

**100**  
**Porad**  
**„Super**  
**Sylwetki”**

**Szanowny Czytelniku,**

**Niniejszy e-book zawiera 100 krótkich porad, które mogą okazać się pomocne, jeśli pragniesz zbudować piękną, sportową sylwetkę.**

**Nieważne czy pragniesz schudnąć, zbudować mięśnie, być sprawniejszym fizycznie czy też po prostu zdrowszym, powinieneś znaleźć tu coś dla siebie.**

**Prześlij ten e-book swoim znajomym, wszystkim osobom, które interesują się zdrowym żywieniem, odchudzaniem, kulturystyką, sportami siłowymi czy fitnesssem. Jeżeli spodoba Ci się ten e-book i uznasz że zawiera on interesujące i przydatne informacje, odwiedź naszą stronę:**

**[SUPER SYLWETKA](http://super-sylwetka.pl/)**

**Znajdziesz tam więcej przydatnych informacji, jak również fachowe i przyjazne forum gdzie można podyskutować o sprawach związanych z budową pięknej sylwetki.**

**Zapraszamy serdecznie i pozdrawiamy,**

***Zespół „Super Sylwetki”***

**1.**

**W okresie robienia masy trzeba jeść dużo i często. Niektórzy mają kłopoty z kompozycją posiłku wieczornego, który powinien zawierać dużo białka, mało węgli i nieco dobrych tłuszczów. Dobrze by było, aby jeszcze dobrze smakował.**

**Rozrób odżywkę białkową o smaku czekoladowym w pół szklanki chudego mleka i dodaj do tego łyżkę stołową naturalnego masła orzechowego. Solidnie wymieszaj i wstaw na kilkanaście minut do lodówki - otrzymasz smacznego posiłek.**

---

**2.**

**Skuteczną metodą walki ze stanami zapalnymi jest krioterapia. Można ją zastosować w wydaniu domowym - napełnij jednorazowy kubek z pokrywką do pełna wodą i włóż do zamrażarki - gdy zamrznie, zdejmij pokrywkę i trzymając za dno kubka powierzchnią lodu masuj bolący mięsień.**

---

**3.**

**Przeciętnie zaleca się jedzenie 2 porcji owoców i minimum trzech porcji warzyw dziennie. Sportowcy jednak powinni jeść ich więcej. Surowe owoce i warzywa posiadają najwyższą wartość biologiczną i są najlepszym źródłem minerałów i mikroelementów.**

---

**4.**

**Wykonywanie powtórzeń w seriach rozgrzewkowych ze szczególnym skupieniem na doskonałej technice powoduje przygotowanie układu nerwowego do określonej formy wysiłku. Dzięki takiemu wykonywaniu rozgrzewki łatwiej będziesz podnosić większe ciężary w następnych seriach zmniejszając również ryzyko kontuzji.**

---

**5.**

**Im dłużej podnosisz ciężary tym bardziej spada liczba powtórzeń w serii jaka jest dla Ciebie najlepsza. O ile początkującym do budowy masy najlepiej służy zakres 8-12 powtórzeń w serii, o tyle po kilku latach treningu najlepszym z reguły jest zakres 5-6 powtórzeń (o ile oczywiście przez te lata ćwiczyłeś prawidłowo i wielokrotnie zwiększyłeś w tym czasie podnoszone ciężary)**

---

**6.**

**Intensywność treningu jest ważniejsza od jego objętości. Gdy masz do wyboru zmniejszyć podnoszony ciężar lub zmniejszyć liczbę serii - zmniejsz liczbę serii.**

---

**7.**

**Lato to sezon grilowania. Badania wykazują, iż grilowane mięso zawiera czynniki rakotwórcze. Można się jednak przed nimi bronić zażywając dawkę witaminy C tuż przed przystąpieniem do spożycia ukochanej karkówki z grilla. Witamina C wiąże azotany z przypalonego mięsa, co zapobiega powstawaniu w żołądku trujących nitrozamin.**

---

**8.**

**Gdy masz problem z oderwaniem od ziemi ciężaru w martwym ciągu może Ci pomóc drobne oszustwo własnego układu nerwowego. Stań na podwyższeniu około 15 cm nad podłogą i z takiej pozycji wykonaj kilka serii martwych ciągów z mniejszym ciężarem. Następnie w miarę szybko wróć do większego ciężaru podnoszonego normalnie (stojąc na podłodze) - ciężar wyda się znacznie lżejszy i powinien dać się podnieść!**

---

**9.**

**Możesz ćwiczyć mięśnie brzucha setkami czy tysiącami powtórzeń, ale jeśli pokrywa je tłuszcz i tak nie zobaczysz kratki na swoim brzuchu. Żadne badania nie potwierdzają, iż wykonywanie nawet setek spięć dziennie zwiększa lokalne spalanie tłuszczu na brzuchu. Aby uzyskać kratkę musisz się skupić na diecie, aerobach i racjonalnym treningu całego ciała.**

---

**10.**

**Gdy pragniesz wyraźnie poprawić wygląd określonej partii ciała lub siłę w jednym określonym ćwiczeniu zwiększ dwukrotnie liczbę serii wykonywanych na tą partię mięśniową w tygodniu, ale zmniejsz liczbę serii we wszystkich pozostałych ćwiczeniach na inne partie ciała o 40%.**

---

**11.**

**Aby poprawić gęstość mięśni i uzyskać "twardy" wygląd spróbuj treningów w postaci ćwiczeń izometrycznych. Stosując 5-6 póz prezentowanych na kulturystycznych zawodach napinaj mięśnie tak mocno jak potrafisz utrzymując napięcie przez 15-45 sekund. Każda sesja pozowania powinna trwać minimum 20 minut i po nabyciu pewnej wprawy można ją powtarzać 2-3 razy w tygodniu.**

---

**12.**

**Stare powiedzenie kulturystów : *"Możesz ćwiczyć ciężko, możesz ćwiczyć długo, ale nigdy nie powinieneś robić tych dwóch rzeczy na raz"*.**

---

**13.**

**Co jednak, gdy dana partia mięśniowa (np. łydki) wymaga ćwiczenia i ciężko i długo? To proste, wystarczy treningi podzielić - na jednych stosować niewiele krótkich serii wielkimi ciężarami, na innych wiele długich serii ciężarami małymi. Rozbudowie łydek sprzyja wykonywanie wszystkich ćwiczeń w pełnym zakresie ruchu, z 3-5 sekundową pauzą w pozycji rozciągniętej pomiędzy powtórzeniami.**

---

**14.**

**Aby nie znudził Ci się nigdy smak odżywki białkowej, kupuj zawsze waniliową. Następnie udaj się do sklepu i zakup koncentraty różnych smaków (dodatki spożywcze do ciast, niskokaloryczne syropy itp.). Liczba smaków jest niemal nieograniczona - dodając odrobinę do odżywki waniliowej możesz zmieniać jej smak na taki jak lubisz**

---

**15.**

**Pewne ćwiczenia na daną partię są bardziej efektywne niż inne - dlaczego? Przyjrzyjmy się ćwiczeniom na triceps - wyciskanie w wąskim chwycie i pompki na poręczach charakteryzuje to, iż ćwiczenie rozpoczynamy w pozycji w której mięśnie są zrelaksowane. Z kolei we wszelkich prostowaniach ramion zaczynamy ruch przy napiętym tricepsie. Powoduje to, iż w takim ćwiczeniu używamy znacznie mniej włókien mięśniowych do wykonania podobnej pracy.**

---

## 16.

**Przysiad do pozycji w której góra uda jest równoległe do podłogi został ustanowiony standardem, aby móc oceniać poprawność wykonania boju podczas zawodów. Nie oznacza to jednak, iż tak należy zawsze wykonywać przysiady. Jeśli posiadasz odpowiednią gibkość jesteś w stanie wykonywać znacznie głębsze przysiady i jeśli ich nie robisz to ograniczasz się ćwicząc w niepełnym zakresie ruchu. Głębokie przysiady stymulują wzrost masy mięśniowej znacznie mocniej niż "równoległe".**

---

## 17.

**Ćwicząc na maszynach spróbuj podnieść/wypchnąć ciężar dwoma rękoma lub dwoma nogami, ale w negatywnej fazie ruchu stawiać mu opór przy użyciu jedynie jednej kończyny. Podwojone obciążenie w negatywnej fazie ruchu stworzy dodatkowy impuls do wzrostu mięśni. Ważny tu jest dobór obciążenia - musi być na tyle małe abyś unosił/wypychał je eksplozywnie, na tyle duże natomiast, aby opuszczanie go pod kontrolą przy pomocy jednej kończyny wymagało sporego wysiłku. Dynamiczna faza pozytywna i powolna faza negatywna to doskonały bodziec dla wszystkich typów włókien mięśniowych.**

---

## 18.

**Wielostawowe ćwiczenia złożone, takie jak przysiady, martwe ciągi, wiosłowania i wyciskania powinny stanowić minimum 3/4 twojego planu treningowego. Jeśli tak nie jest i głównie tracisz czas na wymyślne ćwiczenia izolowane to nie oczekuj znaczących efektów. Ćwiczenia takie w zbyt małym stopniu stymulują twój układ nerwowy i mięśniowy. Zresztą, najlepiej gdybyś wielostawowym ćwiczeniom złożonym poświęcał 100% czasu!**

---

**19.**

**Jednym z najczęstszych błędów w diecie jest tzw. wypieranie pokarmów. Polega to na jedzeniu coraz większej liczby produktów niezdrowych (cukrów prostych, tłuszczu trans itp.) i coraz mniejszej ilości zdrowych, dietetycznych produktów. Ze względu na fakt, iż jednak jemy i zdrowe produkty zdaje się nam, że jesteśmy na diecie - ich jedzenie stanowi usprawiedliwienie dla wypierania ich przez niezdrowe produkty. Wypierania należy unikać za wszelką cenę gdyż skutecznie uniemożliwia ono osiągnięcie założonych celów diety.**

---

**20.**

**Jeżeli nie masz głowy do skomplikowanych planów treningowych to najlepszą metodą urozmaicenia treningów będzie dla Ciebie zamienianie liczby serii i powtórzeń z treningu na trening. Jeżeli na ostatnim treningu wykonywałeś 3 serie po 8 powtórzeń, na następnym wykonaj w tym samym ćwiczeniu 8 serii po 3 powtórzenia. Staraj się również zamieniać kolejność ćwiczeń w trakcie treningu tak, aby czasem pierwsze ćwiczenie poprzedniego treningu było ostatnim następnego.**

---

**21.**

**W badaniach nad wpływem treningu siłowego na wyniki w różnych dyscyplinach sportowych udowodniono, iż wyciskanie na ławce płaskiej z rozstawem dłoni równym 36 cm daje największe korzyści w poprawie zdolności atletycznych w innych dziedzinach sportu (takich jak np. koszykówka, hokej, sporty walki czy rugby).**

---

**22.**

**Ćwiczenia siłowe zwiększają gęstość kości, co zmniejsza ryzyko złamań, skręceń i w przyszłości również ryzyko zapadalności na osteoporozę.**

---

**23.**

**Pomysł na kulturystyczny posiłek - porcję odżywki białkowej o smaku waniliowym zmieszaj z dużym kubkiem beztłuszczowego jogurtu naturalnego. Do tego dodaj garść suszonych śliwek. Posiłek ten oprócz solidnej dawki białka dostarczy również mnóstwa antyoksydantów jak również poprawi pracę układu trawiennego.**

---

**24.**

**Nic nie buduje tak potężnych mięśni czworobocznych grzbietu (tzw. kapturów) jak połączenie martwego ciągu ze shrugsami. Po uniesieniu ciężaru w martwym ciągu do góry zamiast od razu go opuszczać wykonaj wznos barków (tzw. shrugs) a dopiero potem przejdź do negatywnej fazy ćwiczenia.**

---

**25.**

**Ściąganie drążka wyciągu w siadzie do karku nie tylko ogranicza zakres ruchu, ale również zmniejsza aktywację mięśni które pragniesz ćwiczyć w porównaniu ze ściąganiem drążka do klatki. Ściąganie do karku niesie też ze sobą spore ryzyko kontuzji.**

---

**26.**

**O ile nie startujesz w trójboju siłowym nie daj się namówić na wyciskanie na ławce płaskiej w bardzo szerokim chwycie. Wybierz rozstaw dłoni pasujący do konstrukcji twoich barków - uchroni Cię to przed kontuzją. Generalnie węższy chwyt będzie dla barków zdrowszy - gdy szerokość chwytu przekracza o ponad 50% rozstaw barków znacząco rośnie ryzyko kontuzji przy wyciskaniu.**

---

**27.**

**Silne mięśnie skośne brzucha to większe maksy w wielu ćwiczeniach. Jeśli zależy ci na podnoszeniu naprawdę dużych ciężarów musisz ćwiczyć mięśnie brzucha pod każdym kątem i w każdej płaszczyźnie ruchu. Należy używać bardzo małej liczby powtórzeń i jak największych ciężarów, przede wszystkim mięśnie skośne brzucha muszą być twarde jak skała. Specjalistyczny kilkutygodniowy program ćwiczeń mięśni brzucha z dużymi ciężarami i krótkimi seriami może dodać 10% do twojego rekordu np. w przysiadzie.**

---

**28.**

**Jabłko to owoc niemal doskonały. Badania żywieniowe wykazują doskonale właściwości tego owocu - począwszy od poprawy odporności immunologicznej po ochronę układu nerwowego. Czarne jagody z kolei mają wybitne właściwości antyoksydacyjne - pomagają w zwalczaniu wolnych rodników no i dodatkowo doskonale smakują dodane do waniliowej odżywki białkowej.**

---

**29.**

**Spożycie białka na bazie kazeiny przed snem wspomaga długie utrzymanie wysokiego poziomu aminokwasów w osoczu krwi, podtrzymanie poziomu insuliny, obniżenie poziomu kortyzolu, wzrost wydzielania hormonu wzrostu w pierwszej fazie snu - reasumując przyspiesza wzrost mięśni i regenerację.**

---

**30.**

**Jeśli startujesz w dyscyplinie gdzie występują kategorie wagowe i obawiasz się, iż ze wzrostem masy przekroczysz limit dla swojej kategorii, powinieneś skupić swój trening wokół wysiłków maksymalnych (ćwiczeń z ciężarem 90-100% 1RM) oraz na ćwiczeniach dynamiki, unikając jednocześnie ćwiczeń w przedziale powtórzeń od 6 do 12 w serii. Dodatkowo nie powinieneś ćwiczyć do upadku mięśniowego, skracać negatywną fazę ruchu i powstrzymać się od nadmiernego spożycia kalorii.**

---

### 31.

**Mięsień uda o kształcie kropli to vastus medialis, razem z trzema innymi tworzy on mięsień czworogłowy uda. Mięsień ten jest najbardziej angażowany w najniższej pozycji przysiadu. Chcesz mieć wielki vastus medialis - spróbuj tego ćwiczenia.**

- Sprawdź z jakim obciążeniem możesz wykonać 10 powtórzeń bardzo głębokich przysiadów (ass to the grass). Takiego obciążenia używaj w tym ćwiczeniu.**
- Stań piętami na dwóch 10-15 kg talerzach rozłożonych tak, aby rozstaw stóp był równy rozstawowi barków a palce skierowane na wprost**
- Umieść sztangę wysoko na plecach**
- Opuść się do pełnego, głębokiego przysiadu w tempie około dwóch sekund**
- Wstawaj z przysiadu do momentu, gdy góra uda będzie niemal równoległa do podłogi**
- utrzymaj ta pozycje przez 5 sekund**
- Kontynuuj wstawanie do pełnego wyprostowania nóg**
- Powtórz 4 razy (5 powtórzeń łącznie w serii)**

**Następnie odpocznij 90 sekund i wykonaj ćwiczenie na mięśnie dwugłowe uda, np. uginanie nóg w leżeniu. Odpocznij kolejnych 90 sekund i wróć do przysiadów. Łącznie wykonaj 4 serie przysiadów i 4 serie ugińań.**

---

**32.**

**Można budować masę małą liczbą powtórzeń. Trening z mniej niż pięcioma powtórzeniami w serii i dużymi ciężarami (85-100% 1RM) może wywołać hipertrofię gdyż angażuje największą liczbę włókien mięśniowych typu IIB. Kluczem do sukcesu jest jednak duża liczba serii - zamiast oklepanych 3 x 10 zrób 10 x 3 i rośnij.**

---

**33.**

**Mięśnie dwugłowe ud pełnią dwie funkcje - prostowników bioder i zginaczy kolana. Robiąc wyłącznie różne formy zginania nóg w kolanach ograniczasz swój potencjał do wzrostu mięśni i siły. Mięśnie dwugłowe należy ćwiczyć w obu wymienionych funkcjach - dlatego też obok uginań uwzględnij w swoich planach treningowych ćwiczenia takie jak np. dzień dobry czy martwy ciąg na prostych nogach. Oba te ćwiczenia dodatkowo poprawią twoje pośladki.**

---

**34.**

**Trening Przewagi Biomechanicznej to metoda, która polega na wykonaniu bardzo ciężkich 2-3 powtórzeń do upadku mięśniowego, po czym zmianie chwytu na taki, aby móc wykonać jeszcze kilka powtórzeń i kontynuowaniu serii do ponownego upadku mięśniowego. Przykładem może być wykonywanie podciągań na drążku z obciążeniem w bardzo szerokim chwycie, po dojściu do upadku mięśniowego zmiana chwytu na średni i kontynuowanie podciągań, kolejna zmiana na chwyt wąski i zakończenie serii kilkoma ostatnimi podciągnięciami.**

---

**35.**

**Osoby trenujące siłowo mają szybsze tempo katabolizmu niż osoby nietrenujące. Oznacza to, iż solidne śniadanie jest dla nas jeszcze ważniejsze. Sen, będący praktycznie 8-10 godziną głodówką może działać niezwykle destrukcyjnie na mięśnie. Im szybciej po przebudzeniu zatrzymasz nocny katabolizm tym lepiej. Mówiąc bardziej precyzyjnie w niektórych okolicznościach ten pierwszy posiłek może zaoszczędzić więcej mięśni niż przyrosnąć może w wyniku np. posiłku potreningowego.**

---

**36.**

**Rolą mięśni brzucha jest skracanie odległości pomiędzy mostkiem a miednicą. Aby zaangażować mięśnie brzucha w spięciach należy równocześnie zbliżać do mostka i unosić w górę miednicę, dociskać dolny odcinek grzbietu do podłoża oraz unosić barki z podłogi o nie więcej niż o kąt 20-30%. Unoszenie całkowite pleców niemal do siadu bez skracania dystansu między mostkiem a miednicą powoduje, że ćwiczenie staje się nieefektywne i ćwiczy głównie mięsień biodrowo-lędźwiowy większy (psoas) i jemu podobne a nie mięśnie brzucha.**

---

**37.**

**Mięsień ramienny (Brachialis) to mięsień leżący pomiędzy bicipsem a tricipsem. Rozbudowa tego mięśnia może przyczynić się do istotnego wzrostu obwodu ramienia. Aby to osiągnąć, uwzględniaj w swoim treningu uginania ramion nachwytem i chwytem młotkowym.**

---

**38.**

**Zarówno mięsień czworoboczny, jak i tylne aktony mięśni barków najlepiej ćwiczyć razem z mięśniami pleców. Mięśnie te bowiem pełnią rolę wspomagającą w zdecydowanej większości ćwiczeń na mięśnie grzbietu.**

---

**39**

**W zdrowej diecie 25-35% kalorii powinno pochodzić z tłuszczu. Aby osiągnąć jak najlepsze efekty należy zadbać o to, aby 1/3 z nich pochodziła z tłuszczu jednonienasyconych (np. oliwa z oliwek), 1/3 z wielonienasyconych (olej rybi, lniany) a 1/3 z nasyconych (tłuszcze zwierzęce). Z diety należy wyeliminować wszystkie tłuszcze trans (sztucznie utwardzane oleje roślinne np. margaryny).**

---

**40.**

**Ćwiczenie dolnych partii ciała ćwiczeniami złożonymi (przysiady, martwe ciągi) z dużymi ciężarami jest najskuteczniejszą metodą rozbudowy całej masy ciała. Dzieje się tak gdyż ćwiczenia te powodują znaczne izometryczne napięcie całego ciała podczas ich wykonywania. Badania dowodzą, iż napięcie izometryczne buduje mięśnie równie dobrze jak normalne podnoszenie ciężarów o ile tylko jest odpowiednio intensywne i długotrwałe.**

---

**41.**

**Odwieczny dylemat - poranne aeroby przed czy po śniadaniu ? Jeżeli masz wątpliwości która metoda jest słuszna, spróbuj tego - na godzinę przed aerobami wypij mocną kawę z dodatkiem pół łyżki (takiej dołączanej do pojemnika) odżywki białkowej (znowu chyba waniliowa sprawdza się najlepiej, ewentualnie czekoladowa, capuccino itp.) Dodatek odżywki zabezpieczy przed wzrostem poziomu katabolicznego kortyzolu i ochroni mięśnie, nie podniesie jednak wysoko poziomu insuliny chroniącej tłuszcz przed spalaniem.**

---

**42.**

**Każdy trening działa do momentu do kiedy organizm się do niego nie przyzwyczai. A najszybciej przyzwyczajają się do wykonywanego zakresu powtórzeń. Z tej przyczyny zmieniaj zakresy powtórzeń w ćwiczeniach dosyć często. Organizm przeciętnego sportowca przyzwyczajają się do zakresów stosowanych powtórzeń już średnio po sześciu treningach z takimi samymi parametrami !!!**

---

**43.**

**Białko jest najbardziej termogenicznym składnikiem diety (dużo bardziej termogenicznym niż węglowodany i tłuszcze). Wysoki koszt energetyczny metabolizmu białek powoduje, iż około 25-30% kalorii z posiłku czysto białkowego zużywane jest na jego strawienie. To dwa i pół - trzy razy więcej niż w przypadku posiłku zawierającego po równo białka, tłuszczy i węglowodanów. Oznacza to, że jeżeli jesz np. 200 gram białka dziennie to tak naprawdę dostarczasz z niego najwyżej 600 a nie 800 kcal.**

---

**44.**

**Wiele osób ćwiczy częściej i intensywniej pewne grupy mięśni zapominając o innych. To może prowadzić do niebezpiecznych dysproporcji. Jest to szczególnie ważne dla osób skupiających się głównie na wyciskaniu na ławce płaskiej. Dostyc łatwo sprawdzić czy ma się dysproporcję czy też nie. Jeżeli wyciskasz na ławce płaskiej 100 kg, powinieneś być w stanie wycisnąć 90 % tego ciężaru przy użyciu dwóch sztangielek (2 x 45 kg) w pełnym zakresie ruchu, przy chwycie równoległym. Jeśli nie dajesz rady - popracuj nad stabilizatorami !**

---

**45.**

**Ilość tłuszczu, jaka może się odłożyć po zjedzeniu 3 frytek smażonych w głębokim oleju jest równa tej, jaka może się odłożyć po zjedzeniu 15 szklanek surowej sałaty.**

---

**46.**

**Doskonałym pomysłem przed wyjazdem na wakacje jest zwiększenie intensywności treningów o 30% w ostatnim tygodniu. Wzmożony wysiłek wywoła wzmożoną adaptację w trakcie wakacyjnego odpoczynku pod warunkiem utrzymania odpowiedniej diety i dawki snu.**

---

**47.**

**Dział zdrowej żywności w wielu sklepach to dział pułapek. Wiele produktów oznaczonych jako "wolne od cholesterolu" oraz "o niskiej zawartości tłuszczu" zawierają tłuszcze trans, dla których w zdrowej diecie nie powinno być miejsca.**

---

**48.**

**Drastyczne ograniczenie ilości tłuszczu w diecie, a szczególnie ilości tłuszczu nasyconych powoduje znaczący spadek poziomu testosteronu oraz innych hormonów anabolicznych. Jeżeli niskotłuszczową dietę połączy się dodatkowo z dużym spożyciem węglowodanów stwarza się organizmowi doskonałe warunki do tycia poprzez podwyższenie poziomu insuliny.**

---

**49.**

**Masz mało czasu na przygotowywanie posiłków - gotuj np. makaron raz w tygodniu - w każdej chwili możesz go podgrzać w przeciągu kilkunastu sekund zalewając wrzątkiem, będzie smakował jak świeży. To trick stosowany w bardzo wielu restauracjach. Jeżeli potrzebujesz czegoś mniej bogatego w węglowodany możesz podobnie postąpić z mrożonymi warzywami. Równie dobrze można stosować wcześniej przygotowane i przechowywane w lodówce mięso np. z piersi kurczaka. Kompozycja pełnowartościowego posiłku z produktów przygotowanych wcześniej nie zajmie przy odrobinie wprawy więcej niż 2 minuty.**

---

**50.**

**Osoby, którym z trudnością przychodzi budowanie mięśni odnoszą większe korzyści z częstszych ćwiczeń. Dla wielu z nich optymalnym treningiem okazuje się trening całego ciała 3 x w tygodniu. Dodatkowo osoby takie muszą jeść, jeść i jeść oraz zwrócić szczególną uwagę na poprawność posiłków potreningowych. Dodatkowo w trakcie cykli na masę osoby takie powinny maksymalnie ograniczać ilość innych ćwiczeń a szczególnie unikać długotrwałych ćwiczeń aerobowych.**

---

**51.**

**Większość osób rozciąga się rano, ale badania dowodzą, że stretching pomaga w zaśnięciu! Z tej przyczyny polecamy delikatny stretching tuż przed snem.**

---

**52.**

**Badania potwierdzają, że siedząca praca sprzyja otyłości. Spróbuj więc co jakiś czas wstać od biurka i pospacerować kilka minut szybkim krokiem po biurze. Jeśli możesz, korzystaj ze schodów zamiast z windy. Rozważ też możliwości dojazdu do pracy rowerem i spacerów bądź ćwiczeń w trakcie przerwy na lunch.**

---

**53.**

**Potrzebujesz dodatku ekstra energii w czasie treningu? Stara dobra kofeina może tu pomóc. Poprawia skupienie w trakcie ćwiczeń, poprawia wydolność, zwalcza zmęczenie i podwyższa tempo przemiany materii. Jednakże, nie licz na te efekty jeśli cały dzień pijesz napoje zawierające kofeinę. Aby uzyskać właściwy efekt na treningu ogranicz spożycie kofeiny w trakcie dnia i wypij napój ja zawierający 30 minut przed początkiem treningu.**

---

**54.**

**Wiele osób nie ma pojęcia co je. Możesz próbować jeść więcej białek, ale skąd wiesz czy tak jest, jeśli nie wiesz ile jesz teraz? Jeśli dieta nie przynosi efektów, jak zamierzasz ją zmieniać skoro nie wiesz co jadłeś dwa dni temu? Nie można manipulować skutecznie czymś, o czym się nie ma pojęcia - z tych wszystkich powodów radzimy - prowadź dziennik posiłków!**

---

**55.**

**Jeśli marzysz o wyrzeźbionych mięśniach brzucha, najskuteczniejszym ćwiczeniem jest odpychanie się ramionami od ... suto zastawionego stołu! O tym czy widać Twoje mięśnie brzucha czy nie decyduje otłuszczenie, a z nim najlepiej walczyć przy użyciu diety. Nic nie pomogą tysiące spięć, gdy mięśnie pokrywa tłuszcz! Spięcia go nie usuną, natomiast dieta może zdecydowanie pomóc!**

---

**56.**

**Są osoby, które uciekają na sam dźwięk słowa "warzywa". Wszystkim którzy nie mogą się przemóc do jedzenia warzyw polecamy jedzenie ich w formie ... płynnej. Potrzebny nam będzie malakser, w którym znienawidzone zielska zniszczymy na nieapetyczną papkę. Nabiera ona jednak wyśmienitego smaku po dodaniu do niej solidnej porcji odżywkii proteinowej o smaku który lubimy. Dla osób pragnących ten smak jeszcze urozmaicić polecamy dodanie do tej mieszaniny jeszcze odrobiny owoców, na przykład jabłka.**

---

**57.**

**Niezwykle istotnym, acz rzadko dostrzeganym i docenianym elementem odchudzania jest tak zwana termogeneza nie będąca wynikiem ćwiczeń. Wiadomo, że gdy ćwiczymy to zużywamy więcej energii i emitujemy więcej ciepła, jednakże zarówno energię zużywamy, jak i ciepło emitujemy cały czas. Proste codzienne czynności takie jak chodzenie zamiast jazdy samochodem, korzystanie ze schodów zamiast windy, czy choćby żucie gumy - wszystkie one zwiększają ilość spalonych kalorii. Choć ilości to małe, z biegiem dni i tygodni dodają się i mogą okazać się decydujące dla wyników odchudzania - bądź więc aktywny cały dzień, nie tylko gdy ćwiczysz!**

**58.**

**Na poziomie metabolicznym trawienie i wchłanianie białka zużywa znacznie więcej energii niż trawienie i wchłanianie węglowodanów, a trawienie i wchłanianie węglowodanów więcej niż tłuszczy. Dzieje się tak dzięki efektowi termicznemu przemiany białek. Doskonałym więc pomysłem w fazie odchudzania jest zwiększenie spożycia białka przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia kalorii - zmaksymalizuje to termiczny efekt pokarmu bardzo pomocny w odchudzaniu.**

---

**59.**

**Brokuły są fantastycznym warzywem. Pełne pożytecznych substancji chemicznych pochodzenia roślinnego, takich jak np. indole działające przeciwrakowo, są doskonałym dodatkiem każdej diety. Dodatkowo, podobnie jak inne warzywa z rodziny krzyżowych (kapusta, kalafior) zawierają składniki obniżające poziom estrogenów. Duża ilość rozpuszczalnego błonnika, niska kaloryczność i właściwości sycące czynią brokuły bardzo przydatnymi szczególnie w okresie odchudzania.**

---

**60.**

**Pojęcie treningu, jak sama nazwa wskazuje, zawiera w sobie doskonalenie pewnych umiejętności. Trening nie powinien więc polegać na mechanicznym podnoszeniu ciężarów będąc myślami gdzie indziej. Trenując należy skupiać się na formie ruchu, napięciu ćwiczonego mięśnia oraz nie zapominać o oddechu. Koncentracja na wykonywanych ćwiczeniach i skupienie na celu, dla którego tak w ogóle ćwiczymy zapewni zdecydowanie lepsze efekty niż bezmyślne wykonywanie rutynowych ruchów.**

---

**61.**

**Aby utrzymać właściwy poziom testosteronu, w diecie dorosłego mężczyzny powinno być minimum 85 - 100 gram tłuszczu dziennie. O szczególnej roli testosteronu w budowie układu mięśniowego oraz jego wpływie na funkcje seksualne nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Istotnym również jest zachowanie relatywnie wysokiego poziomu testosteronu podczas odchudzania, gdyż nie tylko wspomaga on je, ale również neutralizuje niekorzystny wpływ sprzyjającego tyciu estrogenu.**

---

**62.**

**Trzy grupy produktów odpowiadają za większość wpadek dietetycznych - słodczy, słodkie napoje gazowane i alkohol. Nieświadome naużywanie któregokolwiek z tych produktów może skutecznie zniweczyć wysiłki treningowe i dietetyczne mające prowadzić do utraty tłuszczu. Czwartą grupą której należy unikać są słodzone soki owocowe, o ironio sprzedawane niejednokrotnie pod szyldem "zdrowej żywności".**

---

**63.**

**Czy oddychasz poprawnie podczas treningu siłowego? Odpowiednie wstrzymanie oddechu w pierwszej fazie podnoszenia ciężaru i gwałtowny wydech w końcu najtrudniejszej fazy zwiększają siłę (do 20%), oraz stabilizują klatkę piersiową i kręgosłup, zabezpieczając przed kontuzją. Jednakże, wstrzymywanie oddech podczas ćwiczeń mogą (i to nie na długo) wyłącznie osoby zdrowe, bez problemów z ciśnieniem, sercem czy układem oddechowym. Pozostali powinni starać się płynnie oddychać, gdyż zatrzymanie oddechu może stać się przyczyną omdlenia.**

---

**64.**

**Jeśli jesteś początkującym, wykonuj wszelkie ćwiczenia związane z uginaniem nóg w kolanach (przysiady, wykroki) przy rozstawie stóp na szerokość ramion. Jest to szczególnie istotne dla węższych w ramionach kobiet, które często stają zbyt szeroko. Powoduje to utrudnione prowadzenie kolan w trakcie przysiadu, które wtedy łatwiej "zapadają się" do wewnątrz. Dopiero po nabyciu wprawy w wykonywaniu takich ćwiczeń zmniejszaj lub zwiększaj rozstaw stóp w zależności od potrzeb.**

---

**65.**

**Jeżeli nie stać Cię na karnet na siłownię lub na zakup sprzętu, nic nie szkodzi - równie dobrze możesz ćwiczyć z zaimprovizowanymi niemal "z niczego" obciążeniami. Rewelacyjnym sprzętem treningowym jest duży worek, do którego wrzucasz mniejsze woreczki wypełnione piaskiem, w takiej ilości, aby uzyskać odpowiedni ciężar całego worka. Nie dość, że pozwala budować mięśnie, to jeszcze dodatkowo doskonale wyrabia siłę chwytu dłoni!**

---

**66.**

**Mięso indyka, poza dostarczaniem doskonałej jakości białka, posiada również najmniejszą ilość tłuszczu w porcji spośród innych mięs (po zdjęciu skóry). Porcja 120 gram mięsa z piersi indyka to jedynie nieco ponad 150 kalorii niemal bez tłuszczu, czyli o ponad 1/3 mniej kalorii niż w przypadku np. tzw. pałek z kurczaka (240 kalorii i 12 gram tłuszczu w takiej samej porcji).**

---

**67.**

**Kolejne badania potwierdzają korzystny wpływ zielonej herbaty w profilaktyce raka i chorób serca. Antyoksydant EGCG zawarty w zielonej herbacie skutecznie w warunkach laboratoryjnych zwalczał komórki rakowe i zapobiegał zwężaniu naczyń krwionośnych. Polecamy więc picie dwóch szklanek zielonej herbaty dziennie, szczególnie w formie bezkofeinowej.**

---

**68.**

**Przyjrzyjmy się napojom - to co pijesz może mieć poważny wpływ na Twoją sylwetkę. Ta sama porcja (np. szklanka) różnych napoi może mieć diametralnie różną kaloryczność. I tak - sok warzywny ma 10 razy więcej kalorii niż herbata czy kawa bez cukru, piwo dwa razy tyle co ten sok, a szampan dwa razy tyle ile to piwo. Oznacza to, że porcja szampana jest 40 razy bardziej kaloryczna niż kawa czy herbata bez cukru.**

---

**69.**

**Osoby o bardzo szybkim metabolizmie nie zbudują mięśni na dietach ubogich w węglowodany i bogatych w tłuszcze. Takie osoby potrzebują bardzo dużych ilości białka i węglowodanów aby mięśnie rosły. Dodatkowo muszą jeść więcej kalorii niż osoby o normalnej przemianie materii, powinny też jeść częściej niż inni (minimum 6-8 posiłków dziennie). Osoby takie tracą gigantyczne ilości mięśni w czasie robienia rzeźby na dietach ketogenicznych i w żadnych okolicznościach nie powinny takich diet stosować.**

---

**70.**

**Gdy masz mało czasu na trening, zdecydowanie bardziej efektywne będzie dla Ciebie wybranie ćwiczeń angażujących więcej grup mięśniowych. Zamiast przykładowo ćwiczyć triceps poprzez prostowania ramienia w opadzie tułowia, zrób pompki na poręczach, a zamiast uginań ramienia na biceps wykonaj podciągania na drążku w wąskim chwycie. Tym sposobem obok bicepsów i tricepsów przeciwicysz niemal wszystkie inne mięśnie górnej połowy ciała (klatki piersiowej, pleców, barków i przedramion).**

---

**71.**

**Staraj się jeść wszystkie posiłki powoli. Sensory sytości w przewodzie pokarmowym rejestrują zaspokojenie głodu z pewnym opóźnieniem (do około dwudziestu minut). Bardzo łatwo więc jedząc szybko zjeść zdecydowanie więcej niż się potrzebuje aby zaspokoić głód. W efekcie nadmiar pokarmu spożyty w pośpiechu odłoży się w postaci tłuszczu. Warto jeść powoli również dlatego, że wolne jedzenie równa się lepsze trawienie, dzięki lepszemu rozdrobnieniu pokarmu przez żucie oraz lepsze wymieszanie z enzymami trawiennymi śliny.**

---

**72.**

**Badania jasno wykazują, że aby zbudować jeden kilogram mięśni należy jeść około 6200 kcal ponad potrzeby organizmu związane z normalnym funkcjonowaniem oraz wysiłkiem związanym z wszelką, pracą, ćwiczeniami, sportem itp. Łatwo więc sobie policzyć, że aby zbudować 1 kg mięśni w ciągu miesiąca oprócz trenowania należy jeść codziennie 205 kcal więcej niż wynosi zapotrzebowanie. Gdybyśmy jednak chcieli ten kilogram mięśni zbudować w dwa tygodnie, trzeba by jeść dwa razy tyle!**

**73.**

**Niektóre koncepcje dietetyczne są całkowicie pozbawione sensu. Jedną z takich koncepcji jest teoria "negatywnych kalorii". Głosi ona na przykład, że podczas gdy jedno jabłko dostarcza 85 kalorii, to strawienie go zabiera ich 99. W związku z tym teoria ta rekomenduje zjadanie minimum 10 porcji pokarmów z listy "negatywnych kalorycznie" codziennie aby schudnąć. Niestety, nawet i dziesięć jabłek dziennie nie robi wielkiej różnicy, gdyż różnica energetyczna wyniesie jedynie 140 kalorii, co będzie miało mały wpływ na wygląd naszej sylwetki. A może chodzi o to, że powinniśmy jeść wyłącznie tych 10 jabłek? Nie radzę próbować, śmierć głodowa nie należy do przyjemnych.**

---

**74.**

**Byłoby cudownie gdyby każdy mógł przejść od braku aktywności do ciężkich treningów. A jeszcze lepiej, aby przy tym czuł się dobrze i natychmiast miał wyniki. Należy jednak zachować realizm. Po pierwsze, musisz wiedzieć, że do ćwiczeń trzeba przywyknąć - nie wolno od razu porywać się na ciężkie treningi. Zaczynaj powoli i z umiarem i z czasem zwiększaj intensywność. Po drugie, nie oczekuj efektów z dnia na dzień - aby być fit trzeba być cierpliwym, wyniki na pewno przyjdą prędzej czy później, ale nie od razu.**

---

75.

**Okolo 60% ludzi którzy zaczynają ćwiczyc porzuca ćwiczenia w ciągu pierwszych sześciu tygodni i długo do nich nie wraca. Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy, jednak najważniejszą jest niewłaściwy dobór ćwiczeń do których nie są oni przygotowani lub ich organizm nie jest ich w stanie tolerować. Aby stale i konsekwentnie ćwiczyc należy upewnić się że program treningowy po pierwsze jest dostosowany do naszych możliwości, a co równie ważne, że sprawi nam przyjemność. Dodatkowo przed rozpoczęciem programu warto upewnić się jakie wyniki uzyskały inne osoby, które dany program wykonywały i czy były to osoby o podobnej sprawności fizycznej - pozwoli to nabrać zaufania co do programu, zarówno w kwestii wykonalności jak i efektów jakie ma przynieść.**

---

76.

**Mięso mielone kupowane w sklepie potrafi różnić się znacząco pod względem zawartości tłuszczu. Ilość tłuszczu w takim mięsie można nieco zmniejszyć (efekt będzie tym większy im mięso jest bardziej tłuste). Uformuj z mięsa cienki placek i ugniataj go przez około 30 sekund z każdej strony na papierowym ręczniku - usuniesz w ten sposób kilka gram tłuszczu z porcji. Aby jeszcze bardziej obniżyć zawartość tłuszczu przepłucz mięso wodą na gęstym sicie - usuniesz kolejnych kilka gram. Obie metody drastycznie obniżają poziom tłuszczu w mięsie mielonym, a przy tym nie zmniejszają istotnie ilości zawartego w nim białka, mikroelementów (żelazo, cynk) czy witamin (B-12).**

---

77.

**Bardzo często, gdy próbujesz poprawić swoją sylwetkę, wydaje Ci się, że pomimo ciężkiej pracy i diety nie widać wyników. Tak naprawdę w większości przypadków wyniki są, ale są one jedynie mierzalne, ale jeszcze nie widzialne. Pamiętaj więc o dwóch zasadach - po pierwsze, prowadź pomiary obwodów, one nie kłamią i są bardziej obiektywne niż lustro. Po drugie, notuj swoje treningi - dzięki temu nie tylko zobaczysz czy nabierasz siły i kondycji, ale też w dłuższej perspektywie sprawdzisz, jakie metody treningowe działają na Ciebie najlepiej, a jakie wcale.**

---

78.

**Jedna z najlepszych technik odchudzania może być praktykowana w sypialni (nie, nie chodzi tu o seks). Badania snu ponad 18 tysięcy osób wykazały, że osoby śpiące w nocy krócej niż 4 godziny mają o 73% więcej szans na otyłość niż osoby śpiące od 7 do 8 godzin. U osób śpiących tylko 6 godzin szanse na otyłość są o 23% większe. Przy niedostatku snu gwałtownie spada poziom hormonu leptyny. Brak tego hormonu stymuluje apetyt, spowalnia metabolizm i utratę tkanki tłuszczowej. Prawidłowe odchudzanie wymaga więc nie tylko właściwej diety i ćwiczeń, ale również odpowiedniej dawki snu.**

---

**79.**

**Szpinak znajduje się wysoko na liście najzdrowszych produktów żywnościowych. Zawiera on sporą dawkę świetnie przyswajalnego żelaza oraz kwasu foliowego, jak również witamin z grupy B bardzo ważnych dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego płodu podczas ciąży. Są one również istotne w procesie wytwarzania czerwonych krwinek, metabolizmie białek, wzroście i podziale komórek. Szpinak jest też jednym z najlepszych źródeł luteiny, antyoksydantu pozytywnie wpływającego na wzrok, skórę i zdrowie układu krwionośnego. Szpinak potrafi również zmniejszać ryzyko raka prostaty.**

---

**80.**

**W okresie odchudzania należy jeść 30-40g błonnika dziennie, ale nie więcej. Absolutne minimum to 20 gram dziennie. Błonnik, zarówno rozpuszczalny jak i nierozpuszczalny powinien pochodzić z warzyw, nasion roślin strączkowych, orzechów, owoców i produktów z pełnego ziarna. Cztery duże porcje warzyw, jedno duże jabłko i porcja orzechów dostarczą Ci około 40 gram błonnika. O ile błonnika w diecie brakuje, można dostarczyć go w postaci suplementów, najlepiej jednak naturalnych - pektyny (błonnik rozpuszczalny) i siemienia lnianego (błonnik nierozpuszczalny).**

---

**81.**

**Okres świąt to doskonały czas na oddech od diety i treningów. Okresowa przerwa nie tylko pozwoli odpocząć psychicznie, ale również przyczyni się do tego, iż po świętach ze zdwojoną energią będzie można ćwiczyć. Apelujemy jednakże o odrobinę rozsądku przy świątecznym stole oraz zalecamy poświęcenie nieco wolnego czasu na aktywność fizyczną - choćby miał to być jedynie niedzielny spacer z rodziną!**

---

**82.**

**Mięśnie zbudowane są z cieniutkich włókienek miozyny i aktyny. Gdy nerw przekazuje tym włóknom polecenie skurczu, włókienka miozyny wciągają pomiędzy siebie włókienka aktyny i dzięki temu mięsień się skraca (kurczy). Pojedyncze włókienko jest bardzo słabe, ale gdy kurczą się miliony na raz, mogą one wyprodukować wielką siłę! Aby jednak jak najwięcej włókien kurczyło się jednocześnie, należy ćwiczyć układ nerwowy, aby wysyłał impulsy silniejsze i bardziej skoordynowane. Nic tak nie ćwiczy układu nerwowego w tym celu jak bardzo częste treningi z bardzo dużymi ciężarami, o bardzo małej liczbie powtórzeń.**

---

**83.**

**Makroskładniki - białka, tłuszcze, węglowodany, oraz mikroelementy i witaminy są jak gracze w jednej drużynie. Każdy z nich pełni w zespole inną rolę, a brak choćby jednego z nich ujemnie wpływa na wszystkich. Twój organizm potrzebuje wszystkich tych składników odżywczych nieustannie i we właściwych proporcjach, powinieneś więc dostarczać z pokarmem codziennie całą ich gamę. Im bardziej Twoja dieta jest urozmaicona, tym mniejsze ryzyko, że któregośkolwiek z ważnych składników zabraknie.**

**84.**

**Każde ćwiczenia wykonywane na świeżym powietrzu mają w sobie element zmienności. Pogoda, ukształtowanie terenu, wiatr, zmiany krajobrazu - pomaga to wyeliminować element nudy towarzyszący ćwiczeniom w fitness klubie, szczególnie na maszynach cardio. O ile więc możesz ćwiczyć jak najczęściej na świeżym powietrzu, o ile jednak musisz ćwiczyć w klubie, jak najczęściej zmieniaj maszyny cardio i próbuj nowych ustawień i programów treningowych. To nie tylko uchroni Cię przed nudą, ale również przyniesie lepsze wyniki gdyż organizm będzie musiał przystosowywać się do nowych wyzwań.**

---

**85.**

**Badania opublikowane w The Journal of Strength and Conditioning stwierdzają, że statyczne rozciąganie czasowo zmniejsza przewodnictwo impulsów nerwowych do mięśni, co skutkuje zmniejszeniem ich siły. Inne badania wskazują, iż statyczne rozciąganie przed treningiem siłowym nie zapobiega kontuzjom jak się powszechnie sądzi. Czas przed treningiem powinien być poświęcony na rozciąganie dynamiczne, statyczne natomiast można wykonywać albo w trakcie treningu pomiędzy seriami, a należy bezwzględnie po treningu siłowym. Rozciąganie statyczne po treningu siłowym przyspieszy regenerację mięśni i zapobiegnie ich skracaniu.**

---

**86.**

**Angielska nazwa śniadania "breakfast" - ma głęboki sens - słowa "break fast" oznaczają "przerwać głód". Badania wykazują, że osoby nie jedzące śniadań zjadają w ciągu dnia dużo więcej niż osoby śniadania jedzące. Takie zachowanie sprzyja tyciu. Zaczynaj więc dzień od solidnego śniadania, drugorzędne znaczenie ma czy to będzie jajecznicą, czy omlet z białek z warzywami, czy naturalne płatki owsiane, czy też kanapka z pełnoziarnistego pieczywa. Najważniejsze abyś tuż po wstaniu dostarczył swojemu organizmowi białka i energii, aby mógł on wznowić normalne funkcjonowanie po okresie nocnego głodu.**

---

**87.**

**Poglądy na temat dietetyki zmieniają się jak w kalejdoskopie. Do niedawna winą za epidemię otyłości obciążano tłuszcze, obecnie oskarża się węglowodany. Żywnościowe mody znajdują szeroki posłuch w społeczeństwie, stąd rosnąca popularność diet niskowęglowodanowych, tzw. low-carb. Wybierając dietę należy pamiętać, że wszystkie makroskładniki, czyli białka, tłuszcze i węglowodany same z siebie nie są szkodliwe, a jedynie ich nadmierne lub nieodpowiednie spożycie stwarza problemy. Drastyczne ograniczenie węglowodanów w połączeniu z ograniczeniem kalorii przynieść może zdecydowany spadek wydolności, siły, koncentracji i dobrego samopoczucia - ograniczajmy więc węglowodany rozsądnie i absolutnie nie eliminujmy ich z posiłków po intensywnych treningach siłowych.**

---

**88.**

**Napoje dla sportowców zawierają dwa główne składniki, które teoretycznie powinny sprzyjać ćwiczącym. Pierwszy składnik to sód, który pomaga zapobiegać odwodnieniu organizmu podczas ćwiczeń, drugi to węglowodany (głównie w postaci cukrów), które uzupełniają rezerwę energetyczną organizmu. Problem w tym, że większość ćwiczących nie ćwiczy wystarczająco długo i wystarczająco intensywnie, aby wypocić znaczące ilości sodu czy też wyczerpać rezerwy glikogenu z mięśni. Pospolity jogging w przeciętnym tempie musiałby trwać ponad dwie godziny, aby zaczęło Ci brakować glikogenu. Z tej to przyczyny o ile nie biegasz maratonów i nie stosujesz długich i wyczerpujących sesji treningu siłowego, czysta woda jest najlepszym napojem dla Ciebie.**

---

**89.**

**Istnieje cała masa teorii żywieniowych opartych na wiedzy o bilansie azotowym, poziomie insuliny, proporcjach makro i mikrośladników w diecie, optymalnych godzinach posiłków, rodzajach spożywanych tłuszczów i setkach innych informacji, które jednakże nie są Ci do niczego przydatne, jeśli nie jesz dość! Gdy chcesz zbudować mięśnie - jedz! Jeśli Twoja waga nie rośnie, nie jesz dosyć! A gdy nie spożywasz wystarczającej ilości kalorii, równie dobrze możesz darować sobie treningi - mięśni i tak nie przybędzie.**

---

**90.**

**W pewnym badaniu naukowym porównano aktywnych sportowo mężczyzn po pięćdziesiątce z nieaktywnymi fizycznie dwudziestolatkami. Aktywni "starsi panowie" mieli istotnie niższe tętno spoczynkowe od dwudziestolatków (odpowiednio 64 i 85 uderzeń na minutę), mniejszy procent tkanki tłuszczowej oraz dysponowali większą siłą fizyczną. Jak widać bycie aktywnym fizycznie bardzo się opłaca i nigdy nie jest na to za późno!**

---

**91.**

**Wybierając tłuszcz do gotowania czy pieczenia uzależnij swój wybór od temperatury, w jakiej ma ono przebiegać. Im wyższa bowiem temperatura, tym mniej tłuszczu ją wytrzyma bez rozkładania się, utraty składników odżywczych i uwalniania szkodliwych wolnych rodników. Ze wszystkich tłuszczu najlepiej znoszą wysokie temperatury tłuszcze nasycone, a liderem jest tu olej kokosowy. Tuż za nim plasują się oleje roślinne, takie jak słonecznikowy. Najszybciej w wysokich temperaturach ulega degradacji oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia - powinna być więc ona używana głównie do spożycia w stanie niepodgrzewanym (np. w sałatkach), lub do gotowania w niskich temperaturach. Jeśli chcesz gotować na oliwie z oliwek, wybierz oliwę z wycieków.**

---

**92.**

**Osoby zaczynające ćwiczyć i marzące o pięknej sylwetce bardzo często zadają pytanie - od czego mam zacząć, od budowy mięśni czy też od utraty tłuszczu? Odpowiedź zależy głównie od tego, jak otłuszczony jest pytający. Jeżeli mężczyzna ma ponad 15% tkanki tłuszczowej, powinien zacząć od zmniejszenia jej ilości, a o ile ma mniej, może od razu przystąpić do budowy masy mięśniowej. Dlaczego? Gdy procent tkanki tłuszczowej jest średnio większy niż 15%, większość nadmiaru kalorii z diety na masę zostanie odłożona w postaci tłuszczu. Gdy otłuszczenie jest niskie, większość zostanie zużyta na budowę mięśni. Warto o tym pamiętać !**

---

**93.**

**Jednymi z najlepszych ćwiczeń siłowych dla siły i masy nóg są przysiady, gdyż angażują one wiele grup mięśniowych dolnych partii ciała oraz największą liczbę włókien mięśniowych w tych grupach. Jednym z najbardziej powszechnych błędów przy ich wykonywaniu jest siadanie zbyt płytko. Wiele osób uważa, że głębokie przysiady mogą być szkodliwe dla kolan. Prawda jest taka, że siadając zbyt płytko zmniejszasz korzyści, jakie mógłbyś mieć z wykonywania tego ćwiczenia. Aby uniknąć kontuzji kolan, zadbaj po prostu o to, aby przez cały czas znajdowały się one nad palcami stóp, a szczególnie o to, aby nie zbliżały się do siebie podczas siadania.**

---

**94.**

**Jakość naszej diety może zależeć od tego jak długo i w jakich warunkach przechowujemy produkty spożywcze przeznaczone do spożycia. Przykładowo mięsa - im większe porcje, tym dłużej mogą być bez szkody przechowywane w zamrażarce. Surowe lub pieczone duże porcje mięsa możemy przechowywać w minus 18 stopniach Celsjusza do 6 miesięcy, podczas gdy mniejsze kawałki oraz mięso mielone najwyżej do trzech miesięcy. Podobnie w lodówce, duże kawałki mięsa można trzymać 3 do 5 dni, podczas gdy małe oraz mięso mielone 1-2 dni od daty zakupu. Korzystając z zamrożonych mięs i innych produktów warto pamiętać o tym, iż powinny one zostać zużyte natychmiast po odmrożeniu i że nie wolno ich nigdy ponownie zamrażać.**

---

**95.**

**Zdolność zwiększenia masy mięśniowej zależy w wielkim stopniu od ilości obecnego w organizmie testosteronu. Mężczyźni posiadają zwykle poziom testosteronu 20-30 razy wyższy niż kobiety, w wyniku czego mogą łatwiej zbudować więcej beztłuszczowej masy ciała. Trening siłowy w zdecydowanej większości przypadków nie uczyni więc z kobiety muskularnego osiłka, pomoże za to stworzyć szczupłą, piękną, jędrną, sportową i co ważne kobiecą sylwetkę!**

---

**96.**

**W ostatniej fazie odchudzania, gdy do zrzucenia pozostaje już niewiele tłuszczu, pomocnym okazać może się ... pozowanie. Jedna sesja tygodniowo, trwająca około pół godziny, składać się powinna z wykonywania kolejno po sobie siedmiu podstawowych póz kulturystycznych, utrzymując każdą z nich przez 60 sekund. Serie póz należy powtórzyć jeszcze 1-2 razy. W trakcie pozowania należy skupić się na utrzymaniu przez cały czas jak największego napięcia mięśni. Pozowanie poprawić może również kontrolę nad mięśniami oraz ich sprężystość w stanie spoczynku. Dzięki pozowaniu możesz wyglądać lepiej, jak również podnosić nieco większe ciężary - dzięki bardziej świadomemu posługiwaniu się swoimi mięśniami.**

---

**97.**

**Suplementy Omega-3 produkuje się na wiele sposobów, dlatego też kupując taki suplement należy zwrócić uwagę na to, z czego jest on produkowany. Tylko suplementy na bazie oleju rybiego zawierają znaczne dawki EPA i DHA, dwóch najbardziej istotnych z ośmiu istniejących kwasów tłuszczowych omega-3. Opakowanie powinno zawierać precyzyjną informację o ilości EPA i DHA zawartej w produkcie, zawsze należy wybierać te suplementy, w których koncentracja tych dwóch kwasów tłuszczowych jest największa. Nie kupuj suplementów mających w składzie tylko "olej rybi", bez informacji o ilości EPA i DHA !**

---

**98.**

**Niemal każdemu ćwiczącemu zdarza się od czasu do czasu mieć ciąg mniej udanych treningów, podczas których z nieznanych powodów nie może zrobić nawet tyle ile poprzednio, nie mówiąc już o poprawie wyniku. Tydzień temu podnosiłeś 100 kilo, a dziś ledwo dajesz radę ruszyć 90. Gdy tak się dzieje, oznacza to, że organizm chce Ci coś powiedzieć - sugeruje on abyś nieco odpuścił, odszedł od planu i stosował mniejsze ciężary, mniej ćwiczeń lub mniej serii. Zmniejsz wysiłki treningowe na tydzień, aby w kolejnych tygodniach znowu móc bić własne rekordy na siłowni.**

---

**99.**

**26 września tego roku Międzynarodowe Stowarzyszenie Żywnienia Sportowego opublikowało oficjalne stanowisko w sprawie zapotrzebowania sportowców na białko. Z raportu dowiadujemy się, że zapotrzebowanie sportowców jest zdecydowanie wyższe niż ogółu społeczeństwa. Stowarzyszenie zaleca spożycie od 1.4 do 2 gram białka na kilogram masy ciała dziennie, potwierdzając jednocześnie, iż takie spożycie nie tylko nie jest szkodliwe dla zdrowia (szczególnie nerek), ale wręcz przeciwnie - poprawia zdrowie, kompozycję ciała, masę mięśniową i wyniki sportowe.**

**Naukowcom gratulujemy przenikliwości (odkryli bowiem to, co kulturystom i miłośnikom fitnessu znane było od ponad 30 lat) i życzymy dalszych sukcesów.**

---

## 100.

**Jednym z hormonów odpowiedzialnych za przestoje w odchudzaniu jest leptyna. Gdy ilość tego hormonu we krwi spada, organizm bardzo niechętnie pozbywa się tłuszczu. Poziom tego hormonu spada o połowę już po kilku dniach spożywania zbyt małej ilości kalorii. Na szczęście poziom leptyny łatwo jest podnieść - wystarczy jeść więcej kalorii przez 12-24 godziny aby wrócił on do normy. Pamiętaj o tym planując swoje odchudzanie - uwzględnij świadomie w planie dni, w które zjesz więcej.**



[Super Sylwetka](http://super-sylwetka.pl/)