3 KROKI DO WSPANIAŁEJ SYLWETKI

Sportowe Suple.pl

KROK 1 Oblicz zapotrzebowanie kaloryczne.

Najpierw obliczamy Podstawową przemiane materii, czyli BMR!

KOBIETY

BMR = (9,99 x waga (kg)) + (6,25 x wzrost (cm)) – (4,92 x wiek) – 161

MĘŻCZYŹNI

BMR = (9,99 x waga (kg)) + (6,25 x wzrost (cm)) – (4,92 x wiek) + 5

Skoro już znamy naszą podstawową przemianę materii należy otrzymany wynik pomnożyć razy współczynnik aktywności fizycznej.

- **1,2** – leżący lub siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej;
- **1,3** – praca siedząca, aktywność fizyczna na niskim poziomie;
- **1,5** – praca niefizyczna, trening 2 razy w tygodniu;
- **1,6** – lekka praca fizyczna, trening 3-4 razy w tygodniu;
- **1,8** – praca fizyczna, trening 5 razy w tygodniu;
- **2,0** – ciężka praca fizyczna, codzienny trening.

BMR x współczynnik aktywności fizycznej = ***CPM*** (Całkowita przemiana materii)

Jak już znasz swoje zapotrzebowanie kaloryczne, teraz określ swój cel!

- Jeżeli chcesz ***przybrać*** na wadzę dodaj od 300 do 500 kcal.
- Jeżeli chcesz ***stracić*** na wadze odejmij od 300 do 500 kcal!

WAŻNE! Jeżeli postanowiłeś/łaś stracić na wadze, pamiętaj, że absolutne minimum kaloryczne jake możesz mieć to Twoje BMR! Schodzenie z kaloriami poniżej staje się niebezpieczne dla zdrowia!

OBLICZ

KALKUKLATOR BMR

(9,99 x [TWOJA WAGA (KG)]) + (6,25 x [TWÓJ WZROST (CM)]) - (4,92 x [TWÓJ WIEK]) + 5 = ...

....

KALKUKLATOR CPM

[TWOJE BMR] X [WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI] = ... TWOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

KROK 2 *Ułóż swój jadłospis!*

Rodzaj posiłku (ilość kalorii (Kcal), ilość węglowodanów (W), ilość tłuszczy (T), ilość białka(B))

ŚNIADANIE
(504 kcal, 54 W, 21 T, 29 B)

Omlet z jogurtem naturalnym i truskawkami:
- 50g płatków owsianych + 2 jajka - płatki zalej wrzątkiem, odczekaj 10 min,dodaj jajka,wymieszaj, smaż z obu stron
- 100g jogurtu naturalnego 200 g truskawek- Omlet polej jogurtem i poukładaj truskawki

II ŚNIADANIE
(424 kcal, 46 W, 16 T, 28 B)

Odżywczy Shake:
- Jedna porcja waniliowej odżywki białkowej + 1 średni banan + 100g awokado - wszystkie składniki zblenduj na gładka masę

OBIAD
(545 kcal, 53 W, 21 T, 40 B)

Makaron z mięsem mielonym z indyka w sosie pomidorowym:
- 50g makaronu pełnoziarnistego - ugotuj
- 200 g mięsa mielonego z indyka
- Pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 100g przecieru pomidorowego
- Sól + pieprz + świeża bazylia
-1 łyżeczka ksylitolu
- Jedna łyżka octu winnego

Cebulę i czosnek pokrój, zeszklij na patelni,dodaj mięso i usmaż. Dodaj przecier i pozostałe przyprawy wedle upodobania

KOLACJA
(493 kcal, 52 T, 26 T, 28 B)

Kanapki z szynką szwarcwaldzką:
- 100 g szynki szwarcwaldzkiej + 2 kromki chleba żytniego na zakwasie + ulubione warzywa

Całość: 1966 kcal, 205 W, 84 T,135 B)

WAŻNE! Pamiętaj, że nie musisz jeść “na godziny”, jedz wtedy gdy odczuwasz głód!

KROK 3 *Trening!*

Przykładowy trening **FULL BODY WORKOUT** (angażujący największą ilość mięśni) dla osoby początkującej.

Trening A

1. ***Martwy ciąg*** 5 serii x 5 powtórzeń
2. ***Wyciskanie na klatkę*** 5 serii x 5 powtórzeń
3. ***Podciąganie ma drążku*** 5 serii x maksymalna ilość
4. ***Wyciskanie żołnierskie*** 4 serie x 8 powtórzeń
5. ***Uginanie ramion - biceps*** 4 serie x 10 powtórzeń
6. ***Plank*** 3 serie po 30-45 s

Trening B

1. ***Przysiad*** 5 serii x 5 powtórzeń
2. ***Wiosłowanie sztangą w opadzie*** 4 serie x 8 powtórzeń
3. ***Wyciskanie sztangielek na klatkę*** 4 serie x 8 powtórzeń
4. ***Wyciskanie sztangielek na barki siedząc*** 4 serie x 8 powtórzeń
5. ***Wyciskanie francuskie*** 4 serie x 8-10 powtórzeń
6. ***Plank*** 3 serie po 30-45 s

Treningi wykonujesz na przemian A, B A, B, A, i tak dalej.

Jeśli znasz już technikę podstawowych ćwiczeń i chciałbyś zaplanować progresje ciężaru polecamy trening Bill Starr 5x5 lub StrongLifts.
Oba plany bez problemu znajdziesz w internecie i dla osoby początkującej świetnie się sprawdzają. Pozwolą zbudować Ci pewną bazę do bardziej zaawansowanych treningów.

Sportowe Suple.pl

POWODZENIA! PAMIĘTAJ, ABY WALCZYĆ O SWOJE MARZENIA DO KOŃCA!

OPRACOWANIE: KORNELA ALFUT