

Grzegorz Andrzejewski

DIETA MISTRZÓW

Kompletny plan żywieniowy i suplementacja
wspierające formę i osiągnięcia sportowe



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

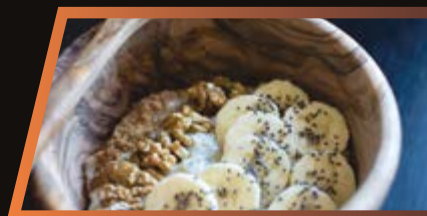




Grzegorz Andrzejewski

DIETA MISTRZÓW

Kompletny plan żywieniowy i suplementacja
wspierające formę i osiągnięcia sportowe



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-907-8

Copyright © Grzegorz Andrzejewski, 2025

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Wszelkie informacje i rady zawarte w książce zostały przygotowane z największą starannością, w tym dbałością o bezpieczeństwo i zdrowie osób, które zechcą z niej korzystać. Jednak uprawianie sportu i odżywianie się zgodnie z dietą sportowców niesie za sobą pewne ryzyko przetrenowania, kontuzji lub urazu. Dlatego, przed zastosowaniem jakiegokolwiek diety czy reżimu treningowego, zaleca się konsultację z lekarzem i wysokiej klasy trenerem, celem ustalenia ewentualnych przeciwwskazań i określenia indywidualnej strategii odżywiania i treningu. Autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne szkody, powstałe w wyniku korzystania z tej książki.

WYKAZ ZDJĘĆ:

Str. 10 chaos/stock.adobe; str. 17 (lewe) Grzegorz Misiak; str. 20 Paul/stock.adobe; str. 27 (lewe), 212 Paweł Najmowicz; str. 27 (prawe) Michał Rajczakowski; str. 64 Krystian Lamczyk; str. 97 Maciej Szczepiotko; str. 109 Deklofenak/stock.adobe; str. 150, 236 Kamil Pleszyniak; str. 157, 158 Magdalena Wiśniewska; str. 160 Andrzej Fiedkiewicz; str. 178, 180, 182, 184, 258, 262 Sylwester Szymczuk; str. 196 Karolina Orzechowska; str. 213 Krzysztof Wąlicki; str. 226 Marek Straszewski; str. 233, 234 Mariusz Pobol; str. 248 Sylwester Łysiak; Str. 17 (prawe), 23, 89, 93, 101, 105, 154, 162, 164, 166, 168, 172, 175, 181, 186, 188, 190, 193, 194, 199, 200, 202, 204, 206, 210, 216, 218, 220, 222, 228, 230, 240, 242, 244, 246, 250, 252, 254, 256, 260 fotografie z archiwum zawodniczek i zawodników zamieszczone za ich zgodą; pozostałe fotografie: pixabay, pexels, archiwum autora.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1. PODSTAWY ŻYWIENIA W SPORCIE

CZYNNIKI OPTIMALIZACJI ŻYWIENIA 12

Indywidualizacja diety 12

Periodyzacja diety 21

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE W SPORCIE 28

Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne 28

Kalorie a regulacja masy ciała 32

Indywidualne rotacje kaloryczne 38

MAKROSKŁADNIKI DIETY 43

Białko – niezbędny składnik diety 44

Węglowodany – podstawowe źródło energii 48

Tłuszcze – skoncentrowane źródło energii 54

Rotacje makroskładników 58

SUPLEMENTY DIETY 65

Podstawowe suplementy diety 66

Efektywne zestawy ukierunkowane 73

PLAN I SKŁAD POSIŁKÓW 81

Ogólny plan posiłków 81

Pierwszy posiłek dnia 88

Posiłek przed treningiem 92

Posiłek po treningu	96
Ostatni posiłek dnia	100
Odżywianie podczas treningu	104

PRZYKŁADY DIET SPERSONALIZOWANYCH 108

Dieta zawodnika MMA	110
Dieta maratończyka	114
Dieta kulturysty	118
Dieta strongmana	122
Dieta piłkarki ręcznej	126
Dieta pływaczki	130

WODA, WITAMINY, MINERAŁY 134

Woda – podstawowy składnik organizmu	134
Witaminy – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	138
Minerały – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	144

ROZDZIAŁ 2. ODŻYWIANIE MISTRZÓW SPORTU

PLANY ŻYWIENIOWE MISTRZÓW 152

Maria Sajdak (wioślarstwo)	154
Iwona Bernardelli (biegi długodystansowe)	157
Alicja Tchórz (pływanie)	160
Katarzyna Zdziebło (chód sportowy)	162
Iwona Nieroda (kickboxing)	164
Karolina Koszewska (boks)	166
Agata Winiarska (karate kyokushin)	168
Beata Pacut (judo)	172
Sabina Derda (bikini fitness)	175
Nikoletta Sularz (wellness fitness)	178
Katarzyna Dmochewicz (bikini fitness)	180
Katarzyna Dudek (fitness sylwetkowe)	182
Sylwia Tyszko (fitness bikini models)	184
Paula Mocior (bikini fitness)	186

Zuzanna Kula (trójbój siłowy)	188
Aleksandra Klejnowska (podnoszenie ciężarów)	190
Arkadiusz Wrzosek (kickboxing)	193
Marcin Chabowski (biegi długodystansowe)	196
Dawid Tomala (chód sportowy)	199
Dominik Czaja (wioślarstwo)	202
Sylwester Kuster (triathlon)	204
Łukasz Owsian (kolarstwo)	206
Paweł Stępień (boks)	210
Paweł Jędrzejczyk (muay thai, kickboxing)	212
Yared Shegumo (maraton)	216
Marcin Jabłoński (pływanie)	218
Kacper Formela (karate, MMA)	220
Rafał Haratyk (MMA)	222
Maciej Mazur (karate kyokushin)	226
Arkadiusz Demidowicz (kulturystyka)	228
Daniel Poniedziałek (kulturystyka)	230
Grzegorz Szymański (strongman)	233
Kacper Frątczak (kickboxing)	236
Daniel Skibiński (MMA, grappling)	240
Mateusz Ostaszewski (strongman)	242
Rafał Kobylarz (strongman)	244
Tomasz Marzec (kulturystyka)	246
Marcel Przyszlak (classic physique)	248
Tomasz Miloch (trójbój siłowy)	250
Krzysztof Wierzbicki (trójbój siłowy)	252
Marek Makarewicz (trójbój siłowy)	256
Adam Piwko (fitness plażowe)	258
Damian Dombrowski (fitness plażowe)	260
Wojciech Jabłoński (fitness plażowe)	262
BIBLIOGRAFIA	264

WSTĘP

Idealnie dobrana dla danej osoby dieta nie gwarantuje osiągnięcia sukcesu, realizacji wszystkich założonych celów i dołączenia do grona sportowych zwycięzców, ale odżywianie niewłaściwe z całą pewnością znacznie spłaszczy formy, uniemożliwi pełne wykorzystanie potencjału zawodnika i zwiększy ryzyko różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Każdy, kto chce optymalizować swoje treningi i ich efektywność oraz dba o zdrowie, powinien zdobyć choćby fundamentalną wiedzę o odżywianiu, bowiem jest ono nieodłącznym elementem strategii budowania szeroko pojmowanej formy. Potrzebną wiedzę znajdziesz w tej książce, ujmującej temat diety w sporcie w możliwie „ludzki” sposób.

„Dieta Mistrzów. Kompletny plan żywieniowy i suplementacja wspierające formę i osiągnięcia sportowe ” przede wszystkim:

- Dostarcza niezbędnej, rzeczywiście użytecznej wiedzy, bez nadmiernego teoretyzowania, opierając się na dużej ilości konkretnych przykładów.
- Pokazuje prawdę o odżywianiu mistrzów sportu, które nie zawsze jest idealne, wymierzone, wyliczone, ale dzięki odpowiedniej personalizacji jest skuteczne.

Celem tej książki jest również głębokie uświadomienie, że:

- Niezmiernie ważnym, niepomijalnym czynnikiem optymalizacji diety jest jej indywidualizacja, a także periodyzacja.
- Optymalna dieta to taka, która w pełni, kompleksowo wspiera budowanie formy sportowej i jednocześnie sprzyja zachowaniu zdrowia.

Bez wątpienia warto przyswoić odpowiednią wiedzę, po czym w pełni świadomie, mocno angażować się w kwestie żywieniowe i poszukiwać optymalnej dla siebie diety. Przy tym jednak nie należy popadać w skrajny perfekcjonizm (np. trzy ziarenka ryżu pozostawione na talerzu nie oznaczają zaniedbania diety i obniżenia wartości posiłku) i pamiętać, że u większości osób najlepiej sprawdzają się proste rozwiązania.

Zapraszam do lektury, zaznaczając, że książka ta skierowana jest zarówno do sportowców wyczynowych, jak i osób trenujących rekreacyjnie, doradców żywieniowych, trenerów oraz każdego, kto chce odżywiać się właściwie i świadomie.

Grzegorz Andrzejewski



ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY ŻYWIENIA W SPORCIE



CZYNNIKI OPTIMALIZACJI ŻYWIENIA

Podstawą sukcesu w sporcie jest właściwie zaplanowany, zindywidualizowany i periodyzowany trening. Jednak sama umiejętność doboru wartości parametrów treningowych oraz planowania krótko- i długoterminowej strategii, choć niezwykle ważna, nie wystarczy, aby efektywnie, w optymalnym tempie i bezpiecznie budować formę sportową, oraz by stworzyć sobie szansę maksymalnego wykorzystania własnego potencjału genetycznego. Głównym czynnikiem wspierającym proces treningowy, wymagającym korelacji z treningiem, jest odżywianie. Niezwykle ważną jest umiejętność właściwego doboru wartości parametrów diety, które, podobnie jak wartości parametrów treningowych, są zmienne. Prawidłowe określenie wszystkich wartości i taktyczne manewrowanie nimi wymaga sporego rozeznania w wielu kwestiach, ale przed zapoznaniem się z podstawami odżywiania w sporcie warto uświadomić sobie, że czynnikami optymalizującymi dietę, tak jak w przypadku treningów, jest indywidualizacja i periodyzacja.

INDYWIDUALIZACJA DIETY

Uzyskiwanie maksymalnej efektywności treningów przy ograniczonym do minimum ryzyku doświadczenia przetrenowania (stanu bardzo negatywnie wpływającego na zdrowie i formę sportową) lub doznania kontuzji wymaga dopasowania planów taktycznych oraz wartości poszczególnych parametrów diety do własnych, indywidualnych potrzeb i możliwości. Szeroko pojmowana indywidualizacja odżywiania, uwzględniająca główne czynniki wpływające na jej zakres oraz obejmująca taktykę i wszystkie parametry diety, jest działaniem koniecznym. Nie istnieje uniwersalna dieta sportowa właściwa dla wszystkich uprawiających ten sam sport i tym bardziej dla przedstawicieli różnych sportów o odmiennej specyfice, przynosząca każdemu z nich jednakowo dobre wyniki. Strategia żywieniowa bardzo skuteczna dla jednej osoby, dla innej może być całkowicie nieodpowiednia (nie tylko mało skuteczna, ale w skrajnych przypadkach nawet niebezpieczna). Przykładowo dobrze zbilansowana dieta dwóch bokserów w tym samym wieku, o identycznym stażu treningowym, przygotowujących się w podobnych warunkach do walki na tej samej gali boksu zawodowego, lecz mających odmienną budowę ciała, inne indywidualne priorytety treningowe i nietolerancje pokarmowe, będzie się różnić co najmniej pod względem kaloryczności, ilości makroskładników, doboru produktów i składu posiłków.

W większości tego typu przypadków różnice nie będą drastyczne, ale wyraźnie zaznaczone i – co najważniejsze – znacznie wpływające na końcowy efekt przygotowań. Zazwyczaj dużo większy kontrast uwidacznia się w odżywianiu przedstawicieli zdecydowanie odmiennych sportów, np. strongmana i maratończyka, bowiem wachlarz i skala rozbieżności między spersonalizowanymi dietami różnych osób zależą przede wszystkim od charakteru uprawianego sportu i zakresu różnic osobniczych.



Główne czynniki wymuszające indywidualizację diety sportowca:

- Secyfika danego sportu.
- Zindywidualizowany plan treningów.
- Indywidualne cele priorytetowe.
- Predyspozycje genetyczne.
- Budowa ciała.
- Płeć.
- Wiek.
- Stan zdrowia.
- Preferencje żywieniowe.

Specyficzne wymagania różnych dyscyplin sportu i konkurencji (w niektórych najważniejsza jest siła, w innych wytrzymałość, w jeszcze innych szybkość i dynamika itd.), niekiedy bardzo złożone, oraz zindywidualizowany plan treningów i priorytetowe cele w danym okresie treningów (np. zwiększanie masy mięśni i siły eksplozywnej, mocy) nadają diecie ogólny kierunek, a także wyznaczają zakresy wartości jej kluczowych parametrów. Uściślają je przede wszystkim predyspozycje danego zawodnika (np. skłonność do szybkiego zmniejszania masy ciała) i budowa ciała (naturalna, w znacznej mierze uzewnętrzniająca predyspozycje genetyczne, oraz aktualna masa i skład ciała), ale uwzględniać należy wszystkie czynniki wpływające na parametry diety.

Przedstawione niżej zindywidualizowane plany treningów wysokiej klasy zawodników obrazowo ukazują ogólny zarys specyficznych wymagań dwóch zdecydowanie różnych dyscyplin sportu.

Przykładowy ogólny plan treningów strongmana **Rafała Kobylarza**, mistrza świata Highland Games, w okresie przygotowań do zawodów:

DNI CYKLU	TRENING
Dzień 1	Siłowy – trening nóg, przeciąganie tira, trening klatki piersiowej
Dzień 2	Kondycyjny – rower stacjonarny 20 minut
Dzień 3	Siłowy – trening barków (w tym wyciskanie belki) i tricepsów
Dzień 4	Dzień wolny od treningu
Dzień 5	Siłowy – trening grzbietu i załadunek kul na podesty
Dzień 6	Kondycyjny – rower stacjonarny 20 minut
Dzień 7	Siłowy na sprzęcie specjalistycznym – trenowane konkurencje dobierane w zależności od zawodów, do jakich się przygotowywał, i aktualnej formy w danej konkurencji. Na zakończenie bieg w wolnym tempie ok.1200 m
Dzień 8	Dzień wolny od treningu
Dzień 9	Dzień wolny od treningu

Przykładowy ogólny plan treningów **Sylwestra Kustera**, kilkunastokrotnego mistrza Polski w triathlonie, aquathlonie i duathlonie:

DNI TYGODNIA	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3
Poniedziałek	Pływanie – 5 km (trening tlenowy + technika + elementy szybkości)	Jazda na rowerze – 90-120 min	Bieg – 10-12 km
Wtorek	Pływanie – 5 km (nacisk na styl zmienny i delfina)	Bieg – 14-16 km (w tym technika + szybkość)	-
Środa	Pływanie – 4-5 km (trening progowy)	Jazda na rowerze – 90-100 min (siła kolarska)	Bieg – 12-14 km (trening podprogowy)
Czwartek	Jazda na rowerze – 100 km	-	-
Piątek	Pływanie – 5 km (trening siłowy)	Bieg – 20-24 km (długie rozbieganie)	-
Sobota	Pływanie – 4-5 km (trening progowy)	Jazda na rowerze – 120 min (luźna jazda)	Bieg – 12 km (w tym trening siły biegowej)
Niedziela	Jazda na rowerze – 100-120 min (trening progowy)	Bieg – 15-17 km (trening podprogowy)	-

Strongman to sport siłowy, triathlon – wytrzymałościowy, zatem podstawowe cele przedstawicieli tych dyscyplin sportu są zdecydowanie inne. Oczywiście strongman pracuje m.in. nad zwiększeniem wytrzymałości, a triathlonista nad zwiększeniem siły, ale odbywa się to w nieporównywalnie innej skali i w specyficzny sposób dla danej dyscypliny sportu. Mikrocykl Rafała nie jest typowy, obejmuje 9 dni. Jego plan zakłada niską częstotliwość intensywnych treningów siłowych (3-4 w skali tygodniowej) z przerwami między nimi trwającymi blisko

2-3 doby. Oznacza to, że czas na uzupełnienie glikogenu oraz ogólną regenerację organizmu jest długi i nie ma potrzeby stosowania żadnych specjalnych środków zaradczych, aby ten proces przyspieszyć. Wystarczy zbilansowana dieta i zachowanie podstawowych zasad żywienia w sporcie. Sylwester opiera swój plan treningów na tradycyjnym mikrocyklu obejmującym 7 dni. Ogólna objętość wykonywanej przez niego pracy treningowej i częstotliwość treningów jest niezwykle wysoka – 16 jednostek treningowych w skali tygodnia, między którymi odpoczywa najczęściej tylko kilka lub kilkanaście godzin (Sylwek twierdzi, że przedstawiony plan treningów nie należy do najbardziej wymagających, jakie stosował). Tak duże obciążenie fizyczne wymusza wdrożenie odpowiedniej taktyki żywieniowej maksymalnie przyspieszającej regenerację. Podstawą jest uzupełnianie węglowodanów w trakcie intensywnych treningów oraz systematyczne dostarczanie ich w ciągu dnia wraz z białkiem dla ochrony i odnowy nieustannie obciążanych mięśni, układu nerwowego i ogólnie całego organizmu.

Należy pamiętać, że przy zdecydowanie odmiennej metodycie treningów i znacznych różnicach osobniczych duży kontrast może być widoczny także w odżywianiu zawodników tej samej dyscypliny sportu. Przede wszystkim inne potrzeby, możliwości i ograniczenia żywieniowe ma osoba naturalnie szczupła o bardzo niskim poziomie tkanki tłuszczowej i niewielkiej masie mięśni, inne osoba atletycznie zbudowana, predysponowana do szybkiego budowania masy mięśni oraz regulacji masy i składu ciała, a jeszcze inne osoba z natury masywna, o wysokiej zawartości tłuszczu w organizmie i skłonności do szybkiego zwiększania ogólnej masy ciała.

Indywidualizacji w diecie sportowej podlegają przede wszystkim:

- Wartość energetyczna.
- Ilość białka.
- Ilość tłuszczu.
- Ilość węglowodanów.
- Proporcje makroskładników.
- Dobór produktów.
- Ogólny plan posiłków.
- Skład poszczególnych posiłków.
- Ilość wody.
- Zestaw suplementów.
- Rotacje kaloryczne.
- Rotacje makroskładników.
- Krótko- i długoterminowa strategia.

ROTACJE MAKROSKŁADNIKÓW

Taktyka rotowania ilością makroskładników, podobnie jak rotacje kaloryczne, stosowana jest w celu zwiększenia korelacji odżywiania z poczynaniami treningowymi, co pozwala skuteczniej realizować założone plany i osiągać wyznaczone cele. Jest to również taktyka prozdrowotna m.in. zmniejszająca ryzyko powstania insulinooporności. Rotacje makroskładnikami mogą przybierać różne formy. Przede wszystkim może przebiegać równoległe z rotacją kaloryczną lub ograniczać się do zmian ilości makroskładników przy zachowaniu stałej kaloryczności odżywiania. Zazwyczaj bardzo dobrze sprawdzają się nieskomplikowane rozwiązania. Dwa poniższe przykłady prostych form rotacji opierają się na przypadkach kulturystów, których cele priorytetowe znacznie się różnią. Odnoszą się do ich indywidualnych planów treningowych oraz zapotrzebowania na energię i makroskładniki diety.

PRZYKŁAD 1. ROTACJA W OKRESIE REDUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ

(rotowanie ilością węglowodanów i kalorycznością diety przy zachowaniu stałej ilości białka i tłuszczów)

Ogólny plan treningów kulturysty w okresie przedstartowym (redukcja poziomu tkanki tłuszczowej przy zachowaniu możliwie największej masy mięśni):

DNI TYGODNIA	TRENINGI	
Poniedziałek	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – klatka piersiowa, brzuch
Wtorek	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – grzbiet (całościowy)
Środa	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – barki, łydki
Czwartek	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – wolne
Piątek	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – bicepsy, tricepsy
Sobota	Rano – trening aerobowy 60 min	Wieczór – uda (całościowy)
Niedziela	Dzień wolny od treningu	

Wyjściowe (bazowe) parametry diety (dobowa dawka energii i makroskładników pozwalająca zawodnikowi utrzymać masę ciała na stałym poziomie:

- ✓ Energia – **3500 kcal**,
- ✓ Białko – **245 g**,
- ✓ Tłuszcze – **80 g**,
- ✓ Węglowodany – **450 g**.

Aby w odpowiednim tempie stopniowo redukować poziom tkanki tłuszczowej, zachowując przy tym możliwie najwyższy poziom masy mięśni, konieczny jest umiarkowany deficyt kaloryczny ($\pm 10\%$). Zakładając zmniejszenie dobowej dawki energii o 400 kilokalorii, kulturysta zmniejsza swoją pulę kaloryczną w skali tygodnia o 2800 kcal (7 dni $\times$ 400 kcal = 2800 kcal). Przyjmując taktyczne rotowanie jedynie ilością węglowodanów (dobowe dawki białka i tłuszczów pozostają na stałym poziomie), zawodnik w skali tygodnia obniża pulę węglowodanów o 700 g (2800 kcal : 4 (kcal/g) = 700 g). Bez zastosowania rotacji dobową dawkę zostałaby zmniejszona o 100 g (700 g : 7 dni = 100 g), co byłoby rozwiązaniem prostym, ale ze względu na zróżnicowane obciążenia w kolejnych dniach cyklu treningowego dalekim od optymalnego. Taktyka rotacji węglowodanami pozwala znacznie lepiej dostosować dawkowanie tego makroskładnika (także kaloryczności) diety do obciążeń w poszczególnych dniach, które – zależnie od stopnia obciążenia organizmu pracą treningową – umownie nazywamy dniami ciężkimi, lżejszymi lub wolnymi od treningu siłowego.

Rotacyjne dawkowanie węglowodanów:

Dni ciężkie (wtorek, sobota) – 450 g

W dniach z wyjątkowo ciężkimi całościowymi (kompleksowo angażującymi wszystkie części danej grupy mięśni) treningami największych i najsilniejszych grup mięśni pozostawiona zostaje dawka wyjściowa (bazowa).

Dni lżejsze (poniedziałek, środa, piątek) – 350 g

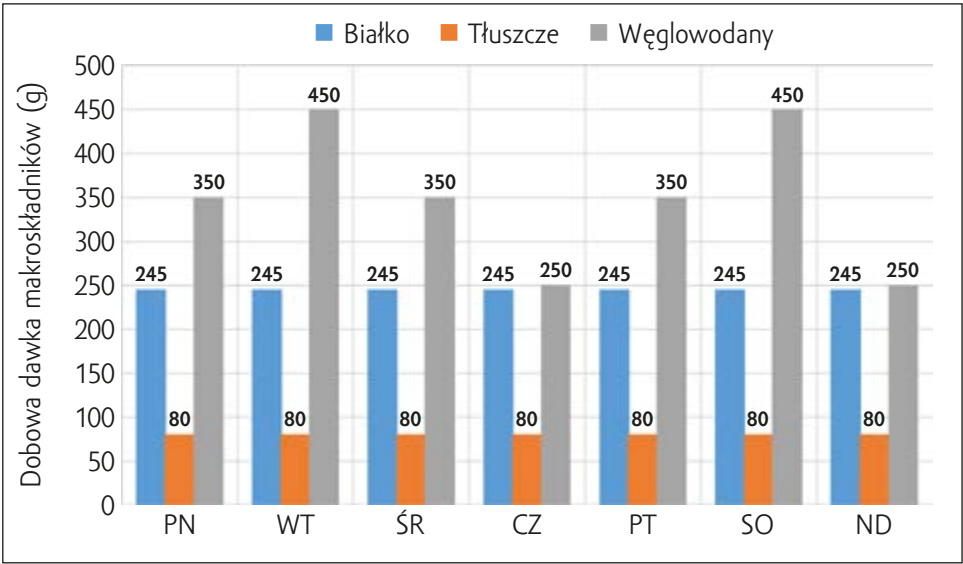
W dniach z mniej obciążającymi treningami (angażującymi mniejsze grupy mięśni i stosunkowo niewielką liczbę mięśni pomocniczych) od dawki wyjściowej odejmowane jest wyliczone 100 g (bazowe 450 g - 100 g = 350 g)

Dni wolne od treningu siłowego (czwartek, niedziela) – 250 g

Aby zrównoważyć dwa ciężkie dni z niezmienną dawką wyjściową, w dniach wolnych od treningu siłowego odejmowana jest podwójna wyliczona dawka, czyli 200 g (bazowe 450 g - 200 g = 250 g).

W wyniku rotacji węglowodanami zachodzi równoległa rotacja kaloryczna. W dniach ciężkich przyjmowane jest bazowe **3500 kcal**, w dniach lżejszych **3100 kcal** (bazowe 3500 kcal – 400 kcal = 3100 kcal), w dniach wolnych **2700 kcal** (bazowe 3500 kcal – 800 kcal = 2700 kcal). Łącznie w skali tygodnia pula węglowodanów zmniejszona zostaje o założone 700 g, a pula kaloryczna o 2800 kcal.

Rotacja ilością węglowodanów w cyklu tygodniowym obrazowo przedstawiona jest na poniższym wykresie:



Porcjowanie makroskładników w poszczególnych posiłkach – dzień treningowy ciężki:

Posiłek	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1	45 g	-	25 g
TRENING 1			
2	40 g	90 g	-
3	40 g	70 g	20 g
4	40 g	90 g	20 g
TRENING 2			
5	40 g	120 g	-
6	40 g	80 g	15 g

Porcjowanie makroskładników w poszczególnych posiłkach – dzień treningowy lżejszy:

Posiłek	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1	45 g	-	25 g
TRENING 1			
2	40 g	70 g	-
3	40 g	50 g	20 g
4	40 g	70 g	20 g
TRENING 2			
5	40 g	100 g	-
6	40 g	60 g	15 g

Porcjowanie makroskładników w poszczególnych posiłkach – dzień z treningiem aerobowym lub wolny od treningu:

Posiłek	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1	45 g	-	25 g
TRENING			
2	40 g	70 g	-
3	40 g	45 g	15 g
4	40 g	45 g	15 g
5	40 g	45 g	10 g
6	40 g	45 g	15 g

Wszystkie przedstawione powyżej (oraz dalej w przykładzie rotowania głównymi składnikami energetycznymi diety) schematy porcjowania makroskładników w poszczególnych posiłkach i zróżnicowanych pod względem obciążeń treningowych dniach mikrocyklu należy traktować jako przykłady właściwych rozwiązań, a nie jedyne możliwe wersje do zastosowania. Na sposób porcjowania białka, węglowodanów i tłuszczów wpływ ma wiele czynników. Najważniejsze z nich to masa ciała, osobnicze predyspozycje, wyznaczone cele, żywieniowe założenia taktyczne (np. obowiązkowy posiłek białkowo-tłuszczowy rozdzielający dwa okresy okołotreningowego „ładowania” węglowodanami lub wysoka częstotliwość posiłków przy ich małej objętości z rutynowymi śniadaniem białkowo-tłuszczowymi) oraz liczba, intensywność, czas trwania i pora treningów.

POSIŁEK PRZED TRENINGIEM

Posiłek przedtreningowy w dużej mierze wpływa na jakość i efektywność treningu. W jego składzie powinny znaleźć się przede wszystkim węglowodany o średniej i niskiej wartości indeksu glikemicznego (np. ryż białym lub brązowy, kasza gryczana, makaron brązowy lub zwykły, bataty) oraz pełnowartościowe białko (np.



pierś kurczaka, pierś indyka, wołowina, ryba, odżywka wysokobiałkowa). Zawartość tłuszczów w tym posiłku może się wahać w dość dużym zakresie, zależnie od indywidualnych potrzeb. Im większa porcja tłuszczów i białka w posiłku, tym mniejsze znaczenie wartości indeksu glikemicznego produktów dostarczających węglowodany (np. jednym z głównych składników posiłku mogą być ziemniaki o wysokiej wartości IG). Jednak ze względu na kaloryczność i długi czas potrzebny na trawienie posiłku o takim składzie nie zawsze się on sprawdzi. Dostarczone z posiłkiem przedtreningowym składniki odżywcze mają utrzymać wysoki poziom energii, umożliwiając prawidłowe przeprowadzenie treningu o zaplanowanych parametrach oraz wysoki poziom aminokwasów we krwi, pozwalający m.in. ograniczyć zakres katabolizmu treningowego. Tak się nie stanie, jeśli pokarm będzie zalegał niestrawiony w żołądku. Zatem pełny stały posiłek (np. duża porcja makaronu i wołowiny z warzywami i olejem lnianym) należy spożyć 2-3, a w niektórych przypadkach nawet 4 godziny przed rozpoczęciem sesji treningowej. Jeśli czasu na przyswojenie posiłku jest znacznie mniej, należy skorzystać z adekwatnej do warunków, lekkostrawnej jego opcji (np. wafle ryżowe z miodem i odżywka białkowa WPI). O właściwym momencie spożycia posiłku przedtreningowego decyduje nie tylko jego skład, ale również charakter, intensywność i czas trwania treningu. Przykładowo większość kulturystów będzie w stanie bez problemu trenować w godzinę po pełnym posiłku, natomiast większość maratończyków nawet nie weźmie takiej opcji pod uwagę.

Aby zwiększyć ochronę mięśni przed nadmiernym katabolizmem, warto około 30 minut przed treningiem przyjąć choćby podstawowe suplementy antykataboliczne, czyli BCAA i glutaminę. Zależnie od specyfiki i celu treningu zestaw wspomagający można rozszerzyć o dodatkowe substancje wspierające anabolizm oraz poprawiające wydajność pracy mięśni, takie jak kreatyna, beta-alanina, cytrulina i inne.

„W okresach przygotowań do ważnych zawodów moja dieta opiera się na niewielkiej grupie sprawdzonych produktów. Posiłek przed treningiem nie różni się specjalnie od większości posiłków spożywanych w ciągu dnia. Najważniejsze dla mnie jest, by nie obciążał zbyt mocno żołądka i dostarczał wszystkich makroskładników diety w odpowiednich dla danego dnia proporcjach, zgodnie z taktycznymi założeniami diety. W tym posiłku węglowodany pochodzą zazwyczaj z ryżu lub kaszy, białko z piersi kurczaka, piersi indyka lub wołowiny, a tłuszcze z oleju kokosowego lub orzechów nerkowca”.

Nikoletta Sularz (wellness fitness)

Mistrzyni świata IFBB

Mistrzyni świata juniorek

Wielokrotna mistrzyni Europy

Wielokrotna mistrzyni Polski



Posiłek przed treningiem:



Przykład 1

Ryba z ziemniakami

- Ryba pieczona
- Ziemniaki pieczone
- Warzywa (kalafior, fasola zielona, brokuł)
- Pół małej cytryny



Przykład 2

Pierś kurczaka z ryżem

- Ryż brązowy
- Pierś kurczaka
- Pieczarki pieczone
- Warzywa (pomidor, ogórek, sałata lodowa)
- Olej lniany



Przykład 3

Wołowina z batatem

- Wołowina pieczona
- Batat pieczony
- Warzywa zapiekane (cukinia, marchew, papryka czerwona)
- Pieczarki pieczone



Przykład 4

Pierś indyka z makaronem

- Makaron
- Pierś indyka
- Domowy sos pomidorowy
- Warzywa (fasola czarna, marchew, seler, papryka czerwona)
- Oliwa z oliwek

← Przy tej wersji posiłku przedtreningowego należy pamiętać, że pieczone ziemniaki mają wysoką wartość indeksu glikemicznego (IG). Po spożyciu dużej ich porcji z niewłaściwie dobranymi pozostałymi składowymi posiłku może pojawić się ospałość i niechęć do wysiłku w czasie, kiedy poziom fizycznej i mentalnej energii powinien być wysoki. Warto zatem zadbać, by porcja warzyw była spora i gdy ryba jest chuda (np. dorsz lub sandacz) albo jej porcja niewielka, dodać do posiłku tłuszcze, np. olej lniany, awokado lub oliwki.

← Pierś kurczaka z ryżem i warzywami to najbardziej klasyczny i zarazem uniwersalny posiłek w sportowej diecie. Jest zdrowy, lekkostrawny i bardzo dobrze sprawdza się w każdej pozycji jadłospisu. Spożyty przed treningiem dostarczy znacznych ilości niezbędnych składników odżywczych, nie obciążając przy tym nadmiernie żołądka. Wymagana przerwa między posiłkiem a treningiem jest stosunkowo krótka. Potrawę łatwo urozmaicać poprzez sposób i formę przyrządzania piersi kurczaka, wybór rodzaju ryżu i zestawu warzyw.

← Zdrowy, intensywnie trenujący sportowiec może stosunkowo często spożywać wysokiej jakości mięso wołowe, dostarczając sobie m.in. wartościowe białko, żelazo i witaminę B₁₂. Wybór formy (grube plastry, rolady, bitki, mielona, drobno krojona lub siekana wołowina) zależy od indywidualnych preferencji. Batat dobrze komponuje się z wołowiną w posiłku przedtreningowym, ale nie każdemu odpowiada jego smak. Zwykle ziemniaki mogą go zastąpić. Zarówno z batatów, jak i klasycznych ziemniaków można przygotować w piekarniku frytki.

← W prezentowanym wariantcie posiłku pierś indyka pokrojona jest na drobne kawałki i wszystkie jego składniki są ze sobą zmieszane. Ogólny obraz posiłku może być jednak bardzo różny. Podobnie jak w przypadku klasycznej piersi kurczaka z ryżem, tę potrawę również łatwo urozmaicać poprzez sposób i formę przyrządzania piersi indyka, wybór rodzaju makaronu i zestawu warzyw. Oliwę z oliwek, jako źródło tłuszczu, bez problemu można zastąpić olejem lnianym (lub innym dobrej jakości olejem), oliwkami lub awokado.

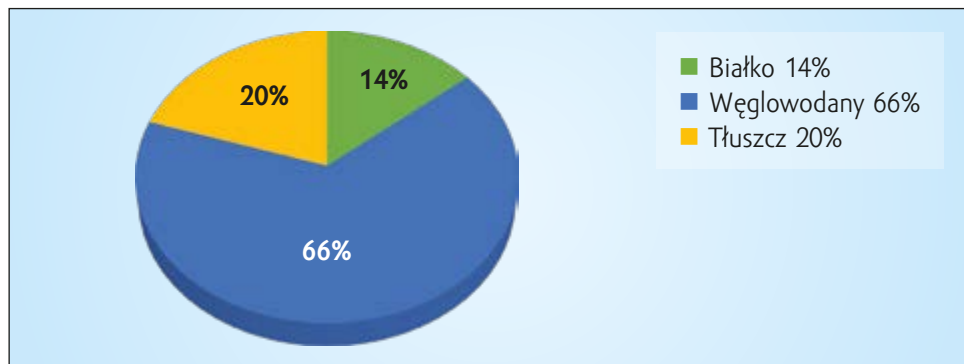
DIETA MARATOŃCZYKA

W trakcie przygotowań do startu w maratonie, w okresie, kiedy głównym celem jest budowanie bazy wytrzymałościowej, podstawowe treningi zawodnika cechują się dużą objętością (długie biegi) i stosunkowo niewielką intensywnością. Treningi uzupełniające w znacznej mierze ukierunkowane są na poprawę siły. Dla bardzo szczupłego zawodnika z niskim poziomem tkanki mięśniowej i tłuszczowej oraz skłonnością do stanów katabolicznych (czego efektem jest m.in. obniżenie masy mięśni, wysokie ryzyko przetrenowania i kontuzji) najważniejsze jest konsekwentne dostarczanie każdego dnia odpowiednich porcji energii (kilokalorii) i białka.

Dobowe zapotrzebowanie na energię i makroskładniki:

- Energia: **3234 kcal** (obliczone w podrozdziale „Zapotrzebowanie kaloryczne w sporcie”)
- Białko: 1,6 g na kilogram masy ciała
 $70 \text{ kg} \times 1,6 \text{ g} = \mathbf{112 \text{ g}}$
 $112 \text{ g} \times 4 \text{ (kcal/g)} = 448 \text{ kcal}$ na dobę, dostarczonych z białka
- Tłuszcze: 20% dobowej dawki energii
 $20\% \text{ z } 3234 \text{ kcal} = 647 \text{ kcal}$
 $647 \text{ kcal} : 9 \text{ (kcal/g)} = \mathbf{72 \text{ g}}$
- Węglowodany: białko i tłuszcze dostarczają dobowo 1095 kcal
 $(448 + 647 = 1095)$
Dobowa dawka energii z węglowodanów to 2139 kcal
 $(3234 - 1095 = 2139)$
 $2139 \text{ kcal} : 4 \text{ (kcal/g)} = \mathbf{535 \text{ g}}$

Procentowy udział poszczególnych makroskładników w ogólnej puli kalorycznej:



Przykładowy plan i skład posiłków maratończyka:

Posiłek	Produkt	Ilość	Energia (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcze (g)
1	Płatki kukurydziane	50 g	190	3,7	41,3	0,7
	Płatki owsiane	50 g	180	6	30,6	3,7
	Odżywka WPI	10 g	35	8,6	0,1	0
	Miód	10 g	32	0	8	0
	Mleko bez laktozy	200 g	120	6	9,4	6,4
			557	24,3	89,4	10,8
TRENING						
2	Napój izotoniczny	500 ml	110	0	27	0
	Żel energetyczny	50 ml	160	0	40	0
	Vitargo / Carbo	55 g	209	0	52,2	0
	Banan	100 g	100	1,1	23,5	0,2
	Odżywka WPI	20 g	70	17,2	0,2	0
			649	18,3	142,9	0,2
3	Kasza gryczana	50 g	173	5,6	34,1	1,6
	Jajo całe	1 szt.	70	6,2	0,3	4,8
	Awokado	80 g	144	1,7	6,1	12,5
	Napój izotoniczny	500 ml	110	0	27	0
			497	13,5	67,5	18,9
4	Ryż biały	100 g	356	7,9	79	0,9
	Pierś kurczaka	50 g	49	10,7	0	0,6
	Oliwki czarne	90 g	171	1,2	2	17,6
			576	19,8	81	19,1
5	Ziemniaki	300 g	198	3,9	44,4	0,6
	Jaja całe	2 szt.	140	12,5	0,6	9,7
	Jabłko	200 g	112	0,6	24,8	1,2
			450	17	69,8	11,5
6	Ser twarogowy chudy	50 g	48	10	1,6	0,2
	Ryż biały	100 g	356	7,9	79	0,9
	Awokado	60 g	108	1,3	4,6	9,4
			512	19,2	85,2	10,5

Łącznie:	3241	112,1	535,8	71
-----------------	-------------	--------------	--------------	-----------

MINERAŁY – ZAPOTRZEBOWANIE, ŹRÓDŁA, FUNKCJE

Minerały (określenie uproszczone, umowne), podobnie jak witaminy, są niezbędnymi składnikami w żywieniu człowieka. Pełnią w organizmie niezwykle ważne funkcje. Wpływają na utrzymanie właściwej równowagi kwasowo-zasadowej i gospodarki wodno-elektrolitowej, są materiałem budulcowym (np. kości), stanowią istotną część związków o kluczowym znaczeniu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu (np. hemoglobiny). Muszą być systematycznie dostarczane z pożywieniem, a w przypadku osób bardzo aktywnych fizycznie (intensywnie trenujących, wykonujących ciężką pracę fizyczną) i obciążonych stresem psychicznym, dodatkowo uzupełniane odpowiednio dobranymi suplementami diety. Niedobory minerałów skutkują m.in. zakwaszeniem organizmu, osłabieniem mięśniowym i ogólnym, arytmia pracy serca, zaburzeniami przewodnictwa nerwowo-mięśniowego, niedokrwistością, osteoporozą, brakiem apetytu, nudnościami, zaburzeniami trawiennymi, zmianami skórными, obrzękami, nadpobudliwością nerwową, zawrotami głowy. Ponadto zdecydowanie zwiększa się ryzyko wystąpienia: cukrzycy, miażdżycy, przerostu prostaty, niedoczynności tarczycy, reumatoidalnego zapalenia stawów.

Uwaga! Podane dalej dobowe dawki minerałów są najczęściej zalecanymi dawkami minimalnymi, niezbędnymi do zachowania zdrowia w warunkach normalnej, codziennej aktywności (nie uwzględniają aktywności sportowej, ciężkiej pracy fizycznej i wysokiego poziomu stresów psychicznych). W nawiasach podane są orientacyjne wartości, do jakich bywa podnoszone dawkowanie dobowe w okresach bardzo intensywnych treningów.

Przed zastosowaniem suplementacji, znacznie zwiększającej dawki dobowe minerałów, należy skonsultować się z lekarzem sportowym lub doświadczonym dietetykiem w celu ustalenia indywidualnego zapotrzebowania i schematu stosowania.

Wapń (Ca)

Dawka dobowe: 800-1200 mg (2000-3000 mg).

Źródła naturalne: Mleko w różnej formie, sery, orzechy, nasiona roślin strączkowych, jaja, sardynki, łosoś, migdały, kasza gryczana.

Podstawowe funkcje / korzyści:

- Stanowi materiał budulcowy kości.
- Odpowiada za przewodnictwo bodźców nerwowych.
- Niezbędny dla pracy mięśni, w tym również mięśnia sercowego.

- Wchodzi w skład wielu enzymów.
- Uczestniczy w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej.
- Bierze udział w metabolizmie żelaza.

Magnez (Mg)

Dawka dobową: 350–400 mg (450–500 mg).

Źródła naturalne: Kasza gryczana, pełnoziarniste produkty zbożowe, kakao, nasiona roślin strączkowych, orzechy, migdały, banany, kasza jęczmienna, płatki owsiane, szpinak, soja, gorzka czekolada.

Podstawowe funkcje / korzyści:

- Aktywizuje działanie wielu enzymów.
- Wpływa na pobudliwość i kurczliwość mięśni.
- Pomaga zapobiegać depresji, chorobom serca oraz odkładaniu wapnia w postaci złogów w układzie moczowym.
- Wpływa na syntezę białek.
- Bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych, metabolizmie lipidów i termoregulacji.
- Niezbędny do prawidłowej budowy układu kostnego.

Fosfor (P)

Dawka dobową: 800–1200 mg (3000–4500 mg).

Źródła naturalne: Mleko i jego przetwory, mięso, ryby, drób, wątroba, jaja, sery, orzechy, migdały, wyroby pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych.

Podstawowe funkcje / korzyści:

- Potrzebny do prawidłowego funkcjonowania nerek, właściwej pracy serca i przenoszenia impulsów nerwowych.
- Wpływa na metabolizm węglowodanów i tłuszczów.
- Wspomaga przyswajanie wapnia, buduje układ kostny.
- Jest składnikiem ATP.

Potas (K)

Dawka dobową: 3500–4500 mg (5500–10000 mg).

Źródła naturalne: Banany, pomidory, ziemniaki, brokuły, nasiona roślin strączkowych, kakao, orzechy, migdały, pełnoziarniste produkty zbożowe, kapusta, awokado, mięso, ryby, drób, soki owocowe.

Podstawowe funkcje / korzyści:

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz układu nerwowego.
- Niezbędny do utrzymania prawidłowej pracy mięśnia sercowego.

- Wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.
- Uczestniczy w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej.
- Bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych.
- Stanowi składnik płynu wewnątrzkomórkowego, reguluje ciśnienie osmotyczne.

Sód (Na)

Dawka dobową: 1500-2300 mg (5000-10 000 mg).

Źródła naturalne: Sól kuchenna, ryby solone, wędliny, sery, pieczywo, kapusta, buraki, płatki kukurydziane.



Podstawowe funkcje / korzyści:

- Niezbędny do prawidłowej pracy mięśni i nerwów.
- Pomaga w przyswajaniu węglowodanów i transporcie składników odżywczych w organizmie.
- Wpływa na gospodarkę kwasowo-zasadową.
- Reguluje gospodarkę wodną organizmu.



KATARZYNA DUDEK

(fitness sylwetkowe)

- Mistrzyni świata IFBB
- Absolutna mistrzyni świata IFBB
- Mistrzyni świata IFBB (Master)
- Absolutna mistrzyni świata IFBB (Master)
- Zwycięzczyni IFBB Elite Pro GP PEPA
- 2-krotna mistrzyni Polski IFBB
- 2-krotna absolutna mistrzyni Polski IFBB
- Zdobywczyni Pucharu Polski
- Zdobywczyni Diamond Cup Milano
- Absolutna zwycięzczyni Diamond Cup Milano
- Zdobywczyni Diamond Cup Milano (Master)
- Wielokrotna medalistka wysokiej rangi imprez krajowych i międzynarodowych

Przykładowe zestawienie posiłków Katarzyny:

Rano, na czczo	Woda z sokiem z jednej cytryny
Posiłek 1	3 całe jaja + 4 białka jaj (omlet lub sadzone), warzywa ok. 150 g
Przed treningiem	Glutamina, BCAA, witamina C 500 mg, kofeina 150 mg
TRENING	
W trakcie treningu	Glutamina, aminokwasy EAA
Posiłek 2	Odżywka węglowodanowa 30 g, odżywka białkowa (WPI) 40 g
Posiłek 3	Przed posiłkiem szklanka soku z zielonych warzyw Pierś indyka 175 g, ryż basmati 40 g, olej lniany 5 g
Posiłek 4	Pierś indyka 175 g, ryż basmati 40 g, olej lniany 5 g, warzywa
Posiłek 5	Przed posiłkiem szklanka soku z czerwonych warzyw Dorsz 220 g, oliwa z oliwek 5 g

Katarzyna sama przygotowuje swoje posiłki. Najczęściej są to dania o prostej formie, sporządzone według nieskomplikowanych przepisów. Od niedawna lubi zastępować tradycyjne surówki warzywne sokami z warzyw. Szczególnie dobrze sprawdza się w jej przypadku taktyka unikania węglowodanów w pierwszym i ostatnim posiłku każdego dnia. Posiłki te dostarczają w głównej mierze białka i w niewielkich ilościach tłuszczów. Pozostałe posiłki zawierają węglowodany, ale ogólna dzienna ich porcja jest raczej niewielka. Podany przykład zestawienia posiłków to punkt wyjściowy diety redukcyjnej. Cały okres przygotowawczy do startu w zawodach trwa około 18 tygodni. W tym czasie ilości makroskładników diety (głównie węglowodanów i białka) ulegają rotacyjnym zmianom. W ostatniej fazie przygotowań na kilka dni całkowicie rezygnuje z węglowodanów. Swoje ogólne podejście do diety startowej Katarzyna komentuje krótko:

„Nie eksperymentuję mocno dietetycznie. Opieram się na schematach, które od dawna dobrze się u mnie sprawdzają. W ostatnim tygodniu przed docelowymi zawodami stosuję zazwyczaj ketozę. Okres jej trwania wynosi w moim przypadku od 3 do 5 dni w zależności od aktualnego stanu ciała. Wtedy odżywiam się niemal samym białkiem”.

Katarzynie szczególnie smakują potrawy, których bazę stanowią jaja w różnej formie.





DOMINIK CZAJA

(wioślarstwo)

- Medalista Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024
- Mistrz świata
- Wicemistrz świata
- 3-krotny zwycięzca zawodów Pucharu Świata
- Mistrz Europy
- Wicemistrz Europy
- Wielokrotny medalista zawodów Pucharu Świata
- Medalista mistrzostw świata juniorów
- Kilkunastokrotny mistrz Polski (różne kategorie wiekowe i konkurencje)

Przykładowe zestawienie posiłków Dominika:

Śniadanie (07:45)	Owsianka (płatki owsiane górskie, banan, masło orzechowe, jogurt naturalny, miód) lub jajecznicza z 6 jaj, dwie bułki orkiszowe, pomidorki koktajlowe Przed treningiem: sok z buraka
TRENING 1	
Po treningu	Odżywka białkowa 30 g + odżywka węglowodanowa (Vitargo) 75 g
Obiad (13:00)	Zupa (krem warzywny), łosoś lub dorsz albo pierś indyka, ryż lub kasza bądź ziemniaki, surówka oparta na białej kapuście lub marchew z jabłkiem
TRENING 2	
Po treningu	Odżywka białkowa 30 g + odżywka węglowodanowa (Vitargo) 75 g
Kolacja (18:30)	3 kanapki z chleba żytniego na zakwasie z szynką drobiową, serkiem kanapkowym, sałatą i innymi warzywami lub risotto ze szparagami i pierś kurczaka albo pieczone warzywa (głównie bataty, papryka, cukinia) i pierś kurczaka 200 g
Godzinę przed snem	Twarożek naturalny 200 g + tuńczyk w sosie własnym 150 g lub pudding proteinowy

Suplementacja (przykładowe zestawienie):

Rano, na czczo	Beta-alanina (1 miarka), kreatyna (½ miarki)
Przed pierwszym treningiem	Beta-alanina (1 miarka), kreatyna (½ miarki)
W trakcie pierwszego treningu	Napój izotoniczny, żele energetyczne lub baton
Przed drugim treningiem	Beta-alanina (1 miarka)
W trakcie drugiego treningu	Napój izotoniczny, żele energetyczne lub baton
Wieczorem	Beta-alanina (1 miarka)
W ciągu dnia	Tran (dwie łyżeczki dziennie)

Dominik urozmaica niekiedy dietę czerwonym mięsem. W okresach roztrenowania pozwala sobie od czasu do czasu na burgera lub pizzę. Każdego dnia wypija około 6 litrów wody. W okresach zimowych stosuje dodatkowo suplementy imbirowe i witaminowe. W ciągu dnia spożywa sporo owoców. Do jego ulubionych należą kiwi, jabłka, truskawki i maliny.





KRZYSZTOF WIERZBICKI

(trójbój siłowy)

- Czterokrotny mistrz świata w trójboju siłowym IPF
- Mistrz świata WPAU (Pro Open)
- Dwukrotny mistrz Europy w trójboju siłowym IPF
- Zdobywca Pucharu Świata IPF
- Wielokrotny mistrz Polski IPF
- Wielokrotny zdobywca Pucharu Polski IPF
- Mistrz Syberii NAP (Elite Open)
- 21-krotny rekordzista świata
- (martwy ciąg, trójbój siłowy)
- 24-krotny rekordzista Europy
- (martwy ciąg, trójbój siłowy)
- 2-krotny tryumfator konkurencji Pro Deadlift rozgrywanej podczas Arnold Sports Festival

Przykładowe zestawienie posiłków Krzysztofa – wariant I:

Posiłek 1	Jajecznica z 8 całych jaj na maśle, 2-3 kromki chleba
Posiłek 2	Ciastka lub coś innego słodkiego
Posiłek 3	Ziemniaki lub ryż albo makaron, schab lub kurczak
TRENING	
Posiłek 4	Shake: 50 g ryżu, łyżka masła orzechowego, 2 łyżki miodu, pół łyżki oleju kokosowego, orzechy, pół szklanki mleka, woda
Posiłek 5	Shake: 50 g ryżu, łyżka masła orzechowego, 2 łyżki miodu, pół łyżki oleju kokosowego, orzechy, pół szklanki mleka, woda
Posiłek 6	Serek wiejski z pomidorem i cebulą, chleb 3-4 kromki

Sposób odżywiania unaoczniony dwoma przykładami (warianty I-II) Krzysztof stosował do połowy 2020 roku. Odżywiał się intuicyjnie, niczego w diecie nie planował i nie obliczał. Nie miał ściśle określonego harmonogramu czasowego przyjmowania posiłków.

Przykładowe zestawienie posiłków Krzysztofa – wariant II:

Posiłek 1	8 kanapek: chleb, szynka, żółty ser, pieczarki, cebula, masło
TRENING	
Posiłek 2	Shake: 50 g ryżu, łyżka masła orzechowego, 2 łyżki miodu, pół łyżki oleju kokosowego, orzechy, pół szklanki mleka, woda
Posiłek 3	Naleśniki z serem twarogowym
Posiłek 4	Shake: 50 g ryżu, łyżka masła orzechowego, 2 łyżki miodu, pół łyżki oleju kokosowego, orzechy, pół szklanki mleka, woda
Posiłek 5	Pizza lub płatki kukurydziane z mlekiem, orzechy włoskie

Swoje preferencje żywieniowe Krzysztof określał dość jasno: „Za mięsem nie przepadam, lubię wszystko co słodkie”. Mając do wyboru posiłek mięsny lub na słodko, zdecydowanie częściej i chętniej sięgał po ten drugi. Do jego ulubionych dań należały – płatki kukurydziane z mlekiem, miodem i orzechami włoskimi, ryż z truskawkami i jogurtem oraz naleśniki z twarogiem (korzystał z produktów niezawierających laktozy).





Kluczowe znaczenie w osiąganiu mistrzowskich wyników w sporcie ma nie tylko intensywność treningów, ale także odpowiednia dieta. *Dieta Mistrzów* to poradnik, który pomoże ci stworzyć plan żywieniowy idealnie dopasowany do twoich potrzeb i celów, niezależnie od tego, czy jesteś zawodowym sportowcem, czy uprawiasz sport amatorsko. Dzięki tej książce odkryjesz, jak dieta, aktywność fizyczna i suplementacja mogą wspierać twoje zdrowie.

Korzyści, które otrzymasz dzięki tej książce:

-  • **Indywidualizacja diety** – nauczysz się, jak dostosować swoją dietę do poziomu zaawansowania, rodzaju aktywności fizycznej i unikalnych predyspozycji, aby maksymalizować efekty.
-  • **Zwiększenie motywacji** – książka pomoże ci utrzymać wysoki poziom motywacji dzięki praktycznym wskazówkom, które umożliwią ci utrzymanie optymalnej diety przez cały czas.
-  • **Wsparcie dla zdrowia** – poznasz zasady, które pomogą ci dbać o zdrowie poprzez odpowiednią suplementację i nawadnianie organizmu, co ma kluczowe znaczenie w treningu i regeneracji.
-  • **Przykłady diet mistrzów** – w książce znajdziesz konkretne plany żywieniowe sportowców, którzy osiągnęli sukcesy w różnych dyscyplinach. Dzięki nim stworzysz własną strategię żywieniową.
-  • **Kompleksowy plan żywieniowy** – książka zawiera praktyczne porady dotyczące nie tylko samej diety, ale także odpowiedniej suplementacji, aby wspierać twoje osiągnięcia sportowe.

Zainwestuj w swoją formę i zdrowie!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

