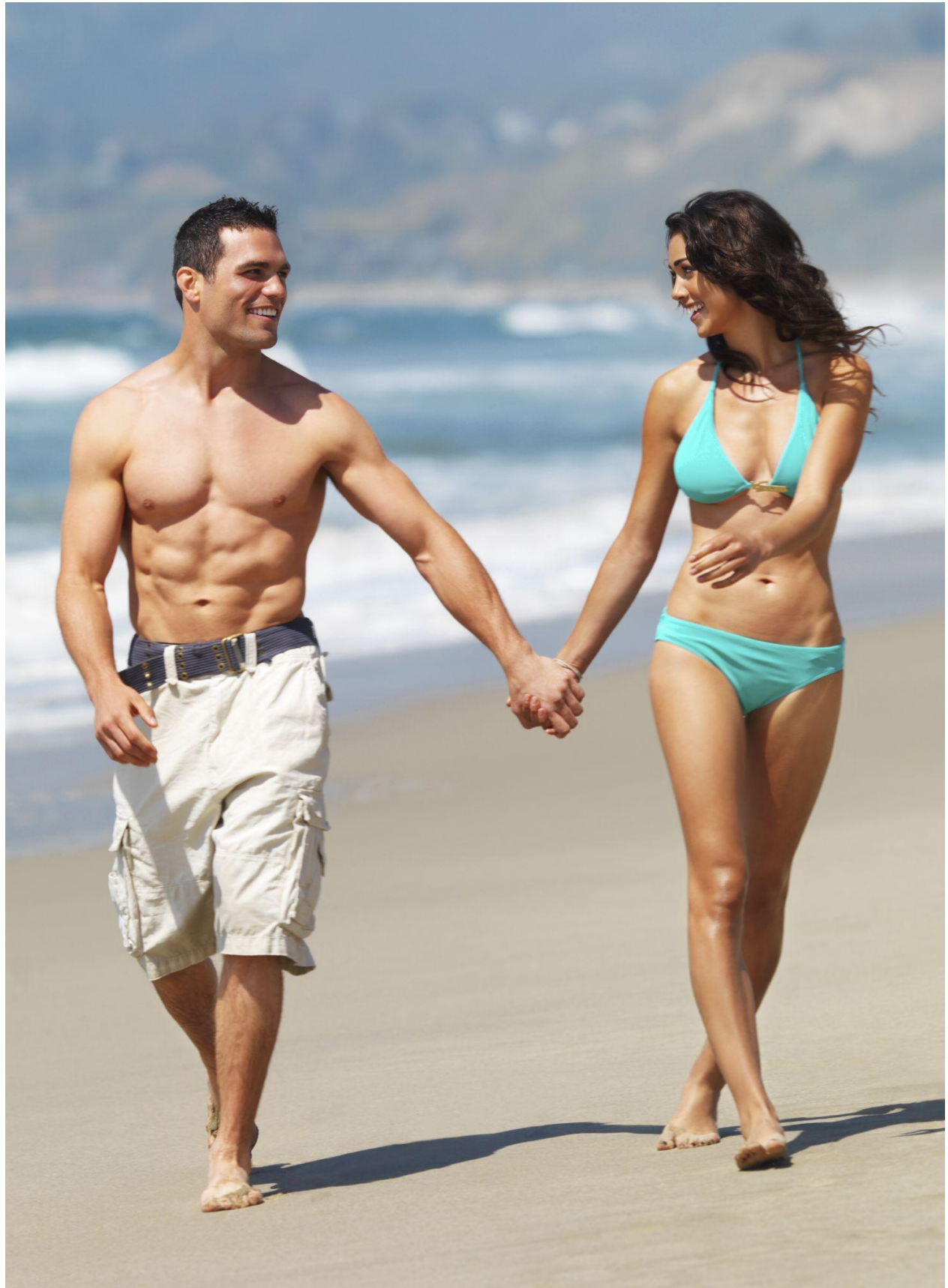






Wydanie I
© Copyright by Netknowledge 2013

www.fitnessblog.com.pl

Data wydania: 02.2013
Wydawca ebooka: Netknowledge Patryk Konieczny

Zdjęcia: www.fotolia.pl, istock.photo

Licencja:

Niniejszy ebook jest objęty prawami autorskimi. Autor nie zezwala osobom nieupoważnionym na jego nieodpłatne rozpowszechnianie, np. umieszczanie w serwisach internetowych, sieciach P2P czy wysyłanie do subskrybentów list mailingowych. Zabroniona jest sprzedaż oraz jakakolwiek ingerencja w treść i formę niniejszej publikacji

Ważna informacja:

Ten ebook powstał wyłącznie w celach informacyjnych. Autor niniejszego poradnika nie odpowiada za ewentualne szkody wynikłe z użytkowania zawartych w nim informacji.



Witam cię serdecznie...

..w tym krótkim raporcie. Nazywam się Rafał Kiełkiewicz, jestem starutującym kulturystą oraz pomagam ludziom zmieniać ich sylwetki.

Dotychczas mogłeś/mogłaś poznać mnie z takich miejsc jak różnego rodzaju relacje z zawodów, wywiadów w sieci, czy z bloga.

Cieszy mnie niezmiernie fakt, że naszego bloga, na którym udostępniam darmowe porady odwiedziło już 38 000 osób. Ankiety na podstawie których przygotowałem ten materiał były tak szczegółowo wypełnione, że ciężko było wszystko przeczytać :)

Nie mniej jednak najczęstszym problemem w kwestii odżywiania, jaki mają nasi czytelnicy jest problem z podjadaniem, słabość do słodczy, oraz brak silnej woli do trzymania diety.

W tym raporcie przedstawię ci kilka prostych i szybkich do wdrożenia metod na przezwycięzenie tych problemów, oraz kilka patentów na to, jak w wygodny sposób odżywiać się tak, aby nie odbijało się to na naszej sylwetce.

Napisałem ten raport z podstawowego powodu. W ciągu najbliższych kilku dni otrzymasz ode mnie dawkę skutecznych porad dotyczących kształtowania sylwetki. Będziemy rozmawiać o wszystkich aspektach, czyli o treningu, regeneracji, odżywianiu oraz suplementacji.

Dotychczas wskazówki te były dostępne jedynie dla moich klientów. Porady te są skierowane nie tylko do osób trenujących kulturystykę. Są to uniwersalne porady zarówno dla kobiet, jak i facetów. Nie ważne czy chcesz wyglądać jak z okładki magazynu fitness,

czy po prostu stracić kilka zbędnych kilogramów. Jeśli interesuje cię zmiana sylwetki, zapraszam do lektury zarówno tego, jak i następnych materiałów.

Zapewniam cię że te materiały nie będą kolejną reklamą jakichś magicznych pigułek, dzięki którym w tydzień zrzucisz z pasa 20 centymetrów, czy jakichś "super hiper turbo mega" odżywek dzięki którym twoje mięśnie eksplodują w 3 tygodnie.

Otrzymasz to, co najlepiej sprawdzało się w moim przypadku, oraz u osób którym dotychczas pomogłem.

Dla tych co przeczytają ten raport do końca przygotowaliśmy specjalny BONUS. Co to konkretnie będzie, dowiesz się po przeczytaniu całości :)

Historia...

Zanim przejdziemy do omawiania poszczególnych kwestii, chciałem opowiedzieć ci jak wyglądały moje początki.

Jako nastolatek, za namową kolegi trafiłem pierwszy raz do fitness klubu. Byłem szczupły i na początku chciałem być po prostu trochę "większy". Muszę przyznać, że na początku efekty przychodziły same. Mięśnie rosły i było wszystko ok.

Jednak po pewnym czasie przyszedł zastój. Dowiedziałem się, że jeśli chcę dalej notować progres to muszę zacząć wdrażać odpowiednie odżywianie, oraz suplementację. I wtedy zaczęły się schody....

Próbowałem różnych gotowych diet z gazet, książek czy z Internetu. Niestety nic mi to nie dawało. Wydawałem kolejne pieniądze na kolejne suplementy, a efekty były mizerne.

Zacząłem zgłębiać coraz bardziej wiedzę na temat kulturystyki i fitness głównie z Internetowych forów. Zrobił mi się jeszcze większy mętlik w głowie, ponieważ teorii na temat kształtowania sylwetki jest tyle, ilu jest ćwiczących. Dyskusje na forach sprawiły, że cierpiałem na przesyt informacji.

Efekty nie przychodziły, a ja już chciałem zrezygnować i zmienić dyscyplinę sportu.

Za namową kolegi trafiłem do innego klubu. Tam też poznałem doświadczonego trenera, który zobaczył że chcę, ale mi nie wychodzi. Zaczęliśmy pracować 1 na 1 i wtedy wszystko się zaczęło zmieniać ;-).

Szybko zrozumiałem, że nie ma gotowych rozwiązań i każdy "przypadek" wymaga innego podejścia.

Gdyby było tak, że istnieje gotowy schemat dla każdego, jeśli chodzi o kształtowanie swojej sylwetki, każdy kto odwiedza fitness kluby wyglądał by tak jakby sobie tego życzył. Udaje się to jednak tylko niewielkiemu odsetkowi ćwiczących.

Tak naprawdę dopiero gdy zacząłem indywidualną pracę z trenerem uświadomiłem sobie, że kształtowanie swojego ciała to bardzo, ale to bardzo obszerna dziedzina. Jest ona o tyle trudna do zgłębienia, że jest masa mitów, teorii które mają się nijak do rzeczywistości. Co najgorsze wiele z tych mitów, jest poparte badaniami naukowymi sponsorowanymi przez producentów suplementów :-).

Już w pierwszych miesiącach pracy jeden na jeden z trenerem, który miał ogromną praktyczną wiedzę moje ciało zaczęło się zmieniać. Zaoszczędziłem masę czasu, dzięki temu, że przestałem uczyć się na swoich błędach. Wspólnie znaleźliśmy szybko optymalny sposób odżywiania i treningu. Wtedy stwierdziłem że chcę startować w zawodach :-). Moje zmagania na siłowni stawały się coraz bardziej intensywne i przemyślane.

Im większe efekty widziałem, tym miałem większą motywację do dalszej pracy. Moja ciężka praca zaowocowała tym, że zdobyłem 3 krotnie vice mistrza Polski, oraz medal Mistrzostw Europy Federacji IFBB. Był również cały szereg zawodów mniejszej rangi.

Podczas moich zmagania z własną sylwetką zdobyłem dużo cennej praktycznej wiedzy i odnalazłem przyjemność w dzieleniu się nią z innymi. Zacząłem pomagać kolegom klubowym, oraz tym, którzy chcieli tą pomoc otrzymać.

A jak u ciebie wyglądał początek zmagania z własnym ciałem ?

To co nie ulega żadnej dyskusji, to fakt, że najważniejszym i najbardziej efektywnym aspektem, jeśli chodzi o kształtowanie sylwetki jest ODŻYWIENIE. Poniżej przedstawię ci kilka sposobów na to jak pokonać zabójcze nawyki żywieniowe dla naszej sylwetki

Dlaczego jemy słodczyce ?

Jeśli chodzi o słodczyce, to jest najczęstszy problem z jakim spotykają się osoby, które próbują się odżywiać w dietetyczny sposób. Słodczyce najczęściej składają się z samego tłuszczu, oraz rafinowanych cukrów.

Jedzenie słodczych to najszybsza droga do złapania tkanki tłuszczowej.

Dzieje się tak, ponieważ cukry proste powodują nagły wzrost poziomu insuliny. Z kolei wysoki poziom insuliny to środowisko, w którym tkanka tłuszczowa gromadzi się najbardziej.

Znasz to uczucie, kiedy po zjedzeniu jednego cukierka czy batona, po kilku przychodzi ochota na kolejnego?

Pewnie myślisz że to przejaw słabej woli ale...

to nie twoja wina!

Kiedy zjemy coś słodkiego, podnosi nam się poziom glukozy we krwi. Wtedy do "przemienienia" tego cukru, organizm wytwarza insulinę. Insulina przyswaja szybko ten cukier, ale wtedy jego poziom spada do niskiego poziomu (często niższego niż był przed zjedzeniem słodkiego).



Wtedy nasz mózg wysyła do nas wyraźny sygnał, że mamy niedobór cukru. Przychodzi wtedy często "wilczy głód". Nasz mózg dużo silniej reaguje na niedobór cukru niż na nadmiar.

Powstaje wtedy błędne koło! Podstawowym składnikiem odżywczym naszego mózgu, jest właśnie cukier (glukoza).

Dlatego jest tak ciężko powstrzymać się od jedzenia słodczych?

Wysoki poziom cukru powoduje wydzielanie dopaminy oraz beta-endorfin, co powoduje, że czujemy się wspaniale. Wydzielanie dopaminy i beta-endorfin powoduje również zażycie

twardych narkotyków. Dla tego też mówi się, że uzależnienie od cukru, to najsilniejsze ze wszystkich uzależnień.

Jak można to pokonać ?

Najbardziej oczywistym sposobem jest,

Jedzenie regularnych posiłków.

Najważniejsze aby te posiłki zawierały węglowodany o w miarę niskim indeksie glikemicznym (np. kasza gryczana, ryż brązowy, owsianka).

Co nam to da?

Jeśli będziemy jedli posiłek co 3-4 godziny, nie będziemy głodni. Dzięki temu nasz umysł nie będzie tak mocno domagał się cukru.

Poza tym, jeśli nasze w miarę regularne posiłki, nie będą zawierały węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, nasz poziom cukru we krwi (a co za tym idzie insuliny) będzie stabilny. Nie będziemy mieli dzięki temu takiego ciśnienia na jedzenie słodczy.

Wiem, wiem...

To tylko łatwo się mówi, "jedz regularne posiłki", "nie jedz słodczy".

Ale jak to zrobić ?

Zaledwie kilka % osób jest w stanie jeść dzień w dzień tak samo, lub nawet podobnie przez dłuższy okres czasu.

Poniżej przedstawię ci kilka sposobów na to, jak można sobie to ułatwić i troszkę "oszukać" swój mózg, oraz jak nauczyć się w miarę przyjemny sposób odżywiać się tak, aby nie miało to negatywnego wpływu na sylwetkę.

Zastąp słodkie owocami

To nie jest idealny sposób, gdyż owoce to również cukry proste. Jeśli ktoś ma plany startowe, lub chce naprawdę nisko zejść z poziomem tkanki tłuszczowej, nie jest to najlepsze rozwiązanie. Jest to tak jakby wybór mniejszego zła. Nawet osoby, które mają ambitne cele, wybór owoców zamiast słodczy jest zawsze lepszy niż spożycie jakiegoś badziewia zawierającego rafinowane cukry i tłuszcze.

Jeśli ktoś chce naprawdę niskiego poziomu tkanki tłuszczowej, wtedy dieta musi być "czysta" i "sucha". Przynajmniej okresowo.



Spożywaj wartościowe, ale smaczne posiłki

Większość osób popełnia ten sam błąd. Najczęściej jest tak, że ktoś kopiuje z Internetu, lub jakiejś gazety schemat diety. Taka dieta jest najczęściej **MONOTONNA**! To jest największy błąd.

Chodzi o to, żeby nie komplikować sobie życia, tylko je upraszczać. Można przygotować setki, każdego typu posiłków, które są niesamowicie smaczne i zarazem mają "bezpieczne" wartości odżywcze.

Można przygotować nawet "bezpieczne" słodkie za pomocą naturalnego słodzika STEVIA. Dla tych, którzy jeszcze nie słyszeli o tym wspaniałym i pomocnym specyfiku, wystarczy poszperać w sieci na ten temat. W skrócie, jest to naturalny słodzik.

Przy użyciu stevii można sporządzić naprawdę setki dietetycznych słodkości. Możemy przygotować np.: dietetyczne gofry, nutelle, naleśniki, muffinki, kremy, lody i wiele innych.

Jeśli jesteśmy zmęczeni "bezpiecznym odżywianiem" i mamy nieodpartą chęć na coś pysznego, dobrze jest mieć pod ręką tego typu posiłek. Można pozamrażać przygotowane wcześniej muffinki, czy gofry. Wiadomo, że zjedzenie takiego posiłku nie da nam "cukrowego haju", ale nasze kubki smakowe będą na jakiś czas ujarzmione. Dodatkowo nasz poziom cukru, a co za tym idzie insulina będą na bezpiecznych poziomach.

Więcej na temat przygotowania dietetycznych posiłków dowiesz się na końcu tego raportu.

Dieta nie powinna być monotonna

Nie chodzi tutaj już nawet o walory smakowe monotonnej diety. To jest raczej oczywiste, że jeśli będziemy jeść cały czas to samo, to w 85% przypadków przerwiemy taki sposób odżywiania po kilku tygodniach.

Urozmaicony jadłospis nie tylko pomoże nam dłużej wytrzymać "bezpieczne odżywianie". Chodzi również o aspekt zdrowotny.

Jedzenie niektórych produktów, nawet tych zdrowych, zbyt często i w zbyt dużych ilościach nie jest dobre.

Spożywanie zbyt dużych ilości np. piersi z kurczaka albo ryb przez długi okres czasu, może doprowadzić do nagromadzenia różnych niepotrzebnych substancji. Może dojść do różnego rodzaju zakwaszeń i wielu innych niepożądanych procesów chemicznych.

Jedząc cały czas to samo narażamy się nie tylko na nadmiar różnych substancji. Grozi nam również niedobór różnego rodzaju makroskładników. Przykładowo niedobór tłuszczu zwierzęcego ma swoje negatywne skutki.

Jeśli chcemy zejść do ekstremalnie niskiego poziomu tkanki tłuszczowej (np. jeśli przygotowujemy się do startów, lub sezonu plażowego), ta dieta niestety musi być monotonna. Taki sposób odżywiania można bezpiecznie stosować, ale cyklicznie.

Dla komfortu psychicznego, od czasu do czasu dobrze jest zjeść coś zupełnie nie dietetycznego np. pizzę lub jakiegos fastfooda.

Kiedy to zrobić ?

Częstotliwość takich posiłków zależy od naszych celów. Im bardziej ambitne, tym powinno być ich mniej.



Testowałem różne pory posiłków "oszukanych". Z moich obserwacji, oraz z obserwacji sylwetek moich klientów najlepszą porą na posiłek oszukany jest posiłek po treningu.

Jeśli podczas treningu zużyjemy duże ilości glikogenu, te wszystkie "złe kalorie" zostaną pochłonięte na jego uzupełnienie.

Po treningu ważne jest również aby dostarczyć odpowiednie wartości odżywcze, dlatego nie należy jeść "śmieciowego żarcia" po każdym treningu. Nie sugeruję tego.

Jeśli już mamy coś takiego zjeść bezkarnie, to będzie to najlepsza pora. Myślę że jeśli zjemy raz w tygodniu taki posiłek po treningu, nie odbije się to negatywnie na naszej sylwetce.

Od czasu do czasu dobrze jest sobie zrobić całkowity "dzień dziecka".



Nie należy popadać w paranoję do tego stopnia, żeby nawet na wesele kolegi zabierać pojemniki z gotowaną pierśią z kurczaka i ryżem :-)

Nie bądź niewolnikiem swojej diety!

Kluczem do tego, aby osiągnąć wymarzoną sylwetkę i cieszyć się nią przez całe życie jest znalezienie odpowiedniego modelu odżywiania dla siebie. Należy odpowiednio trzymać się pewnych granic i nie szaleć z ulepszaniem jadłospisu.

Nie mniej jednak dzień całkowitego odpoczynku i jedzenia co popadnie też jest potrzebny.

Jak często robić taki dzień? To już zależy od tego, co chcemy osiągnąć. Im bardziej ambitne cele, tym rzadziej. Myślę że raz na 2-4 tygodnie taki dzień nie powinien zaszkodzić naszej sylwetce.

Nie należy jednak przesadzać i zżerać tonami słodycze.

Chodzi o to, żeby po prostu odpocząć.

Co jeszcze można zrobić aby trzymać swój apetyt na wodzy ?

Zadbaj o odpowiednią ilość płynów. Jeśli poczujesz nagły "atak" głodu, spróbuj wypić szklankę wody mineralnej. W moim przypadku świetnie sprawdza się w takiej sytuacji herbata posłodzona stewią. Może być zielona. Herbata dodatkowo w pewnym stopniu reguluje poziom glukozy we krwi.

Zadbaj o odpowiednią ilość warzyw. Przetworzona żywność powoduje, że jesteśmy najedzeni, ale na krótko. Dzieje się tak ponieważ taka żywność nie zawiera odpowiedniej podaży wartościowych makroskładników. Po krótkim czasie organizm zaczyna się domagać tych makroskładników (pomimo tego, że posiłek zawierał dużo kalorii) i objawia się to w postaci głodu. Można temu zapobiec poprzez dodanie do swojego jadłospisu odpowiedniej podaży warzyw, które zawierają wiele wartościowych składników takich jak błonnik, witaminy, minerały i wiele innych.

Jedz wysokobiałkowe śniadania. Obfite śniadanie, o odpowiednio dużej podaży białka, ułatwi utrzymanie apetytu w ryzach.

Jak najdzie Cię ochota na chrupanie czegoś przed telewizorem, dobrym rozwiązaniem jest surowa marchewka. Zawiera jedynie 20 kalorii w 100 gramach. Coraz bardziej popularne stają się paluszki marchewkowe.

Na dzisiaj to już niestety wszystko.

Kwestie treningu omówimy sobie w następnym materiale, który będzie dostępny za kilka dni.

Zgodnie z obietnicą, mam dla Ciebie niespodziankę.

Każda osoba, która zostawi swój komentarz, w miejscu skąd pobrany był ten raport,

<http://zgubbrzuch.pl/raport-kulturysty.php>

i odpowie na pytanie: „co stanowi dla Ciebie największy problem w kwestii treningu?” , otrzyma rozdział książki DIETETYCZNE GOTOWANIE poświęcony słodkim, dietetycznym posiłkom.

Ponieważ będziemy musieli wyeksportować maile ręcznie, termin dostarczenia, to kilka dni.

Dziękuję serdecznie za uwagę. Do usłyszenia za kilka dni.