

SCHUDNIJ BEZ DIETETYKA

ŻYWIENIE I TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH



KAMIL BRODZIŃSKI

JAK ZACZAĆ **ODCHUDZANIE** BEZ WYDANIA
ANI ZŁOTÓWKI NA DIETETYKA

WSTĘP

Na stan dzisiejszy (20.08.2025) kiedy pisze ten tekst **ok. 23% Polaków** ma otyłość a kolejne 30% nadwagę, czyli 53% społeczeństwa nie ma się dobrze. Zgaduje, że kiedy to czytasz, to statystyki nie wyglądają wcale lepiej, co jest bardzo dziwne, ponieważ w Polsce jest ponad 5000 dietetyków (*a na Instagramie to chyba co drugi Polak*). Trenerów personalnych oraz siłowni również przybywa, więc raczej powinniśmy być coraz szczuplejsi, prawda?

Spójrz na to tak, coraz więcej słodczy ma swoje wersje “fit”,
O dodanego cukru!
O konserwantów!
O sztucznych barwników!
obniżona zawartość tłuszczu!,

to wszystko brzmi pięknie, tylko zapominamy o trzech kluczowych sprawach:

#1 Większość “fit” produktów kupują ludzie którzy już są fit.

I to wie każdy kto pije cole zero albo lays oven-baked. Osoby, które nie dbają o zdrowe odżywianie są zdziwione kiedy widzą osobę trenującą, która pije cole zero “*która zawiera rakotwórczy aspartam*” (spoiler - aspartam nie jest rakotwórczy).

#2 Osoby otyłe często jedzą “fit” produkty jako dodatek przez co spożywają jeszcze więcej energii.

Oczywiście te fit ciasteczka nie mają zbyt dużo wartości odżywczych, ale dla niektórych są na równi z warzywami. Na śniadanie jesz kolorowe płatki śniadaniowe napchane cukrem, na drugie śniadanie wchodzisz do cukierni po pączka z kawą (**oczywiście do kawy bierzesz syrop karmelowy, bo coś Ci się z życia należy**). Obiad dostajesz z pracy, w domu na kolacje odgrzewasz jakiegoś gotowca z lidla...i na koniec jesz “*fit ciasteczka*”, tak żeby było coś zdrowego 😊

#3 Produkty “fit” są często tylko z nazwy.

Teraz przedstawię Ci moje ulubione strategie przedstawiania kiepskich produktów jako turbo zdrowe, tylko nie mów, że nie ostrzegałem.

Zrobimy to na dwóch przykładach:

Pierwszy to cukier biały, który powstaje z buraka trzcinowego, na upartego można by na opakowaniu napisać tak.

O sztucznych barwnikach i aromatach!

(bo de-facto nic się nie dodaje)

100% z naturalnych składników!

(burak cukrowy jest naturalny)

Wyprodukowany w 100% z warzyw!

(dokładnie to z tego buraka)

Og tłuszczów nasyconych!

(cukier sam w sobie nie ma tłuszczów, a więc i tego “złego” nie ma).

A teraz na przykładzie BigMaca, gdybym chciał Tobie pokazać, że jest super “fit”

High-protein

(ma w sobie mięso, które ma białko)

50% mniej tłuszczu! (Podwójny Wieśmak, ma ponad dwa razy więcej, więc na nim można dać, że ma mniej)

Bez dodatku cukru! (do mięsa i warzyw cukru się nie daje)

Eco-friendly #SaveThePlanet!

(wystarczy burgera zapakować w papierowe opakowanie i już można udawać, że ratujesz planetę)

Specjalnie wybrałem te przykłady, aby pokazać Ci pewną zależność, która pomoże Ci ocenić czy dany produkt jest faktycznie warty uwagi.

Produkty słabej jakości dzielą się na **dwa typy**:

-Deklarujemy Og cukru (bo produkt ma dużo tłuszczu)

-Deklarujemy Og tłuszczu (bo produkt ma dużo cukru)

Nie daj się nabrać, okej?

Skoro już wiemy, dlaczego pomimo wzrostu ilości ekspertów w dziedzinie odchudzania/zdrowego żywienia oraz wzrostu produktów, które w teorii mają nam ułatwiać odchudzanie, wciąż osób otyłych przybywa, to przejdźmy do tego po co piszę tego e-booka oraz co Cię czeka w kolejnych rozdziałach.

E-book ten jest przeznaczony dla wszystkich osób, które chcą zacząć zdrowo się odżywiać oraz przy okazji zgubić kilka kilogramów, a nie stać ich na konsultacje dietetyczną.

W następnych rozdziałach dowiesz się wszystkiego co konieczne dla początkującego na temat diety oraz treningu. Zaczniemy od pojęcia kalorii, przejdziemy przez najważniejsze składniki diety a skończymy na przykładowym jadłospisie i planie treningowym.

CZĘŚĆ - I. DIETA

Żeby dobrze wytłumaczyć Tobie czym jest dieta, to pozwolę sobie zacząć od tego czym **dieta nie jest**:

- Dieta **to nie jest** głodzenie się.
- Dieta **to nie jest** picie codziennie wody z cytryną lub innej mikstury.
- Dieta **to nie jest** coś na co się wchodzi.
- Dieta **to nie jest** to, co robi Twoja ciotka aby schudnąć.

No dobrze, a więc w sumie, co to jest dieta?

Najlepsza definicja diety jaką w życiu poznałem brzmi:

Dieta to jest to, co jesz.

Czyli jak ktoś je TYLKO pizze, to to jest JEGO dieta. Jak Ty jesz tylko owoce, to również jest dieta, więc tak naprawdę każdy żyjący człowiek jest na diecie, tylko jednych dieta poprawia ich zdrowie, a drugich pogarsza (*tak podpowiem, że lepiej być w tej pierwszej grupie*).

Skoro już ustaliliśmy, że jesteś na diecie, czy Ci się to podoba czy nie, to spróbujmy to zrobić dobrze.

CO TO JEST KALORIA?

Zacniemy sobie od mądrze brzmiącej definicji:

1 cal (jedna kaloria) - Ilość energii potrzebna do podgrzania jednego grama wody o jeden stopień Celsjusza.

I teraz bardzo ważna rzecz **1 kcal to nie jest JEDNA KALORIA**, tylko jedna KILO-kaloria, kiedy słyszymy, że produkt ma 300 kalorii, to jest to skrót językowy, poprawnie powinniśmy mówić 300 kilo-kalorii.

A teraz tak po ludzku, kaloria to inaczej energia którą dostarczamy naszemu organizmowi, którą ten może następnie wykorzystać albo na procesy związane fizjologią (np. trawienie) albo na ruch (np. pójście na spacer) albo odłożyć w organizmie w formie tkanki tłuszczowej.

A z czego pozyskujemy te energię?

Z makroskładników, czyli z białek, tłuszczów i węglowodanów (*no i alkoholu, ale tego paliwa staramy się unikać*).

Białka dostarczają nam **4 kcal w 1g**.

Tłuszcze dostarczają nam **9 kcal w 1g**.

Węglowodany dostarczają nam **4 kcal w 1g**.

Alkohol dostarcza nam **7 kcal w 1g**.

BIAŁKA

Być może nie zwróciłeś/łaś uwagi, ale nie napisałem białko tylko białka, zrobiłem to specjalnie, bo niewiele osób wie, że mamy białka różnego rodzaju jednym z nich jest (np. kolagen). Ale przyjęło się ogólnie mówić “białko”

Białko jest to ciąg aminokwasów połączony w jedno, aby lepiej to sobie zobrazować wyobraź sobie mur, mur składa się z cegieł, a każda cegła to jeden aminokwas.

BIAŁKO



Aminokwasy możemy podzielić na **endogenne** (nasz organizm sam je sobie produkuje):

- **ALANINA**
- **ASPARAGINA**
- **KWAS ASPARAGINOWY**
- **KWAS GLUTAMINOWY**
- **SERYNA**

Względnie endogenne

- **ARGININA**
- **CYSTEINA**
- **GLICYNA**
- **GLUTAMINA**
- **PROLINA**
- **TYROZYNA**

Mamy jeszcze aminokwasy **egzogenne** (musimy je dostarczyć z pożywienia):

- **HISTYDYNA**
- **IZOLEUCYNA**
- **LEUCYNA**
- **LIZYNA**
- **METIONINA**
- **FENYLOALANINA**
- **TREONINA**
- **TRYPTOFAN**
- **WALINA**

Mamy jeszcze aminokwasy niebiałkowe, ale tłumaczenie Ci czym one są nie pomoże Ci zrozumieć tematu, a tylko namiesza.

I teraz rzecz którą musisz zrozumieć (*skup się kartoflu*):

Aby zadbać o zdrowie oraz skutecznie budować masę mięśniową potrzebujesz mieć wszystkie aminokwasy, jeżeli w Twoim murze brakuje jednej cegły, to masz w swoim murze dziurę, przez którą przejdą problemy.

Dlatego właśnie dzieciom nie zaleca się diet bez-mięsnych, diety te są ubogie w **Leucynę** (*patrz aminokwasy egzogenne*), a jej niedobór uniemożliwia prawidłowy wzrost dziecka.

Samo białko pełni w naszym organizmie szereg funkcji np:

- Budulcowa
- Transportowa
- Sygnalizacyjna
- Motoryczna
- Odpornościowa
- Zapasowa

Co musisz zapamiętać, **to, że białko jest ważne, okej?**

(a o tym ile go spożywać opowiemy sobie w późniejszych rozdziałach).

TŁUSZCZE

Tłuszcze możemy podzielić na wiele sposobów (*np. na krótko, średnio, długo i bardzo długo łańcuchowe*), jeżeli czytając ten podział na Twojej twarzy pojawiła się mina mówiąca *“a-ha to zajebicie, nic z tego nie rozumiem”*, to spokojnie, **tak miało być.**

Przedstawię Ci prostszy podział tłuszczów

- Nasycone (to te w słodyczach)
- Nienasycone (to te w orzechach, avocado etc.)

Jedzenie tych pierwszych zwiększa ryzyko chorób, te drugie obniżają, **proste, prawda?** (podziałów tłuszczów, jest więcej, ale ten model najprościej tłumaczy co jeść a co nie).

Tłuszcze odpowiadają za:

- Syntezę hormonów
- Zwiększenie wchłaniania witamin
- Warstwę cieplną
- Materiał budulcowy błon komórkowych

W skrócie: warto je jeść, z priorytetem na te zdrowe 😊

WĘGLOWODANY

Węglowodany dzielimy w następujący sposób:

- Węglowodany proste (np. glukoza)
- Węglowodany złożone (dwucukry np. laktoza) i wielo-cukry (np. celuloza)

I to jest idealny moment aby poruszyć kwestię cukru oraz insuliny.

Zacznę od cukru. Cukier sam w sobie ma negatywny wpływ na nasze zdrowie.

No, a co w takim przypadku z owocami?

Najlepiej tutaj posłużyć się przykładem kawy i kofeiny.

Kofeina nie ma pozytywnego wpływu na nasze zdrowie, ale kawa już ma (*mimo, że ma kofeinę!*). Podobnie jest z owocami, które mają cukier, ale poza nim dostarczają masę witamin i minerałów dzięki czemu finalnie wpływają pozytywnie na nasze zdrowie.

No dobra a co z insuliną?

Po zjedzeniu posiłku nasz organizm rozkłada to co zjedliśmy na coraz to drobniejsze części, finalnie prawie wszystkie węglowodany rozłoży do cukrów prostych, a te powodują wyrzut insuliny, który...jest dla nas korzystny 😊

I teraz wszyscy czytelnicy łapią się za głowę:

ALE JAK TO KORZYSTNY? To chyba jakiś żart!

Już Ci tłumaczę, po posiłkowy wyrzut insuliny jest dla nas korzystny z kilku powodów:

#1. Insulina skutecznie obniża poziom cukru we krwi poprzez zaopatrywanie komórek w glukozę, czyli jeżeli chcesz aby Twoje mięśnie miały więcej siły, to rola węglowodanów oraz insuliny będzie nieoceniona...tylko jest jedno ale.

Insulina jest sprzymierzeńcem osób które odżywiają się zdrowo oraz mają prawidłową masę ciała i aktywność w ciągu dnia, a co kiedy nie zwracasz uwagi na to co jesz, masz nadwagę, a jedyny spacer robisz to sprzed kanapy do lodówki? Wtedy po zjedzeniu posiłku wyrzut insuliny będzie powodował senność (*a to tylko utrudnia podjęcie aktywności*)

I teraz ktoś mógłby zasugerować:

W takim razie osoby otyłe powinny być na keto!

Tylko, że nie

Zacznijmy od wad diety ketogenicznej, a po nich dam Ci rozwiązanie co zrobić.

Dieta ketogeniczna ma kilka poważnych wad, przez które nie jest lubiana przez większość dietetyków:

- 1)** Niska podaż błonnika, błonnik znajdziemy w warzywach, owocach, ciemnym pieczywie, czyli w węglowodanach (których na keto nie ma), a to zmniejsza sytość, podwyższa poziom cholesterolu oraz co najgorsze -> utrudnia poranne posiedzenia na toalecie.
- 2)** Trudność w utrzymaniu długoterminowo, brak chleba, bułek, tortilli, makaronu, ryżu, owsianek, dla wielu osób te produkty to "must-have" na diecie.
- 3)** Osoby na diecie ketogenicznej rzadko stawiają na zdrowe źródła tłuszczów takie jak np. orzechy czy awokado, zazwyczaj jedzą sporo masła, boczku i smalcu a to wpływa negatywnie na ich zdrowie.

Zatem co należy wtedy zrobić?

Odpowiedzią jest dieta o niskim indeksie glikemicznym (A raczej ładunku glikemicznym).

Indeks glikemiczny (IG) to wartość klasyfikująca produkty spożywcze pod względem tego, jak szybko i w jakim stopniu 100g węglowodanów z tego produktu podnosi poziom glukozy we krwi po spożyciu.

W skali od 0 do 100, gdzie 100 to czysta glukoza, produkty o niskim IG (<55) powodują powolny wzrost glukozy, a te o wysokim IG (>70) wywołują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi.

Tylko z takim indeksem jest jeden problem, według indeksu glikemicznego Arbuza jest produktem niewskazanym, tylko żeby zjeść z arbuza 100g węglowodanów to trzeba by zjeść ok. 1,5 arbuza...

Więc wymyślono coś takiego jak **Ładunek Glikemiczny**, który pod uwagę bierze również skonsumowaną ilość produktu, ale oczywiście nie będziesz robić obliczeń przed każdym posiłkiem, więc tutaj masz listę przykładowych produktów o niskim ładunku glikemicznym, zwróć uwagę co je łączy:

- Jabłko
- Papryka
- Bułka grahamka
- Makaron pełnoziarnisty
- Płatki owsiane
- Pierś z kurczaka
- Twaróg
- Orzechy

Co możemy łatwo zauważyć?

Niski indeks glikemiczny mają produkty pełnoziarniste, białkowe, tłuszczowe, warzywa oraz owoce...czyli to co mama mówiła “*jedz bo zdrowe*”, niestety (czy *raczej stety*) Twoja mama miała racje i tak dla porównania, te produkty mają wyższy indeks glikemiczny:

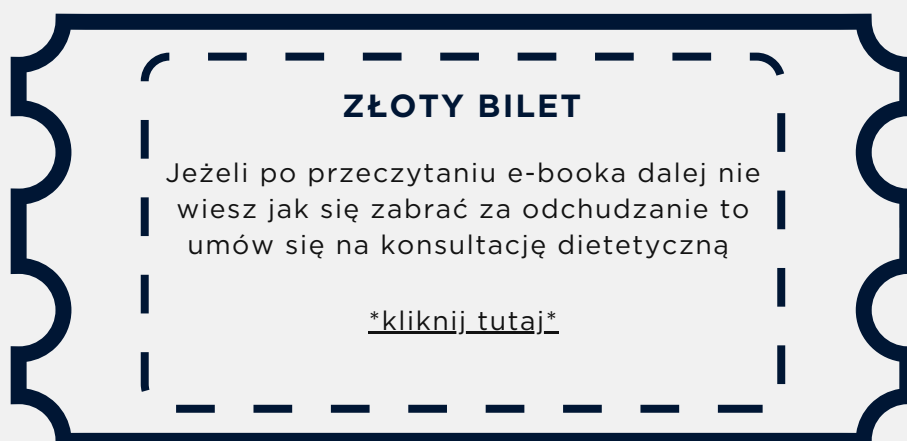
- Miód
- Słodycze
- Makaron pszeniczny
- Białe pieczywo
- Coca-cola

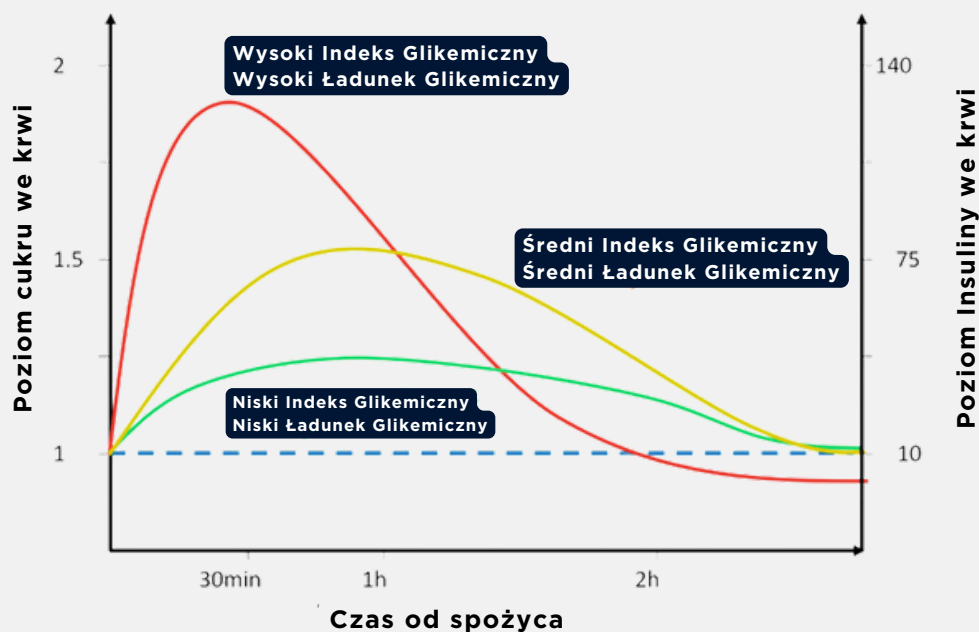
Tak więc obiad składający się z:

- Mieszanki warzyw, makaronu pełnoziarnistego oraz mięsa z piersi kurczaka, będzie wpływał korzystnie na senność po posiłkową

A obiad składający się z:

- Makaronu pełnoziarnistego, sosu na bazie miodu, bez źródła białka, do którego potem wleci deser w postaci serniczka - nie będzie wspierał Twojego zdrowia





Jak spojrzysz na wykres powyżej to zauważysz, że pierwszy obiad (**zielona** linia) spowoduje niski wyrzut Insuliny, a drugi obiad (**czerwona** linia) spowoduje wysoki wyrzut Insuliny.

ALKOHOL

Zastanawiałem się, czy warto pisać o nim cokolwiek, ale dla dziennikarskiej dokładności niech będzie.

Alkohol (a dokładnie to etanol) - zawiera **7 kcal w 1g**

Alkohol nie odkłada się w naszym organizmie, a więc dlaczego powoduje, że tyjemy? **Ponieważ jest on trucizną**, to nasz organizm zamiast zajmować się spalaniem tłuszczu, to zajmuje się usuwaniem trucizny z organizmu, przez co przybierasz na wadze.

A i dwie ważne uwagi:

#1. Czerwone wino nie pomaga na trawienie, czerwone wino zawiera resweratrol, który pomaga na trawienie, ale ilość wina, która dostarczyłaby jego odpowiednią ilość to ok. **1118 L** jednorazowo, nie wiem jak Ty, ale ja już po 0,5 L jestem lekko “*al dente*”

#2 Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, osoby, które powołują się na to badanie wskazują, że spożycie lampki tygodniowo nie miało wpływu na ryzyko zgonu z powodu zawału serca **i mają racje!**

Ale nie umieramy tylko na zawał serca, grupa która miała niższe ryzyko zgonu na tle sercowym miała wyższe ryzyko zgonu w wyniku nowotworu (*jak na moje to słaba wymiana*).

Ja: *wypijam 6 shotów wódki*

Wątroba: Co robisz?

Nerki: Co robisz?

Żołądek: Co robisz?

Ja do byłej: Co robisz?



To zdjęcie to również konsekwencja nadużycia alkoholu, nie polecam!

SKŁADNIKI MINERALNE I WITAMINY

! to jest dział, który powinni przeczytać wszystkie osoby, które zwracają uwagę jedynie na białko w diecie. O tym, że witaminy i minerały są ważne nie trzeba nikogo przekonywać, natomiast ja pragnę zwrócić uwagę na parę z nich:

Żelazo - Norma na żelazo u kobiet jest prawie dwa razy większa niż u mężczyzn (*10 mg vs. 18 mg*). Żelazo pochodzenia roślinnego ma gorszą wchłanianość, dlatego łączymy je z produktami bogatymi w witaminę C. W przypadku niedoboru żelaza warto unikać spożywania herbaty (*i innych napojów zawierających taniny*) na 1 godzinę przed i po posiłku.

Magnez - Zapotrzebowanie na magnez u sportowców jest większe, suplementacja magnezu nie pomaga na skurcze, może pomagać na sen i problemy ze strony układu nerwowego.

Sód - Przecięty Polak konsumuje ok. 11g soli dziennie, przekraczając normę dwukrotnie, **dla 90% osób im mniej soli/sodu tym lepiej**. Wyjątkiem mogą być sportowcy wytrzymałościowi. Uwaga na sód w wodzie!

Witamina B12 - Ponad 50% wegan ma jej nie dobór. Jeżeli nie jesz ryb ani jajek, to jest spora szansa, że ty również.

Witamina C - norma spożycia wynosi 75mg, wystarczy jedna papryka aby spełnić normę, **leki typu rutinoscrobin są w tym przypadku stratą pieniędzy**.

Witamina D - Prawidłowe stężenie we krwi powinno wynosić od 30ng/ml do 50ng/ml. Dla większości osób suplementacja 2000 - 4000 IU będzie wystarczająca. Najlepiej w trakcie suplementacji ponowić badania krwi (w moim przypadku prawidłowe stężenie osiągnąłem dopiero przy suplementacji 8000 IU).

Uwaga na pseudo-ekspertów rekomendujących wyższe dawki (np. 100 000 IU dziennie). Taka suplementacja zwiększa ryzyko hiperkalcemii, czyli nadmiaru wapnia (witamina D bierze udział w jego syntezie).

JAK ZACZAĆ REDUKCJĘ?

Zgaduje, że większość czytelników właśnie na to czekała, zatem już tłumaczę co musimy zrobić aby schudnąć, krok po kroku (Ważne! Ja naprawdę będę tłumaczyć to krok po kroku, więc nie polecam pomijać rozdziałów, bo się zgubisz!).

Odchudzanie możemy podsumować krótkim zdaniem:

“Musisz jeść mniej, niż Twój organizm potrzebuje”

A więc krokiem pierwszym jest ustalenie ile nasz organizm potrzebuje jeść, na nasz metabolizm składa się

PPM (podstawowa przemiana materii) - czyli to co nasz organizm wykorzystuje aby trawić, oddychać, myśleć etc.

Następnie jest **CPM** - Całkowita przemiana materii, w której zawiera się:

- **TEF** (efekt termiczny posiłków), czyli to ile Twoje ciało przeznaczą na rozłożenie składników na mniejsze
- **NEAT** (niezaplanowana aktywność fizyczna) - czyli to, że tańczysz w kuchni podczas gotowania albo biegniesz, aby nie spóźnić się na pociąg
- **EAT** (zaplanowana aktywność fizyczna) - czyli trening na siłowni o którym wiedziałeś już tydzień temu.

I teraz jak to obliczyć? Moim zdaniem nie ma sensu wyciągać długopisu i kalkulatora i samemu to liczyć (przykładowy wzór wyglądałby tak):

$$\text{PPM} = 66,47 + 13,75 * \text{masa ciała [kg]} + 5 * \text{wzrost [cm]} - 6,75 * \text{wiek [lata]}$$

Zamiast tego praktyczniejszym rozwiązaniem jest wpisanie w internecie

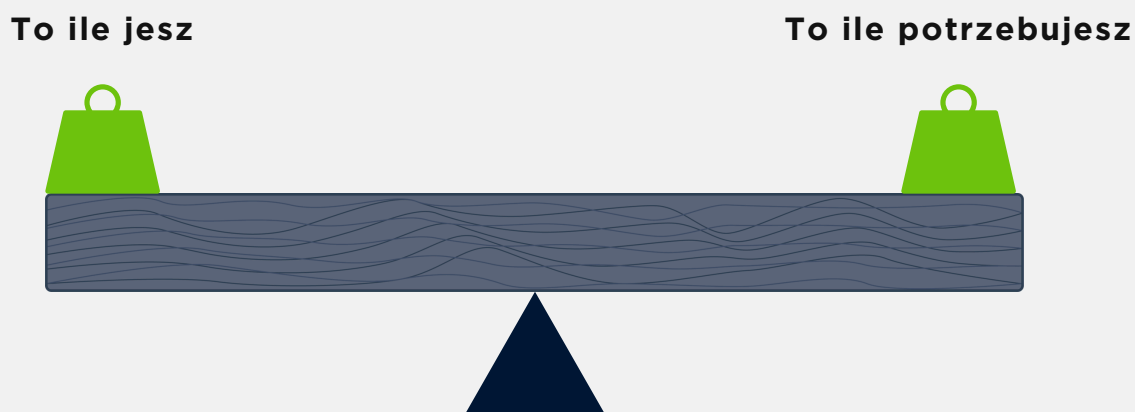
“CPM kalkulator” (wersja dla osób z prawidłową wagą)

“CPM kalkulator wzór harrisa-benedicta” (wersja dla osób otyłych)

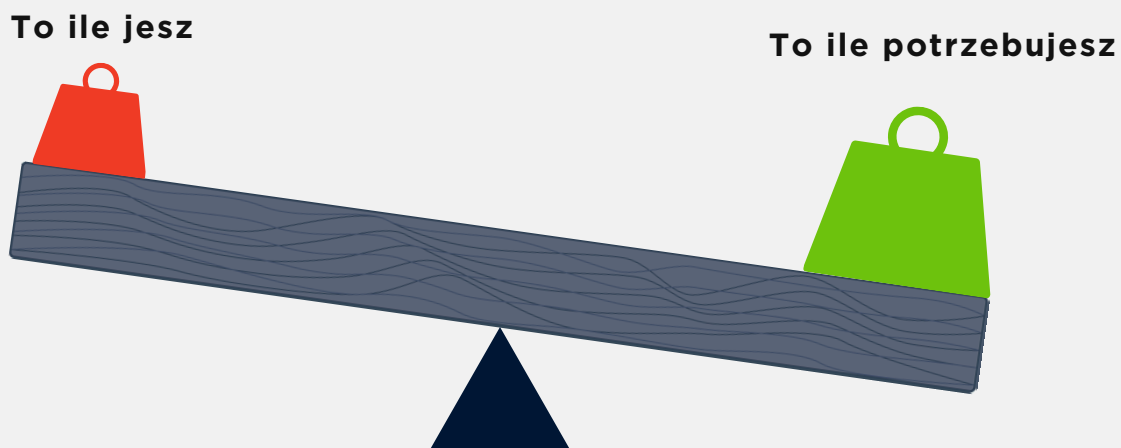
Strony te już korzystają ze wzorów, które są w podręcznikach, ale liczą wszystko za Ciebie.

Liczba którą uzyskasz to liczba kalorii którą musisz jeść aby utrzymać wagę, czyli ani nie przytyjesz ani nie schudniesz.

W tej sytuacji **utrzymasz wagę** (jesz tyle co potrzebujesz)



W tej sytuacji **stracisz wagę** (jesz mniej niż potrzebujesz)



Jedna uwaga, liczba którą otrzymałeś nie jest w 100% dokładna, może powinna być 100 kalorii wyższa, a może 100 kalorii niższa. To nic nie szkodzi, kalorie podane na opakowaniach również nie są w 100% dokładnie (*i nie muszą być*). Bo i Ty również codziennie nie jesteś taki sam, czasami ruszasz się więcej, czasami mniej, jednego dnia kichniesz 3 razy, a innego wcale (*a to przecież również spalone kalorie!*).

Dla łatwości załóżmy, że Twoje CPM wynosi 2500 kcal (*może wynosić 1800, a może wynosić 3500, to tylko przykład*)

Od tej liczby odejmujesz od 300 do 500 kcal

Bliżej 300 jeżeli:

- Masz prawidłową masę ciała
- Nie śpieszy Ci się
- Dopiero się uczysz jak działa zdrowa redukcja masy ciała

Bliżej 500 jeżeli:

- Masz otyłość
- Wolisz mieć efekty nieco szybciej
- Masz pewne pojęcie zdrowej redukcji masy ciała

Ja pozwolę sobie odjąć 300 kcal

W moim przypadku daje to 2200 kcal dziennie, teraz trzeba ustalić ile z tego będę jadł białka, ile tłuszczów a ile węglowodanów.

Zacniemy od białka bo tutaj sprawa jest prosta:

Osoby trenujące siłowo: 1.6g - 2.2g na kilogram

Osoby nietrenujące i/lub osoby otyłe: 20% kaloryczności diety

Z racji, że ja trenuje siłowo cztery razy w tygodniu, to wybieram opcje pierwszą. Osobiście wolę niższą podaż białka (*dzięki czemu mam więcej miejsca na makarony i owoce*), więc wybieram 1.6g co daje w moim przypadku (*waga 80kg*).

80 * 1,6 = 128g białka, ale że jestem leniwy to sobie zaokrąglę do 130g, co by ładniej wyglądało.

Teraz przejdźmy do tłuszczów, ich podaż ustala się na podstawie aktywności fizycznej: widełki wynoszą 30-40% energii (*źródło: Normy Żywienia dla Populacji Polski 2025*)

Osoby z wyższą aktywnością powinny wybrać 30%, a z niższą 40% (*tak nawiasem mówiąc, wielu sportowców podczas budowania masy mięśniowej preferuje nawet 25% energii z tłuszczów na rzecz większej podaży węglowodanów, ale to taka ciekawostka*)

A więc w moim przypadku **30% daje = 2200 * 0,3 = 660 kcal z tłuszczów, wynik dzielimy przez 9** (*bo tyle kalorii ma 1g tłuszczu*) i mamy wynik równy 73g tłuszczu, ja wynik sobie zaokrąglę do 75g.

I mamy:

2200 kcal

130g Białka

75g tłuszczu

Pozostałą pulę kalorii przeznaczamy na węglowodany czyli **2200 kcal - (130 * 4) - (75 * 9) = 2200 - 520 - 675 = 1005, tę wartość dzielimy przez 4** i wychodzi nam ok. 250g węglowodanów i to jest mój rozkład makroskładników podczas redukcji.

Więc tak naprawdę jutro już mogę zacząć odchudzanie, ale warto się z tym jeszcze wstrzymać.

JAK MIERZYĆ POSTĘP?

Najlepiej jest ważyć się codziennie, rano, na czczo po porannej toalecie i z tej wagi wyciągać średnią tygodniową, następnie porównać to z drugim tygodniem.

Jeżeli spadek wagi w ciągu 14 dni wynosi **między 1% a 2%** Twojej wagi, to nic nie zmieniaj.

Jeżeli spadek wagi w ciągu 14 dni wynosi **mniej niż 1%**, to rozważ ucięcie 200 kcal.

Jeżeli spadek wagi w ciągu 14 dni wynosi **więcej niż 2%**, to rozważ dodanie 200 kcal.

Uwaga! Ważna informacja dla kobiet, warto proces ten rozpatrywać w skali miesiąca a nie 14 dni z racji na cykl miesięczkowy, który może skutecznie maskować utratę wagi.

Dodatkowo jeżeli wraz z odchudzaniem rozpoczniesz treningi siłowe, to spadek wagi może być zerowy, ponieważ w miejsce tłuszczu zyskujesz mięśnie, dlatego proponuje dodać jeszcze jedną metodę pomiaru

Raz w miesiącu z rana wykonaj z pomocą miarki krawieckiej pomiary:

- Ramienia
- Klatki piersiowej
- Talii
- Pasa
- Uda

Jeżeli waga nie spada w dół, ale pomiar talii/pasa już tak, to nic nie zmieniaj 😊

ILE POWINNA TRWAĆ REDUKCJA?

To pytanie jest podchwytliwe i nie dam Ci konkretnej odpowiedzi typu:
12 tygodni, 3 miesiące, 10 kg

To ile będzie trwała Twoja redukcja zależy od tego **ILE** kilogramów chcesz zrzucić oraz w **JAKIM CZASIE**, więc jak chcesz zrzucić 20 kilogramów, w wolnym tempie, to może Ci zająć np. 40 tygodni, a jak chcesz zrzucić 5 kilogramów w szybkim tempie to możesz to zrobić w 5 tygodni.

Ja ze swojej strony dam Ci radę:

Im wolniejsze tempo redukcji, tym mniejszy głód i mniejsza strata masy mięśniowej.

ProTip: Co ok. 3 miesiące warto zrobić sobie 2-4 tygodnie przerwy od diety, czyli 12 tygodni robisz redukcję, następnie 2-4 tygodnie jesz 300-500 kcal więcej i po tym czasie kontynuujesz redukcję. Taka przerwa pozwala odpocząć zarówno Twojej głowie jak i Twoim hormonom związanym z sytością.

Zanim przejdziemy do przykładowego jadłospisu to mam dla Ciebie zbiór największych mitów żywieniowych oraz błędów.

- #1 Jedzenie po 18 tuczy (nie tuczy)
- #2 Istnieją suplementy na spalanie tkanki tłuszczowej (nie istnieją)
- #3 Są produkty które powodują tycie (nie ma takich)
- #4 Na redukcji nie można jeść danego produktu (można wszystko)
- #5 Węglowodany tuczają (nie tuczają, tuczy nadmiar kalorii)

NAJGORSZE BŁĘDY

- Zbyt szybkie tempo redukcji, mocno nasila głód, kobiety ryzykują utratę miesiączki a faceci problemy z erekcją, a w przypadku długiej i ekstremalnej redukcji ryzykujesz obwisłą skórą oraz problemami hormonalnymi.
- Zbyt mało owoców i warzyw w diecie, tak, schudniesz bez jedzenia owoców i warzyw, ale nasilisz mocno głód i ryzyko wystąpienia chorób.
-
- Kopiowanie cudzej diety, jedni lubią jajecznice, inni owsianki a jeszcze inni śniadania omijają, nie ma jednej konkretnej ścieżki, dieta ma być dostosowana do Ciebie, a nie Ty do diety.
- Podążanie za dietami z Instagrama: mam tutaj na myśli diety typu carnivore albo detoksy sokowe, takie diety bazują na tym, że brzmią super i obiecują super efekty w krótkim czasie. Czy uwierzyłbyś komuś kto obiecuje, że zrobi z Ciebie milionera w miesiąc? Niezbyt! Więc nie ufaj komuś kto deklaruje, że zrobisz formę w 30 dni.
- Wydawanie pieniędzy na zbędne suplementy, żadna tabletką nie wykona pracy za Ciebie, niestety, ale nie ma drogi na skróty.
- Stosowanie CheatMeali, masz teraz zadanie bojowe, wejdź na Instagram i wpisz #CheatMeal, zobacz jakie tam są posiłki. Pomijając to, że to nigdy nie są zdrowe wybory, to również porcje często są nieludzkie, ziomek wcinający trzy kebaby XXL albo dwa opakowania lodów po 500ml każde. Sam Cheatmeal nie przyśpiesza metabolizmu, ani nie poprawia hormonów sytości. Za to zwiększa ryzyko wystąpienia napadów wilczego głodu.

SUPLEMENTY

Ten dział specjalnie dałem na samym samiułku końcu, ponieważ suplementy nie odgrywają istotnej roli w procesie odchudzania.

Na szybko przedstawię Ci jedyne suplementy, które można polecić każdemu:

- **Witamina D3**, na naszej szerokości geograficznej mamy niewystarczająco słońca, przez co 90% Polaków ma jej niedobór, jeżeli czytasz tego e-booka w Polsce, to suplementacja 2000-4000 IU będzie dobrym pomysłem. Natomiast jeżeli czytasz go ze słonecznej Florydy to możesz suplementację pominąć.
- **Kwasy tłuszczowe Omega-3**, jeżeli jesz mniej niż 2 tłuste ryby tygodniowo to suplementacja min. 250mg EPA + DHA będzie wskazana, jeżeli jesz często tłuste ryby, to możesz pominąć.

Są jeszcze inne suplementy warte uwagi (np. kreatyna, kofeina, L-theanina, kolagen, monakolina K etc.) ale uważam, że zalecanie ich powinno się odbywać po analizie konkretnego przypadku.

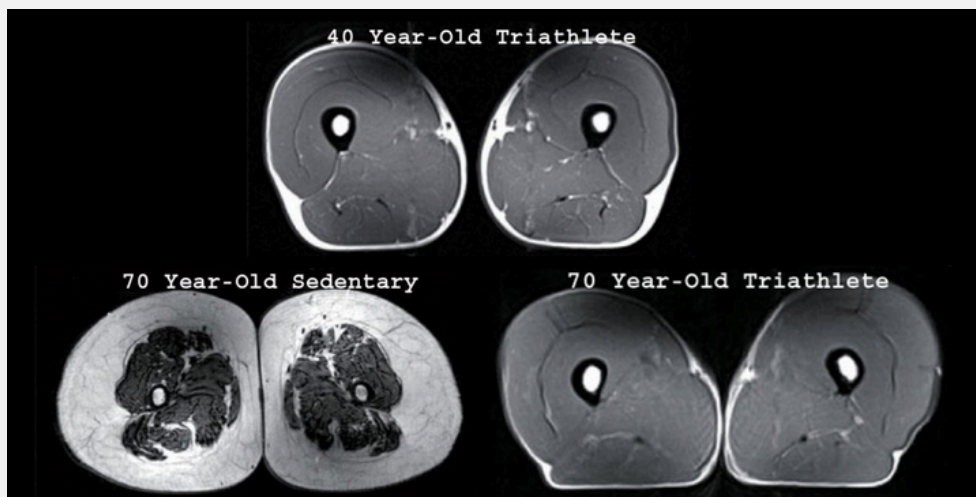
CZĘŚĆ - II. TRENING

PO CO MI SIŁOWNIA

Trening na siłowni ma wiele zalet:

- Poprawia zdrowie stawów
- Obniża poziom cholesterolu
- Zwiększa wrażliwość tkanek na Insulinę
- Poprawa wyglądu
- Lepszy sen
- Wyższe libido
- Mniej bólu kręgosłupa

I na upartego mógłbym wymieniać zalety treningu siłowego w nieskończoność, ale nie widzę sensu, więc dam Ci ostatni argument



Zwróć uwagę, że przekrój ud 40-letniego triathlonisty a 70 triathlonisty nie różnią się, pod względem udziału mięśni. Natomiast uda 70-latka, **który nie uprawia sportu** praktycznie nie mają mięśni, za to sporo tkanki tłuszczowej (to ten jasny kolor).

Nie wiem jak Ty, ale ja w wieku 70 lat wolałbym być sprawnym dziadkiem a nie ledwo chodzącym dziadem.

PRZEKONANY/A? SUPER, IDZIEMY DALEJ

PIERWSZA WIZYTA NA SIŁOWNI

Wszyscy wiemy, jak to jest z pierwszymi razami... coś może pójść nie tak.

Mój bezpieczny (a dlaczego użyłem wyrazu bezpieczny, dowiesz się za chwilę) zestaw zawiera:

- Wygodny **strój sportowy** (w 90% ti ciuchy w których chodziłem na WF w gimnazjum)
- **Buty** treningowe (najlepiej z płaską podeszwą)
- **Ręcznik**
- **Butelkę** 1,5L wody (polecam zainwestować w bidon, woda na siłowni kosztuje majątek)
- **Kłódkę**... tak, kłódkę, na kluczyk lub na kod. Oj, jak wielkie było moje zdziwienie, gdy na siłowni nie rozdawali kluczyków, tylko wymagali własnej kłódki – oczywiście nie miałem jej przy sobie i tak oto zniknęło 30zł z mojego portfela na zakup kłódki na miejscu...nie dobrze!

Dodatkowo polecam wziąć ze sobą słuchawki oraz telefon – **nie są konieczne**, ale umilą trening.

W tym momencie masz wszystko czego potrzebujesz aby budować mięśnie, tylko jest jeden problem...wciąż nie powiedziałem Ci od czego rosną mięśnie, spokojnie już naprawiam mój błąd.

Mięśnie rosną od treningu blisko niepowodzenia mięśniowego, popularnie zwanego “upadkiem mięśniowym” lub “odciną”. Dlaczego to takie ważne?

Jeżeli trenujesz regularnie, ale trening jest lekki i zawsze masz kilka powtórzeń w zapasie, to efekty będą nikłe, już Ci tłumaczę w bardziej naukowy sposób.

JAK ROSNĄ MIĘŚNIE?

Mięsień np. biceps składa się z włókien mięśniowych, grupę włókien mięśniowych nazywamy jednostką motoryczną, te jednostki dzielimy na nisko, średnio i wysokoprogowe

W dużym skrócie:

-**Nisko**progowe jednostki motoryczne -> jest ich dużo, mają bardzo niski potencjał do wzrostu, odpowiadają za czynności takie jak np. Pisanie czy spacerowanie

-**Średnio**progowe jednostki motoryczne -> jest ich mniej niż niskoprogowych, mają umiarkowany potencjał do wzrostu, odpowiadają za trudniejsze czynności, np. podniesienie przedmiotu z podłogi

-**Wysoko**progowe jednostki motoryczne -> jest ich najmniej, mają największy możliwy potencjał do wzrostu, odpowiadają za wysiłek maksymalny.

Okej, a kiedy dokładnie dostarczam bodziec dla jednostek wysokoprogowych?

Jednostki wysokoprogowe dostają tym większy bodziec im dłużej trwa **mimowolny skurcz włókien**.

Czyli jak robisz np. Pompkę i walczysz o życie przez 3 sekundy aby zrobić powtórzenie, to wtedy dostarczasz największy bodziec. Zaznaczę tylko, że skurcz mięśni musi być mimowolny, czyli robienie ćwiczenia powoli wcale nie wzmacnia bodźca, jedynie wydłuża czas ćwiczenia.

JAK CZĘSTO TRENOWAĆ?

Tutaj nie ma tak naprawdę jednej prawidłowej odpowiedzi, możesz trenować 3,4,5 a nawet 6 razy w tygodniu. Grunt aby **trenować każdą partię minimum dwa razy w tygodniu**. Najlepiej na częstotliwość treningu jest spojrzeć jak na picie 0,5 litra wody.

Możemy 500ml wody rozlać na dwie szklanki po 250ml, ale nikt nie broni na pięć szklanek po 100ml.

ILE ODPOCZYWAĆ?

Odpooczynek dla złożonych ćwiczeń wielostawowych (np. Martwy ciąg) powinien wynosić **ok 3-5 minut**.

Odpooczynek dla mniej złożonych ćwiczeń wielostawowych (np. Wyciskanie hantli nad głowę) powinien wynosić **ok 2-3 minuty**.

Odpooczynek dla ćwiczeń izolowanych powinien wynosić **ok. 90-120s**.

Oczywiście, istnieją od tych zasad wyjątki, szczególnie kiedy stosujemy strategie takie jak serie alternatywne, dropsety, myo reps etc. Ale to nie są rzeczy, które powinny interesować osoby początkujące.

PRAWIDŁOWA ROZGRZEWKA

Jedną z najczęstszych przyczyn kontuzji na siłowni jest nieodpowiednia rozgrzewka.

„Dwa razy zrobię krążenia ramionami, coś tam pomacham biodrami i lecimy z ćwiczeniami”... no, tylko że nie do końca.

Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka musi zawierać elementy **RAMP**:

- **R**aise (podniesienie temperatury ciała)
- **A**ctivate (aktywacja mięśni)
- **M**obilize (mobilizacja)
- **P**otentiate (pobudzenie układu nerwowego)

Tylko tak przeprowadzona rozgrzewka minimalizuje szanse wystąpienia urazów oraz (co pewnie dla wielu czytelników jest ważniejsze) maksymalizuje wyniki siłowe i sylwetkowe.

I. Podniesienie temperatury ciała

Możemy to wykonać na kilka sposobów, ale moim faworytem jest wskoczenie na dowolną maszynę z sekcji cardio na ok. 5 minut. Pod koniec 5. minuty powinna pojawić się delikatna zadyszka i potliwość.

Drugim sposobem (i moim zdaniem idealnym dla aktywnych) jest szybszy spacer na siłowni. Jeżeli Twoja droga na siłownię to ponad 10 minut spaceru z torbą, to już podniosłeś/łaś temperaturę ciała (oczywiście, jeżeli masz ochotę, to dalej możesz wskoczyć na bieżnię).

II. Aktywacja

Dokładnie w tym momencie wykonujesz aktywacje, o których wspominałem wcześniej. Jeżeli w Twoim arkuszu nie ma żadnych aktywacji, to przejdź do kolejnego podpunktu.

III. Mobilizacja

Tutaj następują wszelkiego rodzaju wymachy i krążenia; ja osobiście wykonuje taką sekwencję:

- Krążenia ramion w przód x 15
- Krążenia ramion w tył x 15
- Wymachy ramion tył/przód x15
- Krążenia bioder x8 w lewo i x8 w prawo
- Skręty tułowia x8 w lewo i x8 w prawo
- Wymachy nóg do boku (trzymając się drabinki) x16
- Wymachy nóg do przodu i do tyłu (trzymając się drabinki) x16

Możliwe, że taka sekwencja Ci wystarczy, a możliwe, że poczujesz, że to za mało.

IV. Pobudzenie układu nerwowego

Prościej mówiąc, są to serie wstępne, które wykonujesz przed pierwszą serią główną. Załóżmy, że dzisiaj zaplanowałeś sobie, że weźmiesz 100kg x8. Prawidłowa rozgrzewka przebiega w następujący sposób:

10 powtórzeń samym gryfem

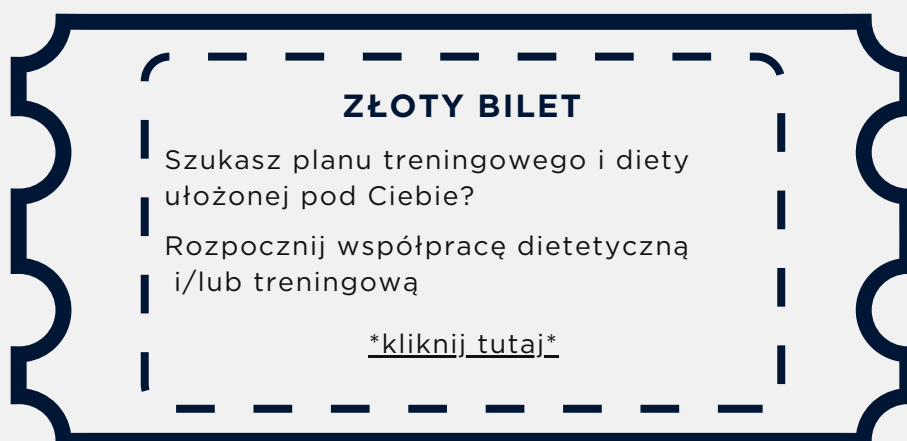
5 powtórzeń 50% ciężaru docelowego (czyli w tym przypadku 50kg)

3 powtórzenia 75% ciężaru docelowego (czyli w tym przypadku 75kg)

1 powtórzenie 90% ciężaru docelowego (czyli w tym przypadku 90kg)

Po ostatniej serii rozgrzewkowej odpoczywasz 2-3 minuty i wykonujesz serię główną.

PS. Nie musisz wykonywać rozgrzewki przed kolejnymi ćwiczeniami (chyba że czujesz taką potrzebę).



AKCESORIA TRENINGOWE

Paski treningowe - Popularnie zwane paskami do martwego ciągu, choć mają o wiele więcej zastosowań. Warto w nie zainwestować w momencie, gdy notorycznie w ćwiczeniach ogranicza Cię siła chwytu (warto kupować dłuższe, ok. 45cm).

Koszt: 30,-

Usztywniacze na nadgarstki - Z jednej strony przydatne, szczególnie przy problemach ze stabilizacją z nadgarstkami, z drugiej strony często nadużywane przez osoby nieumiejątnie wykonujące ćwiczenia.

Koszt: 20,-

Neopreny - Przydatne w przypadku osób wykonujących ćwiczenia na nogi ze sporym ciężarem, np. 150kg x 10 w przysiadzie, w przeciwnym razie będą stratą pieniędzy.

Koszt: od 200,-

Pas trójbojowy - Pomaga ustabilizować core podczas ćwiczeń wielostawowych; nacisk pasa na brzuch potęguje działanie tłoczni brzusznej, również często nadużywany przez osoby nieumiejątnie wykonujące ćwiczenia. Warto rozważyć po przekroczeniu 100kg x 5 w przysiadzie, z prawidłową techniką.

Koszt: 150,-

Magnezja - Wygodny zamiennik pasków, niestety na wielu siłowniach jest zakazana, ponieważ brudzi.

Koszt: 30,-

Buty trójbojowe - Z mojej perspektywy jeden z lepszych zakupów, jakich dokonałem. Buty te stosuję tylko na siłowni, posiadają grubą, płaską powierzchnię, a jednocześnie nie ograniczają ruchomości stawu skokowego. Dodatkowy obcas ok. 2,5cm będzie pomocny dla osób ze słabą mobilnością kostki.

Koszt: od 300,-

Paski do kickbacków - Ulubione akcesorium każdej fitnessiary, twoje własne RÓŻOWE 🏠 paski do ćwiczenia pośladków. Na wielu siłowniach można je znaleźć przy wyciągach, ale na niektórych trzeba mieć swoje.

Koszt: 50,-

Gumy oporowe - Przydatne kiedy dużo podróżujesz i chcesz używać zawsze tej samej gumy oporowej, niektóre siłownie oferują własne, ale niektóre nie, dobry zakup na lata, dla bardziej zaawansowanych.

Koszt: 60,-

Minibandy - Nie ukrywam nie jestem ich fanem, niska wytrzymałość, niski wpływ na efekty, rzadko wykorzystywane w treningu.

Koszt: 30,-

Oczywiście, nie muszę zaznaczać, że kupno któregośkolwiek akcesorium jest dobrowolne 😊.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

K

Jadłospis

Przykładowy jadłospis

2 191 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00
Kanapka z serem i szynką	Quesadilla z wędliną i serem	Jajecznicza klasyczna	Kanapki Caprese	Tosty	Jajka na miękko i kanapki z szynką, pomidorem i szczypiorkiem	Chleb w jajku
Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00
Tortille z pesto	Nocna owsianka oreo	Lunchbox z pesto	Lunchbox warzywno-owocowy	Pudding proteinowy z dodatkami	Makaron miodowy do pracy	Bułka "szkolna"
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
Warzywa na patelnie	Warzywa na patelnie	Spaghetti z kurczakiem	Spaghetti z kurczakiem	Roladki z warzywami	Garnkowy kurczak z ryżem	Garnkowy kurczak z ryżem
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Bananowa owsianka nocna na słodko	Kanapki z serkiem, łososiem i koperkiem	Czekoladowa owsianka	Omlet Bananowo-owsiany	Owsianka nocna z truskawkami	Serek wiejski w polewie malinowej	Jaglanka z jagodami

LISTA ZAKUPÓW

Pieczycwo

<input type="checkbox"/> Chleb pełnoziarnisty z żyta	20 x Kromka	600g
<input type="checkbox"/> Bułka pełnoziarnista		80g

Zbożowe

<input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty	8,5 x Porcja	425g
<input type="checkbox"/> Tortilla pełnoziarnista	5 x Sztuka	305g
<input type="checkbox"/> Płatki owsiane		205g
<input type="checkbox"/> Ryż biały	6,7 x Łyżka	100g
<input type="checkbox"/> Kasza jaglana	3,8 x Łyżka	50g

Nabiał

<input type="checkbox"/> Warzywa na patelnię z ziemniakami (Mrożna Kraina)	1 x Opakowanie	750g
<input type="checkbox"/> Skyr waniliowy	5 x Opakowanie	750g
<input type="checkbox"/> Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	2,6 x Szklanka	650g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella, light	4 x Opakowanie	500g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe	7 x Sztuka	392g
<input type="checkbox"/> Ser proteinowy (ryki)	10 x Plaster	170g
<input type="checkbox"/> Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/> Serek wiejski (light)	1 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	1 x Opakowanie	140g
<input type="checkbox"/> Serek śmietankowy		136g

Napoje

<input type="checkbox"/> Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g
--	-----------	----

Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	6,5 x Łyżka	65g
---	-------------	-----

Ryby

<input type="checkbox"/> Łosoś, wędzony	3,3 x Kawalek	100g
---	---------------	------

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	4,3 x Sztuka	652g
<input type="checkbox"/> Banan	5 x Sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Maliny, mrożone		500g
<input type="checkbox"/> Passata pomidorowa (przecier)	5 x Porcja	500g
<input type="checkbox"/> Jabłko	3 x Sztuka	450g
<input type="checkbox"/> Pomidory koktajlowe	21 x Sztuka	420g
<input type="checkbox"/> Cebula	4 x Sztuka	400g
<input type="checkbox"/> Pomidor	18 x Plaster	360g
<input type="checkbox"/> Szpinak	13 x Garść	325g
<input type="checkbox"/> Truskawki, mrożone	2,5 x Szklanka	250g
<input type="checkbox"/> Seler naciowy	4 x Łodyga	180g
<input type="checkbox"/> Cebula czerwona		150g
<input type="checkbox"/> Ogórek	3 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Kukurydza, konserwowa	6 x Łyżka	90g
<input type="checkbox"/> Rzodkiewka	6 x Sztuka	90g
<input type="checkbox"/> Awokado	0,5 x Sztuka	70g
<input type="checkbox"/> Marchew	1,5 x Sztuka	68g
<input type="checkbox"/> Kielki brokuła	6,2 x Łyżka	50g
<input type="checkbox"/> Papryczka ostra (chili)	2 x Sztuka	40g
<input type="checkbox"/> Szcypiorek	5 x Łyżka	25g
<input type="checkbox"/> Czosnek	2,5 x Ząbek	12g

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Bazylia (suszona)	3 x Łyżeczka	12g
<input type="checkbox"/> Cynamon	2 x Łyżeczka	10g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 x Łyżeczka	10g
<input type="checkbox"/> Sól biała	8 x Szczypta	8g
<input type="checkbox"/> Pieprz czarny mielony	7 x Szczypta	7g
<input type="checkbox"/> Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
<input type="checkbox"/> Przyprawa do gyrosa	2 x Szczypta	2g

<input type="checkbox"/> Papryka słodka (mielona)	2 x Szczypta	2g
<input type="checkbox"/> Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0,5 x łyżeczka	1,5g

Mięso

<input type="checkbox"/> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	6 x Kawalek	600g
<input type="checkbox"/> Szynka z piersi kurczaka	27 x Plaster	400g

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe		105g
<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	3,3 x łyżka	50g
<input type="checkbox"/> Orzechy brazylijskie	8 x Sztuka	32g
<input type="checkbox"/> Nasiona chia	4 x łyżeczka	20g
<input type="checkbox"/> Len, nasiona	2 x łyżeczka	10g

Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pudding Proteinowy		200g
<input type="checkbox"/> Pesto zielone z bazylii	2 x łyżka	40g
<input type="checkbox"/> Majonez light	1 x łyżka	25g
<input type="checkbox"/> Ciasteczko Oreo	2 x Sztuka	22g
<input type="checkbox"/> Ketchup	1,3 x łyżka	20g
<input type="checkbox"/> Erytrol / Erytrytol	2 x łyżeczka	10g

Produkty roślinne

<input type="checkbox"/> Pesto bazyliowe (wegańskie), Vemondo	2 x łyżka	40g
---	-----------	-----

Słodycze

<input type="checkbox"/> Miód pszczeleli	2,2 x łyżka	53g
<input type="checkbox"/> Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g

ROZPISKA DNI

Poniedziałek

E: 2 275kcal B: 131g T: 71g W: 263g F: 53g

ŚNIADANIE 07:00

E: 526kcal B: 35g T: 14g W: 72g F: 13g

Kanapka z serem i szynką

1. Pieczywo posmarować serkiem, położyć szpinak, ser i szynkę
2. Paprykę podawać z pieczywem lub osobno
3. Owoc zjedz osobno

Czas przygotowania: 5 min

Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	46g
Ser proteinowy (ryki)	3 x Plaster	51g
Szynka z piersi kurczaka	3 x Plasterek	45g
Szpinak	1 x Garść	25g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	3 x Kromka	90g
Serek śmietankowy	0,2 x Opakowanie	31g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 596kcal B: 35g T: 33g W: 42g F: 10g

Tortille z pesto

1. 1. Posmaruj tortillę pesto
2. 2. Pokrój warzywa na drobno i dodaj do tortilli
3. 3. Zawiń tortillę w rulon, następnie pokrój w roladki
4. Nadmiar warzyw zjedz osobno

Czas przygotowania: 5 min

Pesto zielone z bazylii	2 x Łyżka	40g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	46g
Ser mozzarella, light	1 x Opakowanie	125g
Pomidory koktajlowe	6 x Sztuka	120g
Szpinak	2 x Garść	50g
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g

OBIAD 16:00

E: 576kcal B: 40g T: 8,4g W: 56g F: 20g

Warzywa na patelnie

1. Ugotuj makaron al dente
2. Usmaż warzywa oraz mięso
3. Całość zapakuj do boxa

Czas przygotowania: 10 min

Warzywa na patelnię z ziemniakami (Mrożna Kraina)	0,5 x Opakowanie	375g
Makaron pełnoziarnisty	1,5 x Porcja	75g
Szpinak	2 x Garść	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g

Bananowa owsianka nocna na słodko

1. Rozgnieć połowę banana w misce
2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj
3. Wstaw owsiankę na noc do lodówki (albo chociaż na 2 godziny)

Czas przygotowania: **5 min**

Banan	0,5 x Sztuka	60g
Płatki owsiane	5 x łyżka	50g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	1 x Opakowanie	140g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,4 x Szklanka	100g
Miód pszczeli	1 x łyżka	24g
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0,5 x łyżeczka	1,5g
Nasiona chia	1 x łyżeczka	5g
Cynamon	1 x łyżeczka	5g

ROZPISKA DNI

Wtorek

E: 2 152kcal

B: 129g

T: 51g

W: 272g

F: 59g

ŚNIADANIE 07:00

E: 573kcal

B: 32g

T: 16g

W: 78g

F: 17g

Quesadilla z wędliną i serem

- Ser zetrzeć na tarce (albo podrzeć w rękach, jak jesteś leniem jak ja)
- Tortillę posmarować keczupem, posypać oregano i połową starego sera.
- Patelnię postawić na małym ogniu, położyć tortillę. Położyć plastry szynki, posypać resztą sera, papryką i odsączoną kukurydzą. Przykryć drugą tortillą.
- Podgrzewać 3-4 minuty, placki obrócić i ponownie grzać przez 3-4 minuty.

Czas przygotowania: 15 min

Tortilla pełnoziarnista	2 x Sztuka	122g
Ser proteinowy (ryki)	2 x Plaster	34g
Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
Kukurydza, konserwowa	3 x Łyżka	45g
Szynka z piersi kurczaka	2 x Plasterek	30g
Keczup	1,3 x Łyżka	20g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 443kcal

B: 24g

T: 9g

W: 69g

F: 8,4g

Nocna owsianka oreo

Płatki zalej skyrem, dodaj erytrol, nasiona chia i mleko, wymieszaj z pokruszonymi ciasteczkami Oreo i malinami
Odstaw do lodówki na noc (lub minimum 2 godziny)

Czas przygotowania: 5 min

Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g
Płatki owsiane	4 x Łyżka	40g
Maliny, mrożone	2,5 x Łyżka	50g
Ciasteczko Oreo	2 x Sztuka	22g
Nasiona chia	1 x Łyżeczka	5g
Erytrol / Erytrytol	2 x Łyżeczka	10g

OBIAD 16:00

E: 576kcal

B: 40g

T: 8,4g

W: 56g

F: 20g

Warzywa na patelnii

- Ugotuj makaron al dente
- Usmaż warzywa oraz mięso
- Całość zapakuj do boxa

Czas przygotowania: 10 min

Warzywa na patelnię z ziemniakami (Mrożna Kraina)	0,5 x Opakowanie	375g
Makaron pełnoziarnisty	1,5 x Porcja	75g
Szpinak	2 x Garść	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g

Kanapki z serkiem, łososiem i koperkiem

1. Posmaruj pieczywo serkiem.
2. Łososa skrop sokiem z cytryny.
3. Na pieczywo połóż kawałki łososa, pokrojone plasterki ogórka, koperki i kiełki.

Czas przygotowania: **5 min**

Łosoś, wędzony	3,3 x Kawałek	100g
Sok cytrynowy	1 x łyżka	6g
Serek śmietankowy	0,2 x Opakowanie	34g
Kiełki brokuła	6,3 x łyżka	50g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	4 x Kromka	120g

ROZPISKA DNI

Środa

E: 2 247kcal

B: 150g

T: 85g

W: 232g

F: 40g

ŚNIADANIE 07:00

E: 447kcal

B: 37g

T: 23g

W: 26g

F: 4,8g

Jajeczniczka klasyczna

1. Na patelni rozpuść oliwę
2. Wbij jajka, następnie dodaj warzywa
3. Owoc zjedz osobno

Czas przygotowania: 10 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Szynka z piersi kurczaka	6,7 x Plasterek	100g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Szczypiorek	1 x łyżeczka	5g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 584kcal

B: 34g

T: 30g

W: 47g

F: 7,5g

Lunchbox z pesto

1. Makaron ugotuj al'dente według instrukcji na opakowaniu.
2. Makaron połącz z pesto i na górę dodaj mozzarella i pomidorki.

Czas przygotowania: 10 min

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Szklanka	50g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pesto bazyliowe (wegańskie), Vemondo	2 x łyżka	40g
Pomidory koktajlowe	4 x Sztuka	80g
Orzechy włoskie	0,7 x łyżka	10g
Ser mozzarella, light	1 x Opakowanie	125g

Spaghetti z kurczakiem

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę. Cebulę pokrój w drobną kostkę, przeciśnij przez praskę czosnek i delikatnie podsmaż na patelni z kurczakiem
3. Podsmażaj całość, aż kurczak będzie gotowy, a następnie dodaj passatę pomidorową, dopraw do smaku i całość gotuj, aż sos się zredukuje.
4. Na patelnię dodaj ugotowany makaron i wszystko dokładnie wymieszaj. Spaghetti przełóż na talerz i posyp bazylią

Czas przygotowania: 15 min

Makaron pełnoziarnisty	1,1 x Szklanka	75g
Passata pomidorowa (przecier)	2,5 x Porcja	250g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazylija (suszona)	1 x Łyżeczka	4g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g

KOLACJA 20:00

Czekoladowa owsianka

1. Wrzuć do garnka płatki owsiane, pokrojonego w plastry banana oraz mleko (opcjonalnie słodzik)
2. Gotuj całość na małym ogniu przez ok 5-10 minut, mieszając.
3. Przełóż całość na talerz, dodaj pozostałe składniki

Czas przygotowania: 10 min

Płatki owsiane	5 x Łyżka	50g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Len, nasiona	2 x Łyżeczka	10g
Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
Masło orzechowe	2 x Łyżeczka	30g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,6 x Szklanka	150g

ROZPISKA DNI

Czwartek

E: 2 107kcal B: 123g T: 58g W: 302g F: 53g

ŚNIADANIE 07:00

E: 505kcal B: 32g T: 18g W: 58g F: 12g

Kanapki Caprese

- Pomidorki pokroić na plasterki. Mozzarelle podzielić na mniejsze części - za pomocą palców.
- Chleb podpiec na suchej patelni lub piekarniku (opcjonalnie). Posmarować oliwą (za pomocą pędzelka).
- Ułożyć pomidory i ser. Dodać bazylię i posypać zieleniną

Czas przygotowania: 10 min

Pomidor	1 x Sztuka	120g
Szpinak	1 x Garść	25g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Bazylia (suszona)	1 x łyżeczka	4g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	3 x Kromka	90g
Ser mozzarella, light	1 x Opakowanie	125g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 468kcal B: 32g T: 1,2g W: 87g F: 8,9g

Lunchbox warzywno-owocowy

- Warzywa wrzuc do lunchboxa
- Marchewki nie musisz kroić, wystarczy umyć :)
- Skyr wrzuc do lunchboxa (ale zamknięty, aby się nie rozwalił w transporcie)

Czas przygotowania: 5 min

Marchew	1 x Sztuka	45g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Rzodkiewka	6 x Sztuka	90g
Skyr waniliowy	2 x Opakowanie	300g
Banan	1 x Sztuka	120g

OBIAD 16:00

E: 576kcal B: 39g T: 10g W: 89g F: 18g

Spaghetti z kurczakiem

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzej oliwę. Cebulę pokrój w drobną kostkę, przeciśnij przez praskę czosnek i delikatnie podsmaż na patelni z kurczakiem
- Podsmażaj całość, aż kurczak będzie gotowy, a następnie dodaj passatę pomidorową, dopraw do smaku i całość gotuj, aż sos się zredukuje.
- Na patelnię dodaj ugotowany makaron i wszystko dokładnie wymieszaj. Spaghetti przełóż na talerz i posyp bazylią

Czas przygotowania: 15 min

Makaron pełnoziarnisty	1,1 x Szklanka	75g
Passata pomidorowa (przecier)	2,5 x Porcja	250g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 x łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazylia (suszona)	1 x łyżeczka	4g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g

Omlet Bananowo-owsiany

1. Wymieszaj ze sobą jajko, płatki i banana
2. Wylej gotową masę na rozgrzaną patelnię posmarowaną oliwą
3. Całość po usmażeniu posmaruj masłem orzechowym

Czas przygotowania: 10 min

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Banan	1 x Sztuka	120g
Płatki owsiane	2 x łyżka	20g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Maliny, mrożone	7,5 x łyżka	150g
Masło orzechowe	2 x łyżeczka	30g

ROZPISKA DNI

Piątek

E: 2 201kcal

B: 126g

T: 78g

W: 267g

F: 44g

ŚNIADANIE 07:00

E: 548kcal

B: 34g

T: 14g

W: 78g

F: 14g

Tosty

1. Przypiec pieczywo z wszystkimi składnikami w tosterze lub na patelni

Czas przygotowania: 10 min

Majonez light	1 x łyżka	25g
Szynka z piersi kurczaka	4 x Plasterek	60g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	1 x Sztuka	120g
Szczypiorek	1 x łyżeczka	5g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	4 x Kromka	120g
Ser proteinowy (ryki)	2 x Plaster	34g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 479kcal

B: 26g

T: 24g

W: 44g

F: 4,6g

Pudding proteinowy z dodatkami

Czas przygotowania: 5 min

Orzechy brazylijskie	8 x Sztuka	32g
Pudding Proteinowy	1 x Sztuka	200g
Banan	1 x Sztuka	120g

OBIAD 16:00

E: 642kcal

B: 37g

T: 23g

W: 76g

F: 16g

Roladki z warzywami

1. Pokrój paprykę i ogórki w paski, szczypiorek posiekaj
2. Posmaruj tortillę serkiem, a na serek połóż pozostałe dodatki
3. Zwiń tortillę w rulon, rulon prokój w roladki
4. Nadmiar warzyw zjedz obok

Czas przygotowania: 5 min

Tortilla pełnoziarnista	2 x Sztuka	122g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Serek śmietankowy	0,3 x Opakowanie	40g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Szynka z piersi kurczaka	6 x Plasterek	90g
Kukurydza, konserwowa	3 x łyżka	45g
Szczypiorek	2 x łyżeczka	10g
Szpinak	1 x Garść	25g

Owsianka nocna z truskawkami

1. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i wstaw do lodówki na całą noc.

Czas przygotowania: **5 min**

Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,6 x Szklanka	150g
Płatki owsiane	4,5 x Łyżka	45g
Orzechy włoskie	1 x łyżka	15g
Truskawki, mrożone	1 x Szklanka	100g
Nasiona chia	2 x łyżeczka	10g

ROZPISKA DNI

Sobota

E: 2 175kcal

B: 126g

T: 75g

W: 268g

F: 44g

ŚNIADANIE 07:00

E: 511kcal

B: 33g

T: 20g

W: 56g

F: 9,8g

Jajka na miękko i kanapki z szynką, pomidorem i szczypiorkiem

1. Jajka ugotuj na miękko
2. Pieczywo posmaruj serkiem, następnie ułóż plastry szynki, pomidora i posyp posiekanym szczypiorkiem
3. Kanapki zjedz z ugotowanymi jajkami z solą

Czas przygotowania: 15 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	3 x Kromka	90g
Szynka z piersi kurczaka	3 x Plaster	45g
Pomidor	6 x Plaster	120g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Serek śmietankowy	0,2 x Opakowanie	31g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 658kcal

B: 38g

T: 24g

W: 76g

F: 12g

Makaron miodowy do pracy

1. Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie
2. Pokrój i odsusz Mozzarellę
4. Do sałatki dodaj pozostałe surowe warzywa
4. Posyp oraz czosnkiem

Przygotuj sos (na 1 porcję):

- Oliwa z oliwek 10g
- Miód 5g
- Czosnek 1/2 ząbku
- Sok z cytryny 3ml

5. Wymieszaj całość ze sobą

Czas przygotowania: 10 min

Makaron pełnoziarnisty	1,1 x Szklanka	75g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Pomidory koktajlowe	5 x Sztuka	100g
Szpinak	2 x Garść	50g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Miód pszczeleli	0,2 x Łyżka	5g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Ser mozzarella, light	1 x Opakowanie	125g

Garnkowy kurczak z ryżem

1. Do garnka wlewamy oliwę
2. Dodajemy pokrojone warzywa oraz mięso
3. Całość posypujemy przyprawami, następnie czekamy aż mięso się usmaży
4. Jak mięso się usmaży to dodajemy, to dodajemy przepłukany wcześniej ryż i całość zalewamy dwiema szklankami wody, po 2-3 minutach mieszamy, kładziemy przykrywkę i zmniejszamy gaz na minimum i gotujemy aż woda odparuje.
5. Po odparowaniu wody polecam wyłączyć gaz i przykryć garnek ręcznikiem kuchennym na 15 minut dla poprawy smaku :)

Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Seler naciowy	2 x łodyga	90g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Papryczka ostra (chili)	1 x Sztuka	20g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Przyprawa do gyrosa	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ryż biały	3,3 x łyżka	50g

Czas przygotowania: **15 min**

KOLACJA 20:00

Serek wiejski w polewie malinowej

1. W garnku podgrzej maliny (możesz dodać słodzik)
2. Dodaj do serka pokrojonego banana, orzechy i miód, całość polej malinami.

Czas przygotowania: **10 min**

Miód pszczeli	1 x łyżka	24g
Maliny, mrożone	0,3 x Opakowanie	150g
Banan	1 x Sztuka	120g
Serek wiejski (light)	1 x Opakowanie	150g
Orzechy włoskie	1,7 x łyżka	25g

ROZPISKA DNI

Niedziela

E: 2 179kcal

B: 122g

T: 76g

W: 277g

F: 45g

ŚNIADANIE 07:00

E: 601kcal

B: 29g

T: 30g

W: 59g

F: 13g

Chleb w jajku

- Jajka roztrzep widelcem z dodatkiem przypraw.
- Chleb namocz w masie jajecznej i smaż na lekko natłuszczonej patelni z dwóch stron.
- Pod koniec dodaj stary ser i pozostaw do rozpuszczenia sera.
- Podawaj z sałatką z roszpunki, awokado i pomidorków.

Czas przygotowania: 10 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Chleb pełnoziarnisty z żyta	3 x Kromka	90g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Pomidory koktajlowe	4 x Sztuka	80g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Ser proteinowy (ryki)	1 x Plaster	17g
Szpinak	2 x Garść	50g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

E: 340kcal

B: 25g

T: 7,5g

W: 47g

F: 7,9g

Bułka "szkolna"

- Złóż całość w kanapkę

Czas przygotowania: 5 min

Bułka pełnoziarnista	1 x Sztuka	80g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Szynka z piersi kurczaka	2 x Plaster	30g
Ser proteinowy (ryki)	2 x Plaster	34g
Pomidory koktajlowe	2 x Sztuka	40g

Garnkowy kurczak z ryżem

1. Do garnka wlewamy oliwę
2. Dodajemy pokrojone warzywa oraz mięso
3. Całość posypujemy przyprawami, następnie czekamy aż mięso się usmaży
4. Jak mięso się usmaży to dodajemy, to dodajemy przepłukany wcześniej ryż i całość zalewamy dwiema szklankami wody, po 2-3 minutach mieszamy, kładziemy przykrywkę i zmniejszamy gaz na minimum i gotujemy aż woda odparuje.
5. Po odparowaniu wody polecam wyłączyć gaz i przykryć garnek ręcznikiem kuchennym na 15 minut dla poprawy smaku :)

Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Seler naciowy	2 x łodyga	90g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Papryczka ostra (chili)	1 x Sztuka	20g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Przyprawa do gyrosa	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ryż biały	3,3 x łyżka	50g

Czas przygotowania: **15 min**

KOLACJA 20:00

Jaglanka z jagodami

1. Przepłucz kaszę letnią wodą.
2. Ugotuj kaszę na mleku. W razie potrzeby uzupełnij wodą.
3. Posyp startą gorzką czekoladą, dodaj maliny i masło orzechowe..

Czas przygotowania: **10 min**

Masło orzechowe	2 x łyżeczka	30g
Maliny, mrożone	0,3 x Opakowanie	150g
Truskawki, mrożone	1,5 x Szklanka	150g
Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
Kasza jaglana	3,8 x łyżka	50g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,8 x Szklanka	200g

PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY

FBW A

Aktywacje	Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Powtórzenia	Tempo	Czas odpoczynku	Ciężar x powtórzenia
	HipThrust	3	8-10	2-1-X-2	180s	
	Uginanie nóg na maszynie	3	8-12	2-0-X-1	90s	
	Prostowanie nóg na maszynie	3	8-12	2-1-X-1	90	
	Rozpiętki na maszynie	3	10-12	3-1-X-1	120s	
	Wznosy bokiem z hantlami	3	10-12	2-0-X-1	120s	
	Deska	3	-	-	90s	

FBW B

Aktywacje	Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Powtórzenia	Tempo	Czas odpoczynku	Ciężar x powtórzenia
	Rumuński martwy ciąg	3	6-8	3-1-X-1	180s	
	Przysiad bułgarski	3	8-10	2-1-X-1	120s-180s	
	Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	8-10	2-0-X-1	120s-180s	
	Łydki na maszynie siedząc	3	6-8	2-4-X-1	90s	
	Allachy	3	8-10	2-0-X-1	90s-120s	

FBW C

Aktywacje	Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Powtórzenia	Tempo	Czas odpoczynku	Ciężar x powtórzenia
	Podciąganie na maszynie	3	4-6	2-0-X-1	120s-180s	
	Pompki na kolanach	3	n>3	2-1-X-1	120s	
	Przywodzenie na maszynie	3	8-10	2-0-X-1	90s	
	Odwodzenie na maszynie	3	8-10	2-1-X-1	90s	
	Uginanie ramion z supinacją	2	8-12	2-0-X-1	120s	
	Prostowanie linki wyciągu górnego	2	8-12	2-1-X-1	120s	