

SUPLEMENTACJA - FAZA 1 (TYDZIEŃ 1-3)

Beata Słota - 12-tygodniowy plan transformacji

Rekomendowane suplementy

Suplement	Dawkowanie	Pora przyjmowania	Kluczowe działanie
Omega-3	2g dziennie (2 kapsułki po 1g)	Śniadanie i kolacja	• Zmniejsza stany zapalne • Wspiera zdrowie stawów • Poprawia funkcje układu sercowo-naczyniowego
Witamina D3	2000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem	• Wspiera układ immunologiczny • Poprawia mineralizację kości • Wspomaga metabolizm
Magnez	200-300 mg dziennie	Wieczorem przed snem	• Rozluźnia napięte mięśnie • Poprawia jakość snu • Zmniejsza skurcze mięśni
Białko Whey	20g dziennie	Po treningu lub jako przekąska	• Wspiera regenerację mięśni • Pomaga utrzymać masę mięśniową podczas redukcji • Zwiększa uczucie sytości
Glukozamina z MSM	1500 mg dziennie	Z posiłkiem zawierającym tłuszcz	• Wspiera regenerację tkanki chrzęstnej • Zmniejsza dolegliwości bólowe kolana • Poprawia mobilność stawu

Gdzie zamówić:

Suplement	Link do zamówienia	Kod rabatowy
Omega-3	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Magnez (cytrynian)	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF

Białko Whey	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Glukozamina z MSM	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Harmonogram dzienny

Rano (ze śniadaniem):

- Witamina D3: 2000 IU
- Omega-3: 1g

Po treningu:

- Białko Whey: 20g
- Glukozamina z MSM: 1500 mg (w dni treningowe)

Wieczorem:

- Magnez: 200-300 mg (przed snem)
- Omega-3: 1g
- Glukozamina z MSM: 1500 mg (w dni bez treningu)

Wskazówki:

1. Wsparcie dla kolana:

- Glukozamina z MSM najlepiej działa, gdy przyjmowana regularnie
- Efekty suplementacji na stawy widoczne są po 2-4 tygodniach
- Podczas treningu unikaj nadmiernego obciążania kolana
- Omega-3 dodatkowo wspiera zdrowie stawów poprzez działanie przeciwzapalne

2. Najlepsze formy suplementów:

- Magnez: cytrynian lub glicynian (najlepiej przyswajalne)
- Witamina D3: w oleju (kapsułki żelowe), najlepiej z K2 (MK-7)
- Glukozamina: siarczan glukozaminy z MSM
- Białko Whey: izolat (WPI) lub hydrolizat (WPH) dla lepszej przyswajalności
- Omega-3: forma trójglicerydów (TG) o wysokiej zawartości EPA/DHA

3. Wprowadzanie suplementów:

- Tydzień 1: Omega-3, witamina D3, glukozamina z MSM
- Tydzień 2: Dodaj magnez
- Tydzień 3: Wprowadź białko whey

4. Nawodnienie:

- Pij minimum 2,5 litra wody dziennie

- Zwiększ ilość płynów do 3 litrów w dni treningowe
- Dobre nawodnienie wspomaga zarówno regenerację stawów jak i proces redukcji masy ciała