

fit⁺



PROGRAM ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Program zdrowego odżywiania dla ambitnych członków fit+

Nasz poradnik zdrowego odżywiania dedykowany jest dla aktywnych zarejestrowanych klubowiczów fit+, jako wsparcie towarzyszące treningowi wraz z odpowiednią dietą wspomagamy szybkie osiągnięcie zakładanych przez Ciebie celów w dążeniu do uzyskania lepszej sylwetki i osiągnięcia zdrowszego trybu życia.

Tutaj znajdziesz cenne wskazówki, porady i informacje na temat, które produkty pomogą Ci wspierać twój trening a których należy unikać.

TREŚĆ

FILOZOFIA 3

SYGNALIZACJA ŻYWIENIOWA 5

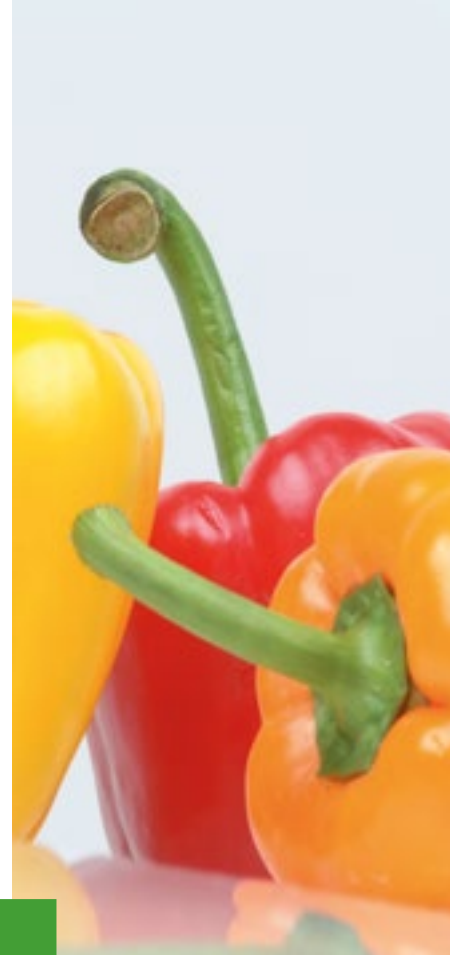
BIAŁKO 8

METABOLIZM 10

TRENING 11

SŁOWNICZEK 16

PORADY 21



FILOZOFIA

Dzięki naszemu kompleksowemu programowi zdrowego odżywiania i efektywnego treningu możesz zadbać o kondycję swojego ciała i to w dodatku bez żadnych diet. Ponieważ tutaj łączymy najważniejsze czynniki twojego sukcesu: zdrowy ruch i prostą zmianę odżywiania.

Rozpoczynasz trening sylwetki dopasowany do twoich potrzeb, składający się z idealnego połączenia treningu siłowego, treningu na maszynach i treningu wytrzymałościowego. Nauczysz się również wszystkiego, co musisz wiedzieć o odżywianiu, treningu i motywacji, aby osiągnąć długotrwały efekt.

I odkryjesz, że to wszystko co robisz dostarczy Ci wiele radości i przyjemności.

Nasza koncepcja bazuje na następujących elementach:

+ Spalanie większej ilości energii niż jej przyjmowanie

+ Dostarczenie właściwej energii

+ Konsekwentny trening na miarę indywidualnych możliwości

Ta koncepcja pozwoli Ci spalić tkankę tłuszczową i zbudować swoją masę mięśniową. Dzięki temu zwiększy się twoje naturalne zużycie energii – podstawowy metabolizm twojego organizmu. Twoje trawienie zostanie aktywowane, a przemiana materii przyspieszona.

Odpowiednio dopasowane elementy sprawią, że osiągniesz swój osobisty cel i poprawisz jakość życia, poprawiając jednocześnie swoją sylwetkę.

**Możesz to osiągnąć – dasz radę!
Tak jak już wielu innych przed tobą.**



Jeśli cofniemy się w historii ewolucji do człowieka prehistorycznego i przyjrzymy się jego nawykom żywieniowym, łatwo rozpoznamy ogromne zmiany cywilizacyjne i ich wpływ na naszą dietę. Nasi przodkowie nie znali rolnictwa ani żadnych innych metod umożliwiających przetwórstwo zbóż konsumpcyjnych w pełnowartościowe pożywienie.

Dieta myśliwych i zbieraczy składała się w dużej mierze z białka i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego oraz tylko z niewielkiej ilości węglowodanów.

Na tym opiera się zasada żywienia. Nie demonizuje to jednak spożycia węglowodanów. W dobrych proporcjach są one jak najbardziej przydatne i potrzebne dla dobrego zdrowia – o ile pochodzą z warzyw, sałaty, ryżu czy produktów pełnoziarnistych.

Białko

Białko jest przyjacielem naszego organizmu. Tutaj nie ma najmniejszego zagrożenia popełnienia błędu. Wniosek: Białko jest jednym z najważniejszych elementów naszej codziennej diety.

Węglowodany

Sukces udziału węglowodanów w naszej diecie polega na ograniczeniu złych węglowodanów, jeśli zależy nam na redukcji wagi i przyjmowanie właściwych węglowodanów wspomagających efektywny trening. Wniosek: Należy unikać złych węglowodanów.

Tłuszcze

Co do zasady należy unikać tłuszczu. Jednak ważne są nienasycone kwasy tłuszczowe, 2 łyżki oliwy z oliwek w sałatce, czy kilka orzechów w posiłku. Wniosek: Należy zachować odpowiednią ilość tłuszczu

Ograniczmy lub też co zdecydowanie lepsze unikajmy węglowodanów, szczególnie w produktach zbożowych, słodyczach oraz sokach owocowych. Dzięki diecie bogatej w białko uzyskasz dodatkowo optymalne wsparcie swojej aktywności sportowej, dostarczając jednocześnie mięśniom wystarczającą ilość materiałów budulcowych oraz niezbędnej energii.



Dieta w koncepcji fit+ opiera się na następującym wzorcu żywieniowym:

Więcej Białka

Trudno tu się pomylić!
Np. Jajka, mięso, ryby, drób, nabiał



Węglowodany

Tylko właściwe węglowodany!
Np. Warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste



Mniej tłuszczu

Uwaga, tylko dobre tłuszcze!
Np. orzechy, oliwa z oliwek

Wyjaśnienie zasady odżywiania

Upewnij się, że twoja dieta składa się głównie ze zdrowych, złożonych węglowodanów oraz z niskotłuszczowego białka. Tłuszcze, nawet te zdrowe, należy spożywać tylko w niewielkich ilościach.

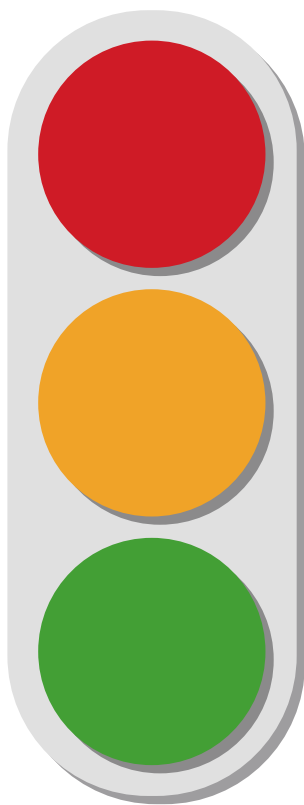
Pierwszy powód: Białko z pożywienia jest rozkładane przez organizm ze stosunkowo dużym nakładem energii a następnie przekształcane w białko endogenne, czyli takie które organizm jest w stanie wytworzyć sam. Aktywność metaboliczna zostaje pobudzona i zwiększona poprzez spożycie białka!

Drugi powód: Białko jest niezbędnym budulcem do utrzymania i budowy mięśni! W taki sposób uzyskamy połączenie zmiany diety wraz z optymalnym treningiem.

SYGNALIZACJA ŻYWIENIOWA

Zauważyliśmy, że wiele osób w trakcie treningu jest co prawda gotowych zmienić długofalowo swoje nawyki żywieniowe, jednak szczególnie w fazie początkowej czują się przytłoczeni koniecznością zrozumienia zbyt dużej ilości informacji dotyczących składów produktów żywnościowych. Dlatego aby osiągnąć najlepsze efekty postanowiliśmy ułatwić ci jedzenie i zakupy i opracowaliśmy system sygnalizacji żywieniowej.

Dieta oparta na sygnalizacji żywieniowej jest idealnym rozwiązaniem dla wszystkich, którzy chcą uzyskać zgrabną sylwetkę bez liczenia kalorii. Dieta ta opiera się na podziale produktów na grupę zieloną, żółtą i czerwoną, a więc kolory zaczerpnięte właśnie z sygnalizacji świetlnej. Kuracja jest prosta - wystarczy znać produkty z każdej grupy i umiejętnie je połączyć.



Grupa żywności z których należy w przyszłości zupełnie zrezygnować (z wyjątkiem dnia wolnego) zostały oznaczone kolorem czerwonym. Produkty w tej grupie są wysokokaloryczne, ciężkostrawne i w większości przypadków niezdrowe.

Kolorem żółtym oznaczyliśmy produkty, na które należy uważać i spożywać z umiarem. Te produkty mają zbilansowaną zawartość węglowodanów, tłuszczu i białka.

Kolor zielony posiadają produkty niestanowiące zagrożenia dla pięknej figury, które możemy jeść bez ograniczeń. Produkty zielone to żywność niskokaloryczna – bogata w białko i uboga w tłuszcze i węglowodany.

W zasadzie znając założenia diety oraz produkty z poszczególnych kolorów sami możemy stosować wszystkie produkty spożywcze zgodnie ze zdrową dietą, pod warunkiem stosowania się do sygnalizacji żywieniowej możemy komponować zdrowy i dietetyczny jadłospis bez tracenia energii na liczenie kalorii.

Gdy opanujesz proste zasady dotyczące podziału poszczególnych produktów żywnościowych na powyższe 3 kategorie, zacznij wymieniać niektóre składniki według indywidualnych upodobań.

Nauczysz się dzięki temu tyle o żywieniu, że świadomie będziesz mógł radzić sobie z jedzeniem.

BIĄŁKA

Produkty mleczne z cukrem, śmietaną, mlekiem i jogurtem 3,8% tłuszczu, twaróg 40% tłuszczu, lody mleczne

Produkty mleczne z owocami, sery o zawartości tłuszczu 30%, mięso mielone, gęś, kaczka

Mleko 0,3-1,5% tłuszczu, serek śmietankowy granulowany, jogurt naturalny do 1,5% tłuszczu, maślanka, mleko sojowe, twaróg niskotłuszczowy, ser do 20% zawartości tłuszczu, napój proteinowy, jaja, drób, szynka gotowana, wołowina, ryby, tuńczyk (w sosie własnym)

WĘGLOWODANY

Białe pieczywo, mąka biała, makaron z białej mąki, słodkie przekąski, herbatniki, chipsy, paluszki, płatki kukurydziane z cukrem, dżem, bakalie, czekolada, praliny

Chleb żytni, pieczywo pełnoziarniste, tosty razowe, pieczywo chrupkie razowe, wafle ryżowe z czekoladą, płatki kukurydziane bez cukru, popcorn bez tłuszczu, batony fitness z dużą ilością białka, dużo owoców, miód w małych ilościach do słodzenia, orzechy

Ryż (naturalny, pełnoziarnisty), warzywa świeże lub z zamrażarki, surówki (sałata lodowa, kapusta pekińska, rukola), wafle ryżowe

TŁUSZCZE

Masło, smalec, tłuszcz do pieczenia, olej kokosowy, masło nugatowe, masło orzechowe, sery miękkie, pasta do smarowania

Masło półtłuste, niskokaloryczny majonez, oliwa z oliwek, olej rzepakowy

NAPOJE

Naturalne soki owocowe, nektary owocowe, lemoniady, cola napoje bezalkoholowe

Napoje dietetyczne, soki owocowe rozcieńczone w proporcji 1:3

Woda niegazowana, herbata, sok owocowy rozcieńczony 1:5, napoje izotoniczne, sok pomidorowy

Najważniejszy składnik żywności

Białko to pokarm, z którego czerpiemy najwięcej energii. Duże ilości białka działają pobudzająco na organizm i zwiększają radość z pracy i życia.

Białko to również podstawowy warunek kreatywności i najwyższej wydajności organizmu. Dzięki dużej zawartości białka we krwi jesteś bardziej pobudzony, możesz się lepiej skoncentrować i poczuć się szczęśliwszym. Dlatego powinieneś zwiększyć poziom białka w organizmie żeby lepiej naładować baterie.

Istotne jest jednak, jakie białko jesz. Optymalnym źródłem białka są nabiał, ryby, soja i mięso. Najlepiej sięgajmy po chude białka zawarte w mięsie i odżywkach białkowych.

- **Formuła białka**

Zalecamy 1,6 grama białka dziennie na kilogram masy ciała lub: 25 % dziennych kalorii powinno pochodzić z białka. Kobieta ważąca 60 kg potrzebuje zatem 96 g białka. Tyle jest w 600 g kurczaka, 560 g fileta z mintaja, 19 kubeczków jogurtu (po 150 g każdy) czy 440 g wołowiny.

- **Korzyści z odżywek białkowych**

Tu podobnie jak w przypadku wszystkich dobrych rzeczy w życiu, to samo dotyczy białka: ważna jest odpowiednia ilość. Odżywki białkowe są elementem składowym programu diety fit+ pokrywającym zalecaną dzienną ilość białka. Jeśli dzięki nim pokryjesz swoje zapotrzebowanie, powinieneś pić codziennie 3 litry płynów.



BIAŁKO

Odżywki białkowe są zawsze przydatne, gdy...

... chcesz zredukować wagę.

Koktajle proteinowe ułatwiają rozpoczęcie zbilansowanej zdrowej diety.

... poziom białka we krwi jest za niski.

Wtedy najszybszym sposobem na jego uzupełnienie jest koktajl proteinowy.

... nie masz możliwości zjedzenia posiłku.

Zamiast zjeść hamburgera z frytkami czy hot doga, zrób sobie lepiej koktajl proteinowy i zjedz jabłko. Możesz to zrobić szybko i w każdej chwili nawet poza domem.

... jesteś aktywny fizycznie.

Koktajle proteinowe zapobiegają osłabieniu układu odpornościowego wskutek rozbudowy mięśni, gdy organizm nie ma wystarczającej ilości pożywienia do ich rozbudowy.

... dieta ma być zbilansowana.

Koktajle proteinowe to zdrowy sposób na dostarczenie niezbędnej ilości białka w codziennej diecie.



METABOLIZM

Jak działa metabolizm można łatwo wytłumaczyć na następującym przykładzie:

aby rozpędzić Porsche na autostradzie do 250 km/h musisz wcisnąć pedał gazu do samego końca. Silnik osiąga maksymalną moc a zużycie paliwa jest wtedy niezwykle wysokie. Gdy oczekiwana prędkość została osiągnięta, można lekko zdjąć nogę z gazu. Porsche jedzie dalej z taką samą prędkością lub nieznacznie zwalnia, jednak zużywa przy tym znacznie mniej paliwa.

Dokładnie w taki sam sposób musimy postępować w kolejnych tygodniach. Najpierw docisnąć gaz do dechy, aby osiągnąć upragniony cel, i potem dalej przy mniejszym wysiłku postaramy się utrzymać sylwetkę w formie.

Jedz właściwe posiłki 5-6 razy dziennie!

Przykład co 3 godzinnego planu posiłków

Śniadanie	06.00 godzina
II Śniadanie	09.00 godzina
Lunch	12.00 godzina
Podwieczorek	15.00 godzina
Kolacja	18.00 godzina
Przed pójściem spać	21.00 godzina

Metabolizm to suma wszystkich procesów zarówno fizycznych jak i chemicznych w organizmie. Jeśli metabolizm jest wolny, mówimy wtedy o niskim podstawowym tempie przemiany materii. Podstawowa przemiana materii to ilość energii, której organizm potrzebuje każdego dnia do życia.

TRENING

Właściwy trening

Na początek najważniejsza zasada:

Odniesiesz sukces tylko wtedy, jeśli będziesz w nadchodzących tygodniach naprawdę ciężko nad sobą pracować i w miarę swoich możliwości konsekwentnie trenować. Pseudo trening w postaci jednych zajęć tygodniowo nie przyniesie Ci wymarzonego efektu.

Celem tego programu jest ukierunkowana poprawa twojej sylwetki. Twój trening personalny składa się z dwóch różnych elementów: z jednej strony to trening sprzętowy, który w szczególny sposób porusza i rozbudowuje konkretne partie ciała, a z drugiej strony to trening wytrzymałościowy, tzw. cardio trening, którego zadaniem jest spalanie tkanki tłuszczowej.

Rola treningu w przywracaniu sprawności i zdrowia została bardzo wcześnie dostrzeżona przez naukowców. Trening to skuteczny sposób na zapobieganie niedoborów ruchu i poprawę kondycji osobistej.

W przypadku nauki o sporcie trening można podzielić na dwa odrębne kierunki:

Można ćwiczyć, aby osiągnąć cele sportowe, np. podnieść poziom wyników sportowych

Można ćwiczyć, aby dzięki sportowi realizować swoje cele takie jak np. utrata wagi poprzez ćwiczenia.

W nauce o szkoleniu pojęcie „trening” jest bardzo obszerne i złożone. Łączy ono w sobie zarówno biologiczne procesy adaptacyjne aż po interwencje jak również konteksty społeczno-kulturowe. Na podstawie tych rozważań podjęto próbę zdefiniowania pojęcia treningu.



TRENING

Definicja

Trening to zaplanowana i systematyczna realizacja działań (treści i metody szkoleniowe) prowadzące do trwałego uzyskania celów lub celów treningowych w sporcie i poprzez sport.

Trening sportowy jest z jednej strony procesem biologicznym z drugiej zaś pedagogicznym.

Adaptacja biologiczna jest pierwszorzędna i stoi na pierwszym planie. Podczas treningu uruchamiane są bodźce prowadzące do biologicznego dopasowania organizmu oraz do morfologicznych i funkcjonalnych zmian.

Podejście pedagogiczne nie wyklucza biologicznego, pokazuje w nim jednak nie tylko funkcje biologiczne, lecz opisuje trening jako „złożony proces fizyczny i psychiczny, na który składają się technika, kondycja, taktyka, motywacja i ich związek z predyspozycjami sportowymi, zdolnościami intelektualnymi i psychologicznymi”.

Po tym dość precyzyjnym spojrzeniu możemy wyodrębnić kilka ważnych powodów, dlaczego należy prowadzić trening fizyczny niezależnie czy wytrzymałościowy czy siłowy:

Trening prowadzi do biologicznego procesu adaptacji.

Zapobiega brakowi ruchu i poprawia osobistą kondycję fizyczną.

Poprzez sport można osiągnąć konkretne cele, takie jak na przykład zmniejszenie wagi ciała.

Aby osiągnąć pożądane efekty, należy wybrać zaplanowane podejście z konkretnymi treściami i metodami treningowymi. W zależności od celu wybierany jest trening siłowy lub trening wytrzymałościowy. Oba te elementy wydajności mają swoje zalety i powinny odgrywać istotną rolę w procesie treningowym.



TRENING

Umiarkowanie szybki bieg z tętnem około 80% MHR. Obrót energii jest teraz znacznie wyższy i wynosi ok. 18 kalorii na minutę, przy czym energia dostarczana jest w mniej więcej równych proporcjach ze spalania tłuszczu i glukozy, co oznacza, że ok. 9 kalorii na minutę spala się z tłuszczu.

Ważne jest, aby w tym miejscu podkreślić, że musi dojść do ujemnego bilansu energetycznego, żeby cel został osiągnięty. Aby zwiększyć zużycie energii mamy dostępne dwa rodzaje treningu:

Trening wytrzymałościowy i trening siłowy

Trening wytrzymałościowy jest idealny ze względu na swój pozytywny wpływ na układ krążenia. Trening siłowy zyskał natomiast w ostatnich latach na znaczeniu, zapobiega on nie tylko utracie masy mięśniowej związanej z wiekiem, ale także wiąże się z korzyścią metaboliczną jaką jest przemiana cukrów i tłuszczów.

Nasza wskazówka treningowa: Rozgrzewka, prawidłowe rozciąganie

Mięsień czworogłowy uda: Pozycja wyjściowa – stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Chwytną ręką za stopę w kostce i przyciągamy maksymalnie do góry, zmieniamy nogę (lewa noga – lewa ręka, prawa noga – prawa ręka), nie zaokrąglamy pleców, brzuch i pośladki napięte, ramiona równoległe do siebie

Klatka piersiowa: rozciąganie z podparciem. Pozycja wyjściowa: stojąca w lekkim rozkroku (przy ścianie), jedna ręka wyprostowana zaparta pod kątem 90 stopni. Powoli wykonujemy skręty tułowia w kierunku przeciwnym do oparcia (wytrzymujemy chwilę), zmieniamy stronę

Kark i plecy: przyciąganie kolan do klatki piersiowej: leżąc na plecach przyciągnij nogi zgięte w kolanach do klatki piersiowej, plecy zaokrąglone. Możesz kołysać się na boki.



Trening wytrzymałościowy = trening cardio

Treningu wytrzymałościowego jako celu nadrzędnego nie może zabraknąć w żadnym z programów fitness. Głównym powodem tego znaczenia jest jego imponująca skuteczność, którą można udokumentować w licznych dopasowaniach funkcjonalnych i morfologicznych:

Narząd	Odpowiednia adaptacja poprzez trening wytrzymałościowy
Serce	Obniżenie tętna spoczynkowego i tętna wysiłkowego, zwiększenie objętości uderzeniowej, zwiększenie sprawności funkcji serca, polepszenie przepływu krwi w mięśniu sercowym i dopasowanie rozmiaru mięśnia i komórek sercowych są morfologicznymi odpowiednikami
Płuca	Oszczędność wymiany gazowej, zwiększenie pojemności poboru tlenu, polepszenie witalności i objętości oddechowej
Krew	Korzystny wpływ na skład lipidowy krwi i podwyższenie jej saturacji, zwiększenie zdolności transportu tlenu
Naczynia krwionośne	Zmniejszona regresja elastyczności naczyń
Mięśnie	Zwiększenie parametrów oddychania mięśni i poprawa przepływu krwi w mięśniach (kapilaryzacja)
Układ odpornościowy	Poprawa stanu odporności
Gruzoły dokrewne	Zmniejszone uwalnianie hormonów stresu



TRENING

Trening siłowy = trening na maszynach

Trening siłowy ukierunkowany na fitness staje się obecnie coraz bardziej popularny, ponieważ coraz częściej właśnie ta forma treningu odpowiada potrzebom ludzi.

Efekty zdrowotne

(zachowanie siły aparatu ruchu i profilaktyka bólu kręgosłupa)

Efekt estetyczny (poprawa sylwetki)

Zwiększenie wydajności organizmu

Efekt psychologiczny

(wzrost pewności siebie i samozadowolenia)

W celu utraty wagi przemawiają za treningiem siłowym następujące powody:

Zwiększenie objętości masy mięśniowej, lub też w zależności od wieku zapobieganie utracie mięśni prowadzi do zwiększonej przemiany materii (im więcej mięśni jest używanych, tym wyższa jest podstawowa przemiana materii).

Intensywny trening siłowy prowadzi do tzw. efektu „turbo spalania”, czyli po treningu dochodzi do podwyższonego spalania tłuszczu w czasie odpoczynku. Jedną z głównych zalet turbo spalania jest pobudzenie organizmu do spalania kalorii także po jego zakończeniu. Skutkiem tak intensywnej aktywności jest podkręcony metabolizm przez od 24 do nawet 48 godzin po treningu. Co więcej, cieszysz się dodatkową dawką energii na co dzień, a to rzadko spotykane efekty w czasie odchudzania.

Co oznacza to wszystko w praktyce?

1. Powinieneś wykonywać program wzmacniający całe ciało, to znaczy trenuj różne i obszerne partie mięśni.
2. Trening siłowy należy wykonywać co najmniej 2-3 razy w tygodniu.



Metabolizm węglowodanów

Nasz organizm może wykorzystywać tylko proste węglowodany jako energię, przy czym węglowodany to nic innego jak po prostu inna nazwa na cukier. Wszystkie węglowodany składają się tylko z atomów węgla, wodoru i tlenu.

Ale to właśnie skład pokazuje różnicę:

- Cukry proste lub monosacharydy, np. fruktoza lub glukoza.
- Dwucukry inaczej disacharydy, np. Słód, mleko lub cukier stołowy.
- Cukry złożone inaczej polisacharydy, np. skrobia roślinna i zwierzęca.

Zasada metabolizmu węglowodanów

Starcie

Początek w ustach, dodatek śliny (enzym amylaza)

Podział

W żołądku, trzustce: rozkład na węglowodany proste

Spożycie

Wchłonięcie w jelitach

Rozkład

Tworzenie glikogenu, magazynowanie w mięśniach i wątrobie

Gromadzenie

Reszta zamienia się w tłuszcz

Do metabolizmu węglowodanów organizm potrzebuje hormonu zwanym insuliną aby obniżyć poziom cukru we krwi. Podczas tego cukier, lub też glukoza jest transportowana z krwi do komórek.

SŁOWNICZEK

Problem: Insulina zapobiega rozkładowi tłuszczu i wytwarzaniu z niego energii.

Staraj się, aby wydzielanie insuliny było jak najniższe.

Jedz właściwe węglowodany

Jedz częściej małe posiłki

Spożywaj złożone węglowodany i białka

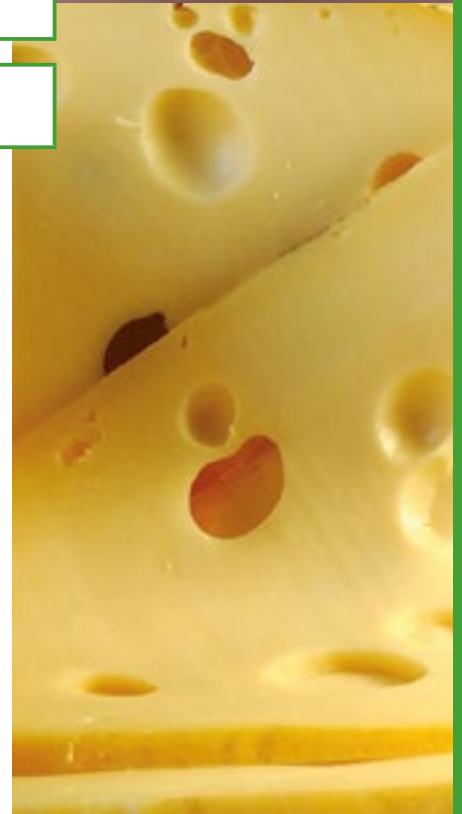
Białka / Proteiny

Każda komórka ludzkiego ciała składa się głównie z białek lub też inaczej mówiąc protein. To one determinują w dużej mierze funkcję i strukturę ludzkiego ciała. Białka znajdują się we wszystkich narządach i są głównym składnikiem mięśni. Wszystkie ściany komórkowe mają swoje drzwi wejściowe umożliwiające przenikanie ważnych substancji. Te drzwi składają się również z białek. Wiele funkcji organizmu jest kontrolowanych przez enzymy, które są również białkami. Jako katalizatory mogą one przyspieszać ważne procesy życiowe.

Białka składają się z około 20 różnych aminokwasów. Spośród nich 10 jest niezbędnych do życia i muszą być przyjmowane wraz z jedzeniem.

Gdzie znajdują się kluczowe aminokwasy?

Istotne aminokwasy znajdują się głównie w białkach pochodzenia zwierzęcego takich jak mięso, mleko, jajka i sery ale także w niektórych pokarmach roślinnych.



Tłuszcze

Tłuszcze wielu kojarzą się ze zbędnymi kilogramami. Po części mają rację, ale warto wiedzieć, że tłuszcze odgrywają również ważną rolę w organizmie człowieka. Tłuszcze dostarczają energii i są podstawowym pożywieniem. Tłuszcze są materiałem budulcowym błon komórkowych oraz aktywnie odpowiadają za przyswajanie witaminy A, D, E i K, jak również są ich głównym źródłem. Dzięki tłuszczom możemy gromadzić energię do prawidłowego funkcjonowania. Ponieważ nasze zapotrzebowanie na energię jest zwykle pokrywane, zatem nadmiar energii z tłuszczu wędruje do magazynów czyli złogów tłuszczu.

Ponieważ podczas wysiłku fizycznego w pierwszej kolejności zużywana jest energia z węglowodanów nasze złogi tłuszczów stają się coraz większe i pozostają zwykle nienaruszone. Energia ze złogów tłuszczu zużywana jest tylko poprzez prace fizyczną lub sport i to też tylko wtedy, gdy są one wykonywane bez przerwy.

Uważaj na tłuszcze ukryte:

kielbaska z rusztu, którą spożywamy jako przekąskę pokrywa zwykle dzienne zapotrzebowanie na tłuszcz!

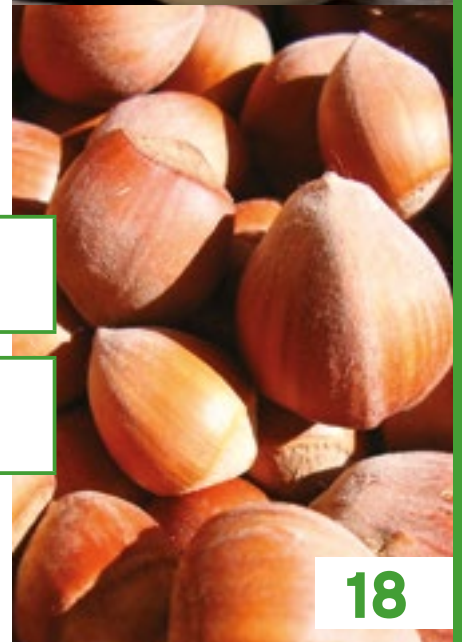
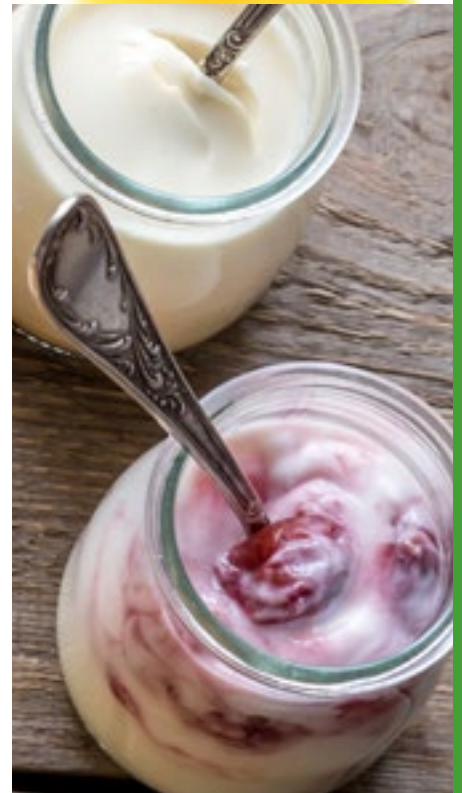
Dobre tłuszcze i złe tłuszcze

W zależności od składu tłuszcze składają się z nasyconych lub nienasyconych kwasów tłuszczowych. Związki nasycone (bez podwójnego wiązania chemicznego) są „nasycone” i nie reagują tak szybko z innymi substancjami. Obejmuje to również wszystkie tłuszcze uwodornione. To one właśnie zwykle trafiają do złogów tłuszczu. Związki nienasycone (z jedną lub większą ilością wiązań podwójnych) są znacznie bardziej „towarzyskie”. To one są wykorzystywane w procesach budowy organicznej i dostarczają ważnych składników potrzebnych naszemu organizmowi.

Gdzie znajdują się jakie kwasy tłuszczowe?

Nasycone kwasy tłuszczowe
np. w maśle lub w oleju kokosowym

Proste nienasycone kwasy tłuszczowe
np. w oleju z oliwek i oleju archaidowym



SŁOWNICZEK

Niezbędne wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe nie mogą być wytwarzane samodzielnie przez organizm, jednak są przez niego wymagane:

Kwasy omega-6 np. w oleju sezamowym i oleju z kiełków pszenicy

Kwasy omega-3 np. w oleju lnianym, oleju rzepakowym czy rybny

Suplementy diety

Odżywki białkowe

Odżywki białkowe to doskonały dodatek do twojej diety. Stanowią również dobrą alternatywę jako przekąska między posiłkami, szczególnie jako „nocna przekąska”. Zaleta: Odżywki białkowe są niskotłuszczowe, sycące i pozbawione puryn (aminokwas purynowy – zawarty w dużych ilościach w wieprzowinie – może powodować zapalenie stawów).

Odżywki białkowe odpowiedniej jakości wykazują wysoką wartość biologiczną, tzn. nasz organizm może to białko bardzo dobrze przetworzyć.

W przypadku stosowania odżywek białkowych warto zwrócić uwagę na:

Wartość biologiczna powinna być jak najwyższa

Tłuszcze

Suplementy diety oraz tłuszcze – jak one do siebie pasują? To bardzo proste: Upewnij się, że spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 jest wystarczająco wysokie!

Kwasy omega-3 chronią przed chorobami układu krążenia, mogą hamować stany zapalne stawów i są bardzo ważne dla układu odpornościowego. Kwasy te znajdziesz w rybach morskich, oleju lnianym a także w orzechach.



Witaminy

Witaminy to niezbędne składniki odżywcze, których nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć sam. Dlatego należy dążyć do zbilansowanej diety bogatej w witaminy z owoców i warzyw. Jeżeli tu pojawią się luki, polecamy wsparcie preparatami złożonymi, czyli tak zwanymi preparatami multiwitaminowymi.

Suplementy witaminowe powinny być przyjmowane krótko po zjedzeniu owoców lub warzyw. Wtórne substancje roślinne zawarte w owocach i warzywach zwiększają ich działanie.

Minerały

Nic nie działa w naszym organizmie bez minerałów! Potrzebujemy minerałów między innymi dla zdrowych kości, dla przemiany materii i dla układu krążenia. Idealna i pożądana jest pełnowartościowa, zróżnicowana dieta dostarczająca organizmowi wszystkich niezbędnych substancji. Szczególnie dużo minerałów znajdziemy w owocach i warzywach. W przypadku niedoboru ponownie zaleca się stosowanie wysokiej jakości suplementów. Idealnie byłoby, gdyby preparaty te nie zawierały sodu.

L-karnityna

L-karnityna jest „autobusem dostawczym” dla kwasów tłuszczowych i transportuje je przez błonę komórkową komórek spalających tłuszcz, czyli mitochondriów, a te z kolei produkują energię dla Twojego organizmu. Dzięki temu cały proces chudnięcia jest szybszy.

Nasz organizm jest w stanie sam wytworzyć L-karnitynę, jednak w szczególnych warunkach może dochodzić do jej niedoboru; a wtedy spowalnia się metabolizm tłuszczów.

Napoje wzbogacone L-karnityną przed treningiem są dobrą okazją do wsparcia organizmu i tym samym zapewnienia mu dobrego spalania tkanki tłuszczowej.

Udowodnione naukowo zostało również stymulujące działanie L-karnityny. Badania wykazały, że sportowcy przyjmujący L-karnitynę są mniej narażeni na infekcje.



Pomoc w codziennym życiu

Napoje

Dla wielu osób duże wyzwanie stanowi wypicie 3-5 litrów płynów dziennie. Te sugestie mogą okazać się pomocne:

- 1.** Zaczynij dzień od szklanki wody. Wypij rano dwie duże szklanki wody, gdy przygotowujesz sobie herbatę lub kawę. Dzięki temu osiągniesz $\frac{1}{4}$ dziennej dawki – zanim jeszcze dzień się zacznie.
- 2.** Spróbuj wypijać dziennie więcej małych butelek z wodą, np. 0,5l. W ten sposób czasem łatwiej jest pić wodę, aniżeli opróżniać jedną dużą 1,5 litrową butelkę.
- 3.** Najlepiej wypić „czarną” kawę wraz ze szklanką wody, to pobudzi przemianę materii.
- 4.** Słuchaj swojego ciała: czasami mylisz pragnienie z głodem. Mały głód między posiłkami i wieczorem można często zaspokoić szklanką wody.

Białko

Kiedy spożycie białka jest najskuteczniejsze?

1. Postaraj się mieć w ciągu dnia fazy nisko węglowodanowe. Szczególnie wieczorem postaraj się jeść więcej białka i zrezygnować z cukru. Przykład: Sałatka z filetem z piersi kurczaka lub pomidorem i mozarellą.
2. Metabolizm białek w mięśniach wzrasta nawet o 300% w trakcie i po treningu. Warto wypić lekkostrawny shake bezpośrednio przed lub zaraz po treningu.
3. Jedz częściej ryby zamiast mięsa! Ryba zawiera cenne tłuszcze omega-3. Są one korzystne dla układu krążenia, dla gospodarki hormonalnej i dla mózgu.

Węglowodany

Jakie węglowodany i przede wszystkim w jakiej formie są właściwe?

1. Czy lubisz jeść makarony? Żaden problem: wystarczy użyć makaronu pełnoziarnistego.
2. Kupuj w sezonie najlepiej świeże owoce i warzywa. Poza sezonem można kupować mrożone owoce i warzywa. Zaletą jest to, że owoce i warzywa są zamrażane w ciągu kilku godzin od zebrania i zawierają nadal dużą ilość witamin i minerałów.
3. Ziemniaki są bardzo pozytywnie oceniane pod kątem zawartości minerałów. Ale uwaga: ponieważ ziemniaki nie zawierają prawie wcale błonnika, pobudzają znacząco wydzielanie insuliny. Należy zwrócić również uwagę na formę przygotowania ziemniaków (gotowane, smażone ziemniaki czy też frytki).



Tłuszcze

- 1.** Orzechy mogą zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia nawet o 60%. Dlatego należy częściej jeść orzechy łuskane. Należy natomiast zdecydowanie unikać solonych czy prażonych orzeszków! Proszę przechowywać orzechy w lodówce i pilnować ich terminu przydatności do spożycia (najlepiej: nie dłużej niż 12 miesięcy).
- 2.** Unikaj wszelkich smażonych potraw! Zawierają one tłuszcze w dużych ilościach, do tego tych najbardziej niezdrowych.
- 3.** Sugerujemy nie kupować margaryny, jeśli na jej opakowaniu napisane jest „do pieczenia i smażenia”. To właśnie w niej znajduje się za dużo zdenaturowanych, utwardzonych tłuszczów, które zatykają naczynia krwionośne.
- 4.** Do smażenia używaj: oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego. Zawierają one dużą ilość tłuszczów omega-3.
- 5.** Masło czy margaryna na chlebie? Ani jedno, ani drugie. Do smarowania chleba używaj chudych serków. Jeśli nie chcesz rezygnować z margaryny: używaj margaryny z zawartością omega-3 ze sklepów ze zdrową żywnością.



Składniki, witaminy i inne składniki w żywności

1. Zwróć uwagę na składniki żywności: Jako pierwszy podawany jest składnik, który stanowi jej największą część. Na drugi miejscu znajduje się składnik, który stanowi drugi co do wielkości procent i tak dalej.
2. Nasz organizm zostaje „nadmiernie zakwaszony“ przez zbyt dużą ilość rafinowanej mąki, cukru, alkoholu, nikotyny i pokarmów ubogich w minerały. Skutek: zmęczenie, podatność na infekcje i zmniejszona zdolność koncentracji.
3. Oto jak możesz przeciwdziałać nadkwasowości:
Jedz pokarmy bogate w minerały – owoce, warzywa i zafunduj sobie magnez w tabletkach.
4. Zawartość witamin w żywności:
Tu mamy prostą zasadę - im bardziej żywność została przemysłowo zmodyfikowana i przetworzona, tym mniejsza jest jej wartość odżywcza! Suplementy witaminowe są oznaką utraty naturalnych substancji witalnych (witaminy i minerały) w procesie produkcji żywności.

Co robić gdy jesteś głodny?

Na pewno to znasz: wieczorny apetyt na coś z lodówki albo z tajnej szuflady w salonie. Sięgnij po zdrową alternatywę. Zrób sobie shake proteinowy – on zaspokoi głód i wesprze fazę regeneracji. Lub zjedz garść orzechów włoskich. Zawierają one niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 a także białko. Ale pamiętaj: nie pij do tego żadnych węglowodanów jak na przykład coli.

