

# Plan Suplementacji: Faza 2 (Tydzień 4-6)

## Specjalnie dopasowany dla: Grzegorz Wychowaniec

Poniższy plan suplementacji dla Fazy 2 stanowi kontynuację i rozwinięcie Fazy 1. W tym etapie zwiększamy wsparcie dla rosnącej intensywności treningów oraz dodajemy komponenty wspierające zarządzanie stresem i regenerację. Plan uwzględnia Twoje indywidualne potrzeby oraz alergie.

### Podstawowe informacje:

- **Etap programu:** Intensyfikacja treningowa
- **Cel główny:** Zwiększenie efektywności treningowej przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej
- **Cele dodatkowe:** Dalsza redukcja stresu, poprawa jakości snu, wsparcie układu hormonalnego

| Nazwa suplementu  | Dawkowanie                                                      | Działanie                                                                                                                                                                                                             | Gdzie zamówić                  | Kod rabatowy |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Omega-3 (EPA/DHA) | 2g dziennie (2 kapsułki po 1g) z pierwszym i ostatnim posiłkiem | Kontynuacja - wsparcie układu sercowo-naczyniowego i redukcja stanów zapalnych. W fazie intensyfikacji treningów szczególnie istotna dla ochrony stawów i redukcji bólu mięśniowego (DOMS).                           | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | KAMILKF      |
| Witamina D3       | 3000 IU dziennie z pierwszym posiłkiem                          | Zwiększona dawka dla lepszego wsparcia metabolizmu. Optymalizacja poziomu testosteronu wspiera proces budowy masy mięśniowej i redukcji tkanki tłuszczowej. W tej fazie wyższe dawki poprawiają efektywność treningu. | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK         |

|                    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                |
|--------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|
| <b>Magnez</b>      | 400 mg<br>dziennie<br>wieczorem<br>przed snem | Zwiększona dawka dla<br>lepszego regeneracji, redukcji<br>stresu i zapobiegania<br>skurczom mięśni. Przy<br>wyższej intensywności<br>treningów wzrasta<br>zapotrzebowanie na magnez.<br>Wspiera sekrecję IGF-1 i<br>testosteronu.              | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | <b>KAMILKF</b> |
| <b>Cynk</b>        | 15 mg dziennie<br>z pierwszym<br>posiłkiem    | Wsparcie układu<br>odpornościowego i<br>hormonalnego. Optymalizuje<br>poziom testosteronu, co jest<br>kluczowe dla utrzymania<br>masy mięśniowej podczas<br>redukcji. Poprawia wrażliwość<br>na insulinę i wspomaga<br>metabolizm białek.      | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Białko Whey</b> | 25g dziennie<br>po treningu                   | Uzupełnienie zwiększonego<br>zapotrzebowania na białko. W<br>fazie intensyfikacji treningów<br>zapewnia szybką regenerację<br>i ochronę tkanki mięśniowej.<br>Wspiera anabolizm<br>mięśniowy przy jednoczesnej<br>redukcji tkanki tłuszczowej. | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Kreatyna</b>    | 5g dziennie z<br>dowolnym<br>posiłkiem        | Pełna dawka dla poprawy siły<br>i wydolności. Zwiększa<br>zapasy fosfokreatyny w<br>mięśniach, co poprawia<br>produkcję ATP podczas<br>intensywnych treningów.<br>Wspomaga przyrost<br>beztłuszczowej masy ciała.                              | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Ashwagandha</b> | 300 mg<br>dziennie<br>wieczorem               | Wsparcie adaptacji do stresu<br>treningowego i redukcja<br>stresu codziennego. Reguluje<br>poziom kortyzolu, wspiera<br>układ nerwowy i poprawia<br>regenerację. Wpływa na<br>poprawę jakości snu i<br>redukcję zmęczenia.                     | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |

# Instrukcje i wskazówki:

## 1. Rozszerzenie suplementacji:

- Kontynuuj wszystkie suplementy z Fazy 1 w nowych dawkach
- Wprowadź cynk i ashwagandha jako nowe składniki
- Kontynuuj przyjmowanie kolagenu z poprzedniej fazy

## 2. Szczegółne zalecenia techniczne:

- Cynk: Preferuj formy organiczne (pikolinian, cytrynian lub glukonian cynku)
- Ashwagandha: Wybieraj ekstrakty standaryzowane na zawartość witanolidów (min. 5%), najlepiej KSM-66® lub Sensoril®
- Magnez: Możesz podzielić dawkę na 200 mg rano i 200 mg wieczorem dla lepszej absorpcji
- Kreatyna: Pełna dawka 5g wymaga zwiększonego nawodnienia (min. 3,5 litra wody dziennie)

## 3. Optymalizacja timingu:

- Witamina D3 + cynk: przyjmuj razem rano dla synergistycznego działania na układ hormonalny
- Magnez + ashwagandha: przyjmuj razem wieczorem dla maksymalnej redukcji stresu i poprawy snu
- Białko whey: najlepszy timing to 30 minut po treningu (okno anaboliczne)
- Kreatyna: timing nie ma znaczenia, kluczowa jest regularność przyjmowania

## 4. Monitoring efektów:

- Zwiększona dawka kreatyny może powodować niewielki przyrost wagi (1-2 kg) związany z retencją wody w mięśniach - to normalne zjawisko
- Ashwagandha może inicjalnie powodować senność - jeśli wystąpi, przyjmuj wyłącznie wieczorem
- Monitoruj jakość snu i poziom energii - powinny znacząco się poprawić w tej fazie
- Sprawdzaj regularnie ciśnienie krwi, szczególnie przy zwiększonych dawkach witaminy D3

## 5. Potencjalne interakcje i zastrzeżenia:

- Cynk i magnez najlepiej przyjmować oddzielnie (z różnymi posiłkami) dla maksymalnej absorpcji
- Wysokie dawki cynku (powyżej zalecanej) mogą wpływać na równowagę miedzi w organizmie
- Przy stosowaniu ashwagandhy unikaj innych ziół adaptogennych bez konsultacji

## 6. Przygotowanie do Fazy 3:

- Pod koniec Fazy 2 wykonaj podstawowe badania krwi (morfologia, hormony tarczycy, testosteron)
- Oceń zmiany w kompozycji ciała (waga, obwody, % tkanki tłuszczowej)

- Przeanalizuj dziennik suplementacji i dostosuj dawki przed wejściem w Fazę 3

---

*Suplementy stanowią uzupełnienie zbilansowanej diety i regularnego treningu. Faza 2 jest kluczowa dla adaptacji organizmu do zwiększonego obciążenia treningowego. Zwracaj szczególną uwagę na hydratację i regenerację.*