

Grzegorz Andrzejewski

DIETA MISTRZÓW

Kompletny plan żywieniowy i suplementacja
wspierające formę i osiągnięcia sportowe



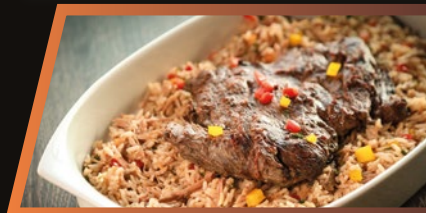
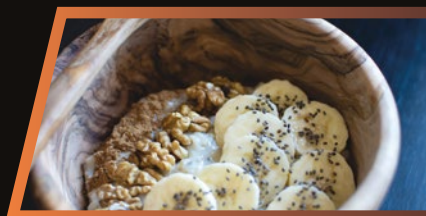


DIETA, MISTRZÓW

Grzegorz Andrzejewski

DIETA MISTRZÓW

Kompletny plan żywieniowy i suplementacja
wspierające formę i osiągnięcia sportowe



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-966-5

Copyright © Grzegorz Andrzejewski, 2025

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Wszelkie informacje i rady zawarte w książce zostały przygotowane z największą starannością, w tym dbałością o bezpieczeństwo i zdrowie osób, które zechcą z niej korzystać. Jednak uprawianie sportu i odżywianie się zgodnie z dietą sportowców niesie za sobą pewne ryzyko przetrenowania, kontuzji lub urazu. Dlatego, przed zastosowaniem jakiegokolwiek diety czy reżimu treningowego, zaleca się konsultację z lekarzem i wysokiej klasy trenerem, celem ustalenia ewentualnych przeciwwskazań i określenia indywidualnej strategii odżywiania i treningu. Autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne szkody, powstałe w wyniku korzystania z tej książki.

WYKAZ ZDJĘĆ:

Str. 10 chaos/stock.adobe; str. 17 (lewe) Grzegorz Misiak; str. 20 Paul/stock.adobe; str. 27 (lewe), 212 Paweł Najmowicz; str. 27 (prawe) Michał Rajczakowski; str. 64 Krystian Lamczyk; str. 97 Maciej Szczepiotko; str. 109 Deklofenak/stock.adobe; str. 150, 236 Kamil Pleszyniak; str. 157, 158 Magdalena Wiśniewska; str. 160 Andrzej Fiedkiewicz; str. 178, 180, 182, 184, 258, 262 Sylwester Szymczuk; str. 196 Karolina Orzechowska; str. 213 Krzysztof Wąlicki; str. 226 Marek Straszewski; str. 233, 234 Mariusz Pobol; str. 248 Sylwester Łysiak; Str. 17 (prawe), 23, 89, 93, 101, 105, 154, 162, 164, 166, 168, 172, 175, 181, 186, 188, 190, 193, 194, 199, 200, 202, 204, 206, 210, 216, 218, 220, 222, 228, 230, 240, 242, 244, 246, 250, 252, 254, 256, 260 fotografie z archiwum zawodniczek i zawodników zamieszczone za ich zgodą; pozostałe fotografie: pixabay, pexels, archiwum autora.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1. PODSTAWY ŻYWIENIA W SPORCIE

CZYNNIKI OPTIMALIZACJI ŻYWIENIA 12

Indywidualizacja diety 12

Periodyzacja diety 21

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE W SPORCIE 28

Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne 28

Kalorie a regulacja masy ciała 32

Indywidualne rotacje kaloryczne 38

MAKROSKŁADNIKI DIETY 43

Białko – niezbędny składnik diety 44

Węglowodany – podstawowe źródło energii 48

Tłuszcze – skoncentrowane źródło energii 54

Rotacje makroskładników 58

SUPLEMENTY DIETY 65

Podstawowe suplementy diety 66

Efektywne zestawy ukierunkowane 73

PLAN I SKŁAD POSIŁKÓW 81

Ogólny plan posiłków 81

Pierwszy posiłek dnia 88

Posiłek przed treningiem 92

Posiłek po treningu	96
Ostatni posiłek dnia	100
Odżywianie podczas treningu	104

PRZYKŁADY DIET SPERSONALIZOWANYCH 108

Dieta zawodnika MMA	110
Dieta maratończyka	114
Dieta kulturysty	118
Dieta strongmana	122
Dieta piłkarki ręcznej	126
Dieta pływaczki	130

WODA, WITAMINY, MINERAŁY 134

Woda – podstawowy składnik organizmu	134
Witaminy – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	138
Minerały – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	144

ROZDZIAŁ 2. ODŻYWIANIE MISTRZÓW SPORTU

PLANY ŻYWIENIOWE MISTRZÓW 152

Maria Sajdak (wioślarstwo)	154
Iwona Bernardelli (biegi długodystansowe)	157
Alicja Tchórz (pływanie)	160
Katarzyna Zdziebło (chód sportowy)	162
Iwona Nieroda (kickboxing)	164
Karolina Koszewska (boks)	166
Agata Winiarska (karate kyokushin)	168
Beata Pacut (judo)	172
Sabina Derda (bikini fitness)	175
Nikoletta Sularz (wellness fitness)	178
Katarzyna Dmochewicz (bikini fitness)	180
Katarzyna Dudek (fitness sylwetkowe)	182
Sylwia Tyszko (fitness bikini models)	184
Paula Mocior (bikini fitness)	186

Zuzanna Kula (trójbój siłowy)	188
Aleksandra Klejnowska (podnoszenie ciężarów)	190
Arkadiusz Wrzosek (kickboxing)	193
Marcin Chabowski (biegi długodystansowe)	196
Dawid Tomala (chód sportowy)	199
Dominik Czaja (wioślarstwo)	202
Sylwester Kuster (triathlon)	204
Łukasz Owsian (kolarstwo)	206
Paweł Stępień (boks)	210
Paweł Jędrzejczyk (muay thai, kickboxing)	212
Yared Shegumo (maraton)	216
Marcin Jabłoński (pływanie)	218
Kacper Formela (karate, MMA)	220
Rafał Haratyk (MMA)	222
Maciej Mazur (karate kyokushin)	226
Arkadiusz Demidowicz (kulturystyka)	228
Daniel Poniedziałek (kulturystyka)	230
Grzegorz Szymański (strongman)	233
Kacper Frątczak (kickboxing)	236
Daniel Skibiński (MMA, grappling)	240
Mateusz Ostaszewski (strongman)	242
Rafał Kobylarz (strongman)	244
Tomasz Marzec (kulturystyka)	246
Marcel Przyszlak (classic physique)	248
Tomasz Miloch (trójbój siłowy)	250
Krzysztof Wierzbicki (trójbój siłowy)	252
Marek Makarewicz (trójbój siłowy)	256
Adam Piwko (fitness plażowe)	258
Damian Dombrowski (fitness plażowe)	260
Wojciech Jabłoński (fitness plażowe)	262
BIBLIOGRAFIA	264

WSTĘP

Idealnie dobrana dla danej osoby dieta nie gwarantuje osiągnięcia sukcesu, realizacji wszystkich założonych celów i dołączenia do grona sportowych zwycięzców, ale odżywianie niewłaściwe z całą pewnością znacznie spłaszczy progres formy, uniemożliwi pełne wykorzystanie potencjału zawodnika i zwiększy ryzyko różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Każdy, kto chce optymalizować swoje treningi i ich efektywność oraz dba o zdrowie, powinien zdobyć choćby fundamentalną wiedzę o odżywianiu, bowiem jest ono nieodłącznym elementem strategii budowania szeroko pojmowanej formy. Potrzebną wiedzę znajdziesz w tej książce, ujmującej temat diety w sporcie w możliwie „ludzki” sposób.

„Dieta Mistrzów. Kompletny plan żywieniowy i suplementacja wspierające formę i osiągnięcia sportowe ” przede wszystkim:

- Dostarcza niezbędnej, rzeczywiście użytecznej wiedzy, bez nadmiernego teoretyzowania, opierając się na dużej ilości konkretnych przykładów.
- Pokazuje prawdę o odżywianiu mistrzów sportu, które nie zawsze jest idealne, wymierzone, wyliczone, ale dzięki odpowiedniej personalizacji jest skuteczne.

Celem tej książki jest również głębokie uświadomienie, że:

- Niezmiernie ważnym, niepomijalnym czynnikiem optymalizacji diety jest jej indywidualizacja, a także periodyzacja.
- Optymalna dieta to taka, która w pełni, kompleksowo wspiera budowanie formy sportowej i jednocześnie sprzyja zachowaniu zdrowia.

Bez wątpienia warto przyswoić odpowiednią wiedzę, po czym w pełni świadomie, mocno angażować się w kwestie żywieniowe i poszukiwać optymalnej dla siebie diety. Przy tym jednak nie należy popadać w skrajny perfekcjonizm (np. trzy ziarenka ryżu pozostawione na talerzu nie oznaczają zaniedbania diety i obniżenia wartości posiłku) i pamiętać, że u większości osób najlepiej sprawdzają się proste rozwiązania.

Zapraszam do lektury, zaznaczając, że książka ta skierowana jest zarówno do sportowców wyczynowych, jak i osób trenujących rekreacyjnie, doradców żywieniowych, trenerów oraz każdego, kto chce odżywiać się właściwie i świadomie.

Grzegorz Andrzejewski

CZYNNIKI OPTYMALIZACJI ŻYWIENIA

Podstawą sukcesu w sporcie jest właściwie zaplanowany, zindywidualizowany i periodyzowany trening. Jednak sama umiejętność doboru wartości parametrów treningowych oraz planowania krótko- i długoterminowej strategii, choć niezwykle ważna, nie wystarczy, aby efektywnie, w optymalnym tempie i bezpiecznie budować formę sportową, oraz by stworzyć sobie szansę maksymalnego wykorzystania własnego potencjału genetycznego. Głównym czynnikiem wspierającym proces treningowy, wymagającym korelacji z treningiem, jest odżywianie. Niezwykle ważną jest umiejętność właściwego doboru wartości parametrów diety, które, podobnie jak wartości parametrów treningowych, są zmienne. Prawidłowe określenie wszystkich wartości i taktyczne manewrowanie nimi wymaga sporego rozeznania w wielu kwestiach, ale przed zapoznaniem się z podstawami odżywiania w sporcie warto uświadomić sobie, że czynnikami optymalizującymi dietę, tak jak w przypadku treningów, jest indywidualizacja i periodyzacja.

INDYWIDUALIZACJA DIETY

Uzyskiwanie maksymalnej efektywności treningów przy ograniczonym do minimum ryzyku doświadczenia przetrenowania (stanu bardzo negatywnie wpływającego na zdrowie i formę sportową) lub doznania kontuzji wymaga dopasowania planów taktycznych oraz wartości poszczególnych parametrów diety do własnych, indywidualnych potrzeb i możliwości. Szeroko pojmowana indywidualizacja odżywiania, uwzględniająca główne czynniki wpływające na jej zakres oraz obejmująca taktykę i wszystkie parametry diety, jest działaniem koniecznym. Nie istnieje uniwersalna dieta sportowa właściwa dla wszystkich uprawiających ten sam sport i tym bardziej dla przedstawicieli różnych sportów o odmiennej specyfice, przynosząca każdemu z nich jednakowo dobre wyniki. Strategia żywieniowa bardzo skuteczna dla jednej osoby, dla innej może być całkowicie nieodpowiednia (nie tylko mało skuteczna, ale w skrajnych przypadkach nawet niebezpieczna). Przykładowo dobrze zbilansowana dieta dwóch bokserów w tym samym wieku, o identycznym stażu treningowym, przygotowujących się w podobnych warunkach do walki na tej samej gali boksu zawodowego, lecz mających odmienną budowę ciała, inne indywidualne priorytety treningowe i nietolerancje pokarmowe, będzie się różnić co najmniej pod względem kaloryczności, ilości makroskładników, doboru produktów i składu posiłków.

W większości tego typu przypadków różnice nie będą drastyczne, ale wyraźnie zaznaczone i – co najważniejsze – znacznie wpływające na końcowy efekt przygotowań. Zazwyczaj dużo większy kontrast uwidacznia się w odżywianiu przedstawicieli zdecydowanie odmiennych sportów, np. strongmana i maratończyka, bowiem wachlarz i skala rozbieżności między spersonalizowanymi dietami różnych osób zależą przede wszystkim od charakteru uprawianego sportu i zakresu różnic osobniczych.



Główne czynniki wymuszające indywidualizację diety sportowca:

- Secyfika danego sportu.
- Zindywidualizowany plan treningów.
- Indywidualne cele priorytetowe.
- Predyspozycje genetyczne.
- Budowa ciała.
- Płeć.
- Wiek.
- Stan zdrowia.
- Preferencje żywieniowe.

Specyficzne wymagania różnych dyscyplin sportu i konkurencji (w niektórych najważniejsza jest siła, w innych wytrzymałość, w jeszcze innych szybkość i dynamika itd.), niekiedy bardzo złożone, oraz zindywidualizowany plan treningów i priorytetowe cele w danym okresie treningów (np. zwiększanie masy mięśni i siły eksplozywnej, mocy) nadają diecie ogólny kierunek, a także wyznaczają zakresy wartości jej kluczowych parametrów. Uściślają je przede wszystkim predyspozycje danego zawodnika (np. skłonność do szybkiego zmniejszania masy ciała) i budowa ciała (naturalna, w znacznej mierze uzewnętrzniająca predyspozycje genetyczne, oraz aktualna masa i skład ciała), ale uwzględniać należy wszystkie czynniki wpływające na parametry diety.

Przedstawione niżej zindywidualizowane plany treningów wysokiej klasy zawodników obrazowo ukazują ogólny zarys specyficznych wymagań dwóch zdecydowanie różnych dyscyplin sportu.

Przykładowy ogólny plan treningów strongmana **Rafała Kobylarza**, mistrza świata Highland Games, w okresie przygotowań do zawodów:

DNI CYKLU	TRENING
Dzień 1	Siłowy – trening nóg, przeciąganie tira, trening klatki piersiowej
Dzień 2	Kondycyjny – rower stacjonarny 20 minut
Dzień 3	Siłowy – trening barków (w tym wyciskanie belki) i tricepsów
Dzień 4	Dzień wolny od treningu
Dzień 5	Siłowy – trening grzbietu i załadunek kul na podesty
Dzień 6	Kondycyjny – rower stacjonarny 20 minut
Dzień 7	Siłowy na sprzęcie specjalistycznym – trenowane konkurencje dobierane w zależności od zawodów, do jakich się przygotowywał, i aktualnej formy w danej konkurencji. Na zakończenie bieg w wolnym tempie ok.1200 m
Dzień 8	Dzień wolny od treningu
Dzień 9	Dzień wolny od treningu

Przykładowy ogólny plan treningów **Sylwestra Kustera**, kilkunastokrotnego mistrza Polski w triathlonie, aquathlonie i duathlonie:

DNI TYGODNIA	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3
Poniedziałek	Pływanie – 5 km (trening tlenowy + technika + elementy szybkości)	Jazda na rowerze – 90-120 min	Bieg – 10-12 km
Wtorek	Pływanie – 5 km (nacisk na styl zmienny i delfina)	Bieg – 14-16 km (w tym technika + szybkość)	-
Środa	Pływanie – 4-5 km (trening progowy)	Jazda na rowerze – 90-100 min (siła kolarska)	Bieg – 12-14 km (trening podprogowy)
Czwartek	Jazda na rowerze – 100 km	-	-
Piątek	Pływanie – 5 km (trening siłowy)	Bieg – 20-24 km (długie rozbieganie)	-
Sobota	Pływanie – 4-5 km (trening progowy)	Jazda na rowerze – 120 min (luźna jazda)	Bieg – 12 km (w tym trening siły biegowej)
Niedziela	Jazda na rowerze – 100-120 min (trening progowy)	Bieg – 15-17 km (trening podprogowy)	-

Strongman to sport siłowy, triathlon – wytrzymałościowy, zatem podstawowe cele przedstawicieli tych dyscyplin sportu są zdecydowanie inne. Oczywiście strongman pracuje m.in. nad zwiększeniem wytrzymałości, a triathlonista nad zwiększeniem siły, ale odbywa się to w nieporównywalnie innej skali i w specyficzny sposób dla danej dyscypliny sportu. Mikrocykl Rafała nie jest typowy, obejmuje 9 dni. Jego plan zakłada niską częstotliwość intensywnych treningów siłowych (3-4 w skali tygodniowej) z przerwami między nimi trwającymi blisko

2-3 doby. Oznacza to, że czas na uzupełnienie glikogenu oraz ogólną regenerację organizmu jest długi i nie ma potrzeby stosowania żadnych specjalnych środków zaradczych, aby ten proces przyspieszyć. Wystarczy zbilansowana dieta i zachowanie podstawowych zasad żywienia w sporcie. Sylwester opiera swój plan treningów na tradycyjnym mikrocyklu obejmującym 7 dni. Ogólna objętość wykonywanej przez niego pracy treningowej i częstotliwość treningów jest niezwykle wysoka – 16 jednostek treningowych w skali tygodnia, między którymi odpoczywa najczęściej tylko kilka lub kilkanaście godzin (Sylwek twierdzi, że przedstawiony plan treningów nie należy do najbardziej wymagających, jakie stosował). Tak duże obciążenie fizyczne wymusza wdrożenie odpowiedniej taktyki żywieniowej maksymalnie przyspieszającej regenerację. Podstawą jest uzupełnianie węglowodanów w trakcie intensywnych treningów oraz systematyczne dostarczanie ich w ciągu dnia wraz z białkiem dla ochrony i odnowy nieustannie obciążanych mięśni, układu nerwowego i ogólnie całego organizmu.

Należy pamiętać, że przy zdecydowanie odmiennej metodycie treningów i znacznych różnicach osobniczych duży kontrast może być widoczny także w odżywianiu zawodników tej samej dyscypliny sportu. Przede wszystkim inne potrzeby, możliwości i ograniczenia żywieniowe ma osoba naturalnie szczupła o bardzo niskim poziomie tkanki tłuszczowej i niewielkiej masie mięśni, inne osoba atletycznie zbudowana, predysponowana do szybkiego budowania masy mięśni oraz regulacji masy i składu ciała, a jeszcze inne osoba z natury masywna, o wysokiej zawartości tłuszczu w organizmie i skłonności do szybkiego zwiększania ogólnej masy ciała.

Indywidualizacji w diecie sportowej podlegają przede wszystkim:

- Wartość energetyczna.
- Ilość białka.
- Ilość tłuszczu.
- Ilość węglowodanów.
- Proporcje makroskładników.
- Dobór produktów.
- Ogólny plan posiłków.
- Skład poszczególnych posiłków.
- Ilość wody.
- Zestaw suplementów.
- Rotacje kaloryczne.
- Rotacje makroskładników.
- Krótko- i długoterminowa strategia.

„Każdy zawodnik musi określić, jakie taktyczne założenia i parametry treningów będą dla niego najlepsze w danym okresie. Trzeba opierać się na stałej obserwacji organizmu, głównie, w jaki sposób reaguje na różne bodźce i ile czasu potrzebuje na regenerację, oraz zawsze brać pod uwagę realne możliwości – rzeczywisty czas, jaki można poświęcić na treningi i regenerację, aktualną formę i stan zdrowia, wiek. Kopiowanie ogólnych schematów lub spersonalizowanych planów i programów treningowych innych zawodników bardzo często nie przynosi zadowalających rezultatów. Sam też tego doświadczyłem. Szczególnie duże rozczarowanie, a co gorsze problemy, może przynieść kopiowanie treningów profesjonalistów przez amatorów. Łatwo wtedy o przetrenowanie i kontuzje. Podobnie jest z odżywianiem. Należy określić, jakie produkty są najlepiej tolerowane, ustalić wielkości porcji oraz pory spożycia posiłków i przekąsek. Bardzo ważne jest wypracowanie własnego schematu dostarczania węglowodanów i nawadniania organizmu w trakcie treningów i zawodów tak, by nie przekraczać indywidualnych granic tolerancji układu pokarmowego. Bez dobrze dobranych treningów i diety maksymalne wykorzystanie własnych możliwości jest niemożliwe”.

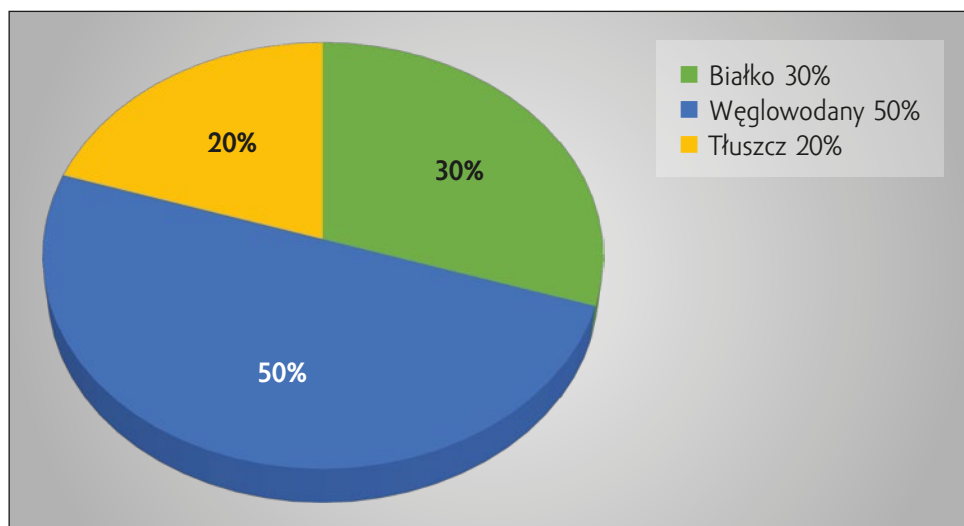
Sylwester Kuster (triathlon)
14-krotny mistrz Polski „Elita”
Wicemistrz Ironman Italy
Wicemistrz Pucharu Europy



Wymownym przykładem tego, że nie istnieją uniwersalne wartości parametrów diety, które byłyby właściwe dla każdego sportowca, oraz że ogromny kontrast może być widoczny także w odżywianiu zawodników tej samej dyscypliny sportu, jest zestawienie w tabeli na stronie obok danych dotyczących procentowego udziału makroskładników diety w ogólnej puli kalorycznej mistrzów zawodowej kulturystyki z kilku ubiegłych dekad (niektóre liczby deklarowane są przez zawodników, inne wynikają z obliczeń, zatem należy założyć pewien margines tolerancji).

Ponieważ nie można określić dawek białka, tłuszczów i węglowodanów odpowiednich dla wszystkich ćwiczących, ustalone są wartości, które teoretycznie w danym sporcie lub dla określonej grupy zawodników sprawdzają się najlepiej i stanowią punkt wyjścia do indywidualnego precyzyjnego doboru parametrów diety właściwych dla danej osoby.

Zalecany procentowy udział makroskładników diety w ogólnej puli kalorycznej (wartości bazowe) kulturystów o ponadprzeciętnych predyspozycjach do budowania masy mięśni o wysokiej jakości:



Gdyby ogólne zalecenia zawsze się sprawdzały, ułożenie odpowiedniej diety nie byłoby trudne. Każdy z zawodników wymienionych w tabeli odżywiałby się w podobny sposób. Tak jednak nie jest. Duża liczba czynników wpływających na parametry żywienia znacznie komplikuje zadanie określenia optymalnej diety, przez co rozbieżności w owych parametrach bywają ogromne nawet u gwiazd kulturystyki, predysponowanych do jej uprawiania.

Procentowy udział makroskładników diety w ogólnej puli kalorycznej mistrzów kulturystyki:

ZAWODNIK	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE
Arnold Schwarzenegger	40%	40%	20%
Lee Haney	25%	65%	10%
Lee Labrada	25%	65%	10%
Gary Strydom	40%	50%	10%
Mike Quinn	50%	40%	10%
J. J. Marsh	45%	30-40%	15-25%
Dorian Yates	30%	55%	15%
Aaron Baker	50%	35%	15%
Nasser El Sonbaty	30%	60%	10%
Ronnie Coleman	55%	30%	15%
Claude Groulx	30%	50%	20%
Jay Cutler	50%	40%	10%
Dexter Jackson	40%	25-30%	30-35%
Troy Alves	40%	50%	10%
Frank Roberson	20-30%	50-60%	10-20%
Kai Greene	45-50%	15%	35-40%
Dennis Wolf	45%	35%	20%
Marcus Haley	35%	45%	20%
Phil Heath	40%	35-40%	20-25%
Leo Ingram	60%	25%	15%
Ben White	35%	20-25%	40-45%
Roelly Winklaar	30%	45-55%	15-25%
Michael Kefalianos	30%	50%	20%
Lionel Beyeke	25%	35%	40%
Juan Morel	50%	30%	20%

Zamieszczone w tabeli dane nie wyczerpują opcji proporcji makroskładników stosowanych w wyczynowej kulturystyce. Spotykane bywają inne zestawienia wartości, w tym skrajnie nietypowe, wykraczające poza wszelkie standardy.

Podsumowanie zebranych danych:

- Udział białka w dobowej puli kalorycznej: 20-60%.
- Udział węglowodanów w dobowej puli kalorycznej: 15-65%.
- Udział tłuszczów w dobowej puli kalorycznej: 10-45%.



Dane zawarte w tabeli ukazują mnogość możliwych rozwiązań i bezspornie wskazują na konieczność wielokierunkowej indywidualizacji strategii żywieniowej w kulturystyce i – co oczywiste – w każdym innym sporcie. W dalszej części tej książki poruszane są najistotniejsze tematy i kwestie związane z parametrami i taktyką żywienia. Zapoznając się z nimi, należy stale pamiętać o konieczności indywidualizacji diety. Wszelkie wyznaczone zakresy, schematy, zalecenia sprawdzają się u większości sportowców, ale niektórzy zawodnicy, z różnych przyczyn, by osiągnąć sukces muszą wykraczać poza ogólnie przyjęte ramy.

PERIODYZACJA DIETY

Każdy ambitny sportowiec, chcący osiągać znaczące wyniki i jednocześnie dbający o własne zdrowie, powinien w strategii budowania formy uwzględniać periodyzację treningów. Makrocykl, czyli pełny cykl przygotowań (budowania formy) do rywalizacji sportowej, dzielony jest na kilka okresów o różnym czasie trwania, a te z kolei na krótsze lub dłuższe fazy. Liczba okresów i faz oraz przedziały czasowe, w jakich będą osadzone, zależą w głównej mierze od specyfiki sportu, poziomu zaawansowania, indywidualnych potrzeb oraz wyznaczonych celów i planów startowych danego zawodnika. W każdym okresie treningowym i w poszczególnych jego fazach realizowane są określone cele. Periodyzacja może przybierać różne formy (tradycyjna, blokowa i ich odmiany), mieć prosty lub złożony schemat, ale niezmiennie jej fundamentem pozostaje planowane różnicowanie obciążeń treningowych. Podział i organizacja przygotowań, działanie według ukierunkowanych, spersonalizowanych, powiązanych ze sobą w spójną całość kolejnych planów i programów treningowych pozwalają zoptymalizować ich przebieg (m.in. lepiej kontrolować postępy, unikać przetrenowania, kontuzji, znużenia mentalnego, niekontrolowanych zmian masy i składu ciała) i zmaksymalizować efekty końcowe.

Podział wielomiesięcznych, nierzadko rocznych przygotowań (makrocyklu) na okresy i fazy może przedstawiać się następująco:

OKRES PRZYGOTOWANIA OGÓLNEGO

Faza wstępna (wprowadzająca)
Faza budowania bazy sprawności

OKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALISTYCZNEGO

Faza zwiększania intensywności
Faza maksymalnych obciążeń

OKRES STARTOWY

Faza obniżonych obciążeń
Faza rywalizacji

OKRES PRZEJŚCIOWY

Faza pełnej regeneracji
Faza aktywnego wypoczynku



MARIA SAJDAK

(wioślarstwo)

- Wicemistrzyni olimpijska (Tokio 2020)
- Brązowa medalistka igrzysk olimpijskich
- Mistrzyni świata
- Dwukrotna wicemistrzyni świata
- Młodzieżowa wicemistrzyni świata
- Mistrzyni Europy
- Wicemistrzyni Europy
- Wielokrotna zwyciężczyni Pucharu Świata
- Wielokrotna wicemistrzyni Pucharu Świata
- Wielokrotna mistrzyni Polski (różne konkurencje i kategorie wiekowe)
- Zwyciężczyni lub medalistka wielu wysokiej rangi imprez krajowych i międzynarodowych

Przykładowe zestawienie posiłków Marii – wariant I:

Posiłek 1 (08:00)	Bułka z szynką, serem żółtym, jajem i warzywami, jajecznica, jaja sadzone lub owsianka
TRENING 1	
W trakcie treningu: Po treningu:	Napój izotoniczny Odżywka węglowodanowa, aminokwasy (pełny profil)
Posiłek 2 (12:30-13:00)	Zupa (najczęściej wielowarzywna lub pomidorowa), mięso (najczęściej wołowina lub wieprzowina, niekiedy kurczak gotowany), ryż lub makaron albo ziemniaki, warzywa
TRENING 2	
W trakcie treningu: Po treningu:	Napój izotoniczny Odżywka białkowa
Posiłek 3 (18:30)	Kanapki (chleb, masło, ser, szynka, pomidor, niekiedy dodatkowe warzywa – sałata, papryka, ogórek)

Przykładowe zestawienie posiłków Marii – wariant II:

Posiłek 1	Jajecznica na boczku i cebuli z papryką i szczypiorkiem
TRENING 1	
W trakcie treningu: Po treningu:	Napój izotoniczny Odżywki uzupełniające węglowodany i białko
Posiłek 2	Zupa (np. grzybowa, kalafiorowa), mięso (np. karkówka, wołowina), ziemniaki lub inne zamienniki węglowodanów, warzywa
Posiłek 3	Posiłek oparty na makaronie (carbonara / z sosem pomidorowym z dodatkiem innych warzyw / z kurczakiem w sosie śmietanowym)

Wariant pierwszy przedstawia układ posiłków i treningów (pierwszy o godzinie 10:00, drugi o 16:00) w trakcie zgrupowań kadry narodowej. Wariant drugi przedstawia wersję domową, nieco bardziej elastyczną, jeśli chodzi o przekąski (np. banan, jogurt, baton czekoladowy lub węglowodanowy) i godziny spożywania posiłków. Odżywki po treningach dobierane są w zależności od bieżących potrzeb. Nadrzędną zasadą jest priorytetowe uzupełnianie węglowodanów po treningach wytrzymałościowych, a białka po treningach siłowych.



W obu przykładach zestawień posiłków brak danych na temat wagi czy ilości produktów wynika z faktu, że Marysia nigdy nie kontrolowała ściśle diety, nie obliczała liczby kalorii ani dawek makroskładników. Jak sama mówi: „*Jadam tyle, ile potrzebuję. Ograniczałam się jedynie przed głównymi startami, kiedy należało nieco zmniejszyć masę ciała, ale raczej dotyczyło to przekąsek między posiłkami. Zawsze jadłam dużo, nie mając przy tym problemów z nadwagą. Niewiele jest potraw, które mi nie smakują. Nie lubię dosłownie kilku rzeczy, np. wątróbki. Choć w pełni doceniam rolę suplementacji diety, jestem zdania, że wszelkie składniki odżywcze najlepiej dostarczać zwykłymi, naturalnymi, urozmaiconymi posiłkami*”.

Swoje podejście do suplementacji precyzuje tak: „*Sposób odżywiania od dzieciństwa w zasadzie się u mnie nie zmienił, natomiast uprawiając sport wyczynowo, dodałam regularne uzupełnianie białka, węglowodanów i aminokwasów po treningach. Przy tak dużych obciążeniach treningowych jest to niezbędne. Okresowo dodaję jeszcze do zestawu witaminy. Zaznaczam jednak, że z odżywek korzystam tylko w takim zakresie, jaki jest konieczny. Zawsze stawiałam na zwykłe, zdrowe odżywianie i zawsze byłam zdrowa. Regularne badania krwi nie wykazywały żadnych niedoborów*”.

Ulubioną potrawą Marii są pieczone żeberka w marynacie miodowo-piwej lub musztardowej. Ogólnie należy do zdecydowanych zwolenniczek kuchni polskiej.





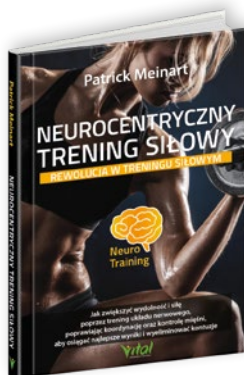
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NEUROCENTRYCZNY TRENING SIŁOWY

Patrick Meinart

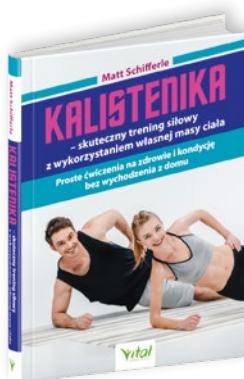


Odkryj, jak neurocentryczny trening siłowy może poprawić twoje zdrowie, motywację i osiągnięcia sportowe. Dzięki tej książce wzmocnisz mięśnie, zdrowe kości oraz zredukujesz ból mięśni i stawów. Ćwiczenia oddechowe nauczą cię, jak prawidłowo oddychać, co wpłynie na większą siłę i wytrzymałość. Neuro Training rozwija mózg, poprawia neuroplastyczność i pomaga lepiej ćwiczyć umysł, a to przekłada się na lepsze wyniki. Znajdziesz tu terapie wspierające walkę z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak parkinson. Odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które zwiększą twoją koncentrację i rozwój osobisty.

Poprawisz wydolność fizyczną i mentalną, zbudujesz większą masę mięśniową minimalizując ryzyko kontuzji. Wprowadź nowoczesne techniki do swojej rutyny i zobacz, jak ciało oraz umysł pracują w harmonii. Trenuj z głową i osiągasz więcej!

KALISTENIKA

Matt Schifferle



Trening siłowy bez sprzętu to doskonała propozycja dla tych wszystkich, którzy chcieliby zadbać o swoje zdrowie i kondycję bez wychodzenia z domu. Stosując proste ćwiczenia kalisteniczne, wzmocnisz mięśnie, rozluźnisz kręgosłup, wyeliminujesz ból pleców, stawów, mięśni i kręgosłupa. Przy okazji odkryjesz idealny sposób na stres. Do osiągnięcia tych celów wystarczą ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru, w tym ćwiczenia na stawy. Dzięki tej książce poznasz 3-etapowy program kalisteniczny. Ułatwi on spełnienie marzeń o atrakcyjnej sylwetce, sprężystym ciele i silnych mięśniach. Od tej

pory aktywność fizyczna nie będzie ci się kojarzyła z niemożliwymi do osiągnięcia celami, lecz z przyjemnością związaną z doskonaleniem swojego ciała. Kalistenika w domu – wzmocnij swoje mięśnie i miej zdrowe kości.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



TRENING CORE – 6-MINUTOWE ĆWICZENIA NA SILNY KORPUS

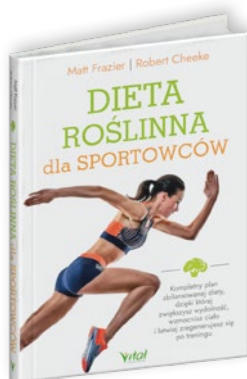
dr Jonathan Su



Godzinami siedzisz zgarbiony przed komputerem, czując narastający ból w plecach, kręgosłupie lub mięśniach? Budzisz się, odczuwając ból, jakby każdy dzień przynosił nowe wyzwania dla twojego ciała? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że nadszedł czas, aby zatroszczyć się o kluczowy element twojej fizyczności – core. Odkryj siłę, gibkość i pewność siebie, jakie niesie za sobą prosty, lecz niezwykle efektywny trening core, który zajmuje tylko 6 minut dziennie. Ten poradnik jest twoim przewodnikiem do lepszego zdrowia, doskonałej postawy, minimalizacji dolegliwości bólowych oraz unikania urazów. Oferuje 25 prostych ćwiczeń, skupiających się na wzmocnieniu tułowia, oraz treningi dostosowane do twoich potrzeb. Aktywność fizyczna to także doskonały sposób na stres. Silny core – silny ty!

DIETA ROŚLINNA DLA SPORTOWCÓW

Matt Frazier, Robert Cheeke



Czy można zbudować mięśnie, nie jedząc mięsa i nabiału? Jak zbilansować dietę wegańską dla sportowców? Jakie makroskładniki oraz mikroelementy są niezbędne w diecie wegetariańskiej? Ludzkie ciało nie potrzebuje mięsa, jajek, nabiału, aby być zdrowe i silne! Badania dowodzą, że świadomie skomponowana dieta roślinna zapewnia najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek, zapobiega urazom. A sportowcom pozwala trenować bardziej efektywnie i przyspieszyć metabolizm. Ta dieta ma też właściwości przeciwzapalne. Jeśli uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego żywienia, sięgnij po tę przełomową książkę. Znajdziesz tu informacje o prawidłowym zbilansowaniu diety roślinnej, makro- i mikroelementach oraz białku. Nie zabrakło przepisów na pyszne potrawy. Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



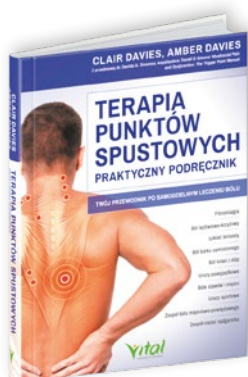
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Claire



Silny ból mięśni może dopaść każdego. Warto wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów czy mięśni. Przedstawiona w niej metoda będzie również pomocna przy urazach sportowych i powypadkowych. Jest ona bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików.

Polega na usunięciu napięć poprzez techniki uciskowe czy rozciąganie. Likwiduje przykurcze, poprawia ukrwienie mięśni i pozwala na szybkie uzyskanie pełnego uwolnienia od napięć i dolegliwości bólowych. Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu.

TAPING W REHABILITACJI I ZAPOBIEGANIU KONTUZJOM

Aliana Kim



Uprawiasz aktywność fizyczną? Cierpisz z powodu bólu pleców? Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty lub haluksy? Kinesiotaping to terapia manualna dla twoich dolegliwości! Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak samodzielnie używać taśmy kinetologicznej, aby złagodzić codzienne dolegliwości i urazy. Praktykę ułatwi ci 200 zdjęć i instrukcji dotyczących każdej części ciała. Poznasz najpopularniejsze metody tapingu. Będziesz mógł uśmierzyć bóle mięśni i stawów oraz przywrócić ciału prawidłowy zakres ruchu i zdrowie. Dzięki informacjom zawartym w poradniku

zastosujesz taping kolana, barku, na skręcenia, zapalenie ścięgna Achillesa, stan zapalny powięzi podszewowej i wiele innych. Samodzielny taping – ulga w twoich dolegliwościach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Bestseller
Autora:



Kluczowe znaczenie w osiągnięciu mistrzowskich wyników w sporcie ma nie tylko intensywność treningów, ale także odpowiednia dieta. *Dieta Mistrzów* to poradnik, który pomoże ci stworzyć plan żywieniowy idealnie dopasowany do twoich potrzeb i celów, niezależnie od tego, czy jesteś zawodowym sportowcem, czy uprawiasz sport amatorsko. Dzięki tej książce odkryjesz, jak dieta, aktywność fizyczna i suplementacja mogą wspierać twoje zdrowie.

Korzyści, które otrzymasz dzięki tej książce:

-  • **Indywidualizacja diety** – nauczysz się, jak dostosować swoją dietę do poziomu zaawansowania, rodzaju aktywności fizycznej i unikalnych predyspozycji, aby maksymalizować efekty.
-  • **Zwiększenie motywacji** – książka pomoże ci utrzymać wysoki poziom motywacji dzięki praktycznym wskazówkom, które umożliwią ci utrzymanie optymalnej diety przez cały czas.
-  • **Wsparcie dla zdrowia** – poznasz zasady, które pomogą ci dbać o zdrowie poprzez odpowiednią suplementację i nawadnianie organizmu, co ma kluczowe znaczenie w treningu i regeneracji.
-  • **Przykłady diet mistrzów** – w książce znajdziesz konkretne plany żywieniowe sportowców, którzy osiągnęli sukcesy w różnych dyscyplinach. Dzięki nim stworzysz własną strategię żywieniową.
-  • **Kompleksowy plan żywieniowy** – książka zawiera praktyczne porady dotyczące nie tylko samej diety, ale także odpowiedniej suplementacji, aby wspierać twoje osiągnięcia sportowe.

Zainwestuj w swoją formę i zdrowie!

Patroni:

