

# Jedz samocznie dźwigaj więcej

PROSTE PORADY DLA LUBIĄCYCH DOBRY TRENING I DOBRE  
JEDZENIE



Jakub Dobaj  
Dietetyka 5DSN1

# SPIS TREŚCI

03

Trochę o mnie i o tym dla kogo przeznaczony jest ten e-book

04

pomysły na śniadania, które porządnie cię naładują !

08

Jesteś przed treningiem, koniecznie dobrze zjedz- pomysły na posiłki przedtreningowe

12

Skończyłeś trening i brak Ci siły?- posiłki potreningowe, które Cię szybko postawią na nogi

16

nie samym dźwiganiem człowiek żyje- pozostałe propozycje

20

Dla ciekawskich- trochę wiedzy w pigułce



# O MNIE

JAKUB DOBAJ,  
PRZYSZŁY DIETETYK ORAZ  
MIŁOŚNIK SPORÓW SIŁOWYCH

Odnośnie tematów jakie poruszam w tym e-booku, to ku zaskoczeniu, prywatnie prowadzę swoją działalność gospodarczą w branży finansowej. Od najmłodszych lat mojego życia towarzystwa dotrzymywał mi sport. W dzieciństwie przez 7 lat pływałem, następnie przez 4 lata grałem w piłkę nożną oraz 3 lata w siatkówkę. Punktem kulminacyjnym okazała się jednak pierwsza wyprawa na siłownię, gdzie mimo przerw spowodowanych różnymi sytuacjami życia codziennego, to ten sport towarzyszy mi do dzisiaj jako dodatek do mojego codziennego życia. Z racji tego, że trenuję amatorsko, a nie wyczynowo, to myślę, że wielu miłośników właśnie amatorskiego dźwigania znajdzie w tym e-booku coś dla siebie, ale to tym za chwilę...

# SŁOWO O AUTORZE I O TYM DLA KOGO JEST TEN E-BOOK

## DLA KOGO POWSTAŁ TEN E- BOOK

Zgodnie z tym co wcześniej napisałem e-book skierowany jest dla wszystkich miłośników sportów siłowych, niekoniecznie tylko wyczynowo i zawodowo trenujących( chociaż mam nadzieję, że i profesjonalści znajdą tutaj coś ciekawego), ale właśnie takich jak ja, pracujących w innej branży niż sportowa, z małą ilością wolnego czasu, ale i z wielką miłością do żelaznego przyjaciela jakim jest sztanga na siłowni.

Jak już sam zdążyłem się przekonać odżywianie ma ogromny wpływ na to, jak na co dzień się czujemy, czy funkcjonujemy. Ma też ogromny wpływ na nasze treningi, a skoro jest to nasza pasja, to dlaczego mamy nie uczynić jej jeszcze przyjemniejszą i bardziej efektywną?

E-book jest właśnie dla tych, którzy chcą przez swój żołądek pozytywnie wpłynąć na swoje wyniki siłowe oraz sprawić że ich pasja będzie jeszcze bardziej fascynująca.



# POMYSŁY NA ŚNIADANIA, KTÓRE PORZĄDNIĘ CIĘ NAŁADUJĄ !

## **O CO CHODZI Z TYM ŚNIADANIEM?**

Śniadanie jest to posiłek, o którym wielu mówi, że jest najważniejszym pośród wszystkich w ciągu dnia. Ja się z tym stwierdzeniem nie mogę zgodzić. Czy to oznacza, że według mnie śniadanie jest mało ważne, czy też nie istotne? Nic bardziej mylnego! Jest to posiłek tak samo ważny, jak każdy kolejny w ciągu dnia. Jedząc śniadanie musimy zadbać by dostarczyć naszemu organizmowi niezbędnych wartości odżywczych, już od początku dnia. Śniadania niepowinniśmy pomijać. Nie chcemy chyba jechać rano do pracy rozdrażnieni i bez siły prawda? Jak w takim razie przygotować dobre pożywne śniadanie, które pozwoli odżywić nasze ciało oraz mięśnie i dostarczy nam na tyle energii by "dotrwać" do kolejnego posiłku?

Jako że trenujemy i w naszej głowie od momentu kiedy otworzymy oczy rodzi się wielkie oczekiwanie, aż znajdziemy się na siłowni, to bolesna rzeczywistość uświadamia nas, że do tego czasu musimy trochę poczekać. Jak zbilansować nasz pierwszy posiłek? Jako osoby trenujące przede wszystkim musimy zadbać o odpowiednią ilość białka w każdym posiłku. Uważam że między 25-30g białek jest wystarczające. Jeżeli chodzi o węglowodany to tutaj warto postawić na węglowodany złożone. Wiem wiem, na słodko byłoby fajniej, jednak obiecuję, że i takie przepisy, na inne pory dnia się znajdują, teraz lepiej skupić się na energii, która będzie uwalniana stopniowo. Co z tłuszczami? Nie potrzebujemy ich dużo, mimo że dostarczają większą ilość energii od węglowodanów, to jednak nasz organizm woli właśnie te drugie. Przejdźmy do rzeczy !



# OWSIANKA Z OWOCAMI LEŚNYMI I CZEKOLADĄ GORZKĄ

## SKŁADNIKI

- 45 g płatków owsianych
- 150 g owoców leśnych np. mrożona mieszanka
- 15 g gorzkiej czekolady
- 25 g odżywki białkowej o dowolnym smaku lub 100 g twarogu chudego

## MAKRO:

wersja z odżywką / wersja z twarogiem

Kcal: 391 / 390

B: 28,3 g / 28,1 g

T: 10,5 g / 9,3 g

W: 58,9 g / 61,2 g

(w tym prawie 13,4 g błonnika)

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

1

Płatki zalewamy wieczorem wodą.

2

W małej ilości wody podgrzewamy owoce.

3

W zależności od wyboru:

- odżywka

dodajemy ją do gorących płatków po rozprowadzeniu w 3-4 łyżkach wody.

- twaróg

blendujemy z 4 łyżkami wody.

4

Do miski nakładamy rozgrzane płatki, które podajemy z gorącymi owocami. Jeżeli skorzystaliśmy z opcji z twarogiem to również dodajemy w tym kroku.

5

Czekoladę rozdrabniamy i posypujemy wierzch owsianki.





# OMLET Z POMIDOREM I BAZYLIĄ

## SKŁADNIKI

- 5 białek jaja
- 1 pomidor
- Pół cebuli
- Łyżeczka oliwy
- Plasterek sera parmezan
- Sól
- Pieprz
- Świeża bazylia

## MAKRO:

Kcal: 300

B: 27 g

T: 9 g

W: 35 g

(w tym prawie 13,4 g  
błonnik)

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 Pomidora kroimy w kostkę i odsączamy z soku.
- 2 Cebulę szklimy na oliwie, dodajemy pomidora i dusimy 10 minut, aż odparuje.
- 3 Dodajemy przyprawy i roztrzepane białka jaja oraz potarty ser.
- 4 Mieszamy i smażymy, aż białka się zetną.
- 5 zjedz danie z pieczywem pełnoziarnistym (40 g).

*Smacznego!*





# OWSIANKA Z BIAŁKAMI I ŚLIWKAMI

## SKŁADNIKI

- 40 g płatków owsianych
- 150 g śliwek węgierki-  
bez pestek
- 15 g orzechów włoskich
- 60 g białek jajek
- 50 g twarogu chudego

## MAKRO:

Kcal: 390

B: 24,5 g

T: 12,6 g

W: 50,1 g

(w tym prawie 6,1 g  
błonnik)

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 Płatki zalewamy wieczorem wodą.
- 2 Dodajemy białka jaj do garnuszka i mieszamy z płatkami podgrzewając, aż do ścięcia białek.
- 3 Dodajemy śliwki oraz orzechy do owsianki.
- 4 Na środek wrzucamy twaróg.

*Smacznego!*



# JESTEŚ PRZED TRENINGIEM? KONIECZNIE DOBRZE ZJEDZ!

## ***Ale tak przed treningiem się najść?***

Posiłek przedtreningowy? A co to jest? Niektórzy z nas nazywają swoje posiłki śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja i tak dalej. Jeszcze inni bardziej upraszczają sobie życie, przecież można zjeść posiłek 1,2,3..., a no można, jak najbardziej, jednak nie bez celu nazwałem tak ten posiłek. Skoro już wiem, że nastął ten dzień, w którym będę rzucał żelastwem muszę najlepiej na dwie godziny przed całym przedstawieniem dostarczyć swojemu organizmowi odpowiedniej ilości energii, przecież muszę mieć na to siłę no nie?! Dlatego właśnie kolejny rozdział chciałbym poświęcić takim o to posiłkom, by każdy ciężko trenujący dzik czuł się na treningu komfortowo oraz by nic nie stanęło mu na przeszkodzie w biciu swoich kolejnych rekordów.

No ale dobrze teraz już konkretniej, jaki ma być ten przedtreningowy posiłek? Jeżeli chodzi o białko podobnie jak w śniadaniu 25-30 gramów będzie odpowiednie. Co z resztą makroskładników? Węglowodany głównie powinny być złożone i powinny stanowić podstawę tego posiłku. Wiem, że czekacie na obiecaną słodkość, ale jeszcze nie teraz! Ważne by posiłek był łatwostrawny. Nie zapominajcie o nawodnieniu warto wypić około 2 szklanki wody po posiłku, by nie przyjechać na siłownię odwodnionym. Co do tłuszczu to jak już przy śniadaniu wspomniałem, dużo ich nie potrzebujesz, a jak już to sięgaj głównie po te nienasycone, a ograniczaj nasycone kwasy tłuszczowe. Aha i nie popadaj w skrajności! Tłuszczu mniej, ale być też musi, w końcu chcemy być silni i przede wszystkim zdrowi nie? No dobra do dzieła...





# RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI Z PATELNI

## SKŁADNIKI

- 50 g ryżu basmanti
- 100 g fileta z piersi z kurczaka
- 250 g warzyw na patelnię
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g masła

## MAKRO:

Kcal: 415

B: 28,4 g

T: 14 g

W: 40,1 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 Podsmażamy ryż ok 2 minuty na oliwie.
- 2 Zalewamy ryż wodą i ugotuj w garnku.
- 3 Obsmażamy kurczaka i warzywa na oliwie, dopraw solą.
- 4 Mieszamy składniki z masłem.

*Smacznego!*





# ŁOSOŚ Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI

## SKŁADNIKI

- 50 g kaszy jaglanej
- 100 g Łososia
- 10 g soku z cytryny
- Zioła prowansalskie
- Sól
- kilka listków sałaty
- 1 pomidor

## MAKRO:

Kcal: 416

B: 27,4 g

T: 15,5 g

W: 44,2 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1** Kaszę dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą i gotujemy.
- 2** Łososia myjemy i suszymy. Polewamy sokiem z cytryny, dopraw wg uznania.
- 3** Grillujemy kilka minut z każdej strony lub pieczemy.
- 4** Pomidora kroimy, podajemy z sałatą do reszty posiłku.

*Smacznego!*





# JOGURTOWO – MLECZNE PŁATKI RYŻOWE

## SKŁADNIKI

- 2/3 szklanki mleka 2%
- 1/2 szklanki płatków ryżowych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego 2%
- 50 g twarogu chudego

## MAKRO:

Kcal: 378

B: 25 g

T: 6 g

W: 56,8 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 Gotujemy mleko.
- 2 Wsypujemy płatki ryżowe i zmniejszyć ogień.
- 3 Gotujemy do uzyskania miękkiej konsystencji.
- 4 Zdejmujemy z ognia i dodajemy jogurt, mieszamy i wykładamy na miszkę.

*Smacznego!*



# SKOŃCZYŁEŚ TRENING I BRAK CI SIŁY?

## ***Po takim treningu, zjadłbym konia z kopytami...***

Posiłek potreningowy- nasuwa się to samo pytanie jak podczas nazewnictwa posiłku przed wykonywanym treningiem. Jest to niezmiernie ważny posiłek, a jego pora w ciągu dnia nie jest uzależniona od czasu, w którym jest spożywany, a od samego treningu, tak samo jak w przypadku posiłku przedtreningowego. Po treningu najczęściej jesteśmy mega głodni, po takim wysiłku, aż się chce nagrodzić samego siebie pysznym posiłkiem. Smakuje wtedy dwa razy lepiej co nie? No właśnie, ale oprócz tego, że świetnie smakuje to ma również ogromne znaczenie w świetle naszych wyników oraz postępów. Pamiętajmy, że jest to posiłek dzięki któremu wracamy do pełni sił po zabójczym treningu nóg, czy też poniedziałkowej klaty.

Przechodząc do konkretów trzeba teraz ustalić co taki posiłek ma w sobie zawierać. Jeżeli chodzi o białko, to znów, jak mantra przewija się ilość między 25- 30g na posiłek. W tym przypadku również ta ilość białka będzie słuszną, a w przypadku tego posiłku nawet konieczną! W sprawie węglowodanów już dwukrotnie obchodziliśmy się smakiem, ale warto było czekać, bo to tutaj przychodzi czas na pierwsze słodkości, tym razem część energii warto dostarczyć szybko, ponieważ musimy się zregenerować. Oczywiście warto nie pomijać energii, której źródłem są węglowodany złożone, ona jest nam potrzebna cały czas, ale tutaj słodkości mają rację bytu. Odnośnie tłuszczu też Was nie zaskoczę, stanowi on "resztę", która nie może być jednak całkowicie pomijana. Jeżeli nie nawodniłeś się odpowiednio po treningu, to szybko nadrób zaległości i do dzieła !



# KOKTAJL CZEKOLADOWY Z KASZĄ JAGLANĄ

## SKŁADNIKI

- 50g kaszy jaglanej
- szklanka mleka 2%
- pół dojrzałego banana
- 2 łyżeczki miodu
- 3 łyżeczki kakao

## MAKRO:

Kcal: 548

B: 27,3 g

T: 10,1 g

W: 90,4 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 Kaszę jaglaną gotujemy.
- 2 Obieramy banana i kroimy w plasterki.
- 3 Miksujemy mleko, płatki, banana i kakao.
- 4 Przed końcem mieszania dodajemy również miód.

*Smacznego!*





# NALEŚNIKI Z JOGURTEM NATURALNYM

## SKŁADNIKI

- 3 białka jaj
- 1 żółtko
- 40 g mąki razowej żytniej
- 40 g płatków owsianych błyskawicznych
- cynamon
- 2 łyżeczki cukru
- 50 g jogurtu naturalnego 2%

## MAKRO:

Kcal: 421

B: 25,4 g

T: 10 g

W: 57,8 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

1

Umieszczamy w misce wszystkie składniki miksujemy, aż do uzyskania gładkiej masy.

2

Wlewamy porcję masy na rozgrzaną patelnię teflonową i smażymy jak zwykłego naleśnika.

3

Podajemy naleśniki z jogurtem naturalnym.

*Smacznego!*





# KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY

## SKŁADNIKI

- 100 g piersi z kurczaka
- 1 papryka czerwona
- pół marchewki
- 1/4 ananasa
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 szklanki octu ryżowego
- 2 łyżki cukru
- szczypta pieprzu
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 2 łyżki ketchupu

## MAKRO:

Kcal: 450

B: 26,7 g

T: 13,2g

W: 59 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

1

Paprykę kroimy w kosteczkę, marchewkę obieramy i kroimy w cienkie słupki. Ananasa obkrajamy ze skóry i na kawałki, wycinamy głąba ze środka. Odkładamy potrzebną ilość ananasa i kroimy go na cienkie plasterki.

2

Piersi kurczaka kroimy w kostkę doprawiamy solą i mieszamy z mąką ziemniaczaną.

3

Imbir i czosnek ścieramy na małej tarce, ocet ryżowy mieszamy z cukrem i wodą - po wszystkim ostawiamy.

4

W woku rozprowadzamy olej wkładamy kurczaka i obsmażamy go. Pod koniec dodajemy starty imbir, czosnek i biały pieprz.

5

Dodajemy paprykę marchewkę i jeszcze podsmażamy, na samym końcu podsmażając dodajemy ananasa.

6

Zwiększamy ogień wlewamy ocet z wodą i cukrem mieszamy i gotujemy. Na koniec dodajemy ketchup i mieszamy gotując przez 1 minutę.



# NIE SAMYM DŹWIGANIEM CZŁOWIEK ŻYJE !

## ***A dzisiaj to ja nie trenuję...***

Rozmawialiśmy już na temat śniadań, posiłków przed i potreningowych, a teraz chciałbym Wam podpowiedzieć coś na temat posiłków które spożywamy w dni, w które nie trenujemy oraz o tych posiłkach, które w dniach treningowych stanowią naszą "resztę". No właśnie, każdy trenuje o innej porze, więc dla każdego posiłkiem przed i po treningowym może być posiłek o innej porze dnia. Może nawet okazać się, że śniadanie jest jednocześnie posiłkiem przedtreningowym, jednak niezależnie od tego, pozostałe posiłki będące potocznie znane jako kolacje, podwieczorki czy też posiłki 5 oraz 6, mają również spore znaczenie w odniesieniu do naszej formy i naszych wyników na sali treningowej. Nie sztuką jest zrobić tylko dobry trening, bo nie bez powodu mówi się, że formę budujemy w kuchni.

No dobra, to co ma się w takim posiłku znaleźć? Tutaj nie zrobimy rewolucji w odniesieniu do makroskładników, czuję się zobowiązany w zakończeniu wyjaśnić Wam, dlaczego takie, a nie inne zasady ogólne zostały w tych posiłkach przyjęte, by były dla Was najlepszym paliwem w walce o rekordy na siłowni. Przechodząc do rzeczy, do znużenia, białko pozostaje w ilości 25-30g. Więcej się nie opłaca, a mniej może nie wystarczyć, ale jak już obiecałem słowa dotrzymam i szczegóły wyjaśnię później. Tak samo z węglowodanami warto opierać się na złożonych i najlepiej by były one podstawą twojego posiłku. Gwarantuję Ci, że to najlepsze paliwo dla twojego ciała, istne paliwo rakietowe wśród makroskładników! Nie zapomnij też o tłuszczach, warto dodać do posiłku trochę, wiem że te kwestie poruszane do tej pory bardzo ogólnie Was nurtują, ale spokojnie, przyjdzie czas na wyjaśnienia, a teraz bierzmy się do roboty!





# BAJGLE Z MAKRELĄ

## SKŁADNIKI

- 1/2 wędzonej makreli ok. 100g
- 1 fenkuł
- 1 mała czerwona cebula
- 1 papryczka chilli
- 1 mały pęczek mięty
- 1 sparzona cytryna
- 100 ml jogurtu greckiego
- sól
- pieprz
- 2 bajgle

## MAKRO:

Kcal: 655

B: 35,2 g

T: 25 g

W: 71,8 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1** Mięso makreli oddzielamy od skóry i ości, rozdrabniamy palcami na mniejsze kawałki i przekładamy do miski.
- 2** Fenkuł, cebulę, chilli oraz mięte drobno siekamy i dodajemy do makreli.
- 3** Ścieramy skórkę z cytryny, z połowy wyciskamy też sok, mieszamy z jogurtem i łączymy z makrelą. Doprawiamy solą i pieprzem.
- 4** Przecięte bajgle podgrzewamy w tosterze lub na patelni grillowej, na dolnych połówkach kładziemy obfite porcje pasty i przykrywamy górnymi. Lekko dociskamy i podajemy.

*Smacznego!*





# MAKARON Z KURCZAKIEM I BROKUŁAMI

## SKŁADNIKI

- 100g piersi z kurczaka
- 70g makaronu penne
- 2 różyczki brokuła
- 1 cebula
- 30g czarnych oliwek
- 30g suszonych pomidorów w zalewie
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy

## MAKRO:

Kcal: 592

B: 35 g

T: 22,4 g

W: 61,4 g

## JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1** Pierś z kurczaka kroimy w paski i dodajemy przyprawy. Oliwki kroimy w plastry, suszone pomidory w paski, cebulę siekamy.
- 2** Brokuły dzielimy na małe różyczki i obgotowujemy w lekko osolonej wodzie. Następnie hartujemy przez chwilę w zimnej wodzie, aby nie straciły koloru.
- 3** Przygotowujemy garnek z lekko osoloną wodą z dodatkiem oliwy, po wrzeniu dodajemy makaron.
- 4** Rozgrzewamy oliwę na patelni, smażymy kurczaka, dodajemy, cebulę pomidory i oliwki. Po obsmażeniu dodajemy odcedzony makaron. Pieczemy przez 20 minut w 200°C.



# DLA CIEKAWSKICH- TROCHĘ WIEDZY W PIGUŁCE

W poprzednich rozdziałach chciałem skupić się głównie na przepisach i przykładach posiłków. Wiem, że temat wyjaśnień dlaczego tak, a nie inaczej, potraktowałem bardzo ogólnie. Nie chciałem trzymać Was długo w niepewności przed przygotowaniem posiłków, a wiem, że najedzeni chętniej przejście do sekcji z odpowiedziami, dlatego przyjąłem takie, a nie inne zasady podczas komponowania swoich przepisów oraz co mną kierowało. Informacje zawarte na początku poszczególnych rozdziałów to kropla w morzu. Oczywiście nie będę w bardzo mocno wchodził w szczegóły, bo literatura oraz dostępne w internecie źródła, zrobiły to już za mnie, jednak skoro obiecałem, że pewne kwestie wyjaśnię to postaram się Wam w miarę prosty i zrozumiały sposób wytłumaczyć to, co uważam, że jest najbardziej istotne dla amatora dźwigania takiego jak ja. Zaczynamy!

## BIĄŁKO

Białko jest zbudowanym z aminokwasów budulcem naszych mięśni. Bardzo ciężko pracujemy na siłowni by uzyskać coraz lepsze wyniki oraz aby nasze mięśnie rosły, a do tego właśnie odpowiednia ilość białka w naszej diecie jest kluczowym elementem. Przy każdym posiłku, jak już zauważyliście, skupiłem się na porcji między 25-30g białek. Taką ilość przyjąłem, dlatego że nasze organizmy nie są sobie w stanie poradzić w ciągu jednego posiłku z efektywnym wykorzystaniem większej ilości białka. Jako osoby trenujące powinniśmy przyjmować dziennie między 2, a 2,5 g białek na kilogram masy ciała. Jaka z tego płynie nauka, a no właśnie taka że jeżeli twoja masa ciała to np. 70 kilogramów, to najlepiej byłoby dostarczać około 150g białka dziennie. To powoduje że często nie zwracamy uwagi na to jak rozłożymy białko, a myślimy sobie 150 to 150 po co drążyć. Byłoby fajnie, ale w momencie kiedy chcemy się stale rozwijać, w pewnym momencie, to może już nie wystarczyć. Powinniśmy nie tylko skupić się na ilości, ale także na jakości, którą w tym przypadku jest efektywność wykorzystania omawianego makroskładnika przez nasz organizm. Spróbujcie, a uwierzcie mi, że Wasze wyniki i mięśnie wystrzelą w górę. Aha! i jeszcze jedno, bo słyszałem i czytałem, że "białko roślinne się nie wlicza"- ja osobiście tego nie potwierdzam, białko pochodzenia roślinnego też możecie śmiało wcinać !



# TŁUSZCZE

Niemal w każdym rozdziale tłuszcze zostały przeze mnie potraktowane mocno ogólnikowo, zwróciłem jedynie uwagę na to, że nie powinniśmy ich w naszym jadłospisie pomijać, ponieważ są one równie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, co inne makroskładniki. No właśnie, tutaj kierowałbym się zasadą umiaru oraz zdrowego rozsądku, bo tłuszcze nie powinny zastąpić nam naszego głównego źródła energii, którym jak już wiemy powinny być węglowodany. Jeden z rodzajów tłuszczu, które naszemu organizmowi powinniśmy dostarczyć z zewnątrz to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Ograniczać powinniśmy za to kwasy tłuszczowe nasycone, ich spożywana ilość w ciągu doby nie powinna być wyższa niż 22g. Każdy z Was na pewno spotkał się z nazwą omega-3 oraz omega-6, to są właśnie między innymi te niezbędne kwasy tłuszczowe, których nasz organizm nie potrafi syntezować samodzielnie, a za tym idzie konieczność dostarczania ich z naszym pożywieniem. Nawiązując do znaczenia tych kwasów tłuszczowych w naszym organizmie to między innymi, są one odpowiedzialne za: regulację ciśnienia tętniczego krwi, regulują poziom cholesterolu, mogą działać również przeciwzapalnie. Podsumowując chcąc zadbać o swoje zdrowie zadbaj o tłuszcze- ale te odpowiednie !



# WĘGLOWODANY



Teraz na świecznik musimy wziąć nic innego, jak nasze paliwo rakietowe czyli węglowodany. To, że powinny być one podstawą naszej codziennej diety i głównym źródłem energii już nie jednokrotnie przewijało się przez poprzednie rozdziały. Dobrą praktyką jest spożywanie głównie tych złożonych węglowodanów, które zapewniają nam uwalnianie energii w dłuższej perspektywie czasu. Z poprzednich rozdziałów wiemy także kiedy przychodzi czas na spożycie węglowodanów prostych. W ciągu doby węglowodany proste jednak, nie powinny stanowić więcej niż 10% naszego całkowitego zapotrzebowania na energię. Ogółem w czasie całego dnia powinniśmy spożywać między 5, a 7g węglowodanów na kilogram masy ciała. To sporo w porównaniu do białek i tłuszczu, ale za to nasze ciało również nam podziękuje pełną gotowością do treningów. Musimy pamiętać, że węglowodany nie są nam potrzebne tylko do dźwigania, każdy proces w naszym organizmie potrzebuje energii, nawet gubienie niechcianej przez wielu z nas tkanki tłuszczowej!