

PLAN SUPLEMENTACJI: FAZA 3 (TYDZIEŃ 7-9)

Suplementy dopasowane do potrzeb Dawida Osękowskiego

Maksymalizacja efektów przy intensywnych treningach, zaawansowane wsparcie dla kręgosłupa i aktywne wspomaganie redukcji tkanki tłuszczowej

SUPLEMENT	DAWKOWANIE	LINK DO ZAMÓWIENIA	KOD RABATOWY	DZIAŁANIE
Omega-3 (EPA/DHA)	3g dziennie Podzielone na 3 posiłki	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF	Zwiększona dawka dla maksymalnej kontroli stanów zapalnych przy intensywnych treningach. Wspiera pracę układu sercowo-naczyniowego i zmniejsza ból stawów, co jest kluczowe przy zaawansowanych ćwiczeniach korekcyjnych kręgosłupa.

Witamina D3 + K2	3000 IU D3 + 100 mcg K2 dziennie Przyjmować z pierwszym posiłkiem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Utrzymanie optymalnego poziomu dla wsparcia zdrowia kości i metabolizmu. W tej fazie szczególnie ważna dla zdrowia kręgosłupa przy intensywniejszych ćwiczeniach stabilizacyjnych.
Magnez	400 mg dziennie 300 mg wieczorem, 100 mg po treningu	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF	Podzielona dawka dla lepszej absorpcji i wsparcia regeneracji. Pomaga w redukcji stresu i zmniejszeniu napięcia mięśniowego wokół kręgosłupa przy zwiększonym obciążeniu treningowym.
Cynk	15 mg dziennie Przyjmować z pierwszym posiłkiem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Kontynuacja wsparcia układu hormonalnego i odpornościowego. Wspiera syntezę białek i utrzymanie optymalnego poziomu testosteronu podczas zaawansowanej fazy redukcji.

Potas	200 mg dziennie W ciągu dnia z posiłkami	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Regulacja gospodarki elektrolitowej przy zwiększonym wysiłku i intensywności treningów. Zapobiega skurczom mięśni i wspiera prawidłową pracę mięśni przy intensywniejszy ch sesjach kardio.
Białko Whey (izolat)	25g dziennie Po treningu	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Kontynuacja wsparcia białkowego dla zachowania masy mięśniowej podczas intensywnej fazy redukcji. Wspiera regenerację mięśni po bardziej intensywnych treningach.
Kreatyna monohydrat	5g dziennie Z dowolnym posiłkiem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Kontynuacja pełnej dawki dla utrzymania wydolności treningowej. Pozwala zachować intensywność treningów mimo postępującego deficytu kalorycznego.

Ashwagandha	500 mg dziennie 300 mg rano, 200 mg wieczorem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Zwiększona dawka dla lepszego zarządzania stresem treningowym i ogólnym. Wspiera adaptację organizmu do intensywniejszego wysiłku i pomaga utrzymać równowagę hormonalną.
Kompleks Wspierający Kręgosłup (Kolagen + MSM + Glukozamina + Chondroityna)	10g kolagenu + 1g MSM + 1.5g glukozaminy + 1g chondroityny Rano na czczo	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Zaawansowany kompleks dla maksymalnego wsparcia tkanek kręgosłupa. Kombinacja składników synergistycznie oddziałuje na struktury stawowe, chrząstki i więzadła, wspierając regenerację tkanek przy osteofitach.

L-karnityna	2g dziennie 30 min przed treningiem kardio	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Wspiera transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, zwiększając efektywność ich spalania. Przyjmowana przed treningiem kardio maksymalizuje wykorzystanie tłuszczu jako źródła energii.
Kurkumina z pieprzem	1000 mg kurkuminy + 10 mg piperyny Podzielone na 2 dawki	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Zwiększona dawka dla maksymalnego działania przeciwzapalnego. Wspiera redukcję stanów zapalnych wokół osteofitów i przyspiesza regenerację po intensywnych treningach.

•