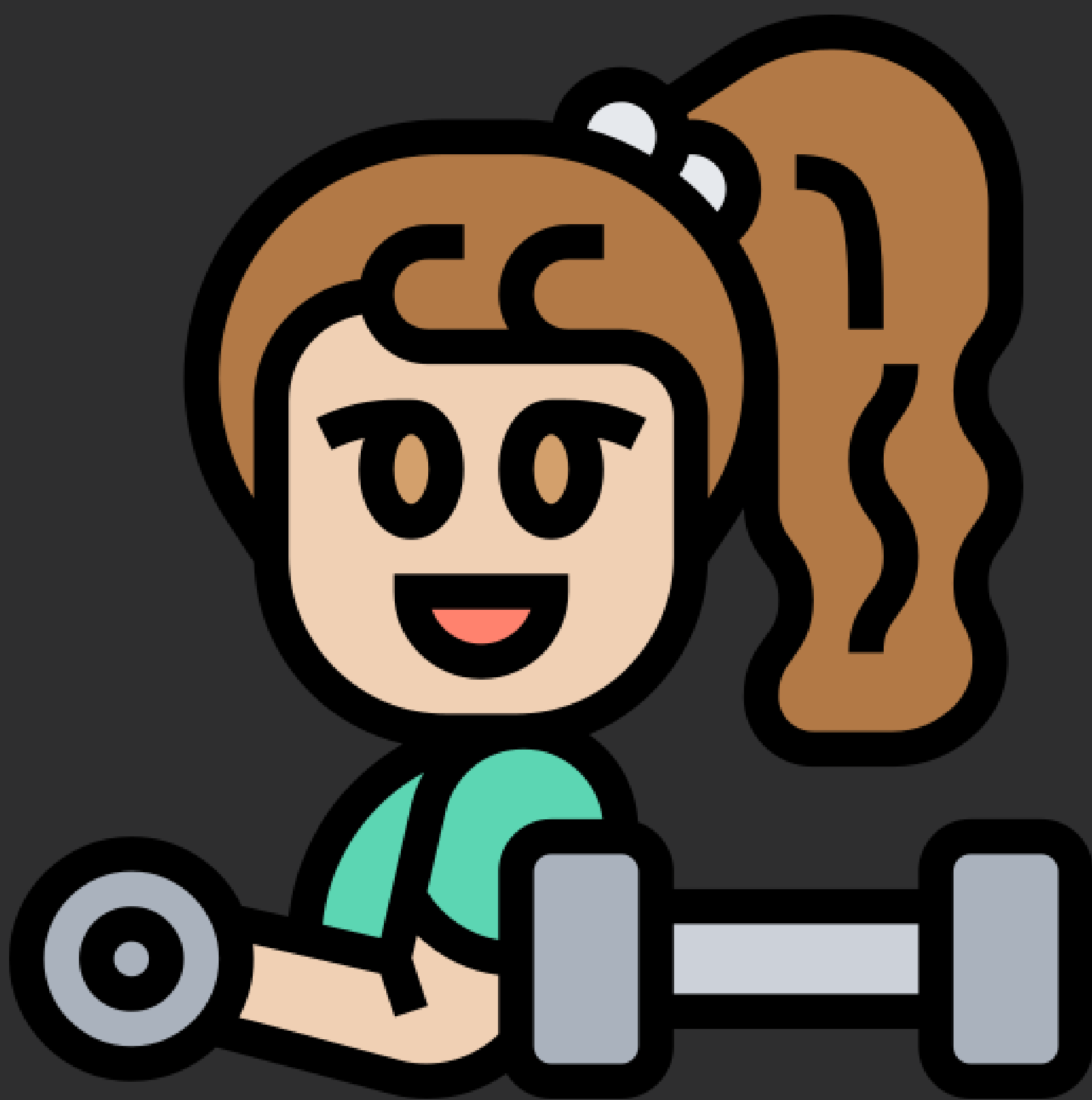
Kobiety;

19-24% tkanki tłuszczowej - MASA

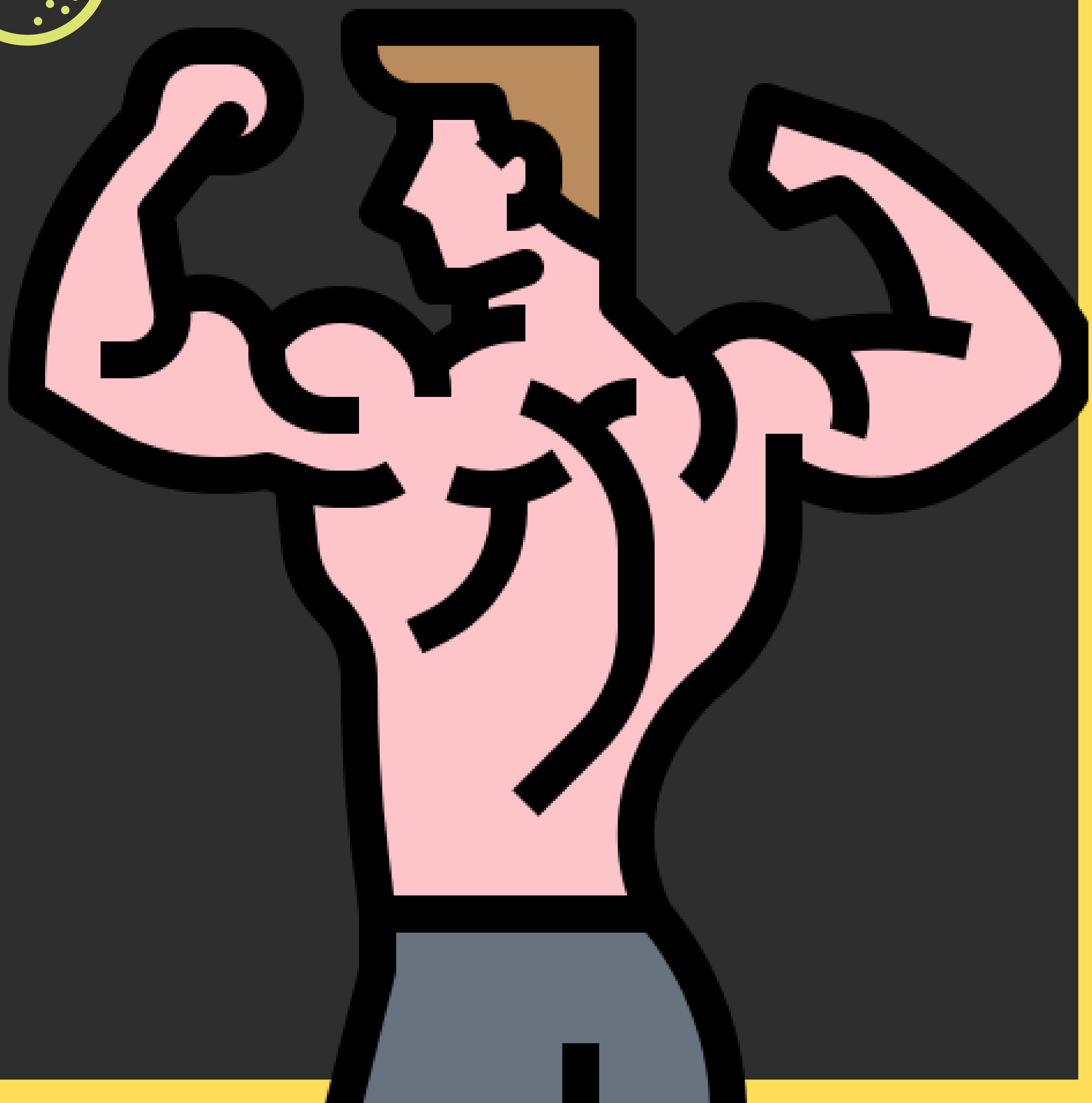
powyżej 24% tkanki tłuszczowej - REDUKCJA



Kobiety często boją się masy, bo wyobrażają sobie siebie jako zawodowych kulturystów. Nie martw się, nic takiego się nie wydarzy. Aby podkreślić swoją sylwetkę, rozbudować mięśnie masa będzie **niezbęda**. Jeżeli dalej cię ona nie przekonuje, to zacznij od małej redukcji, a następnie przejdź do utrzymania. Na sam koniec wypróbuj masy. Gwarantuje ci, że nie jest ona taka straszna jak się wydaje. Ten okres to nie budowanie tkanki tłuszczowej, **tylko mięśniowej**. Jest ona niezbędna, aby twoja sylwetka była estetyczna oraz przekształcała się w kształt **klepsydry**.



# BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ



To okres w którym jemy więcej niż potrzebuje nasze ciało oraz staramy się progresować na treningach. Organizm działa tak jak samochód. Dodatkowa ilość benzyny, może zostać zwyczajnie zużyta na kolejne kilometry. Tak samo **większa ilość** kalorii zostanie zużyta na nadbudowanie uszkodzonych włókien mięśniowych wskutek treningu. Przez to będziemy budować masę mięśniową, a przecież o to nam chodzi. Dodatkowo warto liczyć kalorie na masie, żeby być w **100%** pewnym, że zjesz więcej niż potrzebujesz. Inaczej **niemożliwym** jest przybieranie na wagę.

## Jak rozłożyć makroskładniki na masie?

**Białko** - 1,8/2,2g na 1 kg masy ciała

**Tłuszcze** - ok. 20/30% wszystkich kalorii lub 1g na każdy kg masy ciała

**Węglowodany** - reszta kalorii

Powiedzmy, że mamy Janusza, który waży **80kg** i spożywa **4000** kcal dziennie.

## Jak to będzie u niego wyglądało?



## Białko:

$$2\text{g białka} \times 80\text{kg} = 160\text{g}$$

$$(1\text{g białka} = 4\text{ kcal})$$

$$160\text{g} \times 4\text{ kcal} = 640\text{ kcal}$$

## Tłuszcze:

$$1\text{ g tłuszczu} \times 80\text{kg} = 80\text{g}(720\text{ kcal})$$

lub

$$4000\text{ kcal} \times 0,30 = 1200\text{ kcal}$$

$$(1\text{ g tłuszczu} = 9\text{ kcal})$$

$$1200\text{ kcal} : 9 = \sim 133\text{g}$$

## Węglowodany:

Obliczymy ich ilość przez odjęcie kalorii z białka i tłuszczu od całego zapotrzebowania. Następnie wartość która nam z tego wyjdzie, trzeba podzielić przez 4(1g węglowodanów = 4 kcal). Otrzymamy ilość węgli w gramach.

$$4000 - 640 - 1200 = 2160\text{ kcal}$$

$$2160\text{ kcal} : 4 = 540\text{ g}$$

$$\text{lub } 4000 - 640 - 720 = 2640\text{ kcal}$$

$$2640 : 4 = 660\text{g}$$

Podsumowanie makroskładników:

Białko: 160g

Tłuszcze: 80g/133g

Węglowodanów: 540g/660g

(Jest to oczywiście przykład i nie należy się nim sugerować w swoich obliczeniach. U każdego wyjdzie coś innego)

Warto również zwrócić uwagę na to, że **nie musimy** być dokładni w tłuszczach i węglowodanach. Jeżeli lubisz zjeść bardziej tłusto, to zastąp węglowodany właśnie tłuszczem. Ważne, aby białko było na tym samym poziomie i kalorie się zgadzały. Warto też, żeby były to zdrowe źródła tłuszczu.





# Ile mięśni można zbudować w danym okresie czasu?

Pierwszy rok treningów będzie **najbardziej** udany, ze względu na nowe bodźce. Możemy się spodziewać przyrostu około 8-11kg u mężczyzn i 3-6kg kobiet. W drugim roku będzie to już 4-6kg i 2-3kg rocznie. Następnie w trzecim będzie to już tylko ok. 2 kg i 1 kg na rok. Czwarty to już tylko 1kg i ok 0,5 kg. Jak widać, ze wzrostem naszego zaawansowania coraz ciężiej będzie nam budować dodatkowe mięśnie. Najważniejsze jest to, aby być konsekwentnym i cierpliwym. Ta droga to **maraton**, a nie **sprint**.



## Czy na masie można jeść byle co?



Masa kojarzy się z tym, że pochłaniamy **duże ilości** jedzenia. Niektóre osoby mają ogromne problemy z dobijaniem kalorii z pełnowartościowych posiłków i skłaniają się do jedzenia fast foodów, czekolad, batoników itd. Jest to oczywiście **zdrowe podejście**, lecz należy uważać na to, aby te "zakazane" produkty **nie dominowały** nad pełnowartościowymi posiłkami. To one mają stanowić fundament. Metoda 80/20 obowiązuje również na masie. Dość częstym **błędem** osób, które wchodzi na masę jest to, że teraz będą mogły jeść to co chciały. Przez to zyskują kilogramy, ale ich sylwetka traci na jakości. Chyba, że chcesz przeprowadzić, tak zwaną, **świńską masę** - gdzie głównym celem jest po prostu zwiększanie masy, wraz z tą tłuszczową.

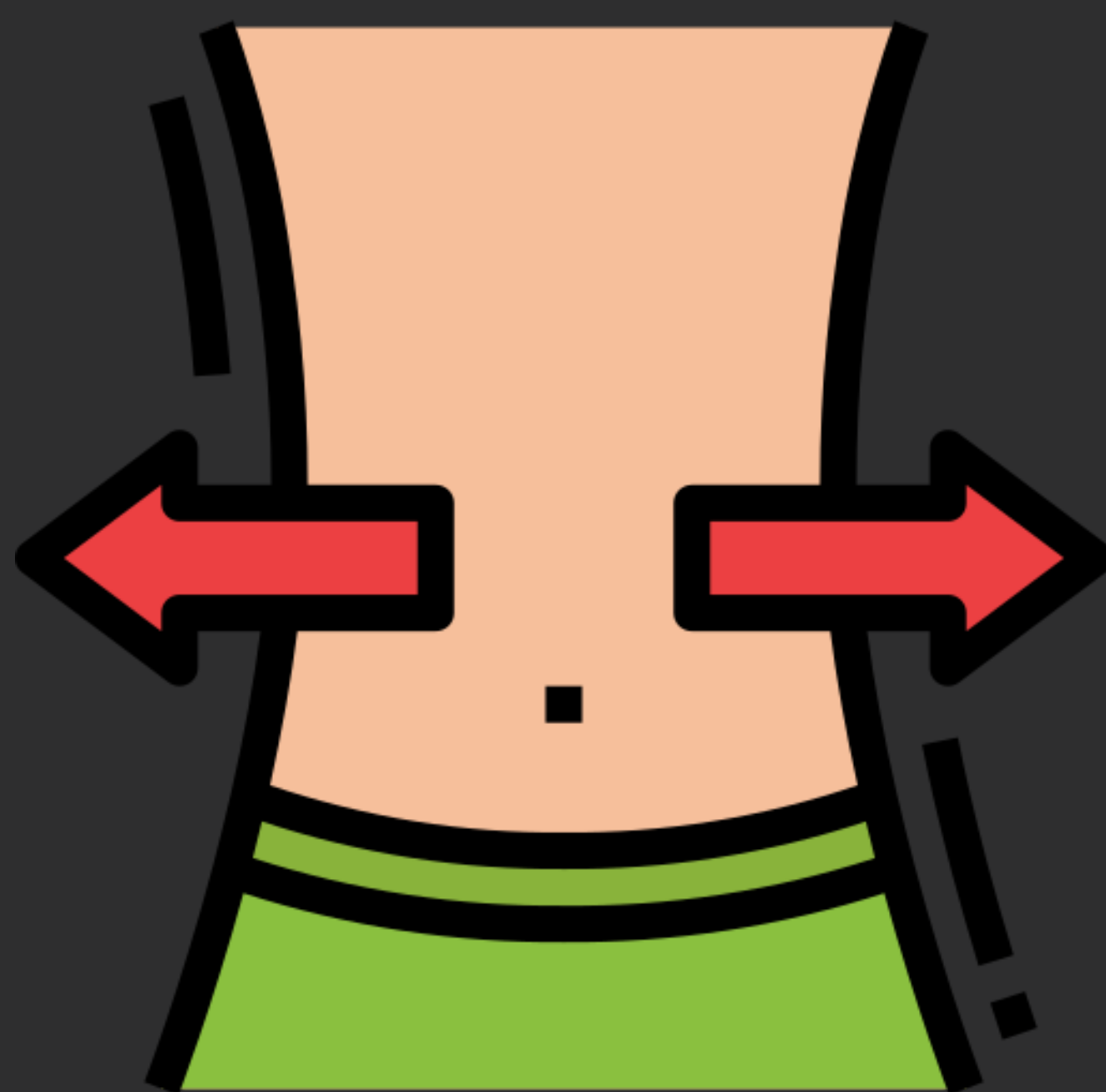
Osobiście jestem zwolennikiem **jakościowej masy**. Według mnie, bez sensu jest się najpierw zalewać tłuszczem to ogromnych ilości, a potem przez kolejne miesiące redukować to co **niepotrzebne**.

## Ile tyć miesięcznie?

Wszystko zależy czy chcesz robić jakościową masę czy raczej świńską. Optimum to będzie **0,5kg miesięcznie**. Czyli powinno to wyglądać tak jak poniżej:

0,5kg tkanki tłuszczowej to ok. 3500 kcal. Stąd musimy podzielić 3500 na 7 dni(tygodnia). Daje nam to 500 dodatkowych kcal dziennie.

Natomiast jeśli chcemy tyć już **1kg miesięcznie** to z kolei musimy podzielić 7000 na 7. Daje nam to już 1000 dodatkowych kalorii dziennie.





# Co to jest mini-cut?

Minicut to po prostu **obniżenie** kalorii. To świetny sposób na utrzymanie naszej tkanki tłuszczowej na estetycznym poziomie. Z czasem trwania etapu budowania masy mięśniowej, **wzrastać** będzie tkanka tłuszczowa.

Jeżeli doprowadzisz do zbyt **wysokiego** poziomu tkanki tłuszczowej, wrażliwość mięśni szkieletowych na składniki odżywcze. Z czasem trwania masy, coraz **ciężiej** będzie Ci budować mięśnie.

Aby przeprowadzić mini-cut należy **szybko uciąć** kalorie. Przykładowo, jeżeli jesteśmy na masie **4000** kcal, to w okresie mini-cuta odejmujemy od tego ok. 20% - co daje **3200 kcal**. Na każdy miesiąc masy przypada **jeden** tydzień mini-cuta. (*4 miesiące - 4 tygodnie*)



# Co robić, gdy nie możesz przytyć?

Zauważam w swoim otoczeniu podejście - **nie mogę przytyć przez geny, wszystkiego już próbowałem**. Takie osoby najczęściej myślą, że przez jedzenie dużo przytyją. Dużo to **pojęcie względne**. Dla dziewczyny 50kg - 2500 kcal to będzie bardzo dużo, ale np dla aktywnego chłopaka 90kg to będzie dopiero połowa kalorii. Same jedzenie dużej ilości jedzenia nie koniecznie da Ci zamierzony efekt. Możesz jeść dużo objętościowo, ale nie kalorycznie. Jeżeli jesz dużo, ale nie tyjesz - **to jesz za mało kalorycznie!**



## A więc co robić jeżeli faktycznie, masz problem z przytyciem?

**Zwiększ podaż** kalorii o 200/300 kcal i obserwuj co się dzieje. Jeśli waga dalej nie idzie do góry, jeszcze zwiększ kalorie.

Jedz produkty **wysoko energetyczne**. Masło orzechowe, orzechy, migdały, tłuste ryby, awokado. Mała objętość - dużo kalorii!

Jedz produkty o mniejszym **indeksie** sytości (o którym dowiesz się później).

**Pij szejki**. Możesz zmieścić tam aż 1000 kcal i wypić to w minutę. Płynne posiłki mają to do siebie, że nie muszą się tyle trawić. Znacznie łatwiej wypić sobie szejka, niż zjeść posiłek w formie stałej. Mi osobiście bardzo ratowały dupsko na masie.

Między posiłkami **zaplanuj przekąski**. Np, właśnie orzechy czy batony proteinowe, orzechowe.

**Nie pij** wody do posiłku. Będziesz mieć wtedy uczucie większej sytości. Napij się dopiero po.



**Dostarczaj mniej** kalorii z białka. Białko, jak już wiesz, to najbardziej sycący makroskładnik. Jeśli będziesz mieć bardzo wysoką podaż białka, to będzie ciężko Ci to przejeść. Minimalna ilość, o której dowiedziałeś się wcześniej, to **1.8g** na każdy kg masy ciała.

### **Jedz więcej posiłków.**

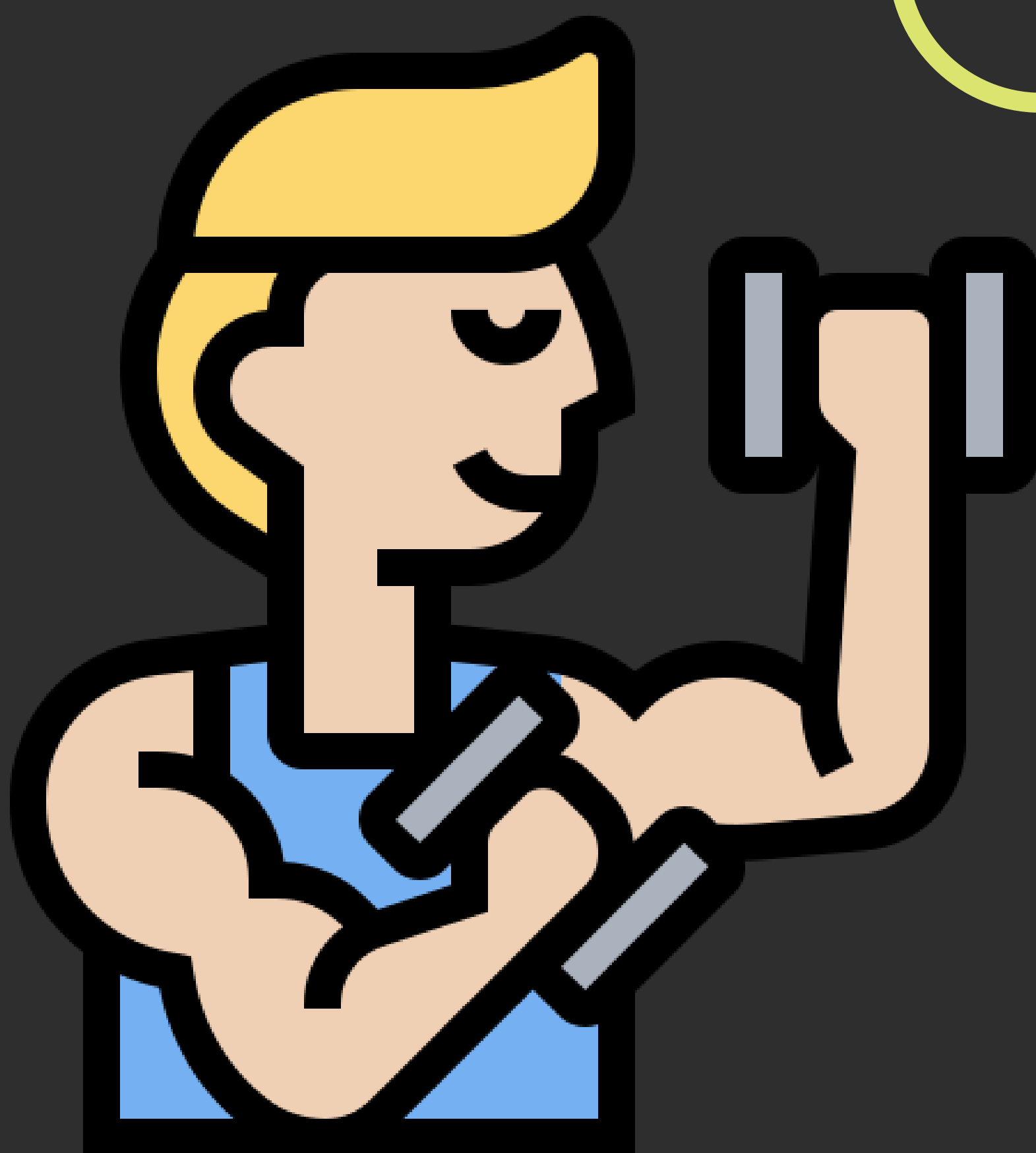
Zaczynaj od dużych śniadań, pozwoli Ci to nie spychać większości kalorii na resztę dnia, czego skutkiem mogło by być nie nabicie kalorii.

**Uważaj** na ilość cardio. To przez nią będziesz musiał spożywać więcej kalorii, aby przytyć. Nie musisz po każdym treningu robić 30 min bierzni.

**Jedz smacznie.** Im coś smaczniejsze tym więcej tego zjesz.

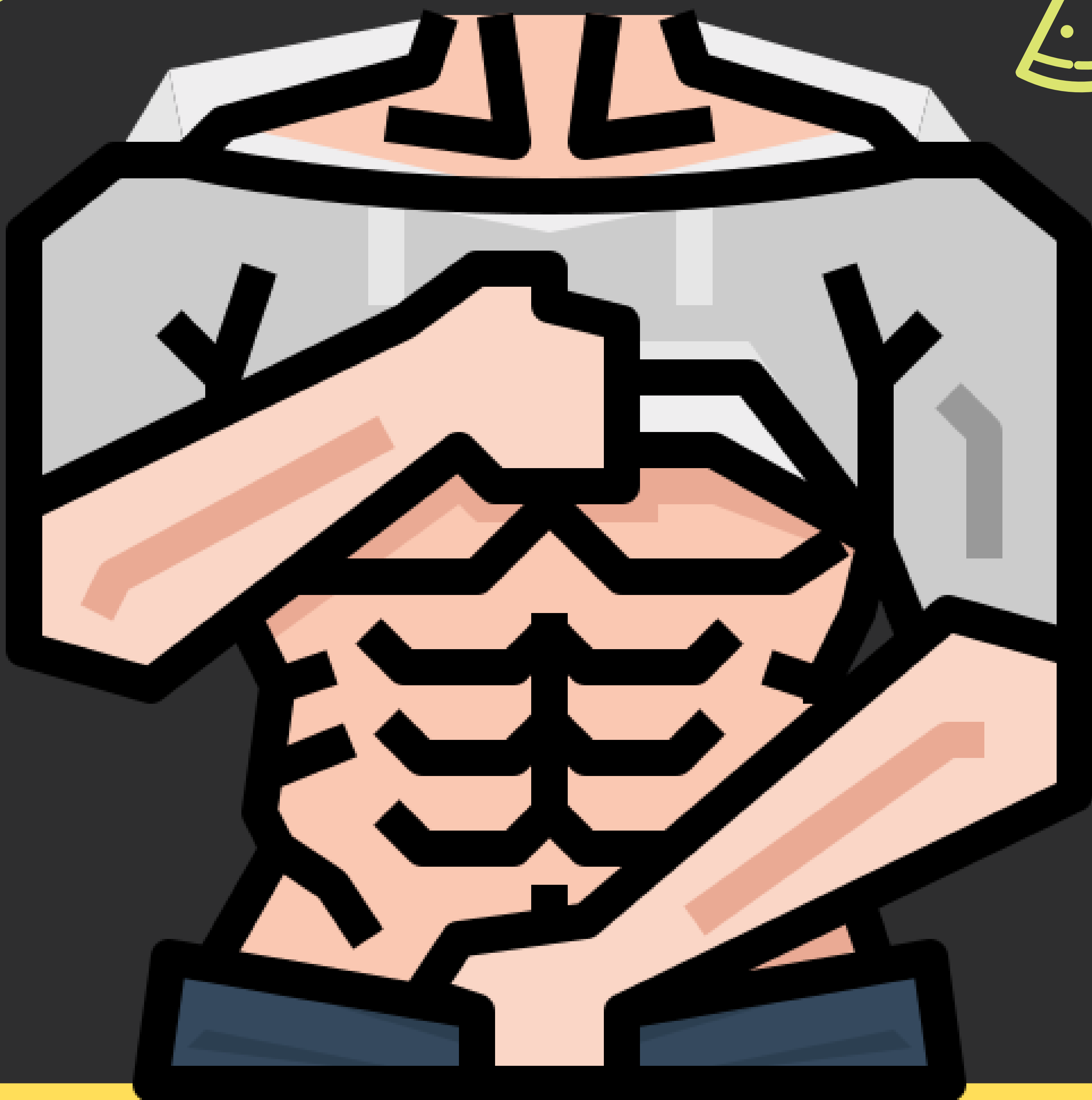
**Rób mini cuty.** Takie krótkie przerwy w budowaniu masy mięśniowej pozwolą Ci psychicznie odpocząć od tony żarcia

Jeśli masz wysoką kaloryczność diety to nie musisz jeść **w 100% zdrowo**. Oczywiście dalej obowiązuje zasada 80/20.

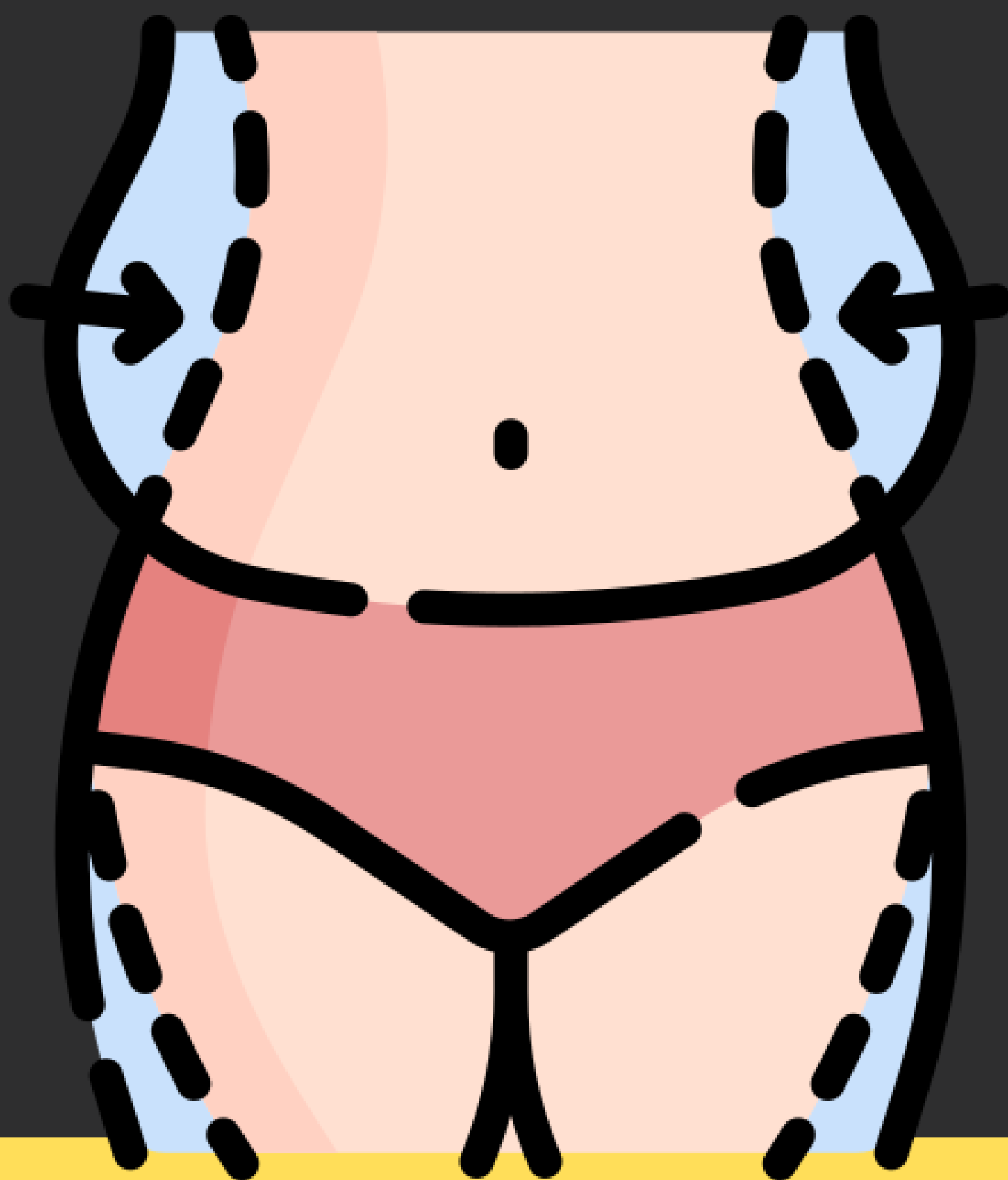




# REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ



**Redukcja** to okres w którym dostarczamy mniej kalorii niż potrzebuje nasz organizm. Nie znaczy to, że mamy przestać trenować. Kluczowe będzie utrzymanie siły na treningu, aby nie stracić naszych ciężko wypracowanych mięśni. Mianowicie chodzi o to, żeby nie zmniejszać obciążeń. Wiadomo, że z czasem trwania redukcji, z mniejszą dostępnością energii i stresem organizmu tej mocy i pary będzie mniej. Choć nie musi tak być, może się zdarzyć, że będziesz progresował, co będzie świetnym osiągnięciem. Natomiast jeśli się tak NIE stanie, to co trzeba zrobić? Utrzymać ciężary. Np. jeżeli wyciskałeś 80kg dziesięć razy, to na redukcji możesz robić to samo. Wraz z tygodniami prawdopodobnie nie będziesz już mógł podnieść tego ciężaru na 10 razy, lecz na 9. Nie załamuj się, bo nie oznacza to, że jesteś słabszy. Po prostu mniej ważysz i mniej jest zapasów glikogenu.



# Jak rozpocząć redukcję?

Najłatwiej jest startować od naszego zera energetycznego i odejmować stopniowo kalorie (A jak obliczyć zapotrzebowanie znajdziecie w rozdziale "Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie" lub w darmowych kalkulatorach w necie). Dlaczego stopniowo? Bo nasz organizm będzie potrzebował nowych bodźców. Przykładowo ważąc 90 kg twoje zapotrzebowanie będzie wynosić 3500 kcal (to tylko przykład), a ważąc 85 kg - znacznie mniej. Jeżeli chcesz więcej zjeść to nie koniecznie musisz odejmować kalorie. Zawsze podkręcenie twojej aktywności będzie dobrym wyjściem.

Jako, że redukcja + trening siłowy to ogromny stres dla naszego organizmu to nie może ona trwać wiecznie. Wiązało by to się z wielkim spustoszeniem naszego organizmu. Rozlegniemy wtedy naszą gospodarkę hormonalną. Odpowiada ona za stan fizyczny jak i psychiczny. Im niżej zejdziemy z tkanką tłuszczową mogą się nasilić takie objawy jak:

- ciągły głód
- złe relacje z jedzeniem
- problemy ze snem
- niskie libido
- brak miesiączki u kobiet
- migreny
- brak koncentracji
- słabsza pamięć
- słabsza motywacja
- pogorszona regeneracja



Aby dojść do naszego celu, musisz uzbroić się w cierpliwość. Nie zrobisz formy w **tydzień**, jeżeli całe życie nic ze sobą nie robiłeś. To maraton, a nie sprint. Nie da się przeskoczyć natury. Bądź **konsekwentny, zdyscyplinowany**, a efekty przyjdą same.

## Ile kilogramów optymalnie chudnąć?

Czas trwania redukcji zależy jest od tego ile kg chcemy schudnąć, aby było to zdrowe. Odpowiednią utratą będzie ok. 0,5 - 1,5% tkanki tłuszczowej (*zależy to od naszego poziomu tkanki tłuszczowej, osoby bardziej otyłe będą mogły chudnąć więcej*).

Czyli osoba, która waży 100 kg może sobie pozwolić na utratę 0,5kg - 1,5kg w skali tygodnia.

## Makroskładniki na redukcji

Makro na masie i na redukcji nie musi się zbytnio różnić. Choć większa ilość białą zapewni nam większą sytość, co już powinieneś wiedzieć z poprzednich tematów. Sprawa jest dość indywidualna, więc dostosuj to pod swoje preferencje.

## Białko

$2,2\text{g białka} \times 80\text{kg} = 176\text{ białka}$   
( $1\text{g białka} = 4\text{ kcal}$ )  
 $176\text{g} \times 4\text{ kcal} = 704\text{ kcal}$

## Tłuszcze

$1\text{g tłuszczu} \times 80\text{kg} = 80\text{g}$   
lub  
 $3200\text{ kcal} \times 0,25 = 800\text{ kcal}$   
( $1\text{g tłuszczu} = 9\text{ kcal}$ )  
 $800\text{ kcal} : 9 = \sim 89\text{ g}$

## Węglowodany

Obliczymy ich ilość przez odjęcie kalorii z białka i tłuszczu od całego zapotrzebowania. Następnie wartość która nam z tego wyjdzie, trzeba podzielić przez 4 ( $1\text{g węglowodanów} = 4\text{ kcal}$ ).  
Otrzymamy ilość węgli w gramach.

$3200 - 704 - 800 = 1696\text{ kal}$

$1696 : 4\text{ kcal} = 424\text{ g}$   
węglowodanów

## Podsumowanie makroskładników:

Białko: 176g

Tłuszcze: 89g

Węglowodany: 424g

(Jest to oczywiście przykład i nie należy się nim sugerować w swoich obliczeniach. U każdego wyjdzie coś innego)



**MACROS**

# Produkty z największym uczuciem sytości.

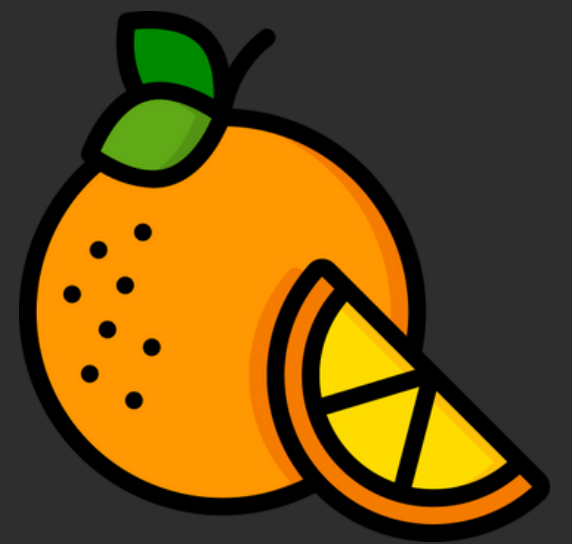
Na redukcji chcemy, aby nasze posiłki były jak najbardziej syte. Spowoduje to, że będziemy bardziej najedzeni, nie będziemy myśleć cały czas o jedzeniu oraz zachowamy komfort psychiczny. Ukazuje on jak dany produkt poskramia głód w porcji 240g na 2 godziny. Dlatego powstał indeks sytości. Wygląda on następująco (10 produktów):



Gotowane ziemniaki - 323%

Owsianka - 209%

Pomarańcze - 202%



Jabłka - 197%

Makaron pełnoziarnisty - 188%

Wołowina - 176%

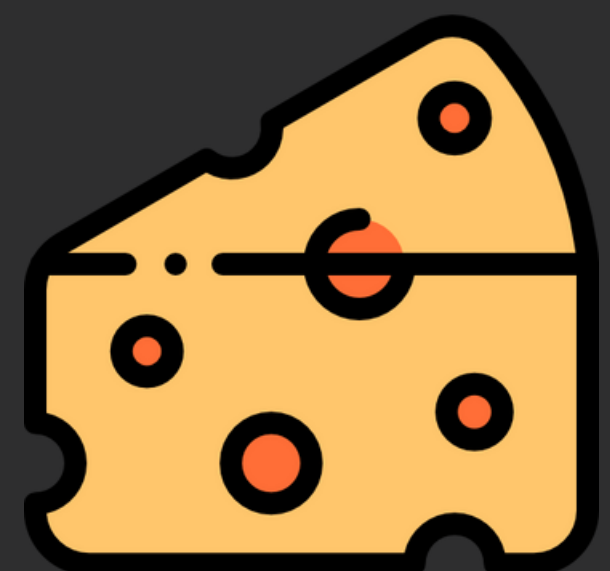
Chleb pełnoziarnisty - 157%



Popcorn - 154%

Jajka - 150%

Ser żółty - 146%



Jak widać w tym zestawieniu królują gotowane ziemniaki, zawdzięczają to dużej ilości wody, błonnika oraz małej ilości kalorii w 100g. Są idealne podczas redukcji, dlatego warto je wdrożyć do swojej diety. Potem im podziękujecie.



# Refeedy

Czym jest refeed?

Z angielskiego "odżywienie" określamy jako określoną ilość dni w procesie redukcji, podczas których bilans energetyczny wynosi zero. Warto go wprowadzić wtedy, jeżeli planujemy redukcję na dłuższy okres czasu. Podczas refeed'u nie gromadzi się w naszym organizmie dodatkowa tkanka tłuszczowa. Ma on jedynie na celu zminimalizowanie negatywnych skutków spowodowanych adaptacją do długotrwałego deficytu energetycznego, o których wspominałem wyżej. Badania wykazują, że okres podwyższonego spożycia kalorii korzystnie wpływa na nasz układ hormonalny. Mamy tu na myśli wpływ refeed'u na zmiany w uwalnianiu hormonów m.in leptyny i hormonów tarczycy. Mają one znaczenie w regulacji uczucia głodu oraz działają korzystnie na tempo metabolizmu.

Nie myl refeed day z cheat day! Podczas refeed day zwracamy uwagę na jakość produktów, jest to dalej zaplanowany i kontrolowany sposób żywienia. Podczas refeed'u zwiększamy kalorie głównie z węglowodanów.

Jakie korzyści daje refeed?

- poprawa wydolności na treningu
- rozkręcenie metabolizmu
- zmniejszenie nadmiernego apetytu
- zwiększenie motywacji do prowadzenia dalszego okresu redukcji
- odpoczynek dla głowy - jest to okres, w którym spożywasz większą liczbę kalorii. Wpłynie to znacząco na poprawę Twojego samopoczucia oraz pracy gospodarki hormonalnej.

# Jak przeprowadzić refeed?

Zależy to od tego jaki poziom tkani tłuszczowej posiadamy oraz od adaptacji metabolicznej. Istnieje pare modeli stosowania refeedu. Osoby z większym poziomem tkanki tłuszczowej nie powinny w ogóle korzystać z refeedu.

Model 1 - Kiedy twoja redukcja trwa długo(3-4 miesiące) warto skorzystać z dłuższego refeedu ok. 1-2 tyg.

Model 2 - to pięć dni deficytu i 2 dni refeedu(dni roboczne, weekend)

Model 3 - to stosowanie refeedu 1-2 razy na 2 tygodnie w dowolny dzień treningowy

Jeżeli deficyt kaloryczny Cię dobija, odczuwasz zmęczenie oraz spadek motywacji to podjęcie się refeed'u może być dla Ciebie dobrym rozwiązaniem. Dieta ma być dobrana pod Ciebie - powinna być przyjemna, prosta i smaczna.

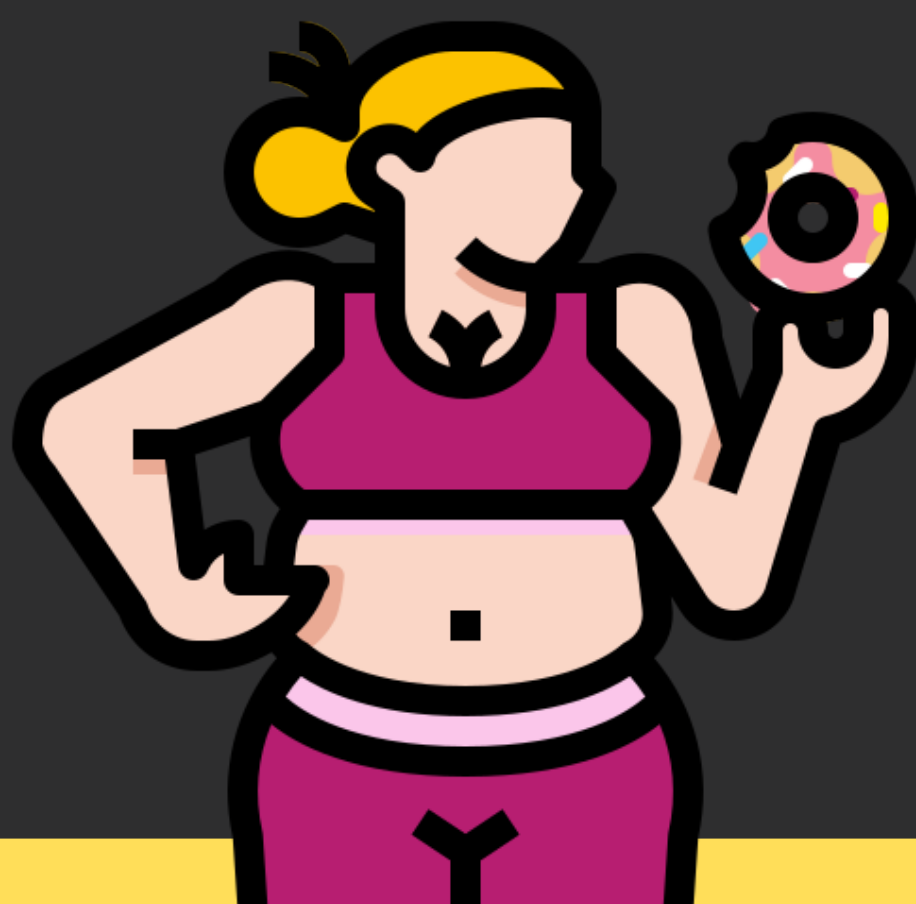
Okresowe zwiększanie podaży kalorii daje nam pewną "elastyczność". Należy pamiętać, aby robić to z głową. To refeed day, a nie cheat day.

# Czy da się spalać tłuszcz miejscowo?

Jest taki przeświadczenie, że robiąc brzuszki spalisz tłuszcz z brzucha, co kompletnie nie ma sensu. Ten mit jest powielany od bardzo wielu lat, a część ludzi dalej go powiela. Robi 1000 brzuszków licząc na to, że kostki się odsłonią.

Prawda jest taka, że nasze ciało samo wybiera skąd będzie pobierało tłuszcz. Musisz być cierpliwy, aby dopalić oporne miejsca. Z reguły facetom najciężej spalić tzw. "boczki" oraz dół brzucha. Kobiety natomiast mają trudności z udami i "boczkami". Choć jest to głównie zależne od naszej genetyki, więc u każdego będzie to wyglądać trochę inaczej.

Więc nie szukaj już ćwiczeń na utracie tłuszczu, bo coś takiego po prostu nie istnieje. Jedynym sposobem na schudnięcie jest deficyt kaloryczny i nie ma tu większej filozofii. Chyba, że chcesz się kłócić z zasadami termodynamiki.





# Największe błędy na redukcji

1. Emocjonalne podejście, głodówki, mała ilość kalorii, duża aktywność - nie do utrzymania w dłuższej perspektywie. Redukcja nie trwa 2 tyg, a ok. 8-12. Trzeba wziąć pod uwagę czy będziemy robić coś przez tyle czasu.
2. Wszystko na 100%. Czysta dieta, cardio po każdym treningu, wszystko na tip top, jeśli się potkniemy to nie wiemy co robić. Jedna kostka czekolady zamienia się w całą, cheat meal zamienia się w cheat day albo week. To takie błędne koło.
3. Brak kontroli ilości spożywanych kalorii. To najlepszy sposób, ale nie poleca się tego każdemu. Do redukcji tkanki tłuszczowej niezbędny jest deficyt i będąc w nim na 100% będziemy tracić tłuszcz.
4. Za dużo i za szybko chcemy. Redukcja to proces który trwa jakiś czas. Trzeba wyznaczyć
5. Nie chodzenie na siłownię. Założenie, że najpierw stracą tłuszcz, a potem zbudują mięśnie to strata czasu. Trening siłowy pomoże budować masę mięśniową(początkujący) albo utrzymać masę(zaawansowani).
6. Zajeżdżanie się na treningach. Przez deficyt i mniej energii utrudniona jest regeneracja. Trenując na redukcji ciężiej niż na masie, będziemy się zajeżdżać, regeneracja będzie słabsza. Przez to, że będziemy mieć problemy z regeneracją, to nasilą się problemy z kontrolą łaknienia.
7. Brak cierpliwości, zbyt częste zmiany. Dieta przez tydzień - nie ma efektów - zmiana. Tak samo z treningiem. Przez to nie ocenimy co działa.



# REKOMPOZYCJA



**Rekompozycja** to proces jednoczesnego spalania tkanki tłuszczowej i budowania tkanki mięśniowej. Często mylone z zamienianiem tłuszczu w mięśnie, co jest niemożliwe. Rekompozycje można przeprowadzić tylko w trzech przypadkach:

- jesteś totalnie początkującym
- wracasz po kontuzji, lub po długiej przerwie
- masz duży poziom tkanki tłuszczowej





# Jak przeprowadzić rekompozycje?

Rekompozycja nie różni się bardzo od redukcji. Jest to dieta lekko deficytowa + mądry trening ze stałym progressem.

Rozkład makroskładników powinien być podobny co do tego, właśnie na redukcji. Odżywcza dieta, dużo białka, dobry sen i nawodnienie to klucz do dobrze przeprowadzonej rekompozycji. Oczywiście przypominam, że jest możliwa tylko w trzech przypadkach.

Osobom z sylwetką "skinny fat" polecam zacząć właśnie od rekompozycji. Straciecie tłuszcz, którego macie dużo i zbudujecie mięśnie, których macie stosunkowo mało ;)

# Suplementacja

Suplementy to tylko mały procent w budowie wymarzonej sylwetki. Pomagają, ale nie zastąpią Ci treningu, diety i snu.

Mimo to, jeśli jesteś aktywny fizycznie, fajnie gdybyś je brał. Wymienie i omówię tu parę z nich, niektóre sam przyjmuję i szczerze polecam.



# Kreatyna

Monohydrat kreatyna jest najlepiej przebadanym suplementem dla sportowców na rynku. Pomaga w sportach sylwetkowo-siłowych jak i tych wytrzymałościowych. Kreatyna w naszym organizmie jest zawarta głównie w mięśniach. Dostarczamy ją też z pożywienia. Największą zawartość można znaleźć w mięsie, szczególnie surowym. Niestety po obróbce termicznej ilość kreatyny spada, dlatego ciężko nam jest ją dostarczyć z samego pożywienia. Kreatyna zwiększa produkcję ATP, która jest wykorzystywana przez nasze mięśnie w pierwszych 5-10 sekund pracy. Mitem jest nabieranie wody podskórnej podczas okresu przyjmowania kreatyny. Kreatyna owszem, zwiększa nawodnienie, ale tkanki mięśniowej, co stwarza super warunki do rozbudowy masy mięśniowej.

## Dawkowanie

Zaleca się przyjmowanie 5g kreatyny dziennie niezależnie o jakiej porze. 5g dziennie, codziennie! Spotkałem się z badaniami, gdzie przyjmowanie kreatyny przed treningiem ma jakieś benefity, ale są one tak minimalne, że ja osobiście wole sobie nie zaprzątać tym głowy. Jeśli chcesz oszczędzić na kreatynie, to nowa nauka pokazuje, że już 0,30g na każdy kg masy ciała już jest wystarczający, ale znowu, ja sobie nie chce się bawić w tak dokładnie odmierzanie. Wybór należy do Ciebie:)



# Witamina D3

Szczególnie ważna w okresie jesienno-zimowym, kiedy to ekspozycja na słońce jest zdecydowanie mniejsza. Właśnie wtedy mogą pojawić się niedobory.

## Witamina D3 ma wiele zalet:

- wzmacnia układ odpornościowy
- wzmacnia kości
- chroni przed chorobami autoimmunologicznymi
- chroni przed chorobami neurologicznymi

Warto do codziennej suplementacji witaminą D3 dorzucić również witaminę K1 i K2. Witamina D3 zwiększa produkcję i przyswajanie wapnia, co może skutkować magazynowaniem go w tętnicach wieńcowych, zamiast w kościach.

Optymalna dawka to 1000-2000 IU dziennie.

# Omega-3

To grupa kwasów tłuszczowych omega w której skład wchodzi kwas EPA i DHA. Kwasy omega-3 poprawiają funkcjonowanie mózgu, odporność oraz mogą poprawiać jakość skóry.

Zmniejszają ryzyko występowania cukrzycy typu II, demencję u starszych, chorób alergicznych oraz nadciśnienia.

Warto je suplementować, ponieważ w naszej diecie znajduje się mało tłustych ryb. Dlatego taka jedna tabletką dziennie jest wystarczająca.



# Kofeina

Kofeina wytwarzana jest z ziaren kawy czy też laboratoryjnie. Poprawia naszą wydolność oraz pobudza. Nie ma nic lepszego niż kawka z rana.

Kofeina ma takie zalety jak:

- redukuje stres
- pomaga w odchudzaniu
- wspomaga koncentrację i pamięć
- wspomaga regenerację
- pobudza układ nerwowy
- polepsza seks
- łagodzi migrenę

## Dawkowanie

Dzienne spożycie to około 200-400mg.  
Można też zastosować dawki 1-3mg na każdy kg masy ciała.



# Cytrulina

Uwielbiana przed wszystkich kulturystów. Zwiększa uczucie pompy mięśniowej na treningu. Wspomaga produkcję ATP - co oznacza cięższe treningi.

Przyśpiesza regenerację. Pomaga w demencji, obolałości mięśni oraz zmęczeniu.

## Dawkowanie

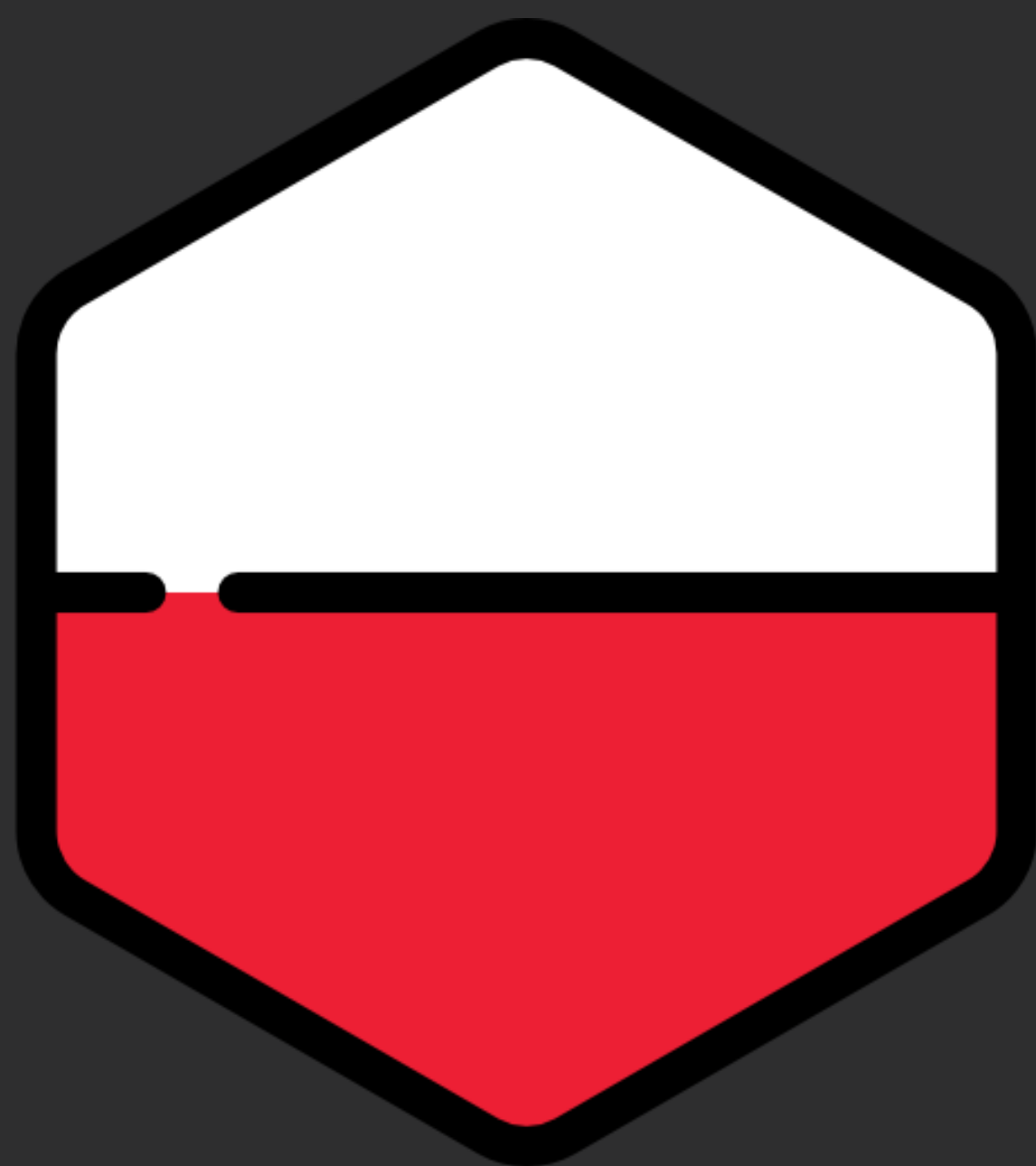
Optymalna dawka to 2-6g dziennie.



# Słowa na zakończenie

**Dziękuję** Ci za przeczytanie mojego e-booka. Kosztował mnie on sporo pracy. Uważam, że właśnie dzięki niemu już nigdy nie będziesz musiał być na żadnej diecie przez wypracowane nawyki żywieniowe. Jeśli możesz, przekaz zdobytą wiedzę najbliższym. Niech żyje Sportowa Polska.

Jeszcze raz dziękuję.





# Główne źródła:

Szmexy\_

Warszawski Koks

Tomek Grzymski

Simonte

Paweł Głuchowski

Fitnez

Piotr Wójtowicz

Motywator dietetyczny.

Damian Parol