

BARTŁOMIEJ ORCHOWSKI

FUNDAMENTY AKTYWNOŚCI I ŻYWIENIA



Orchowski.

ACADEMY

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

Informacje przedstawione w niniejszej pracy w żaden sposób nie są poradami medycznymi lub nie działają jako substytut porad medycznych. Informacje te powinny być stosowane w połączeniu z poradnictwem i opieką lekarza.

Przed rozpoczęciem tego programu tak jak w przypadku każdego programu ćwiczeń i żywienia trzeba skonsultować się z lekarzem. Jeśli nie zdecydujesz się uzyskać zgody lekarza i / lub współpracować z lekarzem w trakcie trwania swojego planu, korzystając z zaleceń zawartych w programie, zgadzasz się przyjąć pełną odpowiedzialność za swoje działania.

Poprzez kontynuowanie programu można uznać, że pomimo wszystkich środków ostrożności ze strony **Bartłomieja Orchowskiego**, istnieje ryzyko urazu lub choroby, które mogą wystąpić z powodu korzystania z wyżej wymienionych informacji i wyraźnie zakładają takie ryzyko i zrzekają się, rezygnują i uwalniają od wszystkich oświadczeń, które mogą mieć wobec **Bartłomieja Orchowskiego** w wyniku jakichkolwiek przyszłych zranień lub chorób poniesionych w związku z, lub w wyniku użycia, lub nadużycia programu.

Wszelkie materiały, które otrzymujesz ode mnie drogą online, **mogą być wykorzystywane wyłącznie do Twojego osobistego użytku, bez prawa ich kopiowania i rozpowszechniania bez mojej zgody.**

Materiały udostępniane Tobie w ramach naszej współpracy stanowią moją własność i objęte są prawem autorskim zgodnie z ustawą z 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach (Dz. U. z 2006 r., nr 90, poz. 631 z późn. zm).

SPIS TREŚCI

WPROWADZNIE 4

WSPÓŁPRACA 5

RAPORTOWANIE 6

NAGRYWANIE 9

TRENING

TRENOWANIE 12

TERMINOLOGIA 14

ROZGRZEWKA 19

DIETA

ŻYWIENIE 23

ZASADY 28

PROGRAM DO PROWADZENIA DIETY 31

OBRÓBKA TERMICZNA 32

PRZYPRAWY I DODATKI DO POTRAW 33

PŁYNY 34

CZĘSTOTLIWOŚĆ I PORY POSIŁKÓW 35

JEDZENIE NA MIEŚCIE 36

WĘGLOWODANY 37

TŁUSZCZE 39

BIAŁKO 41

WARZYWA 43

FAQ 45

ZAKOŃCZENIE 51

WROWADZENIE

Cześć!

Serdecznie witam Cię w Orchowski.Academy!
Fundamenty aktywności I żywienia to e-book, który otrzymujesz jako poradnik na początku naszej drogi. Jest to mini encyklopedia aktywności I żywienia. Masz tu w pigułce informacje, które pomogą Ci poruszać się w świecie treningu. Wracaj do niego zawsze, gdy pojawi się taka potrzeba.

W poradniku znajdziesz informacje, które chciałbym abyś przyswoił zanim zaczniemy naszą współpracę. Wiedza tu zawarta będzie towarzyszć Ci w każdym dniu, stając się częścia życia.

Zawarte zostały tutaj zasady naszej współpracy, jak I przewodnik po podstawowych zasach treningu I żywienia.

Moje sportowe doświadczenie pozwoliło mi dokładnie poznać wyzwania, z którymi możesz się spotkać. Dlatego ten przewodnik jest dla Ciebie – abyś miał łatwy dostęp do wiedzy.

Zamysłem Fundamentów jest zmiana na lepsze twojego życia, zwiększając komfort I codzienne samopoczucie poprzez edukacje, czyli zawartą tutaj wiedzę, jak naszą codzienną pomoc w organizacji twojego treningu I towarzyszenie w dniu codziennym.

WSPÓŁPRACA

Współpraca z nami to podróż, która, choć pełna wyzwań, przyniesie efekty przekraczające Twoje oczekiwania., dlatego potrzebujemy w pełni Twojego zaangażowania. Najpierw w dostarczoną Tobie wiedzę jak I umiejętności, które będziesz krok po kroku wyposażany.

Wielkim sukcesem będzie czas gdy już bez żadnej pomocy będziesz w stanie sam podejmować właściwe świadome decyzje w ciągu dnia o twoim żywieniu i aktywności fizycznej.

Jesteśmy tu po to aby towarzyszyć Tobie w zmianie nawyków i przygotować Ciebie do wyznaczonych celów. Wspólnie będziemy analizować drogę, którą wyznaczymy. Jeśli będzie trzeba będziemy ją modyfikować I dopasowywać.

Jeśli napotkasz trudności, niezwłocznie mnie o tym poinformuj. Osiągnięcie celu, to głównie Twoja praca, ja jako trener jestem przewodnikiem. Będę Cię prowadził, ale to ty musisz wykonać swoją robotę. Twój sukces jest głównie w Twoich rękach.

RAPORTOWANIE

Raportowanie postępów jest kluczową częścią naszej współpracy. **Każdego tygodnia**, niezależnie od tego, czy w pełni zrealizowałeś plan treningowy, trzymałeś się diety, czy napotkałeś trudności zdrowotne, oczekuję raportu **w piątek.** Regularne raportowanie pozwala mi monitorować Twój postęp, zrozumieć, jak Twoje ciało reaguje na różne warunki, i dostosować plan działania do Twoich potrzeb.

Z naszej strony sprawdzanie raportów będzie natychmiastowe, wyczekuj feedbacku w sobotę lub poniedziałek. W Niedzielę nie pracujemy. Jeśli pojawi się opóźnienie zostaniesz o tym poinformowany na Whats Upie. Informacje będą również upublicznione na Instagramie @orchowskiacademy, dlatego zachęcam do obserwowania, aby być na bieżąco z wszelkimi aktualizacjami.

Dzięki tym regularnym raportom mogę lepiej dostosować nasze działania i pomóc Ci osiągnąć Twoje cele w sposób jak najbardziej efektywny i dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb. Razem pracujemy nad Twoim sukcesem, a systematyczność i otwarta komunikacja są kluczem do naszych wspólnych osiągnięć.

Raportowanie w naszej współpracy będzie odbywać się za pośrednictwem aplikacji **Fitebo**, która ułatwi nam komunikację, śledzenie postępów oraz dostosowywanie planów treningowych. Aby maksymalnie wykorzystać potencjał aplikacji i zapewnić płynny przebieg współpracy, poniżej znajdziesz instrukcje dotyczące raportowania.

1. Termin raportowania

Raporty przesyłaj w każdy **piątek (lub w sobotę po treningu)** niezależnie od tego, czy udało Ci się w pełni zrealizować plan, czy nie. Regularność raportowania pozwala mi monitorować Twoje postępy i dostosowywać plan w razie potrzeby.

2. Zakres raportu

W aplikacji Fitebo znajdziesz sekcje przeznaczone do wprowadzania wyników i obserwacji. Twój raport powinien zawierać:

- Treningi: Oznacz wykonane treningi i dodaj ewentualne uwagi dotyczące trudności lub sukcesów. Możesz również raportować swoje samopoczucie w trakcie treningów.
- Dieta: napisz jak jakościowo jadłeś/aś w tym tygodniu
- Samopoczucie i zdrowie: Wprowadź informacje o samopoczuciu, stresie lub ewentualnych problemach zdrowotnych.
- Postępy: Regularnie uzupełniaj dane o wadze, obwodach ciała.

3. Proces raportowania

Raport wysyłaj przez aplikację Fitebo w formie zautomatyzowanego formularza lub wiadomości. Wypełniaj wszystkie wymagane pola dotyczące diety, treningów i postępów. Jeśli masz dodatkowe komentarze, aplikacja pozwala na ich dodanie w sekcji uwag.

Staraj się raportować regularnie, co pomoże mi w szybszym reagowaniu na Twoje potrzeby.

4. Feedback i odpowiedzi

Zazwyczaj analizuję wszystkie raporty w piątek/sobotę i odpisuję według kolejności zgłoszeń. Im wcześniej wyślesz raport, tym szybciej otrzymasz odpowiedź.

Jeśli pojawią się jakiekolwiek opóźnienia w odpowiedziach, poinformuję o tym na Whats Upie i na instagramie @orchowskiacademy. Obserwuj nas, aby byc zawsze na bieżąco.

Filmiki wysyłaj na Whats Upa.

5. Konsultacje, pytania i wątpliwości

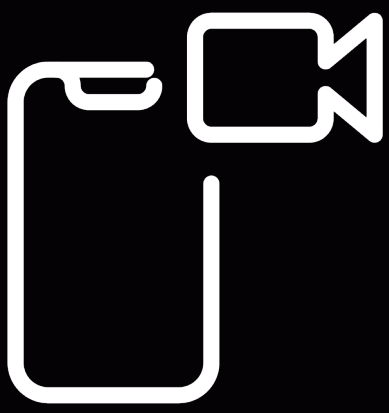
Jeśli pojawią się pytania lub problemy,lub chcesz sie umowic na konsultacje. Napisz wiadomosc na Whats upie i umow sie na wizyte online

NAGRYWANIE

W ramach naszej współpracy **będę prosił Cię o regularne nagrywanie swoich ćwiczeń, szczególnie na początku**, abyśmy mogli pracować nad poprawą techniki. Nagrywanie pomoże nam wychwycić i zlikwidować ewentualne błędy, które mogłyby utrudniać Twój postęp lub prowadzić do kontuzji.

Jak często nagrywać?

- **Na początku współpracy: Co tydzień nagrywaj jedną serię z każdego ćwiczenia.** Dzięki temu będziemy mogli szybko skorygować błędy.
- Po opanowaniu techniki: Kiedy wyeliminujemy największe problemy, wystarczy, że będziesz nagrywać ćwiczenia, z którymi masz trudności, lub te, o które poproszę.
- **Nowe ćwiczenia: Z każdym nowym planem treningowym zaczynamy proces od nowa** – nagrywaj wszystkie nowe ćwiczenia, aż upewnimy się, że technika jest poprawna.



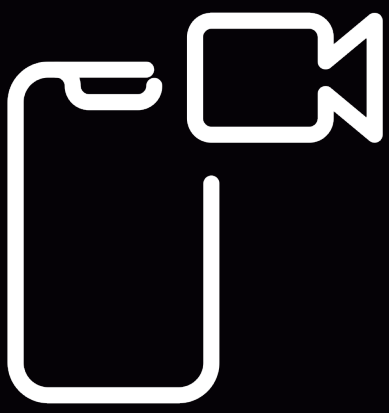
Jak nagrywać?

- Ustawienie telefonu: Nie potrzebujesz dodatkowej pomocy. Wystarczy, że ustawisz telefon na ziemi, oparty np. o butelkę wody. Upewnij się, że cała sylwetka jest widoczna na nagraniu.
- Kąt nagrywania: Najlepiej nagrywaj z boku, abyśmy mogli ocenić całą sylwetkę w ruchu. W przypadku ćwiczeń, w których sztanga zasłania ciało (np. martwy ciąg, glute bridge, hip thrust), ustaw aparat pod kątem – od tyłu lub z przodu, aby uniknąć zasłaniania i umożliwić pełen wgląd w technikę.

Dlaczego to ważne?

Nagrania pozwolą mi na bieżąco monitorować Twoją technikę i wprowadzać niezbędne korekty. Dzięki temu będziesz trenować bezpiecznie i efektywnie, co przełoży się na lepsze wyniki oraz minimalizację ryzyka kontuzji.

Pamiętaj, że każde nagranie przybliża nas do Twojego celu – im szybciej wyeliminujemy błędy, tym szybciej osiągniesz postępy, o które walczymy.



Orchowski.

ACADEMY

TRENING

TRENING

Rozpisany trening, został najpierw przeanalizowany a później opracowany na podstawie podesłanej ankiety i wszystkich informacji tam zawartych. Postawiona analiza pomaga stworzyć najlepiej spersonalizowany plan treningowy uwzględniając postawione cele, jak i ograniczenia zdrowotne.

Uwzględnienie Twoich potrzeb: **Jeśli w ankiecie wspomniałeś o kontuzjach, zostały one odpowiednio wzięte pod uwagę przy układaniu planu.** Jeśli zostało zauważone coś istotnego w nagraniach (np. problemy z postawą, takie jak krzywy kręgosłup czy nierówne łopatki), również dostosowano ćwiczenia tak, aby wspomagały korekcję i wzmacniały odpowiednie partie ciała.

Kluczowe parametry treningowe: **Ważne jest, abyś dokładnie przeczytał opis treningów oraz kluczowe parametry,** takie jak skala RIR (Reps in Reserve). Skala ta ma istotny wpływ na Twój postęp, ponieważ to właśnie od niej zależy, jak będziesz realizować założoną progresję. Upewnij się, że rozumiesz, jak ją stosować, aby maksymalnie wykorzystać trening.

Kolejność ćwiczeń: **Proszę, wykonuj ćwiczenia w dokładnie takiej kolejności, jaka została podana w planie treningowym**. Każda kolejność i każda przerwa są tam z konkretnych powodów. Nie zmieniaj kolejności ćwiczeń, nie skracaj przerw i nie łącz ćwiczeń, nawet jeśli masz mało czasu – to może zaburzyć efektywność planu.

Rozgrzewka: Przed każdym treningiem zadbaj o odpowiednią rozgrzewkę. Dopiero po rozgrzewce przechodzisz do konkretnej części treningowej. Więcej w rozdziale [ROZGRZEWKA]

Pytania i feedback: Jeśli masz jakiekolwiek pytania, zawsze pytaj, najlepiej przez Whats Up, gdzie najszybciej uzyskasz odpowiedź. Dodatkowo, proszę o nagrywanie niektórych ćwiczeń i przesyłanie ich do mnie w raportach. Dzięki temu będę mógł ocenić Twoją technikę i jeśli będzie taka potrzeba, pomóc w jej poprawieniu.
Pamiętaj, że ścisłe trzymanie się założeń programu jest kluczowe dla Twojego postępu. Każdy element planu został zaprojektowany, aby maksymalnie wspierać Twoje cele, dlatego ważne jest, aby przestrzegać wszystkich wskazówek.

Skróty z którymi możesz się spotkać:

- **AMRAP (As Many Rounds as Possible):** Wykonanie jak najwięcej rund w określonym czasie.
- **EMOM (Every Minute on the Minute):** Wykonanie danej liczby powtórzeń w określonym czasie.
- **PR (Personal Record):** Najlepszy osiągniety wynik.
- **TABATA:** Trening interwałowy (20 sec pracy/10 sec przerwy) x ilość rund.
- **RM (Repetition Maximum):** maksymalna liczbę powtórzeń, jakie osoba jest w stanie wykonać jednym ciągiem przy danym obciążeniu. 50-75% RM oznacza, że ćwiczenie wykonywane jest z obciążeniem stanowiącym od 50% do 75% maksymalnego ciężaru, jaki dana osoba jest w stanie podnieść w jednym powtórzeniu. Na przykład, jeśli 1RM wynosi 100 kg, to 50-75% RM to obciążenie w przedziale od 50 kg do 75 kg

TERMINOLOGIA

1. RPE (Rate of Perceived Exertion)

RPE to skala wysiłku, którą będziesz stosować do oceny intensywności ćwiczeń. Skala ta ma zakres od 1 do 10, gdzie 1 oznacza minimalny wysiłek (spacer), a 10 maksymalny (trening do granic możliwości). Na przykład, jeśli zostaniesz poproszony o ćwiczenie na poziomie RPE 8, oznacza to, że po zakończeniu serii masz jeszcze zapas na około dwa dodatkowe powtórzenia.

2. RIR (Reps in Reserve)

RIR to liczba powtórzeń, które pozostają w Twoim zapasie przed osiągnięciem pełnego zmęczenia. Jeśli wykonujesz przysiady i czujesz, że mogłeś jeszcze wykonać dwa powtórzenia, masz RIR 2. Ta skala pomaga kontrolować intensywność i progresję treningu. (ODWROTNOŚĆ RPE)

3. Tempo Ćwiczeń

Tempo odnosi się do czasu, w jakim wykonujesz poszczególne fazy ruchu. Często zapisujemy je w formacie **4-1-1-0**, gdzie:

Pierwsza cyfra (4): czas fazy ekscentrycznej (opuszczanie ciężaru, np. w przysiadzie schodzenie w dół).

Druga cyfra (1): czas pauzy na dole.

Trzecia cyfra (1): czas fazy koncentrycznej (podnoszenie ciężaru, np. w przysiadzie wstawanie).

Czwarta cyfra (0): czas pauzy na górze (lub jej brak).

X: W fazie koncentrycznej ruch dynamiczny w górę.

4. Progresja

Progresja oznacza stopniowe zwiększanie trudności treningów, aby wywołać adaptację mięśniową. Może to obejmować:

- Zwiększenie obciążenia.
- Dodanie powtórzeń lub serii.
- Skracanie czasu odpoczynku między seriami.

5. Deload

Deload to celowe zmniejszenie intensywności lub objętości treningu na dany okres czasu, aby dać organizmowi zregenerować się i uniknąć przetrenowania. Jest to ważna część długoterminowego planu treningowego.

6. Seria Główna, Akcesoryjna i Pomocnicza

- Seria główna: To ćwiczenia wielostawowe, które angażują wiele grup mięśniowych jednocześnie. Należą do nich np. przysiady, martwy ciąg, wyciskanie sztangi czy podciąganie na drążku. Ćwiczenia główne stanowią podstawę treningu i są kluczowe dla budowy siły oraz masy mięśniowej.
- Seria akcesoryjna: Ćwiczenia te uzupełniają główny trening i mają na celu rozwijanie konkretnych partii mięśniowych, które mogą być zaniedbywane podczas ćwiczeń głównych. Przykłady to biceps curls, face pulls, czy Poliquin flys.

Seria akcesoryjna wspomaga ogólny rozwój mięśni i pomaga w stabilizacji oraz poprawie techniki przy ćwiczeniach głównych.

- Seria rehabilitacyjne/pomocnicze: Są to ćwiczenia ukierunkowane na poprawę stabilności, mobilności lub wzmocnienie mięśni stabilizujących. Ćwiczenia pomocnicze wspierają ciało, aby lepiej radziło sobie z obciążeniami w bardziej złożonych ruchach.

6. Objętość treningowa i intensywność

Objętość treningowa to suma całkowitej pracy wykonanej podczas sesji treningowej. Mierzy się ją jako iloczyn liczby serii, powtórzeń i obciążenia (waga). Dla przykładu, jeśli wykonujesz 3 serie przysiadów po 10 powtórzeń z ciężarem 50 kg, objętość treningowa wynosi 1500 kg (3 x 10 x 50 kg). Większa objętość może stymulować wzrost mięśni, ale należy dostosować ją do poziomu zaawansowania, aby uniknąć przetrenowania. Intensywność treningowa odnosi się do ciężaru, jaki stosujesz podczas ćwiczeń, w stosunku do Twojego maksymalnego obciążenia (1RM – one rep max, czyli maksymalny ciężar, który możesz podnieść w jednym powtórzeniu). Wyższa intensywność oznacza, że ćwiczysz bliżej swojego maksymalnego obciążenia.

7. Rodzaje treningów

Form treningów jest wiele począwszy od trenowania siłowego do treningu wytrzymałościowego czy treningu mobilności.

- Trening siłowy: inaczej zwany treningiem oporowym, celem jest budowanie siły, ale również przy tego typu trenowaniu pojawia się hipertrofia, czyli zwiększanie masy mięśniowej.
- Trening funkcjonalny: opiera się pracy wzmacniającej stabilizację, uzyskania codziennej sprawności przy lepszej mobilizacji ciała.
- Trening wytrzymałościowy: opiera się na pracy kondycyjnej organizmu. Ulepszeniu wydolności płucnej oraz sercowej.
- Trening interwałowy: opiera się na intensywnej pracy zazwyczaj trwajacy krótko z również krótkimi przerwami. Tak zwane interwały pozwalają zbudować kondycję, zbudować siłę i efektywnie redukować tkankę tłuszczową. O treningu interwałowym napisane zostało szerzej w ebooku “Jak trenować przy napiętym grafiku”. [LINK]
- Trening crossfitowy, czyli wydolnościowo siłowy: opiera się na wytrzymałej formie treningu ale funkcjonalnej. Zazwyczaj wykonywane w grupach, angażuje większość parti mieśniowych, efektywnie poprawiając kondycję I wydolność.
- Trening mobilności praca nad poprawą zakresów ruchu, wzmacniając elastyczność mieśni.

8. Superkompensacja

Superkompensacja to kluczowy mechanizm adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego. Kiedy trenujesz, Twoje ciało przechodzi przez fazę zmęczenia, w której wydolność spada. osiągając wyższy poziom wydolności niż przed treningiem. Jest to idealny moment, aby rozpocząć kolejny trening, ponieważ organizm jest lepiej przygotowany do wysiłku. Brak odpowiedniej regeneracji prowadzi do przetrenowania, a zbyt długi odpoczynek może sprawić, że organizm wróci do pierwotnego poziomu.

9. Progresja Obciążenia

Progresja obciążenia to stopniowe zwiększanie ciężaru, liczby powtórzeń lub serii, co stymuluje mięśnie do adaptacji i wzrostu. Kluczem do progresji jest stopniowe zwiększanie trudności treningu, co pozwala na budowanie siły, masy mięśniowej lub wytrzymałości. Przykład: jeśli zacząłeś przysiady z ciężarem 50 kg, po kilku tygodniach powinieneś zwiększyć ten ciężar do 55-60 kg, aby kontynuować rozwój.

10. Faza Ekscentryczna i Koncentryczna

- Faza ekscentryczna: To moment, w którym opuszczasz ciężar, np. schodzenie w dół w przysiadzie
- Faza koncentryczna: To moment podnoszenia ciężaru, np. wstawanie z przysiadu.

ROZGRZEWKA

Prawidłowa rozgrzewka jest fundamentalna do przepracowania prawidłowo treningu jak i pozwala więcej osiągnać podczas pracy przy jednoczesnie minimalizacji wystąpienia kontuzji. Jest to forma przygotowania ciała do przyjęcia większych obciążeń.
W Orchowski.Academy dzielimy rozgrzewkę na 3 etapy wg metody RAMP: Raise - Podwyższenie, Activate and Mobilise - Aktywacja i Mobilizacja, Potentiate – Wzmocnienie..

Podwyższenie (Raise)

Początek rozgrzewki jest oparty na podniesieniu temperatury organizmu, parametrów oddechowych i przyspieszeniu krążenia. Następuje tutaj pobudzenie stawów i mięśni do pracy. Przykładem tego etapu rozgrzewki może być kilku minutowe bieganie, skakanie na skakance, praca na wioślarzu – podnosząc tętno. Ważne, żebyś zaczął od ruchów, które angażują całe ciało, a nie tylko jedną grupę mięśniową.

Aktywacja i Mobilizacja (Activate and Mobillse)

Aktywacja i Mobilizacja to kluczowy etap rozgrzewki, który koncentruje się na przygotowaniu stawów i mięśni do pełnego zakresu ruchu, jaki będzie wymagany w nadchodzącym treningu. W tej fazie wykonujesz ćwiczenia, które zwiększają elastyczność i płynność ruchów w stawach, szczególnie w tych, które będą intensywnie pracować

'Warm up revisited – the 'ramp' method of optimizing performance preparation' Ian Jeffreys

Aktywacja przygotowuje mięśnie do nadchodzącej sesji; Mobilizacja skupiona jest się na wzorcach ruchu, które będą wykorzystywane w czasie danego treningu. W tym etapie możemy też zauważyć jeden wyróżniający się element – stabilizacja (stability) to etap rozgrzewki, który koncentruje się na wzmocnieniu i ustabilizowaniu całego ciała, ze szczególnym naciskiem na mięśnie głębokie, które odpowiadają za utrzymanie stabilnej postawy i kontrolę ruchów..

Wzmocnienie (Potentiate)

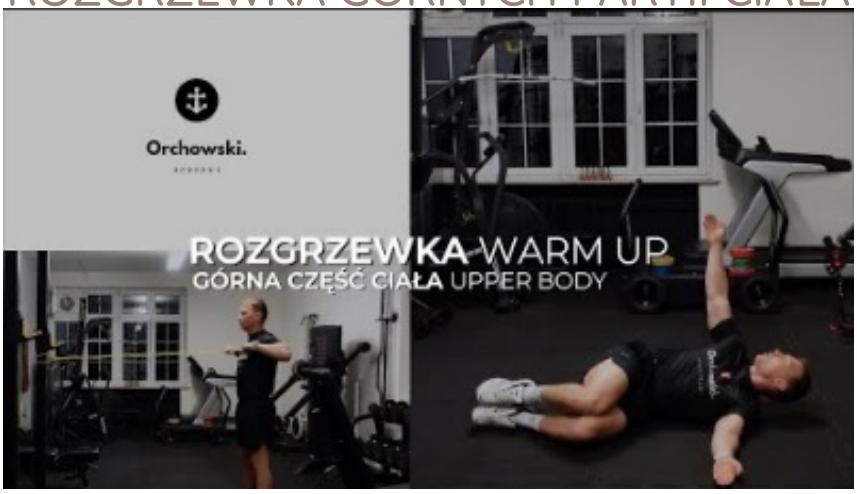
Na koniec pobudzamy układ nerwowy do pracy, wchodząc na wysoką intensywność – ćwiczenia takie jak wyskoki z przysiadów, sprinty czy dynamiczne ruchy z obciążeniem przygotowują ciało do głównego wysiłku. To właśnie w tej fazie zwiększasz swoją moc i dynamikę.

Na następnej stronie otrzymasz dostęp do filmów rozgrzewkowych do górnych części ciała, dolnych i całego ciała. Kliknij w miniaturki zdjęć aby zostać przekierowanym.

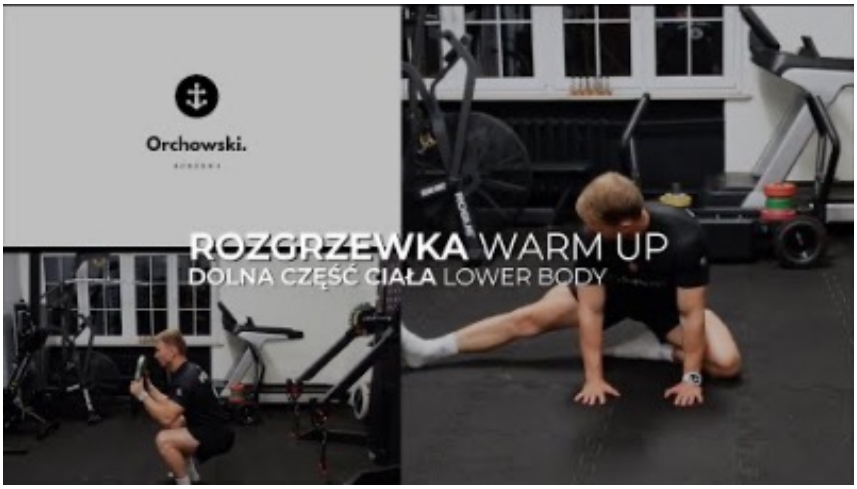
Serie rozgrzewkowe jest to praca, która ma przygotować Ciebie do zaplanowanego wysiłku. Przy dużych wymagających ciężarach do 5 powtórzeń powinno wykonać się około 5 serii rozgrzewkowych. Później przejdź do serii roboczych (zaplanowanych) np. 5x80kg w przysiadzie. Serie rozgrzewkowe można poprowadzić: 10x20/8x40/6x50/4x60/ 3x70/5x80. Jeśli powtórzeń w serii jest więcej możemy skrócić drogę serii rozgrzewkowych, robiąc wieksze skoki:10x40/8x60/6x70/8x80.

'Warm up revisited – the 'ramp' method of optimizing performance preparation' Ian Jeffreys

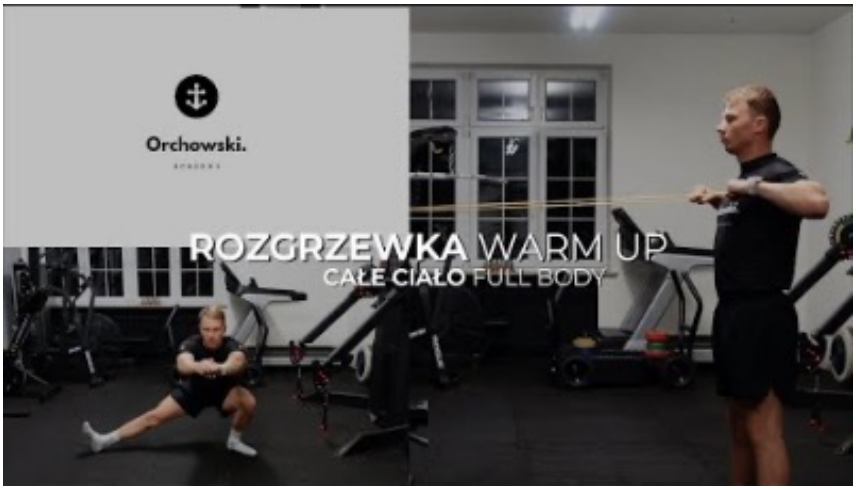
ROZGRZEWKA GÓRNYCH PARTII CIAŁA



ROZGRZEWKA DOLNYCH PARTII CIAŁA



ROZGRZEWKA CAŁEGO CIAŁA



Orchowski.

ACADEMY

DIETA

DIETA

Dieta powinna opierać się na produktach o niskim stopniu przetworzenia – im krótszy skład, tym lepiej dla Twojego zdrowia. Produkty takie są bogate w składniki odżywcze, które pomagają uniknąć niedoborów witamin i minerałów.
Zasada Złotego Podziału Talerza
Stosuj zasadę podziału talerza, która wygląda następująco:

- 1/4 talerza – Białko (mięso, ryby, rośliny strączkowe)
- 1/4 talerza – Węglowodany złożone (ryż brązowy, kasze, pełnoziarnisty chleb)
- 2/4 talerza – Warzywa i owoce (z przewagą warzyw nad owocami)

Dodatkowo, dodawaj zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, orzechy, pestki – są one kluczowe dla zdrowego funkcjonowania organizmu.

Model Diety 80/20
Zasada 80/20, czyli 80% Twojej diety to zdrowe, niskoprzetworzone produkty, a pozostałe 20% mogą stanowić produkty uznawane za mniej zdrowe. Dzięki temu zachowasz równowagę między zdrowym stylem życia a cieszeniem się swoimi ulubionymi smakołykami.

Wręcz wymagane jest, aby w Twoim jadłospisie znalazły się produkty, które naprawdę lubisz.

Dieta nie powinna być nudna ani monotonna – jej celem jest wspieranie Twojego zdrowia i osiąganie wyników, ale jednocześnie powinna dostarczać przyjemności z jedzenia.

Dzięki takiemu podejściu nie tylko osiągniesz swoje cele, ale zrobisz to w sposób zrównoważony i satysfakcjonujący.

W moim podejściu do diety nie chodzi tylko o tworzenie idealnych przepisów, ale o znalezienie miejsca na produkty, które naprawdę przynoszą Ci radość. Jeśli przemyślisz strategię swojego jadłospisu, z pewnością znajdziesz przestrzeń na takie przyjemności, jak ciastko do obiadu czy lampka wina od czasu do czasu.

To właśnie te drobne rzeczy sprawiają, że dieta przestaje być tylko sztywnym schematem, a staje się zrównoważonym stylem życia, który nie tylko poprawia Twoje samopoczucie i zdrowie, ale również wspiera długoterminowe utrzymanie osiągniętych wyników.

Wolność w diecie powinna być obecna każdego dnia. Cheat meal'e nie powinny mieć miejsca.

Jeśli Twój jadłospis jest elastyczny i dobrze przemyślany, to nie potrzebujesz zaplanowanych śmieciowych posiłków, ponieważ możesz wkomponować swoje ulubione dania w codzienną kaloryczność.

Stwórz swoje zdrowe nawyki żywieniowe ze swobodą modyfikowania według swoich potrzeb i preferencji. Możesz pozwolić sobie na „cheat meal" w każdej chwili, pod warunkiem, że wpisuje się on w założenia kaloryczne i makroskładnikowe. Stosowanie cheat meali lub cheat days, według literatury naukowej, nie przynosi długotrwałych korzyści ani dla zdrowia, ani dla sylwetki.

Odstępstwa od diety:, muszą być nawet w szczególnych okazjach – takich jak święta (Boże Narodzenie, Wielkanoc), wesela, czy urodziny (Twoje lub najbliższych). To są momenty, kiedy możesz odstąpić od rygorów diety, bo i tak są one wystarczająco rzadkie w ciągu roku. Nasze dobre samopoczucie jest tutaj najważniejsze.

Gdybyśmy regularnie pozwalali sobie na dodatkowe „cheaty" poza tymi zaplanowanymi, moglibyśmy łatwo przekroczyć liczbę dni, w których nie trzymamy diety.

To może prowadzić do sytuacji, gdzie z 365 dni w roku, aż 60 dni to dni, kiedy nie przestrzegamy planu, co w dłuższej perspektywie negatywnie wpłynie na Twoje wyniki.

Podsumowując: Nie potrzebujesz cheat meali ani dni, jeśli potrafisz elastycznie dostosować swoją dietę do swoich potrzeb. Ważne jest, aby cieszyć się jedzeniem i nie czuć się ograniczonym, jednocześnie trzymając się swojego planu i dbając o długoterminowe rezultaty.

Każda zmiana, szczególnie ta związana z dietą i treningiem, wymaga pewnych poświęceń. Jeśli nie jesteś gotowy na te poświęcenia, musisz zaakceptować to, że brak progresu może być konsekwencją Twoich decyzji.

Twój organizm rejestruje każdą kalorię, niezależnie od tego, czy pochodzi z batonika, chipsa, czy innego „drobnego" produktu. Może Ci się wydawać, że małe odstępstwa nie mają znaczenia, ale dla Twojego ciała to wciąż energia, którą magazynuje i przetwarza, co ostatecznie wpływa na Twoje wyniki.

Idealnym wyjściem jest właśnie zasada 80/20. Oznacza to, że 80% Twojej diety stanowi zdrowa, nieprzetworzona żywność, a 20% to produkty, które sprawiają Ci przyjemność – np. kawałek czekolady czy lampka wina. Dzięki temu utrzymasz równowagę, ciesząc się zdrową relacją z jedzeniem, unikając skrajności. Skrajności bowiem prowadzą do sytuacji, w której kiedy w końcu „odpuszczasz", masz tendencję do nadmiernego objadania się, ponieważ postrzegasz swoją dietę jako uciążliwą i restrykcyjną.
Wszystko sprowadza się do umiejętności włączenia przyjemności do swojego codziennego planu w sposób przemyślany i kontrolowany. Tylko w ten sposób osiągniesz trwały sukces bez negatywnych konsekwencji zarówno dla ciała, jak i dla umysłu.

ZASADY

Tak naprawdę większość zależy od **higieny Twojego życia**. Dlatego dla swojego zdrowia i możliwie najlepszego progresu podczas współpracy przestrzegaj rzeczy, które znajdziesz poniżej.

1. Nie podjadaj pomiędzy posiłkami
Takie działanie spowoduje tylko niepotrzebne skoki cukru, które zaburzą pracę Twojego organizmu. Jeżeli chcesz zjeść ciastko, cokolwiek - to niech będzie dodatkiem do Twojego normalnego posiłku.

2. Jedz tak, żeby czuć się dobrze
Jeżeli nie wiesz, co zjeść przed treningiem to odpowiedzią jest: **jedz to, co sprawia, że robisz najlepszy trening w życiu**.

Każdy z nas reaguje inaczej na dany produkt i coś, co służy innej osobie, może działać kompletnie źle na Ciebie.
Poświęć czas, aby dowiedzieć się, ile czasu przed treningiem powinieneś jeść, aby czuć się najlepiej i jakie produkty służą Ci wtedy najlepiej. Sam zobaczysz, że podczas treningu po różnych posiłkach czujesz się inaczej. Czasami mięso czy ziemniaki potrafią trawić się u jednej osoby dłużej, a u innej odwrotnie.

3. Ogranicz „niebieskie światło" przed snem.
Czyli nie siedź przed komputerem, TV, nie używaj telefonu itp. Dzięki temu melatonina w Twoim organizmie będzie się wydzielać bez przeszkód, a to z kolei wpłynie pozytywnie na Twój sen i regenerację **(która jest czynnikiem decydującym o Twoim progresie i zdrowiu)**.

4. Ustal stałe pory snu.
Dzięki temu nie zaburzysz rytmu dobowego, a Twój organizm będzie wydzielał odpowiednie hormony w odpowiedni sposób. Najlepsza pora na sen to 2100/2300 – 0600/0800. Więcej o higienie snu w ebooku "Jak trenować przy napiętym grafiku". [LINK]

5. Prawidłowe nawodnienie
Dni nietreningowe: Staraj się pić co najmniej 2,5 litra płynów dziennie. To pomoże utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia przez cały dzień.
Dni treningowe: W trakcie treningu możesz tracić dużą ilość wody poprzez pot. Zaleca się uzupełnianie od 120% do 150% wody utraconej w trakcie wysiłku. Jak to zmierzyć? Możesz ważyć się przed i po treningu, a następnie do różnicy między wagą przed i po dodać ilość wypitej wody i odjąć jeszcze ilość wydalonego moczu
Upały: W gorące dni zapotrzebowanie na płyny może sięgać nawet 3-4 litrów lub więcej, w zależności od intensywności treningu i warunków zewnętrznych.
Po treningu: Natychmiastowe nawodnienie jest bardzo ważne. Staraj się wypić 600-900 ml płynów w ciągu pierwszych 30 minut po zakończeniu treningu, aby przyspieszyć regenerację.
Kolor moczu jako wskaźnik nawodnienia: Monitoruj kolor moczu. Optymalne nawodnienie oznacza, że mocz będzie przezroczysty lub jasnożółty. Gdy zaczyna się robić ciemnożółty, pomarańczowy lub brązowy, to znak, że organizm potrzebuje więcej płynów.

5. Jedz odpowiednią ilość białka w każdym posiłku.

Białko jest budulcem mięśni, dlatego bardzo ważne jest, aby jeść minimum 20 g białka na posiłek w przypadku kobiet (najlepiej 20-30 g) i 30 g w przypadku mężczyzn (najlepiej 30-40 g). Przyjmuje się spożycie 1,2 – 2g kg/masy ciała w ciągu dnia, jedynie przy wyjątkowych sytuacjach maksymalnie możemy dojść do 2.5g. Po treningu nie musisz od razu wypijać shake lub w szatni jeść z pudełka, ważne aby stworzyć nawyk aby po treningu zjeść pełnowartościowy posiłek, czy to będzie 1h czy 2h nie ma aż takiego znaczenia. Ważny jest tu Twój komfort I trzymanie się regularnego jedzenia. Ważne abyś dostarczył 20g – 40g białka w posiłku. Ta zasada 20g, maksymalnie 40g białka zoobowiązuje w każdym posiłku co 3-4 godziny.

W dużym skrócie - chodzi o to, aby odbudowywanie i nadbudowywanie mięśni miało zmaksymalizowany potencjał. Jedząc za mało białka, regeneracja masy mięśniowej jest słabsza, a co za tym idzie - jej rozwój maleje.

Oczywiście nikt nie mówi, że nie można więcej. Po prostu są pewne liczby, które odpowiadają za minimum, aby zmaksymalizować potencjał syntezy protein.

PROGRAM DO PROWADZENIA DIETY

Najpopularniejszymi aplikacjami do prowadzenia swojego jadłospisu jest **Fitatu** oraz **YAZIO** Są też inne programy i narzędzia, które mogą Ci w tym pomóc. W Internecie jest ich pełno i znajdziesz je, wpisując hasło: „aplikacje do liczenia kcal".

Możliwości tych aplikacji pozwalają Ci na wpisanie swojego zapotrzebowania kalorycznego i liczby makroskładników, dzięki czemu wszystko, co wpisujesz do swojego jadłospisu, jest tam **na bieżąco podsumowywane i widoczne w aplikacji**.

Kiedy wpiszesz każdy swój posiłek, aplikacja wyciąga z niego liczbę kcal, białka, węglowodanów i tłuszczy, a następnie podsumuje je i wyświetli w czasie rzeczywistym, ile jeszcze zostało Ci kcal oraz makroskładników do uzupełnienia, aby „zamknąć dzień".

Wszystkie wpisane produkty ważone są przed obróbką termiczną.

Aplikacje są bardzo intuicyjne, więc na pewno sobie poradzisz.
W razie jakichkolwiek problemów - pisz śmiało pomożemy!

OBRÓBKA TERMICZNA

Nie ma absolutnie żadnego sposobu, którego bym Ci zakazał. W ogólnym rozrachunku, jeżeli jesteś osobą zdrową, nie ma też przeciwwskazań do niczego. To nie tak, że któraś z metod jest lepsza, więc wybierz tą, którą lubisz najbardziej.

Najnowsza literatura naukowa mówi o tym, że różnice pomiędzy każdą z nich są naprawdę marginalne, jeżeli staramy się, aby nasza dieta była różnorodna i kolorowa.

Jakiego tłuszczu używacć do smażenia?

Najlepiej oliwa z oliwek, później ewentualnie olej rzepakowy, masło klarowane i olej kokosowy.

Najlepiej użyć niewielką ilość tłuszczu i rozsmarować ręcznikiem papierowym, **wtedy nie wliczasz tego do aplikacji**.

PAM (olej w spray'u) - po wpisaniu tej nazwy w Google wyskoczy Ci ten produkt w wielu sklepach.

PRZYPRAWY I DODATKI DO POTRAW

Pierwszą rzeczą, o której na pewno trzeba wspomnieć, **nie ograniczaniaj soli**. Wbrew panującej popularnej opinii, sól jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Wartość spożyta powinna mieścić się w ilości ok. **5 gramów dziennie**. Miej jednak na uwadze, że chodzi o łączną ilość soli, a nie tylko dodaną przez Ciebie (w produktach przetworzonych też jest sól).

Używaj soli jodowanej, jest to istotne, sprawdź skład swojej soli, czy zawiera jod.

Przyprawy używaj jakie chcesz, ale zwracaj uwagę na zawartość soli, żeby przez przypadek nie zjeść dziennie 10-20 g sodu.

Dodatki, jakich możesz śmiało używac´bez wliczenia w kaloryczność (tzw. poprawiacze smaku) to:

- **K**akao do 2-3 g, maksymalnie 2-3 razy dziennie (niskotłuszczowe np. Deco Moreno).
- Słodzik - stewia, erytrytol, ksylitol (uwaga, żeby nie przesadzić, bo może mieć efekt przeczyszczający).
- Słodziki (w tabletkach) – unikajmy opartych na aspartamie i innych substancjach chemicznych.

PŁYNY

Kluczowym aspektem jest zadbanie o odpowiednią podaż płynów, która powinna wynosić około 40 ml na kilogram masy ciała. Ważne jest również uzupełnianie płynów utraconych podczas wysiłku, aby zapewnić odpowiednią hydratację i wspomóc regenerację organism. Więcej o płynach znajdziesz w [ZASADACH w podpunkcje 5]

- **Herbata** pić bez ograniczeń (unikać wieczorami zawiera kofeinę).
- **Kawy** również nie wykluczamy. Spożycie 2-3 kaw dziennie ma wiele pozytywnych aspektów zdrowotnych, dlatego wchodzenie w tryb „fit" nie powoduje eliminacji kawy. Wyjątkiem są oczywiście osoby, które słabo tolerują kawę, bądź mają problemy z ciśnieniem. Najlepiej spożywać kawę do godzin wczesnopopołudniowych, by nie zakłócić zasypiania i rytmy snu w nocy. Generalnie przyjmuję się, że nie powinno pić kawy po 17:00.
- **Słodzimy** usuwamy cukier, włączamy słodziki (erytrytol, ksylitol, stewia).
- **Napoje „0"** w bardzo umiarkowanych ilościach
- **Soki warzywne** są dozwolone, ale wliczając w ogólny rozrachunek kaloryczny.
- **Mleko** jest dozwolone, o ile nie mamy jakichś alergii lub po prostu nie dotyczą nas jakieś epizody gastryczne z tytułu wypicia mleka lub przetworów mlecznych.
- **Napoje roślinne** również są dozwolone - wliczamy je w zapotrzebowanie kaloryczne.

JEDZENIE NA MIEŚCIE

Jedzenie na mieście może na początku sprawiać trudność, zwłaszcza gdy nie masz jeszcze dużego doświadczenia w liczeniu kalorii. Jednak z czasem, im częściej będziesz ważyć produkty w domu – takie jak ziemniaki, makaron, ryż, mięso czy sosy – tym łatwiej będzie Ci szacować kaloryczność posiłków, które jesz na mieście.

Kluczem jest praktyka. Im bardziej oswoisz się z różnymi produktami i porcjami, tym lepiej będziesz radzić sobie w takich sytuacjach. Dlatego nie zalecam ślepego trzymania się jadłospisu – chcę, żebyś samodzielnie odkrywał różne opcje i stale poszerzał swoją wiedzę.

Oczywiście, jeśli dążysz do najlepszych efektów, trzymanie diety na 100% jest kluczowe – to standard, którym kierują się kulturyści czy osoby podporządkowujące swoje życie celom sylwetkowym. Ale mając rodzinę, partnera, czy po prostu normalne życie prywatne, warto znaleźć balans

CZĘSTOTLIWOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

Nie zamieniaj się w więźnia diety! Staraj się jeść o stałych porach, ale bez przesadnej kontroli – życie bywa nieprzewidywalne, a praca czasem uniemożliwia trzymanie się harmonogramu. Pamiętaj, że dieta powinna być dostosowana do Twojego stylu życia, a nie odwrotnie

- Ilość posiłków to kwestia indywidualna, aczkolwiek sensowne to 4 - 5 posiłków.
- Posiłek przed snem jesz tak, żeby komfortowo się zasypiało, przyjmuję się komfortowe jedzenie 1.5h – 2h przed zaśnieciem. Jeśli złapię Ciebie głód, zjedz coś lekko strawnego.
- Po treningu możesz spokojnie zjeść pełnowartościowy posiłek w domu, nie musisz natychmiast sięgać po shake białkowy w szatni. Twoje mięśnie nie zaczną „spadać" od razu po zakończeniu ćwiczeń. Ważne jednak, aby nie opóźniać tego posiłku zbyt długo - postaraj się zjeść go w ciągu dwóch godzin po zakończeniu treningu.
- Trening robisz w takiej odległości od posiłku, jakiej chcesz. Najważniejsze, żeby na treningu czuć się dobrze, lekko i aby nic nie sprawiało Ci dyskomfortu. Wielu jednak źle reaguje na jedzenie przed treningiem zwłaszcza jak zje się ciężko strawny posiłek. Poleca się odstęp chociaż 1h przed treningiem, aby dać na spokojnie strawić organizmowi to co masz w żołądku.

WĘGLOWODANY

Węglowodany są jednym z kluczowych źródeł energii dla Twojego organizmu, dlatego w Twojej diecie chcemy bazować głównie na węglowodanach złożonych, takich jak pełnoziarniste produkty, kasze, ziemniaki, ryż czy makaron. Cukry proste, które naturalnie występują w owocach, również mają swoje miejsce w diecie, więc nie ma potrzeby ich ograniczać – mogą one stanowić zdrowy dodatek do Twoich posiłków.

Jeśli chodzi o słodzenie potraw, zachęca się do zamiany cukru na zdrowe alternatywy, takie jak erytrytol, ksylitol czy stewia. Dzięki temu utrzymasz smak słodki, jednocześnie unikając negatywnych skutków nadmiaru cukru w diecie.

Aby ułatwić liczenie kalorii i planowanie posiłków, stosujemy prostą zasadę porównywania produktów. Wystarczy, że będziemy odnosić inne składniki do 100 gramów ryżu, co pomoże Ci z łatwością szacować kaloryczność i wartość odżywczą posiłków.
Na przykład:

- 100 gramów ryżu to:
- 100 gramów wafli ryżowych, kukurydzianych, płatków żytnich, ryżowych, jaglanych, orkiszowych, mąki żytniej, orkiszowej, ryżowej, innych rodzajów ryżu, kaszy gryczanej, jaglanej, manny, kleiku ryżowego, płatków cornflakes,
- 110 gramów płatków owsianych,
- 120 gramów makaronu,
- 135 gramów pieczywa,
- 420 gramów batatów lub ziemniaków.

Dzięki takiemu prostemu porównaniu szybko nauczysz się rozpoznawać odpowiednie porcje i dobierać posiłki bez większego wysiłku. Wraz z doświadczeniem oszacowanie wartości kalorycznej stanie się coraz prostsze, nawet gdy jesz na mieście.

TŁUSZCZE

Tłuszcze odgrywają kluczową rolę w gospodarce hormonalnej organizmu i muszą być codziennie dostarczane w diecie. Ograniczanie ich do minimum, zwłaszcza w dietach odchudzających kobiet, jest błędnym podejściem i może prowadzić do problemów zdrowotnych. Ważne jest, aby zredukować spożycie tłuszczów nasyconych do poziomu, który pozwoli na zbilansowanie diety, ale nie oznacza to całkowitego ich wyeliminowania. Zamiast tego skupmy się na zdrowych tłuszczach nienasyconych, wielonienasyconych i Omega-3. takich jak oliwa z oliwek, awokado, hummus, ryby tłuste, orzechy, pestki.

Należy ograniczać tłuszcze nasycone do niezbędnego minimum, które pozwala na zbilansowanie diety. Tłuszcze nienasycone, wielonienasycone i Omega-3 powinny stanowić główną część spożywanych tłuszczów. Choć tłuszcze nasycone nie są całkowitym złem, ich nadmierna konsumpcja może mieć negatywne skutki.

Poniższe zamienniki oprzemy na porównaniu ich do oliwy z oliwek, która ma zawartość tłuszczu ok. 9,5 g na 10 g produktu.

10 gramów oliwy z oliwek to:

- 10 g masła,
- 80 g oliwek,
- 10 g smalcu,
- 75 g awokado,
- 20 g orzechów,
- 20 g pestek dyni,
- 10 ml oleju lnianego,
- 10 g oleju kokosowego,
- 20 g masła orzechowego,
- 20 g wiórków kokosowych,
- 24 g czekolady gorzkiej 90%,
- 50g mleczka kokosowego (85%).

BIAŁKO

Jest składnikiem odżywczym tak samo ważnym jak cała reszta, a **jego niedobór prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych.** Jest niezbędne zarówno do budowania masy mięśniowej, jak i każdej innej funkcji, która zachodzi w naszym organizmie.

Białko jest podstawowym budulcem dla naszych mięśni, a z jego rozkładu powstają aminokwasy, które nasilają wzrost masy mięśniowej oraz zapobiegają jej rozpadowi.

W diecie powinny znaleźć się zarówno białka pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Każde z tych źródeł ma swoje unikalne wartości odżywcze, a kluczem do pełnowartościowej diety jest różnorodność**. Nie musisz martwić się, że jedno źródło białka jest mniej wartościowe od drugiego, o ile Twoja** dieta zawiera różnorodne produkty.

Choć niektóre roślinne źródła białka mogą mieć mniej pełny profil aminokwasów, regularne spożywanie różnych białek (w tym także zwierzęcych) pozwala uzupełnić wszelkie braki. W ten sposób uzyskujesz kompletny aminogram, co zapewnia, że Twoja dieta jest pełnowartościowa i dostarcza wszystkich niezbędnych składników

Jako źródło białka do wyznaczania zamienników jest pierś z kurczaka, która na 100 g ma około 21 g białka oraz około 1-3 g tłuszczu.

Pamiętaj: różne źródła białka potrafią mieć różna ilość tłuszczu, a czasami węglowodanów (przetwory mleczne, roślinne), dlatego nie zawsze da się je zamienić 1:1.

100 gramów piersi z kurczaka to:
150 g krewetek,
150 g jogurtu skyr,
100 g piersi z indyka,
90 g twarogu chudego,
25 g odżywki białkowej,
210 g białka jaja kurzego,
180 g tofu (15 g tłuszczu),
110 g łososia (15 g tłuszczu),
100 g szynki z kurczaka/indyka,
180 g serka wiejskiego (5 g tłuszczu),
3 całe jaja = 56 g sztuka (15 g tłuszczu),
100 g wołowiny (przeróżne źródła to inna zawartość tłuszczu),
120 g chudej ryby - dorsz, mintaj, morszczuk, halibut, okoń, flądra.

WARZYWA

Staraj się jeść minimum 600 g warzyw dziennie, bo według rekomendacji wielu szanowanych instytucji na świecie, taka ilość drastycznie zmniejsza śmiertelność z upływem czasu. Dodatkowo dzięki temu możesz być pewny, że w Twojej diecie występuje odpowiednio dużo witamin i minerałów.

Warzywa, których nie musisz wliczać, ale to nie oznacza, że możesz zjeść ich kilogram, ponieważ w takiej skali ma to spore znaczenie:

- Szpinak,
- Pomidor,
- Ogórek zielony,
- Sałata zwykła, lodowa,
- Ogórki kwaszone/kiszone ,
- Kapusta pekińska, kapusta biała, ogórek zielony.

Warzywa "pułapki", które mają kilokalorie (a często nie są wliczane)

- Cebula
- Papryka
- Brokuły
- Kalafior
- Buraczki

- Brukselka
- Warzywa mrożone
- Kukurydza
- Groszek
- Marchewka
- Strączki (np. fasola)
- Ziemniaki (liczymy je jako węglowodany)

Często chcąc się czymś zapchać, sięgamy po nawet ponad kilogram warzyw dziennie, a te mają wysoką zawartość błonnika.

To diametralnie podnosi jego poziom w diecie, który **może być przyczyną biegunki i złej pracy układu trawiennego.**

Pamiętaj o tym, aby Twoje talerze (a raczej jedzenie na nich) były kolorowe. Im większa różnorodność produktów, tym **mniejsza szansa na niedobory różnych witamin czy składników pokarmowych.**

FAQ

Czy to prawda, że nie powinno się jeść po 18?

Nie! Jest to MIT. Ważniejsze od godziny jedzenia jest to, ile kalorii spożywasz w ciągu całego dnia oraz jakie są Twoje nawyki żywieniowe.

Czy można trenować na czczo?

Można, tylko trzeba odpowiednio przygotować jedzenie. Najlepiej tak, aby rano mieć energię - mimo że nic się nie zjadło. Najlepszym rozwiązaniem będzie zjeść dzień wcześniej na kolacje obfity posiłek. Nie tylko białkowo-tłuszczowy, ale zawierający również sporą ilość węglowodanów. Dzięki temu rano możemy iść na czczo na trening lub wypijając shake z odżywki białkowej.

- Dodatkowo warto na treningu pić odżywkę węglowodanową (carbo/vitargo), która będzie służyć jako paliwo podczas treningu.
- Równie dobrze można zjeść kilka żelek haribo.
- Ogólnie chodzi o dostarczanie cukru prostego od początku do końca treningu. Maksymalnie 20 gramów węglowodanów (łącznie).

Czy jedzenie ziemniaków sprawia, że się tyje?
Jedzenie ziemniaków nie powoduje tycia. Tycie powoduje jedzenie więcej, niż potrzebuje nasz organizm. Ziemniak to tylko warzywo, ale z większą ilością węglowodanów (na 100 g) niż inne warzywa, dlatego tak wiele ludzi unika go w swoich jadłospisach. Jest to jednak błąd, ponieważ ziemniaki jako węglowodany jest potrzebne i nie jest tuczący jak powszechnie się przyjęło, tuczące jest to z czym jest podawany np. “odrobine tłuszczyku na ziemniaki”.

Czy węglowodany na noc są dozwolone?
Tak. Jeżeli mamy odpowiednio skomponowaną dietę, to jest to jak najbardziej ok.

Czy to prawda, że pieczywo powoduje tycie?
MIT. Samo w sobie pieczywo jest świetnym źródłem węglowodanów i fajnym urozmaiceniem codziennego jadłospisu.

Ile razy w tygodniu najlepiej chodzić na siłownie, aby uzyskać najlepsze rezultaty?
Nie ma na to dobrej odpowiedzi. Jeden trening jest lepszy niż zero, więc robiąc cokolwiek już będą efekty. Lecz na to pytanie lepiej odpowiadam w moim ebooku “Jak utrzymać formę przy napiętym grafiku”.

Czy od treningu na siłowni urosną mi mięśnie?

Jeśli chodzi o obawy związane z treningiem siłowym, wiele osób (szczególnie kobiet) martwi się, że od ćwiczeń na siłowni urosną im nadmiernie mięśnie i będą wyglądać jak osoby stosujące doping. To mit, który warto obalić. Faktem jest, że kobiety z „przesadnie" dużą masą mięśniową często stosują środki dopingujące, które wywołują taki nienaturalny przyrost mięśni. Zwykły trening siłowy dla większości kobiet pomaga modelować sylwetkę, uelastycznia skórę i poprawia wygląd ciała, ale nie spowoduje nagłego przyrostu ogromnych mięśni. Trening na siłowni to po prostu bodziec, który pomaga organizmowi się rozwijać w zdrowy sposób.

Czy mogę schudnąć, jeśli ćwiczę tylko w domu?

Jeśli chodzi o ćwiczenia w domu, oczywiście można osiągnąć efekty, takie jak utrata wagi. Trening w domu może być efektywny, ale sprzęt dostępny na siłowni pozwala na bardziej kompleksowy rozwój ciała.

Czy same ćwiczenia pozwolą mi schudnąć, czy muszę mieć dietę?

Na początku Twojej przygody z ćwiczeniami, można schudnąć bez ścisłej diety, jednak w pewnym momencie osiągniesz bariere. To oznacza, że dalsze postępy będą wymagały zarówno odpowiednio dostosowanej diety, jak i przemyślanego planu treningowego.

Czy to dobrze, jeśli nie jem nic po treningu?

Tak i nie - zależy to od całości diety. Nie musisz jeść bezpośrednio po treningu, ale jak wrócisz do domu to wypadałoby zjeść pełnowartościowy posiłek. Raczej unikałbym sytuacji gdzie po treningu nic nie jesz kompletnie (np. idziesz spać).

Czego unikać jedząc np. kolacje, czyli na noc?

Tego, co czujesz, że Ci szkodzi (alergie, nietolerancje), bądź po czym odczuwasz, że źle śpisz/zasypiasz.

Czy mogę chodzić na zajęcia grupowe na siłowni?

Na zajęcia typu: zdrowy kręgosłup - jak najbardziej. Ale jeżeli od nas rozpiskę, to nie jest Ci to w ogóle potrzebne, bo to, co masz rozpisane, w zupełności wystarczy. Chyba że naprawdę sprawia Ci to ogromną radość, wtedy mnie poinformuj i wpleciemy to do Twojego harmonogramu.

Czy martwy ciąg i przysiady uszkadzają plecy?
Nie.

Czy te 5 posiłków, o których wszyscy trąbią, jest wymagane i czy należy je jeść o stałych porach?
Nie. Ważne, aby zjeść wszystko, co jest zaplanowane. To w ilu posiłkach to zjesz, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie, ale raczej mieść się w 3-6 posiłkach. Jesz wtedy, gdy odczuwasz głód.

Co najlepiej jeść rano?
To co lubisz. Nie ma tutaj specjalnych rekomendacji.

Ile czasu zajmie mi osiągnięcie moich celów?
Czas potrzebny do osiągnięcia wyników zależy od wielu czynników, takich jak Twoje cele, poziom zaawansowania, dieta, regeneracja i zaangażowanie w treningi. Generalnie, pierwsze widoczne zmiany mogą pojawić się już po 4-6 tygodniach regularnych treningów i stosowania odpowiedniej diety. Jednak na bardziej trwałe efekty, takie jak znaczny przyrost masy mięśniowej lub redukcja tkanki tłuszczowej, należy liczyć od kilku miesięcy do roku.

Co zrobić, jeśli nie mogę dokończyć treningu?

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz dokończyć treningu (np. brak czasu, zmęczenie), najlepiej skupić się na ćwiczeniach głównych ,które angażują największe grupy mięśniowe. Zawsze możesz wrócić do ćwiczeń akcesoryjnych na kolejnej sesji treningowej. Ważne, abyś nie ignorował kluczowych ćwiczeń, takich jak przysiady, martwy ciąg czy wyciskanie.

Czy powinienem trenować, jeśli jestem zmęczony?

Lekki trening może pomóc w regeneracji, ale jeśli jesteś bardzo zmęczony lub odczuwasz objawy przetrenowania, lepiej skupić się na odpoczynku i regeneracji. Twój organizm potrzebuje czasu na odbudowę po intensywnych treningach. Zbyt częste trenowanie bez odpowiedniej regeneracji może prowadzić do kontuzji lub spadku formy. Każde złe samopoczucie lub brak sił informuj.

ZAKOŃCZENIE

Dziękuję Ci, że dołączyłeś/aś do **Orchowski.Academy!** Głęboko wierzę, że z odrobiną Twojego zaangażowania i wytrwałości uda nam się osiągnąć niesamowite rezultaty.

Jako oficer nawigacyjny i dwukrotny mistrz świata w sportach siłowych, miałem okazję nie tylko zdobyć ogromne doświadczenie na arenie międzynarodowej, ale także pracować z wieloma osobami na drodze do ich sukcesu. Zauważyłem interesującą zależność: **im bardziej moi podopieczni angażowali się w kontakt ze mną, tym większe były ich szanse na osiągnięcie sukcesu.** Dlatego właśnie zachęcam Cię do utrzymywania regularnego kontaktu – to klucz do Twojej motywacji i skupienia na procesie.

Pamiętaj, że motywacja przychodzi i odchodzi, ale Twój cel jest stały. Trzymaj się go mocno, nawet gdy motywacja chwilowo opada. To dyscyplina i konsekwencja prowadzą do trwałych wyników.

Zachęcam Cię również do oznaczania mnie na Instagramie **@orchowski.academy @bartlomiejorchowski.** Będzie mi bardzo miło zobaczyć Twoje posty lub story, niezależnie od tego, czy będzie to zdjęcie posiłku, czy filmik z Twojego treningu. Taka forma kontaktu pomaga mi śledzić Twoje postępy i wspierać Cię na każdym etapie.

Dziękuję jeszcze raz za dołączenie do **Orchowski.Academy**! Trzymam za Ciebie mocno kciuki i nie mogę się doczekać, aby zobaczyć Twoje postępy!