

PLAN SUPLEMENTACJI - FAZA 2

(TYDZIEŃ 4-6)

DOBÓR SUPLEMENTÓW DLA OSKARA LITWINA

WPROWADZENIE

Oskar, wkraczamy w drugą fazę suplementacji, gdzie zwiększamy wsparcie dla Twojego organizmu w obliczu rosnącej intensywności treningów. W tej fazie zwiększamy dawki niektórych suplementów bazowych oraz wprowadzamy nowe związki wspierające anabolizm mięśniowy i optymalizację funkcji hormonalnych.

TABELA SUPLEMENTÓW - FAZA 2

Suplement	Dawkowanie	Pora stosowania	Link do zamówienia	Kod rabatowy	Opis działania
Kreatyna Monohydrat (5g/porcja)	5g dziennie	Z dowolnym posiłkiem lub po treningu	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Pełna dawka kreatyny dla maksymalnego nasycenia mięśni fosfokreatyny. Na tym etapie przyspieszy odbudowę ATP podczas intensywnych treningów, co przełoży się na większą siłę, moc i objętość treningową. Oczekuj przyrostu 1-2 kg masy ciała z powodu zwiększonej retencji wody w mięśniach.

Izolat Białka Serwatkowego bez Laktozy (30g/porcja)	1 porcja dziennie (30g)	Bezpośrednio po treningu	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Kontynuacja suplementacji białkiem, z naciskiem na szybką regenerację po intensywniejszych treningach. W tej fazie szczególnie istotna jest wysoka zawartość leucyny (min. 2,5g na porcję), która bezpośrednio stymuluje syntezę białek mięśniowych poprzez aktywację szlaku mTOR.
Omega-3 (1000mg/kapsułka)	2g dziennie (2 kapsułki)	Z pierwszym i ostatnim posiłkiem	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF	Kontynuacja suplementacji kwasami omega-3 w niezmienionej dawce. W tej fazie szczególnie istotne jest ich działanie przeciwzapalne, wspierające regenerację po intensywniejszych treningach oraz wpływ na zwiększenie wrażliwości insulinowej, co wspomaga transport składników odżywczych do mięśni.

Witamina D3 (2000 IU/kapsułka)	3000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem zawierającym tłuszcz	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Zwiększona dawka witaminy D3 dla lepszego wsparcia funkcji hormonalnych, szczególnie produkcji testosteronu. Witamina D3 działa jak hormon steroidowy, wpływając na ekspresję ponad 1000 genów, w tym tych związanych z metabolizmem mięśni i kości.
Magnez (200mg/kapsułka)	300-400 mg dziennie	Wieczorem przed snem	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF	Zwiększona dawka magnezu dla wsparcia zwiększonej aktywności mięśniowej i neurotransmisji. Magnez jest kofaktorem enzymów uczestniczących w syntezie białek, a jego odpowiedni poziom optymalizuje stosunek testosteronu do kortyzolu, co sprzyja anabolizmowi.

Cynk (15mg/tabletka)	15mg dziennie	Z pierwszym posiłkiem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Nowy suplement w schemacie. Cynk jest kluczowy dla funkcji układu odpornościowego i hormonalnego. Wspiera produkcję testosteronu, IGF-1 i hormonu wzrostu. Niedobór cynku znacząco obniża potencjał anaboliczny organizmu. Najlepsze formy to pikolinian lub cytrynian cynku.
Ashwagandha (300mg/kapsułka)	300mg dziennie	Wieczorem	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Adaptogen wprowadzony w fazie 2 dla wsparcia adaptacji organizmu do zwiększonego stresu treningowego. Ashwagandha obniża poziom kortyzolu, zwiększa produkcję testosteronu i wspiera regenerację nerwowo-mięśniową. Wybieraj ekstrakty standaryzowane na zawartość witanolidów (min. 5%).

ZMA (Kompleks cynku, magnezu i B6)	1 porcja	30-60 minut przed snem, na pusty żołądek	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK	Synergistyczny kompleks minerałów wspierających produkcję testosteronu i regenerację nocną. ZMA wpływa na jakość snu, szczególnie na fazę głębokiego snu, podczas której wydzielany jest hormon wzrostu. Nie łącz z suplementami wapnia, które mogą zakłócać wchłanianie.
---	----------	--	--------------------------------	------	---

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SUPLEMENTACJI - FAZA 2

PROGRESJA SUPLEMENTACJI W FAZIE 2

Tydzień	Kreatyna	Białko	Omeg a-3	Wit. D3	Magnez	Cynk	Ashwagandha	ZMA
4	5g dziennie	1 porcja po treningu	2g dziennie	3000 IU	300mg	15mg	300mg	-
5	5g dziennie	1 porcja po treningu	2g dziennie	3000 IU	350mg	15mg	300mg	Opcjonalnie zamiast oddzielnych Mg i Zn
6	5g dziennie	1 porcja po treningu	2g dziennie	3000 IU	400mg	15mg	300mg	Opcjonalnie zamiast oddzielnych Mg i Zn

PRAKTYCZNE ZALECENIA - FAZA 2

1. Kreatyna:

- Zwiększamy dawkę do pełnych 5g dziennie
- Przy zwiększonej dawce zadbaj o odpowiednie nawodnienie (min. 3,5l wody dziennie)
- Możesz zaobserwować niewielki przyrost wagi - to normalne zjawisko związane z retencją wody w mięśniach

2. Cynk:

- Suplementacja cynkiem najlepiej sprawdza się przy jego przyjmowaniu oddzielnie od posiłków bogatych w wapń i żelazo (mogą zmniejszać wchłanianie)
- Stosuj formę organiczną (pikolinian, cytrynian) zamiast nieorganicznej (tlenek)
- Długotrwała suplementacja wysokimi dawkami (>50mg) może zaburzać wchłanianie miedzi - stosuj rekomendowane dawki

3. Ashwagandha:

- Wybieraj ekstrakty z korzenia, nie z liści
- Preferuj standaryzowane ekstrakty KSM-66 lub Sensoril
- Może początkowo powodować senność - dlatego zalecane przyjmowanie wieczorem
- Pełne efekty adaptogenne pojawiają się po 2-3 tygodniach regularnego stosowania

4. ZMA:

- Stosuj na pusty żołądek, 30-60 minut przed snem
- Nie łącz z nabiałem ani suplementami wapnia (hamują wchłanianie)
- Może powodować żywe sny - to normalny efekt uboczny
- ZMA może zastąpić oddzielne suplementy magnezu i cynku (sprawdź dawki na etykiecie)