

A photograph of a very muscular man in a black tank top, captured in profile as he performs a bicep curl with a barbell. He is looking down at the weight. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

ZOSTAŃ SWOIM TRENEREM

Kamil Madej

Prawa autorskie: ©Kamil Madej. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika, a autor nie ponosi odpowiedzialności za ich wykorzystanie.

Więcej informacji: Kamilmadejp@gmail.com

Numer ISBN: 978-83-958080-0-5

Spis treści

1. <u>WSTĘP</u>
2. <u>ODŻYWIANIE</u>
<u>Dieta</u>
<u>Metabolizm i zapotrzebowanie kaloryczne</u>
<u>W jaki sposób obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne</u>
<u>Makroskładniki</u>
<u>W jaki sposób wyliczyć makro</u>
<u>W jaki sposób należy komponować dietę</u>
<u>Kontrola postępów</u>
3. <u>REDUKCJA</u> :.....
<u>Od czego należy zacząć</u>
<u>Redukcja od strony praktycznej</u>
<u>W jaki sposób pogłębiać deficyt</u>

	<u>Sposoby na radzenie sobie z głodem</u>
	<u>Refeed</u>
	<u>Diet-Break</u>
	<u>Post przerywany, a odchudzanie</u>
	<u>Zakończenie redukcji i rozpoczęcie budowania masy mięśniowej</u>
4.	<u>OKRES BUDOWANIA MASY MIĘŚNIOWEJ</u>
	<u>Ile zbudujesz masy mięśniowej</u>
	<u>Kontrola postępów</u>
	<u>Z czego dodać kalorii</u>
	<u>Białko, a budowanie masy mięśniowej</u>
	<u>Minicut</u>
5.	<u>RÓŻNE ZAGADNIENIA</u>
	<u>Przez jak długi czas należy liczyć kalorie</u>
	<u>Dieta a wyjścia okazjonalne</u>
	<u>Co się dzieje, kiedy nie dojadam posiłków</u>
	<u>Sen</u>
	<u>Jedzenie po 18</u>
	<u>Cheat Meal</u>
	<u>Białko, a nerki</u>
	<u>Nabiał w diecie</u>
	<u>Okno anaboliczne</u>
	<u>Alkohol</u>
	<u>Indeks sytości</u>
	<u>Gluten</u>
	<u>Czy wliczać białko roślinne</u>
	<u>Spalacze tłuszczu</u>
	<u>Czy muszę trenować, aby schudnąć</u>
6.	<u>TRENING</u>
	<u>Trening siłowy</u>
	<u>Parametry planu treningowego</u>
	<u>Progresja na treningu</u>
	<u>Dobór ćwiczeń do naszego planu</u>
	<u>Deaload</u>
	<u>Periodyzowanie i programowanie planów</u>

<u>Priorytet na partię mięśniową</u>	
<u>Rozgrzewka</u>	
<u>Mobility, rozciąganie</u>	
<u>7. PLANY TRENINGOWE</u>	
<u>8. WYBÓR ĆWICZEŃ</u>	
<u>9. SUPLEMENTY</u>	
<u>10. ZAKOŃCZENIE</u>	

1. WSTĘP

W pierwszej kolejności chciałbym podziękować za zakup mojego e-booka. Przypominam, że e-book jest dedykowany w głównej mierze dla mężczyzn. Nie mniej jednak, kobiety mogą z niego wynieść dużo wiedzy teoretycznej. Mam nadzieję, że e-book spełni Twoje oczekiwania. Moim celem będzie nauczyć Cię podstaw układania diety i planu treningowego, w taki sposób, żebyś mógł go dostosować do swojego trybu życia. Treść jest skierowana głównie do osób zaczynających swoją przygodę z siłownią, ale

znajdą tu coś dla siebie też osoby bardziej zaawansowane. Zbudowanie wymarzonej sylwetki jest możliwe bez tysięcy wyrzeczeń i bez odmawiania sobie wszystkiego, lecz należy pamiętać, że trzeba dać coś od siebie. Na początku pewne rzeczy będą dla Ciebie niezrozumiałe – nic nie szkodzi, pamiętaj, że do wszystkiego potrzebny jest czas. Ja daję Ci narzędzia, a od Ciebie zależy jak je wykorzystasz. No to do roboty!

Jeżeli chcesz szybko znaleźć w e-booku jakiś konkretny temat, wciśnij na klawiaturze „CTRL+F”. Po wpisaniu zdania zostaniesz przeniesiony do konkretnego tematu.



ODŻYWIENIE

2. ODŻYWIENIE

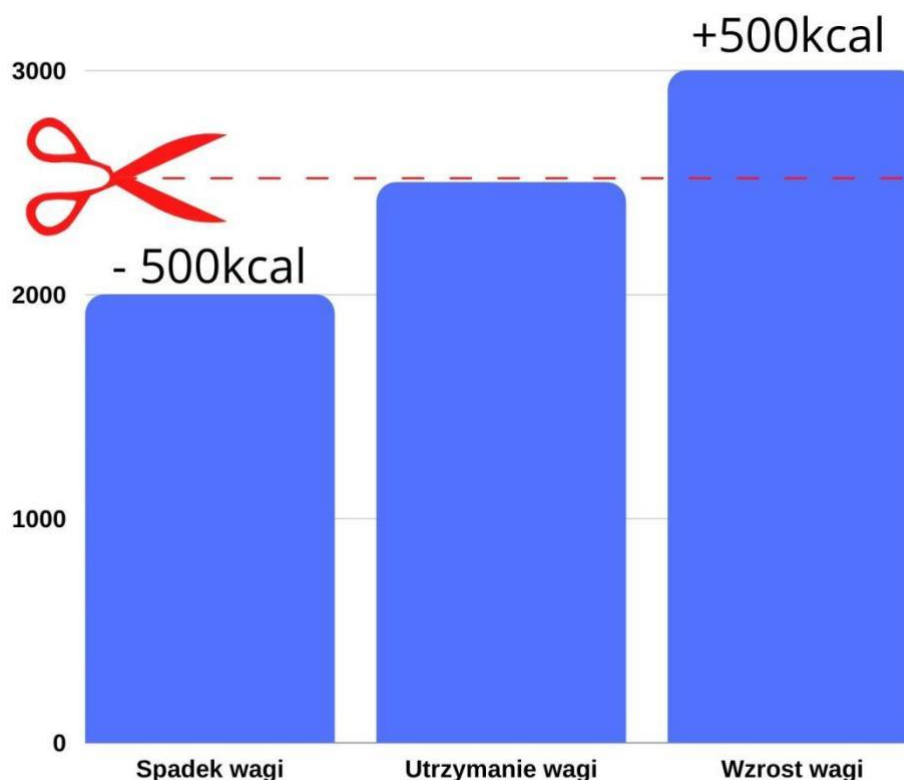
Na samym początku krótka geneza otyłości XXI wieku. Współczesny Świat charakteryzuje się dużą mechanizacją np.: rowery elektryczne, hulajnogi elektryczne, pasywny tryb spędzania wolnego czasu, bardzo dużo osób ma pracę siedzącą. Pamiętam, że kiedyś potrafiłem grać przez 6 godzin w piłkę i schodziłem z boiska, kiedy zaczynało robić się ciemno, dzisiaj większość ludzi spędza swój czas przed telewizorem czy smartfonem. Następną rzeczą, to bardzo łatwy dostęp do jedzenia. Oczywiście są tego duże plusy, ale przez to, że w każdej chwili możemy sobie coś zamówić, kupić gotowego w sklepie czy restauracji, to nasza dzienna aktywność fizyczna spada i spożywamy więcej niż potrzebujemy. Kolejną sprawą jest jedzenie coraz to gorszej jakości, powstaje coraz więcej jedzenia przetworzonego. Produkty przetworzone mają dużą gęstość kaloryczną, więc gdy zjemy taką drożdżówkę lub słodycze, to w stosunkowo niedużej porcji dostarczamy sporo kalorii, które nie są najbardziej sycące. Epidemia otyłości, nadwaga – stanowią dzisiaj poważny problem, który rośnie z roku na rok. Wszystkie wyżej wymienione rzeczy są oczywiście istotne, ale głównym powodem otyłości jest spożycie kalorii przekraczające nasze zapotrzebowanie!

Dieta

Słowo to kojarzy nam się najczęściej z nieprzyjemnym procesem oraz redukcją tkanki tłuszczowej. Spora część społeczeństwa uważa, że dieta to spożywanie regularnie 5-6 posiłków z zegarkiem w rękę, czy też jedzenie cały czas tych samych posiłków typu „kurczak, ryż i warzywa”, jak to się przyjęło w branży fitness ☺. Między innymi, z tego powodu wielu ludzi słysząc słowo „dieta” już na początku się zniechęca. Moim celem jest nauczyć Cię elastycznego podejścia do diety w taki sposób, żebyś sam umiał sobie ją ułożyć i zjeść to, na co masz ochotę, a nie trzymał się sztywno rozpisanych tabletek.

Musimy pamiętać, że nie ma czegoś takiego jak „złe” czy „dobre” produkty, tak naprawdę możemy jeść wszystko, na co mamy ochotę, tylko w odpowiednich proporcjach. Tak na prawdę możemy jeść nawet fast-food’y każdego dnia i uda nam się schudnąć, tylko teraz trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: czy ta dieta będzie zdrowa dla nas, doborowa we wszystkie niezbędne witaminy i mikroskładniki? Najważniejsze, o czym musimy pamiętać chcąc kontrolować to, co dzieje się z nami, to **BILANS KALORYCZNY**. Tutaj zasada jest prosta: jeśli będziemy jeść ponad poziom naszego zapotrzebowania, to nasza waga będzie szła do góry, jeśli będziemy jeść poniżej tego poziomu, to nasza waga spadnie. W końcu, jeśli będziemy jeść na poziomie naszego zapotrzebowania waga plus-minus powinna stać w miejscu. Będzie to również zależało od innych rzeczy, ale o tym dowiesz się dalej części książki.

Poniżej przedstawiam uproszczoną grafikę bilansu kalorycznego wraz ze spadkiem wagi.



Metabolizm i zapotrzebowanie kaloryczne

Czym jest metabolizm? Jest to całokształt reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian zachodzących w żywych komórkach. Można też łatwiejszym językiem powiedzieć, że jest to proces wydobywania energii z jedzenia, które spożywamy i tą energię wykorzystujemy do zasilania różnych procesów i przemian w naszym organizmie. Bardzo ważną kwestią, którą chciałbym wytłumaczyć, a słyszę o niej naprawdę bardzo często, to „wolny/szybki metabolizm” czy „uszkodzony metabolizm”. Dużo osób twierdzi, że ich metabolizm zwolnił z racji wieku, co nie jest prawdą. Wolny metabolizm nie istnieje! Może się on jedynie adaptować do sytuacji, w której się znajdujemy, czyli np. utrata wagi lub mniejsza aktywność fizyczna. Co składa się na metabolizm:

BMR (z ang. Basal Metabolic Rate) – czyli podstawowa przemiana materii. Jest to niezbędna ilość kalorii, jakiej nasz organizm potrzebuje do zachowania podstawowych funkcji organizmu, takich, jak np.: oddychanie, praca mózgu, energia potrzebna w czasie spoczynku. To, na jakim poziomie będzie Twój BMR głównie zależy od wagi ciała, a jeszcze dokładniej od jego beztłuszczowej masy.

TDEE (z ang. Total Daily Energy Expenditure) – czyli całkowita przemiana materii. Tutaj występuje już więcej zmiennych, takich jak:

- **Spontaniczna aktywność fizyczna- (NEAT- Non Exercise Activity Thermogenesis)** określa ona wszystkie spontaniczne aktywności w ciągu dnia, np.: mówienie, chodzenie, gestykulacja, pozostała aktywność niezwiązana z zaplanowanym treningiem. Różnice NEAT pomiędzy osobami, o tych samych

wymiarach antropometrycznych mogą sięgać nawet 2 tys. kalorii. Ważna będzie tu zmiana naszych nawyków, zamiast windy należy używać schodów, stawiać auto na parkingu jak najdalej od drzwi lub w ogóle zamienić je na rower albo spacer. Przez to, że stoimy, a nie siedzimy spalamy 2x więcej kalorii. Ważne, żeby wprowadzać te zmiany powoli tak, aż staną się naszym nawykiem jak np.: mycie zębów (a przynajmniej u większości osób tak jest ☺).

- **Termogeneza wynikająca z ćwiczeń - (EAT- Exercise Activity Thermogenesis)** czyli aktywność wynikająca z zaplanowanych. Wydatek energetyczny będzie skrajnie różny, ponieważ jest to zależne od ilości jednostek treningowych, ich charakteru, czasu trwania a nawet masy ciała osoby ćwiczącej. Przyjmuje się jednak, że ćwicząc amatorsko spalamy od 200 do nawet 500 kcal na godzinę.
- **Termiczny efekt pożywienia (TEF- Termic effect of food)** czyli ilość kalorii, jaką organizm musi spalić, aby rozłożyć dostarczone przez nas makroskładniki. I tutaj efekt termiczny dla białka jest najwyższy – 20-30%, alkohol – 10-30%, węglowodany – 5-10% i tłuszcze – 0-3%. Przyjmuje się, że całkowity TEF dla zdrowej osoby stanowi 10% całej energii spożywanej w ciągu 24 godzin.
- **Powysiłkowa konsumpcja tlenu (EPOC excessive post-exercise oxygen consumption)** inaczej nazywana „długiem tlenowym”. EPOC szczególnie rośnie po treningach interwałowych o wysokiej intensywności. Inaczej mówiąc, są to kalorie spalane po skończonych ćwiczeniach, lecz ilość spalonych kalorii jest stosunkowo niewielka i osobiście nie skupiał bym się na tym.

➤ Podsumowując

Nie ma czegoś takiego, jak „wolny” czy „szybki” metabolizm. Wszystko będzie zależało od naszej aktywności fizycznej w ciągu doby oraz zmiany naszych nawyków żywieniowych. Na początku polecam zacząć pomału, np.: zamienić windę na schody, parkowanie auta nieco dalej od celu, aż wreszcie zamiana go na rower lub spacer – oczywiście w miarę możliwości, nikt Ci nie każe jeździć 100km na rowerze do pracy ☺. Pamiętać należy też o bilansie kalorycznym, kalorie muszą być dobrane odpowiednio do naszego celu, jeśli chcemy schudnąć nie możemy jeść ponad nasze zapotrzebowanie.

Jak widać na treningu nie spalamy, tyle co myślimy.

Zrobiłem trening, więc mogę dużo zjeść

godzina treningu

300-500 kcal



-500 Kalorii

Fast food 1500 kcal



+1500 kalorii

