

JAK BY MĚL VYPADAT JÍDELNÍČEK ÚSPĚŠNÉHO NATURÁLNÍHO KULTURISTY,

kteří se spoléhá na serióznost sportovní dietologie, nutričních věd a značkové výrobky?

Přinášíme jídelníček, který je určen každému, kdo usiluje o rychlý svalový růst. Uvedená množství doporučujeme pro 80ti kilového sportovce - přizpůsobte si je podle vaší vlastní tělesné hmotnosti a osobních cílů.

Jídelníček pro vaše svaly



1. jídlo - snídaně:

Ráno nalačno: 2 tobolky **Aminostar® Kre-Alkalyn®**, zapít ovocným čajem. Míchaná vejce z 1 vejce a 4 bílků (bez tuku na nelepivé pánvi), ochucená bylinkami, 1 šálek ovesných vloček (měřeno v suchém stavu) s rozinkami a odstředěným mlékem, 1 velké jablko, zelený nebo ovocný čaj

2. jídlo - přesnídávka:

2 šálky netučného mléka, 2 lžice medu, 2 odměrky **Aminostar® Actions® Whey Protein 85** ve 300 ml vody, 1 velké banán

3. jídlo - oběd:

100 g vařeného kuřecího masa, 4 lžice netučného jogurtového či bylinkového dresinku, zeleninová obloha (rajčata, okurka, červená paprika), 4 plátky celozrnného chleba

4. jídlo - svačina:

1,5 šálku sýra cottage s ananasem, 1 bageta opečená v topinkovači, 2 tobolky **Aminostar® Kre-Alkalyn®** a 3 kapsle **BCAA EXTREME PURE** před tréninkem

- ihned po tréninku koktejl **Whey Gainer Actions®** z 1 odměrky a 200 ml vody a 3 kapsle **BCAA EXTREME PURE**
- hodinu po tréninku 1 odměrka **Whey Protein 85** ve 300 ml vody

5. jídlo - večeře:

100 g tresky, kopeček rýže natural, ½ šálku brokolice, 2 lžice nízkotučné zálivky

6. jídlo - 2. večeře:

půl hodiny před usnutím 2 odměrky **Night Effective Proteins** v 200 ml vody

Co dělat:

- Jednodušší sacharidy přijímejte v podobě koktejlu **po tréninku**. Jsou to rychle vstřebatelné cukry, které obohacují krevní oběh energií rychleji než jiné sacharidy. To přispívá k rychlejší regeneraci unavených svalů.

- Než jdete spát, dejte si **druhou večeři** s postupně vstřebatelnými proteiny. Chcete-li přibírat svalovou hmotu, je noc velmi důležitá. Během 6-9 hodin spánku totiž může dojít ke zvratu pozitivní energetické bilance. Jako 2. večeři byste měli přijmout koktejl obsahující bílkoviny z tvarohu a syrovátky, vyrobené technologií s postupným uvolňováním.

- Plánujte dopředu! Abyste mohli sníst každé 3-4 hodiny nějaké jídlo nebo koktejl, musíte si všechno pečlivě **naplánovat** (viz vzorový jídelníček).

- **Jezte pestře!** Věda neustále objevuje nové a nové složky podporující zdraví, obsažené v různých druzích potravin. Čím více druhů potravin budete jíst (to platí zejména o bílkovinách, ovoci, zelenině a pečivu), získáte tím nejenom dostatek kvalitních sacharidů a bílkovin, ale i celou řadu užitečných látek, podporujících svalový růst a zpomalujících ukládání tuků.

Co nedělat

- Nikdy nesnižujte počet denních jídel. Stačí, když z **5-6 jídelních dávek** jednu vynecháte, a hned jste o krok zpátky. Vaše tréninkové úsilí potom vychází naprázdno. I když jste během dne hodně pracovně zaneprázdnění, mějte sebou neustále nějaké sendviče a mixujte si koktejly (nebo si je berte v nádobě sebou), abyste dodrželi plán denního příjmu bílkovin a sacharidů.

- Nekopírujte profesionální kulturisty. Mělo by vám stačit **1,5 g bílkovin na 1 kilogram tělesné hmotnosti**. Gram navíc znamená pouze nadbytečné kalorie a trávicí problémy.

- Nepřejíďte se. Velkými svaly se neobalíte přes noc. Přibírejte rychlostí **1-1,5 kg za 3-4 týdny**. Jezte tolik, abyste se po jídle necítili přecpaní, ale nasyceni. Pokud budete cítit nadýmání, plynatost a zhoršené trávení z nepřiměřených porcí nebo z nekvalitních koktejlů, budete zřejmě nabírat tuk místo skutečných svalů.

- **Nešetřete na kvalitě přípravků.** Všechno chce nejen svůj čas ale i kvalitu - levnými nekvalitními a špatně okopírovanými neznámkovými výrobky úspěch v budování svalstva jen oddálíte. Buďte vytrvalí, neúnavně hledejte kvalitu v sobě i v tom, co jíte, a nikam nespěchejte.

AMINOSTAR®
Dietary Supplements

www.aminostar.com
tel.: +420 326 734 097
fax: +420 326 734 201

Jak urychlit růst svalů

... nejen díky doplňkům stravy

AMINOSTAR®
Dietary Supplements



VÝŽIVA JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ CVIČENÍ!

Každé malé dítě ví, že kondice a svaly se rodí cvičením a tréninkem. Jedním dechem však musíme dodat, že cvičení nepřinese očekávané plody v podobě vyřývaných svalů, pokud:

- po něm nebudeme **odpočívat** (regenerovat), protože svaly rostou v klidu
- nebudeme svalům dodávat potřebnou **vodu, minerálie, vitaminy** a růstové látky, protože svaly se skládají ze dvou třetin z vody a z jedné třetiny ze svalových bílkovin a tuků.

Jinými slovy, chceme-li přeměnit čas strávený cvičením ve fitcentru na krásně zformované svaly, musíme se spolehnout nejen na trénink, ale především, a to nejméně **ze dvou třetin, na výživu!** Jste příjemně překvapeni? Vždyť ušetříte až dvě třetiny času stráveného namáhavou dřinou v posilovně, když se budete věnovat výživě a jejímu doplňování tolik, kolik si zaslouží!

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VÝŽIVY VEDOUcí KE SVALOVÉMU RŮSTU

1. strava musí svaly dobře anabolizovat, tj. dodávat do nich energii potřebnou ke cvičení a **stavební látky**, potřebné k jejich růstu, tj. **bílkoviny** a jejich stavební kameny – **aminokyseliny**

2. strava musí být v pravý čas, postupně a v odpovídajícím množství i složení do svalů přes trávicí soustavu **vstřebána**, není však jednoduché tohoto cíle dosáhnout běžnou stravou bez jejího doplňování (suplementace) moderními, vysoce vstřebatelnými a tedy účinnými **doplňky stravy**

3. doplňky a cvičení musí stimulovat sval i k **vlastnímu růstu**, tj. dělení buněk za vzniku nových svalových vláken, zhuštěných a silnějších svalových snopců

4. úloha doplňků stimulujících svalový růst je tím významnější, čím **kvalitnější** jsou doplňky a čím **kvalifikovanější** je jejich výběr

5. nelze se však obejít bez **kvalitní přírodní stravy**, založené na těchto potravinách: krůtí a kuřecí maso bez kůže, ryby, libové hovězí maso (svíčková a kýta), sójové výrobky, nízkotučné mléčné výrobky, luštěniny, vaječné bílky, celozrnné pečivo, ovesné vločky, čerstvé ovoce a zelenina, olivový olej

ZA KVALITOU A ODBORNÍKY!

I když zřejmě nejste kvalifikovaní poradci pro výživu, určitě si přejeďte, abyste si i vy vybrali **kvalitně i kvalifikovaně**. Proto jsme pro vás vybrali to nejkvalitnější a nejpokrokovější ve světové nabídce doplňků a spoléháme na vaši přirozenou schopnost tuto kvalitu rozpoznat, např. podle:

- o srozumitelného a **jasného návodu** připojeného k doplňku stravy
- o jasných a výstižných údajů na etiketě, co přípravek zaručeně obsahuje a v jakém množství
- o dobré **stravitelnosti** (bez nepříznivých vedlejších účinků, jako jsou např. průjem či nadýmání, jak tomu bývá u levných neznačkových doplňků)
- o referencí a **doporučení** z úst těch zkušenějších přírodních sportovců a odborníků na výživu
- o lahodné chuti doplňků a širě jejich příchutí (u koktejlů, tekutých koncentrátů a nápojů).

HUSTOTA SVALU = HUSTOTA SVALOVÝCH BÍLKOVIN

Bílkoviny

Začneme stavební látkou svalu číslo jedna, a tou je **bílkovina (protein)**, produkt zřetězení molekul aminokyselin tzv. peptidickými vazbami. Musíme ji přijmout tehdy, když jí sval nejvíce potřebuje k **růstu a regeneraci** a zejména v takové formě, aby:

- » byla svalem přijata a postupně vstřebána
- » aby ji nedoprovázely látky, které mohou působit trávicí problémy (např. mléčný cukr – laktózu z méně hodnotného zdroje bílkovin, kterým je obyčejné sušené mléko)
- » aby byla v co nejčistší formě (neobsahovala žádné balastní látky na úkor těch účinných – bioaktivních).

Actions® Whey Protein 85

Díky výrobě moderní chemicko-technologickou metodou tzv. ultrafiltrace jde o protein vyšší kategorie, tj.

- » v **nejvyšší možné čistotě**
- » se **stoprocentní vstřebatelností**
- » s **maximální biologickou dostupností pro organismus**

Snadno se dává, protože neobsahuje žádný balast jako méně kvalitní výrobky. Na obsah, vstřebatelnost a účinnost bílkovin v tomto přípravku se můžete opravdu spolehnout. **Obsahuje až 85 % bílkovin.**



Night Effective Proteins

je postupně vstřebatelná bílkovina podporující svalový růst zejména během nočního spánku, obohacená speciálními minerály v komplexu **ZMA™**, podporujícím anabolizaci, regeneraci svalů i kvalitu a hloubku spánku sportovce.



BCAA Extreme pure

Větvené aminokyseliny chrání svalovou bílkovinu před rozpadem, urychlují a prohlubují regeneraci a zvyšují svalovou sílu.



Kreatin

Jako stavebník potřebuje moderní betonovou pumpu, aby dopravil tuhnoucí stavební hmotu (bílkovinu) na určené místo své stavby (sval), i vy potřebujete dopravit bílkovinu z žaludku přes střevní stěnu do svalů a s ní dostatek vody - vždyť svalové vlákno se jen z bílkovin bez vody (vody je ve svalů až 60 %) nevytvoří. Takovou „pumpu“ představuje tělu vlastní látka – **kreatin**, bez které by vůbec nefungovala přeměna energie ze stravy na energii svalovou. Když svaly fungují v běžném, tj. nesportovním režimu, vystačí s jeho přirozeným obsahem v těle (přijímáte ho hlavně v **červeném mase**). Když však tvrdě trénujete a chcete, aby se co nejvíce proteinů využilo k výstavbě a růstu svalové hmoty, je právě kreatin skvělou pumpou, ženoucí stavební látky a vodu do svalů, který tím nabývá na objemu i kvalitě.

Aminostar® Kre-Alkalyn®

z nové kategorie nejúčinnějších kreatinových výrobků, které v organismu nedegradují na neúčinné zatěžující látky (kreatinin), dokáže naplnit svaly velmi rychle (bez plnicí fáze a cyklování jako strašidlo kreatinu). Je **10krát silnější** než klasický kreatinmonohydrát.



Sacharidy

představují nejdostupnější **palivo** pro svaly, které se zabudovává jako tzv. **glykogen** do svalové tkáně před tréninkem i po něm. Tím zajišťuje spolehlivé načerpání **energie** do svalů při tréninku a jeho hlubokou **regeneraci** po něm.

Actions® Whey Gainer

je patentovaná směs ušlechtilých škrobů, stavebních a regeneračních bílkovin, rychle vstřebatelná ve svalů jako pohodový zdroj energie pro trénink a jako účinný nástroj následující hluboké regenerace, při níž sval roste.

