



Raport nr. 3

Cała Prawda o

Suplementach



Witam Cię serdecznie.

Z tej strony ponownie Rafał Kiełkiewicz.

Dla przypomnienia, jestem wielokrotnym medalistą różnych imprez w kulturystyce oraz pomagam ludziom zmieniać ich ciało.

Zanim przeczytasz ten raport, przypomnijmy co było w poprzednich.

W pierwszym raporcie przedstawiłem ci kilka moich patentów na to, jak pokonać podjadanie oraz jak w miarę "przyjemnie" odżywiać się w sposób bezpieczny dla naszej sylwetki.

W drugim raporcie mówiliśmy o planowaniu i motywacji.



W pierwszej części tego raportu odpowiemy sobie na pytania, które zadaliście w komentarzach.

Następnie opowiem Ci o najsukuteczniejszej metodzie związanej z suplementami, która pozwoli ci zmienić twoje ciało.

Ta metoda jest ukrywana przez właścicieli fitness klubów oraz przez trenerów personalnych, którzy w nich pracują.

Ta niesamowita metoda była dostępna jedynie dla osób z którymi pracuję, przy zmianie ich sylwetki.

Zgodnie z obietnicą przejdźmy do pytań.

Na wstępie chciałem podziękować wszystkim za komentarze. W sumie było ich ponad 200, co mnie niezmiernie cieszy.

Wiele osób pytało o to, czy trening aerobowy na czczo jest rzeczywiście dobrym rozwiązaniem.

Poranne ćwiczenia są przede wszystkim bardziej wydajne. Organizm na czczo szybciej wyczerpuje glikogen i szybciej sięga po energię z naszego tłuszczu.

Wszystko zależy od intensywności. Nie ma co się bać o "spalanie mięśni", gdyż po porannym treningu zjemy śniadanie. Proces katabolizmu prezentowany że tak powiem w "masmediach" jest przesadzony.

O tym, dlaczego komuś zależy na tym żeby ludzie tak myśleli powiemy sobie na końcu tego raportu.

Padły też pytania, czy te porady są skierowane również do osób starszych, które chcą po prostu zgubić wagę.

Jak najbardziej.

Odpowiednie połączenie czynników takich jak wysiłek, regeneracja i odpowiednie odżywianie to uniwersalny klucz na wymarzoną sylwetkę dla wszystkich.

Mam również doświadczenie w pracy z osobami w podeszłym wieku.

U osób starszych intensywność treningu oraz dobór ćwiczeń i obciążenia będą wyglądać inaczej. Na pewno trzeba zwrócić szczególną uwagę na obciążenie stawów.

Na początek jako formę treningu aerobowego dla osób starszych poleciłbym rowerek stacjonarny lub szybki spacer (np. na bieżni)



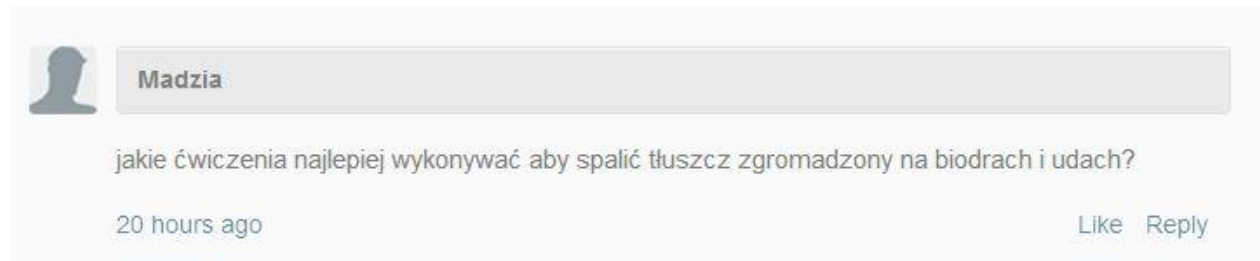
Mila

Mam problem z ogromnym biustem. Wielu to śmieszy, ale moje plecy powoli nie radzą sobie z jego wielkością. Nie chcę zejść do B czy C, ale marzy mi się jędrne D. Obecnie mam F, czy damskie pompki i wyciskanie pomogą mi w tym pomogą?? Słyszałam również o tabletkach FAT TRANSPORTER które ograniczają przyswajanie tłuszczu. Czy są dobre?? Z góry dziękuję za odpowiedź.

Co musisz zrobić, to zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia takie jak pompki oraz inne ćwiczenia sprawią że biust trochę się "usztyni". Jak najbardziej musisz pracować nad mięśniami klatki piersiowej.

To, co spowoduje zmniejszenie rozmiaru twojego biustu to definitywnie trening aerobowy i dieta z ujemnym bilansem kalorycznym.

Podsumowując, musisz rozbudować mięśnie klatki piersiowej oraz zredukować tkankę tłuszczową.



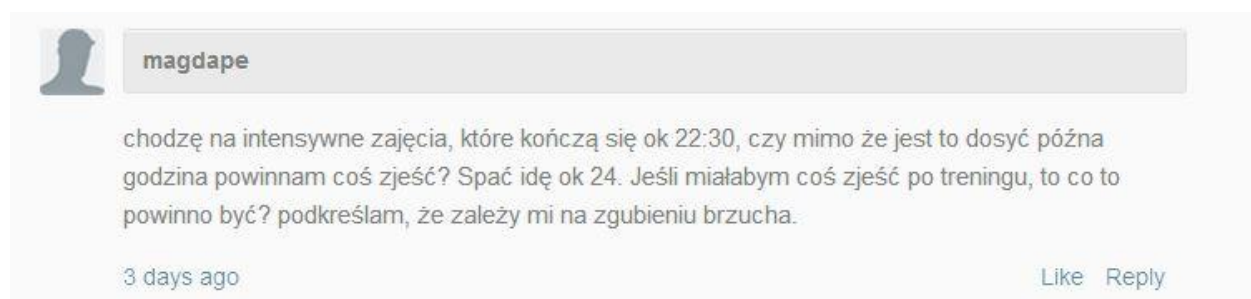
W zasadzie powyższa reguła jest skierowana również do osób, które chcą zrzucić tłuszcz z jakiegokolwiek partii ciała. Nie ważne, czy chcesz zrzucić tłuszcz z bioder, ud, brzucha czy piersi.

To nie jest tak, że jak będziemy wykonywać brzuszki, czy jakieś ćwiczenia na brzuch to uzyskamy redukcję tkanki tłuszczowej w tym miejscu.

Tkankę tłuszczową gubimy poprzez dietę z ujemnym bilansem kalorycznym i odpowiedni wysiłek fizyczny.

Równocześnie z paleniem tłuszczu należy wzmacniać mięśnie. Dzięki temu uzyskamy rekompozycję tkanek w miejscu, w którym chcemy.

Więc jeśli chcesz aby twoje pośladki czy piersi były bardziej "sztywne", w pierwszej kolejności zmniejsz poziom tłuszczu w swoim ciele.



Po każdym treningu należy zjeść węglowodany. W tej sytuacji możesz je zjeść, ale w małych ilościach. Nie wiem, jakie jest dokładnie twoje zapotrzebowanie, ale w takiej sytuacji możesz zjeść np. 1/4 torebki ryżu brązowego i np. tuńczyka w wodzie lub jakąś inną chudą rybę lub mięso.



Edwynn

Czy ćwiczenia aerobowe są dobrym pomysłem jeśli celem jest budowa masy i jest się ektomorfikiem?

Jeżeli zależy ci na suchej masie mięśniowej, to należy je robić ok 20min min, ale nie przekraczając 30min. A jeżeli chcesz ogólnie przytyć, to nie należy ich robić.

Niektórzy stosują trening aerobowy podczas robienia masy w celu "napędzenia" metabolizmu.



Ravael1985

Po treningu siłowym robie aeroby. Moje pytanie jest związane z suplementacją białka i węgli po treningu.

Czy po treningu siłowym lepiej jest wypić izolat białka, następnie 30-40min cardio i zjeść węglowodany?

Izolat + węgle po treningu siłowym czy nie ma to większego znaczenia ?

pozdrawiam

2 days ago

Like Reply

Po treningu można dostarczyć izolat białka, zrobić aeroby i po tych aerobach zjeść węglowodany.

Można również zażyć węglowodany przed aerobami i odczekać ok. 20min i dopiero zrobić aeroby. Węglowodany to taki "płomień" do spalania tkanki tłuszczowej. Możesz również dodać BCAA przed i po treningu aerobowym

Pamiętaj jednak, że suplementy mają sens dopiero wtedy, kiedy inne kwestie są dopięte.

O tym powiemy sobie w dalszej części.



Akwaterr2012

Witam 23 marca mam zawody jak powinna wyglądać mniej więcej dieta miesiąc przed i tydzień przed zawodami chce dodać ze mam okazje coś osiągać co jesc rano po cardio przed treningiem siłowym i po treningu ?

Uwaga! Ta porada jest skierowana wyłącznie dla osób mających plany startowe.

Tutaj nie ma uniwersalnego schematu. Jak wiadomo każdy jest inny i należy przetestować różne opcje i znaleźć dla siebie swój sposób.

Moja metoda wygląda mniej więcej tak.

Należy obcinać węglowodany i przekładać to na białko w małych ilościach z tygodnia na tydzień. Później, na około 5 dni przed zawodami zrobić 2 dni ketozy (czyli dieta zawierająca tylko białko bez żadnych węglowodanów). W tym samym czasie ładowanie soli i dużych ilości wody (nawet do 15litrów wody dziennie). 2 dni przed zawodami można powoli obcinać wodę a sól należy odstawić całkowicie. Należy powoli dorzucać ryżu.

Dzień przed zawodami odstawienie zupełnie wody i ładowanie węglowodanami, rano po cardio należy zjeść posiłek białkowy przed treningiem, a po treningu należy zjeść np. ryż i najlepiej pierś z kurczaka.



Speed47

Gdy jestem na wyjeździe i nie mam dostępu do kuchni to jakie produkty można kupić w pierwszym lepszym sklepie żeby móc sobie na szybko zrobić zdrowy posiłek?

Jeśli jeździsz dużo samochodem, warto zaopatrzyć się w lodówkę samochodową podłączaną do zapalniczki samochodowej. Możesz do niej zabrać różnego rodzaju sałatki, które dobrze smakują na zimno.

Możesz również zaopatrzyć się w termos obiadowy i brać do niego różnego rodzaju dietetyczne zupy.

Kolejnym sposobem na dietetyczne posiłki na wyjazdach jest zakup samochodowego podgrzewacza do butelek dla niemowląt. Możesz za pomocą takiego podgrzewacza podgrzewać zupy lub sosy.

Jeśli już zdarzy ci się sytuacja, że musisz zjeść coś na szybko ze sklepu spożywczego, moja propozycja wygląda następująco.

Kupujesz serek wiejski, jakieś razowe pieczywo oraz, jako źródło tłuszczu, jakieś orzechy lub nasiona słonecznika pakowane po 100g. Ilości zależą już od twojego zapotrzebowania kalorycznego. Możesz też jako źródło węglowodanów dać banana.

Ważna jest kaloryczność całego posiłku. Nic się nie stanie, jeżeli w jednym posiłku zjesz tylko 15g białka, a reszta kalorii będzie pochodzić z tłuszczu czy węglowodanów.

Okej teraz przejdziemy do sekretnej metody stosowania suplementów.

Wiem, że pisząc to, narażę się wielu sprzedawcom suplementów, właścicielom fitness klubów (ponieważ większość siłowni sprzedaje suplementy).

Być może część osób zna tą "magiczną metodę".

To, co teraz ci napiszę, nie pokrywa się z tym, co pisze w popularnych magazynach na temat fitness i kulturystyki.

Najśmieszniejsze jest to, że jest wiele preparatów na rynku, które mają ładne, kolorowe opakowanie i kosztują kilkaset złotych. Patrząc na ich skład można dobrać samemu te same substancje za 1/3 tej ceny.

Suplementy to potężny rynek. Jest to rynek na tyle duży i wpływowy, że wiele badań naukowych na temat odżywiania i treningu była po prostu SPONSOROWANA przez producentów.

Przez to WIĘKSZOŚĆ osób, która czerpie swoją wiedzę z tradycyjnych źródeł, często koncentruje się na różnych aspektach odżywiania i suplementacji, które mają się ni jak do kształtowania naszej sylwetki.

"Czy muszę brać suplementy aby zmienić swoją sylwetkę?"

Moja odpowiedź brzmi **NIE**.

Ludzie przeglądając kolorowe czasopisma, czy serwisy branżowe, dochodzą do wniosku, że bez suplementów nie ma sensu się brać za swoją sylwetkę.

Gównie prawda! Suplementy to może dają może **10%** do naszego sukcesu. I to pod warunkiem, że wszystkie inne czynniki będą dopięte.

Nie ma magicznych pigułek na odchudzanie, czy cudownej odżywki białkowej, która zmieni twoje ciało.

Najśmieszniejsze są reklamy suplementów na odchudzanie, które obiecują że "schudniesz bez diety".

Pewnie nie raz widziałeś/widziałaś reklamę jakiegoś super spalacza tłuszczu, czy jakiejś odżywki, która gwarantuje "przyrost 5 kilogramów suchej masy mięśniowej w 4 tygodnie".

Jeśli kiedykolwiek ktoś myślał nad zakupem tego typu preparatów, zachęcam do dalszej lektury tego raportu.



Zakup drogich suplementów z USA nie sprawi, że "kupisz sobie" fajne ciało.

Wiem, że dla wielu osób czytających ten raport, ta kwestia może wydać się oczywista. Nie mniej jednak BARDZO DUŻY odsetek moich klientów wydawał każdego miesiąca setki złotych na zestawy drogich suplementów. Efekty były mizerne.

Nie mówię, że stosowanie suplementów jest całkowicie bez sensu. Jak kogoś stać, to na pewno nie zaszkodzą w pierwszym etapie.

Stosowanie suplementów, w sytuacji kiedy nasz trening i odżywianie jest do kitu można porównać do tankowania paliwa rajdowego do fiata 126 p. Będzie jeździł odrobinę sprawniej, ale w życiu nie dogoni dobrego samochodu na zwykłym paliwie.

"Czy suplementy działają ?"

Niektóre **TAK!**.

Ale pod warunkiem że mamy silny fundament. Jeśli mamy odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz odżywianie, niektóre suplementy mogą wspomóc w kilku procentach nasze zmagania. Jeśli ktoś nie musi oszczędzać, można dodać suplementy już na samym początku.

Ja natomiast na samym początku zaleciłbym wyrobienie nawyków żywieniowych i "poznanie" swojego organizmu.

Które suplementy działają?

Na pewno warto mieć odżywkę białkową pod ręką. Dodatkowo, wiele odżywek białkowych zawiera substancje wspomagające trawienie i są łatwo przyswajalne. Wiele odżywek ma wspaniały smak do przygotowania innych potraw (lody, serniki i inne).

Stosując kreatynę, również odczuwamy przyrosty, szczególnie siły. Szczególnie podczas pierwszych kilku cykli. **WYSTARCZY MONOHYDRAT!!** Nie ma sensu łądować pieniędzy w jakieś kolorowe zestawy kreatynowe. Zaoszczędzone dzięki temu pieniądze lepiej wydać na jakieś przyprawy, aby urozmaicić dietę.

Antykataboliki, takie jak aminokwasy BCAA i glutamina również mogą ODROBINĘ pomóc w regeneracji.

To co jest ważne, to **dobry preparat witaminowy**. Osoba ćwicząca ma dużo większe zapotrzebowanie na różnego rodzaju makroskładniki. Najlepiej kupić specjalny preparat przeznaczony dla sportowców. Tego typu preparaty kupimy w sklepach z suplementami. Witaminy są dużo ważniejsze niż pozostałe suplementy.

Warte uwagi są również preparaty wspomagające trawienie. Szczególnie dla osób chcących zwiększyć masę. Dużo lepszą inwestycją niż zakup odżywki masowej byłby zakup preparatu zawierającego probiotyki.

Świetnym preparatem wspomagającym trawienie jest herbata VERDIN FIX.

Spalacze tłuszczu podnoszące termogenezę stosowane przez osoby, które nie spożywają odpowiedniej kaloryczności mogą odczuć jedynie **CHWILOWY EFEKT**. Wiele spalaczy tłuszczu spowoduje chwilową utratę wody oraz hamowanie apetytu podczas ich stosowania. Stosując spalacze "na wariata" możemy faktycznie schudnąć, na CHWILĘ. Jednak w połączeniu z odpowiednim niskim bilansem kalorycznym oraz z ćwiczeniem mogą przynieść solidne i trwałe rezultaty. **NIE MA SENSU ICH STOSOWAĆ** bez odpowiedniego odżywiania.

Można też kupić jakiś preparat węglowodanowy. Odrobina węglowodanów na 20 minut przed treningiem aerobowym świetnie wspomaga trening aerobowy. Po treningu też można je stosować, ale nie koniecznie.

Niestety to już koniec serii materiałów.

Mam jednak dobrą wiadomość dla wszystkich tych, którzy chcieliby wejść na wyższy poziom i poznać kolejne metody na skuteczne i wygodne kształtowanie swojej sylwetki oraz otrzymać pomoc w przejściu na wyższy poziom.

Już **w środę 27 lutego** będzie można wynająć mnie jako swojego mentora i wirtualnego trenera.

W ciągu tych 4 dni będzie można zapisać się na mój program, w którym będziemy pracować jeden na jeden nad twoją sylwetką. Będziesz mógł/mogła zatrudnić mnie jako kogoś, kto poprowadzi cię za rękę do punktu, w którym chcesz być.

W tym roku postanowiłem udostępnić jedynie 20 miejsc a patrząc po zainteresowaniu, ilości komentarzy oraz emailach, które otrzymuję, wszystkie miejsca zostaną zajęte.

Szczegółów jeszcze nie zdradzam.

Oczekuj zatem ode mnie informacji o **10 rano w środę 27 lutego**.

Bez względu na to, czy się zapiszesz czy nie, życzę ci wszystkiego dobrego i dziękuję za poświęcony czas.

Pozdrawiam serdecznie,

Rafał.