



GLADIATOR



S Z M E X Y

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób, ani jako substytut leczenia, ani jako alternatywa dla lekarza. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny.

Prawa Autorskie: © Piotr Tomaszewski. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Ten e-book, albo jakakolwiek jego część nie może być powielana lub zarejestrowana w jakiegokolwiek innej formie bez zezwolenia, z wyjątkiem krótkich cytatów zawartych w recenzjach lub omówieniach.

Więcej informacji: piotr.tomaszewski.93@gmail.com



S Z M E X Y

|| PRZEDMOWA

Przede wszystkim chciałbym bardzo podziękować Ci za zaufanie jakim mnie obdarzyłeś zaopatrując się w ten program. Jeżeli mnie nie znasz, pozwól proszę, że Ci się przedstawię. Nie będę pisał tutaj o osiągnięciach materialnych, wykształceniu czy czymkolwiek – bo to ma mniejsze znaczenie w tym momencie. Chce być wiedział, że gdy zaczynałem ćwiczyć w 2012 roku to nie wiedziałem nic, byłem ignorantem i to w każdej dziedzinie życia, nie miałem wiary w siebie, za to miałem wiele kompleksów. Wraz z treningami, „rygorem” diety nabierałem coraz większej pewności siebie, chęci dominacji, ciekawości świata, co przełożyło się też w życiu prywatnym. Pojawiła się też pewna potrzeba – niesienia pomocy innym. Zacząłem prowadzić konsultacje online i po 2 latach miałem styczność łącznie z ponad setką osób. Niestety, stawiam jakość nad ilością i nie mogłem współpracować z każdym chętnym i niestety musiałem zostawiać ich z niczym. Wtedy zrodził się właśnie pomysł na program „Gladiator”. Chce, żeby ludzie jednocześnie mogli cieszyć się życiem jak i kształtować swoją sylwetkę, oraz osobowość. Nie ma co ukrywać, że większość trenerów w Polsce czy za granicą operuje schematami, które owszem – sprawdzają się, ale nie zawsze. Problem leży tutaj głównie w mentalności. Ludzie dostając rozpiskę, że mają jeść 5 czy 6 posiłków dziennie o równych porach, głównie wyglądających tak samo – ryż + kurczak – nie są w większości w stanie tego wytrzymać w dłuższej perspektywie czasu. To nie jest ich wina, to jest wina podejścia. Każdy powinien sobie po 1-2 miesiącach trzymania diety zadać pytanie – czy byłbym w stanie jeść tak przez najbliższy rok czy dwa? - Jeżeli odpowiedź to wielkie „NIE!”, to problem leży najczęściej w diecie. Człowiek musi zmienić nawyki, podejście do jedzenia i być w stanie to utrzymać, jeżeli marzy o zmianie kompozycji sylwetki na zawsze. Po setkach konsultacji jakie przeprowadziłem, po dziesiątkach badań jakie przejrzałem, po latach doświadczenia mogę z dumą przedstawić ci instrukcje jak w przyjemny sposób kształtować sylwetkę, bez jedzenia 5 czy 6 posiłków dziennie, bez jedzenia jałowych posiłków, bez wielu godzin spędzonych na treningach w ciągu tygodnia i bez poświęcania życia prywatnego. Tym właśnie jest ten program – instrukcją, jak osiągnąć wielkie efekty, małymi krokami. Idealnie byłoby, gdybyś w trakcie tego programu nie tylko zdobył wymarzoną sylwetkę, ale też zobaczył ile możesz zrobić, na ile cie stać, nabrał pewności siebie i był gotowy do walki w każdym w aspekcie życia. Chciałbym, żebyś przestał być widzem swojego życia i oglądał biernie co się dzieje z trybun, a sam wyszedł na arenę, zmieniając się w „Gladiatora” walczącego o swoją wolność – zwalczył słabości i strach. Przyjemnej lektury i powodzenia!

|| WSTĘP

Tak jak wspomniałem w przedmowie – człowiek musi przede wszystkim zmienić nawyki, nie tylko żywieniowe – to jest problem wszystkich, którzy nie widzą efektów, albo te efekty ich nie zadowolają. To nie jest tak, że przejdzie się na dietę, „przemęczy” parę tygodni czy miesięcy, a potem wróci do tego co było, a sylwetka zostanie. Sylwetka to efekt, czy też skutek uboczny naszych nawyków żywieniowych. Jeżeli sposób żywienia potraktujesz jako terminową dietę, to obiecuję – koniec końców wrócisz do punktu wyjścia – to właśnie jest efekt jojo. Do trwałej zmiany sylwetki i ciągłej poprawy należy zmieniać nasze nawyki i nie traktować tego jak karę. Każdy powinien jeść racjonalnie i z „głową”, nie dlatego, że nienawidzi swojego ciała, a dlatego że je kocha.

Tak samo należy wypracować sobie nawyk codziennej aktywności fizycznej. Początkowo może to być trudne, nawet powiem więcej – to na pewno będzie trudne, ale jak wiele warte! Codzienna aktywność pomoże nam się odprężyć, lepiej funkcjonować w ciągu dnia, mózg będzie pracował sprawniej i do tego będziemy wyglądać lepiej – czego chcieć więcej? Pamiętaj, złe nawyki są tak samo uzależniające jak te dobre.

Jeżeli wprowadzisz te dwa nawyki do swojego życia, to myślisz, że wprowadzenie trzeciego będzie wyzwaniem? Nie! Będziesz mógł kontrolować swoje życie, zastępować stare nawyki nowymi, przez co będziesz mógł wieść lepsze życie, więcej zarabiać, a to wszystko w tym samym przedziale czasu. Każda doba trwa 24 godziny i to od Nas zależy jak je wykorzystamy. Przeznaczając 8 godzin na sen i 8 godzin na pracę pozostaje 8 niewykorzystanych godzin, które często są bezproduktywne. Każdego giganta biznesu, każdemu komu powiodło się w życiu, każdego kto spełnił marzenia łączy pewna cecha – kontrolowanie swoich działań. To ty masz kontrolować dzień, a nie na odwrót. Zacznij od tych dwóch rzeczy – nowy sposób odżywiania i codzienna aktywność fizyczna, to będzie twój krok do rozwoju zarówno fizycznego jak i osobowego.

Pragnę przytoczyć fragment z „Siły Nawyku” (autor: Charles Duhig). Nawyk składa się ze wskazówki, zwyczaju i nagrody. Wskazówka i nagrody pozostają bez zmian, naszym zadaniem jest zmienić zwyczaj. Przykładowo:

Wskazówka – chęć zjedzenia czekoladki

Zwyczaj – zjedzenie czekoladki

Nagroda – poczucie spełnienia

Wystarczy tutaj zmienić zwyczaj, ze zjedzenia czekoladki np. na spacer. Wymaga to oczywiście treningu, kontroli i systematycznej pracy nad tym, ale jest to możliwe i wcale nie jest takie trudne. Zachęcam do zapoznania się z tym bestsellerem, bo ta książka naprawdę wiele potrafi wytłumaczyć.

Dobrym przykładem złego nawyku jest też zmuszanie dzieci do jedzenia tego co mają na talerzu – tak, jest to zły nawyk ! Zauważmy, że zwierzęta w naturalnych warunkach nie są otyłe, dopiero w warunkach udomowionych takie się stają. No właśnie dlatego, że naturalnie organizm je tyle ile potrzebuje w danym momencie, a nadmiar kalorii wykorzystuje poprzez zwiększenie aktywności. W momencie, gdy dziecko musi zjeść wszystko co ma na talerzu, a ma ochotę tylko na połowę uczy się już od małego nawyku jedzenia wszystkiego co dostanie.

Tyle o nawykach, teraz chciałbym pokrótce napisać o tym, do czego będziemy dążyli, do jakiej sylwetki. Przede wszystkim będzie to sylwetka ze zdrowym i niskim poziomem tkanki tłuszczowej – wynoszącym około 8-15%. Przy takim poziomie tłuszczu prześwituje, albo jest mocno widoczny kaloryfer na brzuchu, nasza twarz jest bardziej „wyostrzona”, pozbywamy się okrągłych policzków, a nasza sylwetka wygląda bardziej atletycznie, ze względu na stosunek obręczy barkowej do obwodu pasa. Powinniśmy dążyć do tego, żeby obwód pasa wynosił około 44-45% naszego wzrostu, przykładowo dla 180cm mężczyzny będzie to ok. 80cm w pasie. Nie ma co ukrywać, będziemy dużo atrakcyjniejsi dla kobiet – a o to przecież nam po części chodzi (czy też dla innych mężczyzn w przypadku osób homoseksualnych), ALE też i dla innych osób, nawet dla potencjalnego pracodawcy! Osoby szczupłe i zadbane mają większe szanse na powodzenie w życiu prywatnym jak i zawodowym. Skupimy się też na taktycznej rozbudowie masy mięśniowej – rozumiem przez to poszerzenie pleców, powiększenie klatki piersiowej czy zaokrąglenie barków – przez to również talia optycznie będzie wydawała się węższa, a o tym że są to najbardziej atrakcyjne partie ciała dla kobiet nie muszę wspominać.

Żyjemy w czasach, gdzie przez kulturystykę jest straszna nagonka na trening nóg, obecni najlepsi zawodnicy mają monstrualnie wielkie uda i pośladki – nie wygląda to według mnie estetycznie i nie przypomina ani trochę sylwetki greckiego Boga czy „Gladiatora”. Tak wygląda wg. mnie ideał męskiego ciała.



Już mam nadzieję, że wiesz o co mi chodzi – duża klatka piersiowa, szerokie plecy, szeroka obręcz barkowa i proporcjonalnie rozbudowane uda. Oczywiście posąg ten przedstawia naprawdę umięśnionego faceta i do takiej sylwetki potrzeba kilku jak nie kilkunastu lat. Szybciej osiągalne, równie estetyczne ale mniej umięśnione sylwetki dobrze ukazujące to o co mi chodzi to:



Zauważ, że każdego z nich łączy jedno – niski poziom tkanki tłuszczowej – jest to kluczowe do estetycznego wyglądu i dlatego właśnie od tego zaczniemy przede wszystkim.

Pocieszający jest też fakt, że jest to proces DUŻO krótszy niż budowanie masy mięśniowej. W ciągu 3 miesięcy jesteśmy spalić nawet i 6kg tłuszczu, masy mięśniowej w tym czasie zbudowalibyśmy może połowę tego i to tylko w przypadku gdy zaczynamy przygodę z treningami siłowymi. Z czasem zbudowanie 2-3kg mięśni wymaga roku pracy albo i więcej. Niski poziom tłuszczu daje też efekt lepszego umięśnienia.

- Na pierwszym zdjęciu - Stephen Amell – wzrost 185cm, waga 82kg
- Na drugim zdjęciu – Taylor Lautner – wzrost 174cm, waga 76kg
- Na trzecim zdjęciu – Christian Bale – wzrost 183cm, waga 81kg
- Na czwartym zdjęciu – Cam Gigandet – wzrost 182cm, waga jedynie 72kg
- Na piątym zdjęciu – Channing Tatum – wzrost 185cm, waga 83kg
- Na szóstym zdjęciu – Brad Pitt – wzrost 180cm, waga 78kg

Jak widzisz nie ważą oni nie wiadomo ile, najczęściej jest to mniej więcej wzrost – 100, co przy okazji dla ciekawostki pokrywa się z odpowiednią wagą ciała według wskaźnika BMI (którym mimo wszystko nie powinniśmy się sugerować, jeżeli mamy ponad przeciętną masę mięśniową).

Żeby zbudować taką sylwetkę przede wszystkim skupimy się na naszej sile w podstawowych funkcjonalnych ćwiczeniach. Nie będziemy „pompować” mięśni jak to robi wiele osób na siłowniach, będziemy dążyć do bycia silniejszymi z tygodnia na tydzień, bo właśnie to jest klucz do sylwetki „Gladiatora”. W kolejnych rozdziałach dowiesz się wszystkiego co niezbędne odnośnie treningu i odżywiania.



DIETA

1. ODŻYWIANIE:

1.1 Wprowadzenie:

Nie bez powodu zaczynam właśnie od tego tematu – jest on bowiem fundamentem zmiany kompozycji naszej sylwetki. Od jedzenia zależy to czy będziemy chudli, tyli, budowaliśmy masę mięśniową czy paliliśmy tkankę tłuszczową. Trening jest tylko bodźcem do rozwoju czy utrzymania naszej masy mięśniowej czy wyników sportowych, sam w sobie nie jest sposobem na spalenie tkanki tłuszczowej o czym wiele osób nie wie. Każdy z nas widział osoby trenujące siłowo, które wyglądają jakby nigdy siłowni na oczy nie widzieli, a brzuch bardziej przypomina piłkę niż kaloryfer. Każdy z nas widział ludzi biegających godzinami w tygodniu, bez żadnej zmiany na wadze. Może nawet sam jesteś jedną z takich osób. Większość bywalców na siłowniach, a także większość osób uprawiających sport nie przykładają uwagi do tematu odżywiania, a na pewno należytej uwagi. Często jako trener słyszałem, że ktoś:

„Je zdrowo”

„Je regularnie”

„Je 5-6 posiłków dziennie”

i tym podobne stwierdzenia. Jest to oczywiście lepsza odpowiedź, niż „jem na co mam ochotę i nie zwracam na to uwagi”. Problem jednak polega na tym, że większość osób skupia się na rzeczach mniej istotnych lub niemal nieistotnych, a nie zwraca uwagi na to co jest najważniejsze. W kolejnych podrozdziałach dowiesz się co jest najważniejsze, jak się odżywiać, co determinuje zmianę kompozycji ciała i znajdziesz odpowiedź na pytanie, przez które zapewne nabyłeś ten program – jak osiągnąć rezultaty w jak najprzyjemniejszy sposób i co ważniejsze – jak utrzymać te efekty.

1.2 Piramida żywienia:

Szczeble piramidy ustawione są od najważniejszego po najmniej ważne, a wszystko to musi być dostosowane pod TWÓJ TRYB ŻYCIA.

(Dla ułatwienia obliczeń i zrozumienia każdego zagadnienia będę podawał przykład 80 kilogramowego faceta.)

Skąd wziąć poszczególne wartości odżywcze wszystkie i jak sobie z tym wszystkim radzić? Jest to generalnie banalne. Na początku tylko jest ciężko, bo musimy się przestawić, ale jak już się przyzwyczaisz to będzie z górki, mi to np. zajmuje może 5 minut w ciągu całego dnia. Potrzebne są tylko dwie rzeczy:

- waga kuchenna - **WAŻYMY KAŻDY PRODUKT PRZED OBRÓBKĄ TERMICZNĄ**
- strona, na której będziemy liczyć kalorie – ja sam polecam <http://www.tabele-kalorii.pl/> ze względu na to, że jest tam bardzo dużo produktów, są konkretni producenci, wszystko jest po polsku, a w dodatku możemy śmiało dodać jakiś produkt gdyby go nie było, ale np. Myfitnesspal też będzie ok i można zainstalować aplikację na telefonie. Z aplikacji też polecam FITATU.

(Od razu uprzedzam, że w programie czasem kalorie i makroskładniki nie muszą się zgadzać, założymy osiągniemy wyznaczoną ilość kalorii, a będzie nam brakowało jakiegoś makroskładnika – w takim wypadku nic nie robimy, kalorie są najważniejsze, a takie braki

mogą wynikać z tego, że ktoś źle wpisał produkt do bazy danych)

No i pamiętajmy – soki/cola/alkohol itd. - to wszystko ma kalorie, jedyne co nie ma kalorii to woda mineralna, kawa bez dodatków i bez cukru, herbata bez cukru, napoje zero. Ja polecam każdemu wyeliminowanie napojów słodzonych z diety, bo nie dostarczają nam nic prócz kalorii w postaci mocno przetworzonych węglowodanów.

1.2.1 Kalorie:

To nic innego jak ilość energii, którą dostarczają nam produkty żywnościowe, ilość energii wykorzystywanej podczas dnia przez nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania, energia która potrzebna jest nam do treningów siłowych. Właśnie to od ilości kalorii dostarczanych w ciągu dnia zależne będzie to, czy nasza waga będzie pokazywała coraz więcej, czy mniej. Dokładniej chodzi o różnicę między kaloriami, które przyjmujemy, a które wykorzystujemy. Dobrym porównaniem są w tym przypadku pieniądze. Otóż jeżeli chcesz coś sobie kupić to odkładasz na to pieniądze do szuflady czy na konto bankowe. Co się wtedy dzieje? Mamy ich coraz więcej – tak samo jest z kaloriami. Nadmiar kalorii, które dostarczamy odkłada nam się głównie w postaci tkanki tłuszczowej, nasze ciało „oszczędza” je w razie gdybyśmy nie mieli dostępu do jedzenia – magazynuje energię. Co się dzieje, gdy wydajesz więcej niż zarabiasz, musisz brać kredyty czy pożyczki? Jesteś w deficycie pieniężnym, twoja suma pieniędzy jest na minusie – tak samo jest z kaloriami. Gdy wykorzystujesz więcej energii niż dostarczasz, to ciało musi wziąć „pożyczkę” - a pożyczkodawcą jest... właśnie – między innymi tkanka tłuszczowa.

Deficyt kaloryczny, czyli różnica między kaloriami wykorzystywanymi, a kaloriami dostarczonymi to JEDYNY SPOSÓB, żeby stracić na wadze i pozbyć się tkanki tłuszczowej. Wynika to z Pierwszej zasady termodynamiki i nie sposób jest tego przeskoczyć. Jeżeli ktoś twierdzi inaczej, to albo kłamie albo nie rozumie podstaw fizjologii. Każda dieta, która skutkuje zmniejszeniem wagi ciała oparta jest właśnie na deficycie kalorycznym.

Sam widzisz, to ile dostarczasz kalorii to podstawa żeby pozbyć się zbędnego balastu i tak jak liczysz pieniądze, tak też powinieneś zacząć dokładnie liczyć kalorie, jeżeli zależy ci na efektach. Zwłaszcza, że wg badań osoby z nadwagą, które liczyły kalorie na oko myliły się o ok. 50% także myśląc, że dostarczają 2000kcal tak naprawdę dostarczały 3000kcal. Z drugiej strony osoby, które próbują przytyć czy набrać na masie mięśniowej myślały, że jedzą o ok. 50% więcej niż w rzeczywistości jadły.

To ile potrzebujemy energii w ciągu dnia to nic innego jak przemiana materii, czyli całokształt reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian energii w komórkach naszego ciała.

Nigdy nie jesteśmy w stanie dokładnie wyliczyć naszego zapotrzebowania kalorycznego, ponieważ żaden kalkulator nie bierze pod uwagi naszej genetyki. Na nasze zapotrzebowanie kaloryczne składa się powiem wiele czynników:

BMR – Basal Metabolic Rate

(podstawowa przemiana materii) – jest to ilość kalorii, którą potrzebuje nasze ciało do prawidłowego funkcjonowania w stanie spoczynku, także zakładając, że nie wykonywalibyśmy żadnego ruchu.

TEF – Termic Effect of Food (termiczny efekt pożywienia) – energia potrzebna organizmowi do wykorzystania dostarczanych makroskładników (tłuszcze, węglowodany, białko, alkohol).

NEAT – Non-exercise termogenesis

(termogeneza nie związana z wysiłkiem fizycznym) – jest to wszystko co robimy w ciągu dnia – stanie, chodzenie, tupanie nogą, prasowanie itd. Jest czynnik, który może wiele zmienić i to właśnie on w głównej mierze decyduje o tym, czy ktoś ma „szybki metabolizm”, czy „wolny metabolizm”. Osoby, które mają „wolny metabolizm” głównie też mają mniejszą aktywność w ciągu dnia, a dostarczanie nadmiaru kalorii ma mały albo nawet nie ma wpływu na tą aktywność. Z kolei osoby o „szybkim metabolizmie” mają sporą aktywność w ciągu dnia, a dostarczenie nadmiaru kalorii często skutkuje zwiększeniem tej aktywności – właśnie dlatego niektórzy „jedzą i nie tyją”.

TEA – Termic Effect of Activity (termogeneza wysiłkowa) - czyli ile kalorii spalamy podczas treningu

EPOC - Excess post-exercise oxygen consumption (po treningowy dług tlenowy) – czyli ile kalorii spalamy po zakończeniu treningu

Kalkulatorów i metod liczenia zapotrzebowania jest mnóstwo i tyle ile jest metod tyle wyników może pokazać nam kalkulator, dlatego właśnie powinniśmy użyć kalkulatora raz, a potem bazować tylko na reakcjach naszego organizmu. Uśredniając i nie wdając się w bardziej złożone obliczenia możemy przyjąć, że nasze zapotrzebowanie kaloryczne wynosi ok. 33kcal na każdy kilogram masy ciała, zakładając siedzący tryb życia i



aktywność fizyczną rekomendowaną w programie – właśnie od tej wartości zaczniemy.

Przykład:

$80 \times 33 \text{kcal} = 2640 \text{kcal}$

Tak jak wspomniałem na początku – deficyt kaloryczny będzie odpowiedzialny za to, czy będziemy tracić na wadzę czy też nie.

Teoretycznie można by przyjąć, że im mniej zjemy, tym więcej tłuszczu spalimy – jest to oczywiście prawda, ALE łączy się z tym wiele skutków ubocznych. Zbyt duży deficyt kaloryczny może spowodować:

1. głód, a wraz z nim związane problemy ze skupieniem, rozdrażnienie, problemy ze snem oraz niekontrolowane obżarstwo, co może skutkować zaburzeniami odżywiania – już to przerobiłem, nie polecam.
2. gorsza jakość treningów – żeby zasilić nasz trening potrzebujemy energii, jeżeli dostarczymy jej za mało, to i organizm nie będzie miał z czego korzystać w trakcie treningu, przez co treningi będą gorsze i spalimy podczas nich mniej kalorii
3. ospałość oraz zmęczenie w ciągu dnia, co spowoduje zmniejszeniem wyżej wymienionego NEAT-u, czyli będziemy mniej kalorii wykorzystywać w ciągu dnia, przez wykonywanie mniej aktywności w ciągu dnia
4. zaburzenia hormonalne – do produkcji hormonów organizm również potrzebuje energii

Ciekawym przykładem jest Eksperyment Głodowy, które miał miejsce w Minnesota w latach 1944-1945. Nie wdając się w szczegóły chodziło o to, że grupa 36 mężczyzn przez 3 miesiące była poddana głodówce, w trakcie której jedli 1560kcal dziennie przez 6 miesięcy. Rezultatem był oczywiście bardzo niski poziom tłuszczu bliski 5-6%, ALE również:

- zaburzenia żywienia takie jak bulimia
- depresja
- zwolnienie pracy serca
- zmniejszenie temperatury ciała
- obrzęki
- zerowy pociąg seksualny
- szybki wzrost wagi po zakończeniu eksperymentu (efekt jojo)

oraz inne tragiczne rzeczy, jak chociażby to że jeden uczestnik miał sny w których zjadał ludzi, a inny obciął sobie siekierą 3 palce – już nie w śnie)

Mam nadzieję, że już nie masz ochoty na głodówkę i „szybkie” efekty. Efekty mają być przede wszystkim trwałe i zdrowe, a nie szybkie i szkodliwe, a żeby to osiągnąć deficyt musi być wystarczająco duży, żeby palić tkankę tłuszczową w „zdrowym” tempie, z jak najmniejszym uszczerbkiem na zdrowiu. Szacuje się, że jest to około 20% deficytu kalorycznego. Czyli od tego co obliczyliśmy wyżej (waga ciała $\times$ 33) odejmujemy 20% (mnożymy przez 0.8)

Przykład:

$2640 \text{kcal} \times 0,8 = 2112 \text{kcal}$



Tutaj też moja drobna uwaga – osoby otyłe (powyżej 20% tkanki tłuszczowej) mogą zacząć od deficytu na poziomie 25%. Osoby te mają bowiem dużo więcej zapasów energii w swoim ciele i taki deficyt kaloryczny przyniesie szybsze efekty bez uszczerbku na zdrowiu. Nie jest to oczywiście potrzebne. Po zejściu poniżej 20% tkanki tłuszczowej należy trzymać się tego deficytu 20%.

Przykład:

$$120\text{kg} \times 33\text{kcal} = 3960\text{kcal}$$

$$3960\text{kcal} \times 0,75 = 2770\text{kcal}$$

Z drugiej strony osoby, które z natury mają niski poziom tłuszczu (poniżej 12%) oraz te, które do tego poziomu zeszły powinny trzymać się mniejszego deficytu na poziomie 15%

Przykład:



To jaki masz poziom tłuszczu możesz mniej więcej ocenić na podstawie tych zdjęć.

$$70\text{kg} \times 33\text{kcal} = 2310\text{kcal}$$

$$2310\text{kcal} \times 0,85 = 1960\text{kcal}$$

Im mniej mamy tej energii zapasowej w ciele, tym organizm bardziej ją chroni i duży deficyt może się na nas źle odbić. Poza tym im mniej tłuszczu mamy, tym mniej jesteśmy w stanie go spalić w ciągu doby.

Mamy więc ilość kalorii, którą musimy dostarczać, żeby palić tkankę tłuszczową. Teraz idąc dalej po szczeblach piramidy należy ustalić ilość białka, które musimy dostarczać.

Pamiętaj jednak, że kalorii nie musi być tyle ile dokładnie obliczysz! Margines błędu może

sięgać 50kcal, a nawet i 100kcal. Mając założony 2100kcal celuj w tą liczbę, ale nie dojadaj jak będzie 2070, ani nie trać głowy jak będzie 2160.

1.2.2 Białko

Białko stanowi podstawowy element strukturalny w naszym organizmie. Jest to materiał budulcowy dla tkanki nerwowej i gruczołowej, wchodzi w skład płynów ustrojowych takich jak krew, enzymy czy hormony. Białko to związek organiczny, które syntetyzują wszystkie tkanki i narządy organizmu, przy czym najaktywniejsze pod tym względem są wątroba oraz **mięśnie**. Jeden gram białka dostarcza nam około 4kcal. Białko jest to makroskładnik o najwyższym termicznym efekcie pożywienia wynoszącym około 25-30%, co znaczy, że taka ilość kalorii dostarczanych z grama białka zostanie przeznaczona na jego wykorzystanie.

Powinieneś dostarczać ok. 1.8-2g białka na każdy kilogram masy ciała. Pozwoli to na zachowanie obecnej masy mięśniowej, budowanie nowej masy mięśniowej, a także da większą sytość po posiłku. Ustalmy, że 1,8g to będzie minimum, w które powinieneś celować każdego dnia. Czy można więcej? Oczywiście, że tak! Większa ilość białka nie robi krzywdy, a czasem może być potrzebna żeby poradzić sobie z głodem w trakcie okresu redukcji tkanki tłuszczowej. Co jeżeli dostarczymy mniejszą ilość białka? Jeden dzień raz na jakiś czas nie robi różnicy, lecz długotrwałe spożycie białka na poziomie 1,2-1,5g na kilogram masy ciała może spowodować utratę tkanki mięśniowej, która jest dla nas cenna ze względów zarówno estetycznych jak i funkcjonalnych, bowiem tłuszcz spala się w mitochondriach, które znajdują się właśnie w naszych mięśniach, a im jest ich więcej, tym więcej mitochondriów mamy.

Przykład:

$80 \times 1,8g = 145g$ jako minimum

$145 \times 4kcal = 580kcal$

Źródła białka w diecie: mięsa – zwłaszcza chude jak pierś z kurczaka, pierś z indyka, polędwica wieprzowa czy wołowa, ryby (także te chudsze), jajka, twaróg, rośliny strączkowe, serek wiejski, ser, jogurty, odżywki białkowe i inne.

Najważniejsze mamy za sobą. Dostarczając wyliczonej ilości kalorii i białka już jesteś w super pozycji, żeby palić tkankę tłuszczową oraz zachować, a nawet budować masę mięśniową!

1.2.3 Woda

Stanowi ona ok. 60-70% naszego ciała, 75% mięśni czy 75-80% mózgu – dlatego sam widzisz, że odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór wody na poziomie 3% już skutkuje sennością, bólem głowy, osłabieniem czy zaburzeniami koncentracji, a najlepsze jest to, że nawet nie musimy odczuwać w tym momencie pragnienia! Niedobór wody na poziomie 1,5% może już skutkować spadkiem siły i energii w trakcie wysiłku. Należy przyjmować płyny (bo nie musi być to jedynie woda) regularnie w ciągu doby, a dziennie dostarczać minimum ok. 40ml na kilogram masy ciała.



Przykład:

$$80 \times 40\text{ml} = 3200\text{ml} (3,2\text{l})$$

W przypadku dni treningowych zapotrzebowanie to może wynosić nawet i 65ml na każdy kilogram masy ciała

Przykład:

$$80 \times 65\text{ml} = 5200\text{ml} (5,2\text{l})$$

Jednym z lepszych testów na to, czy dostarczamy odpowiedniej ilości płynów, jest ilość oddawania moczu w ciągu dnia, a dokładniej „przezroczystego” moczu. Jeżeli wynosi ona 5 razy dziennie, to jest to dobra ilość płynów i nie powinniśmy pić mniej, jeżeli wynosi więcej niż 5 razy dziennie, to możemy spróbować pić mniej.

Prócz wody niegazowanej możemy pić również wodę gazowaną, napoje typu 0, herbaty oraz kawy. Pamiętajmy jednak, że dodawanie cukru, śmietanki, mleka, syropów itp. łączy się również z dodaniem kalorii. Dobrym przykładem są kawy w znanych kawiarniach, które mogą mieć nawet do 600kcal!

Pragnę też nadmienić, że powinna być to najlepiej woda mineralna, zawierająca od 500 do 1000mg soli mineralnych na litr. Wody źródlane często spotykane w biurach czy aptekach w dużych baniakach mają tak małą ilość soli mineralnych, że picie ich w dużej ilości może powodować braki w minerałach w organizmie. Wody wysokomineralizowane też powinny być ograniczone do 1-2 butelek tygodniowo, ze względu na dużą ilość związków, które mogą nam zaszkodzić, gdyby był dostarczane w większych ilościach. Wody z kranu z kolei nie wiadomo dokładnie ile tych soli mają, także najlepszym wyborem będzie zwykła mineralna woda.



2. TRENING

2.1 Wprowadzenie

Trening jest obok diety fundamentem zbudowania sylwetki gladiatora. Sama dieta spowoduje, że będziesz miał niski poziom tłuszczu, trening zadba o twoją siłę i proporcje ciała. Przez trening rozumiem oczywiście trening siłowy z ciężarami. Taki zadba o rozwój naszej masy mięśniowej i pozwoli na redukcję TKANKI TŁUSZCZOWEJ, a nie jedynie wagi ciała, na którą mogą składać się również mięśnie. Prócz wyglądu jest wiele innych powodów, dla których powinieneś tak właśnie ćwiczyć:

- Wzmacnia ścięgna, stawy i mięśnie głębokie, przez co będziesz mniej podatny na kontuzje, bóle kręgosłupa itd.
 - Wzmacnia kości
 - Poprawia pracę mózgu
 - Zmniejsza podatność na stres
 - Poprawia pewność siebie
 - Poprawia odporność organizmu
 - Wzmacnia nasze serce
- i wiele innych, jak chociażby większe zainteresowanie u płci przeciwnej.

Dlatego właśnie będziesz trenował siłowo, 3 razy w tygodniu, spędzając na siłowni ok. 60-75 minut. To 3-4 godziny w ciągu całego tygodnia.

2.2 Więcej nie oznacza lepiej

Przed tym jak zobaczysz przykładowe plany chcę poruszyć kwestię tego, jak powinien wyglądać trening. Na pewno widziałeś wiele trenujących osób, planów treningowych itd., a jeżeli nie widziałeś jeszcze to spotkasz się z tym nie raz. Osoby początkujące spędzające po 2 godziny na siłowni po 5-6x w tygodniu robiące plany znanych kulturystów i sportowców, wypacający litry potów. Z drugiej strony spotkasz osoby, które wyglądają jakby się wcale nie męczyły, a trening przypomina bardziej rozgrzewkę starszej osoby. Jednych i drugich często łączy jedna rzecz – brak optymalnych efektów. Pierwsza grupa często się zamęcza, nie dając organizmowi chwili odpoczynku, chwili na regenerację, wymagając od siebie o wiele więcej niż potrzeba. Pomyśl sam – czy byłoby mądre zaczynać od maratonu na początku przygody z bieganiem? To samo jest z treningiem siłowym – należy zaczynać powoli, krok po kroku, robiąc jak najmniej, by mieć efekty. Druga grupa, to osoby, które nie dają swojemu ciału żadnego bodźca, żeby się zmieniło, no bo czemu by miało? Gdyby tak było, to całe życie rosłyby nam mięśnie nóg od chodzenia, czy barki od wieszania firanek. Ważne jest właśnie znalezienie tego złotego środka, który chce ci pokazać.



4. Zakończenie

Na zakończenie chciałbym ci podziękować jeszcze raz za zaufanie i za to, że dobiegłeś do końca tego programu. Wracaj do niego zawsze jak zabraknie ci motywacji, zwłaszcza rozdział o rozwoju osobistym. Możesz to robić nawet kilka razy w tygodniu/miesiącu.

Przy okazji chciałbym cie już teraz zaprosić do grupy na facebook-u, która nazywa się „Arena” - w końcu jesteś Gladiatorem!

<https://www.facebook.com/groups/240583943004418/?fref=ts>

Tam śmiało zadawaj pytania, chwal się efektami, wstawiaj zdjęcia posiłków czy postępów w sylwetce. Wierze, że stworzymy silną grupę, będziemy się nawzajem wspierać i motywować. Razem ze swoim podopiecznym Tomkiem postaramy się odpowiadać na wszelkie pytania i rozwiewać wątpliwości.

Jeżeli miałbyś jakieś uwagi – proszę o kontakt mailowy:

programgladiator@gmail.com

wszystkie uwagi wezmę pod uwagę i pomogą mi aktualizować program, do czego oczywiście będziesz miał dostęp!

Proszę także o zgłaszanie wszelkiego oszustwa, jak wrzucanie e-booka do sieci czy rozsyłanie, program opatrzony jest znakiem wodnym, także zawsze trafię do osoby za to odpowiedzialnej, a ta poniesie za to konsekwencje.

Zapraszam cie również na mój kanał YouTube, gdzie wrzucam sporo darmowych merytorycznych materiałów:

<https://www.youtube.com/channel/UCo-DenWGczEuIYybFCjN7Mg>

Jeżeli jesteś użytkownikiem Instagram-a, to również byłbym wdzięczny za umieszczanie na zdjęciach hasztaga: #teamszmexy

Jeżeli jesteś zainteresowanym indywidualnymi konsultacjami i wejściem na „wyższy” poziom – proszę o kontakt mailowy:

piotr.tomaszewski.93@gmail.com

Na sam koniec chciałbym też przedstawić Ci dwóch facetów, na których między innymi robiłem „eksperymenty” - jak widać zakończone sukcesem.

TOMEK – jest to osoba, którą nie raz spotkasz na grupie. Jest bardzo pozytywnym facetem, szczerym, życzliwym i pomocnym, a do tego ma niemal idealną sylwetkę. Nie boi się ciężkiej pracy i cały czas dąży do rozwoju w każdej dziedzinie życia.

„*Myśląc o redukcji zawsze miałem przed oczami ogromną mekkę, mnóstwo wyrzeczeń, ciągłą walkę z głodem, a na domiar złego... mizerne rezultaty. Odkąd zacząłem współpracować z Szmex'ym pojęcie redukcji nabrało ZUPEŁNIE innego wymiaru. Podczas całego "procesu", nie czułem w ogóle że jestem na redukcji, nie miałem ŻADNYCH wyrzeczeń, jadłem to co lubię, tak jak lubię (tylko w nieco innych ilościach ;)) i może maksymalnie z dwa razy odczułem głód. Przed rozpoczęciem współpracy, nigdy bym nie pomyślał że utrata 10 kg może być bezbolesna... i tak przyjemna. Gdybym miał to kontynuować przez kolejne 4 miesiące, nie miałbym z tym ŻADNEGO problemu, a to chyba jest najlepszy wyznacznik jak wygląda redukcja ze Piotrem :)*



WOJTEK – to kolejny młody ambity facet, ma dopiero 20 lat, ale właśnie, to jest FACET – pracuje więcej niż nie jeden „dorosły”, nie boi się wyzwań jakie stawia mu życie.

„*Zajebisty trener, polecam każdemu takiego trenera ,który ma takie podejście do człowieka! W 9tyg zrobiłem formę zdecydowanie życiową i zacząłem wierzyć w IF! Teraz lecimy z masą.*





SZMEXY