

PLAN SUPLEMENTACJI - FAZA 3

Suplementy dopasowane dla: Maria Wańko

Suplement	Działanie	Gdzie zamówić	Kod rabatowy
Omega-3 (olej rybi)	Zwiększona dawka (3g) zapewnia intensywne wsparcie przeciwzapalne przy wysokiej intensywności treningowej. Szczególnie ważne dla ochrony obciążonych stawów kolanowych. Wspomaga układ sercowo-naczyniowy podczas większego wysiłku i wspiera mobilizację tkanki tłuszczowej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3 z K2	Utrzymanie optymalnego poziomu (3000 IU) dla wsparcia funkcji tarczycy i efektywnego metabolizmu. Kluczowe przy niedoczynności tarczycy podczas zaawansowanej fazy redukcji. Wspiera gospodarkę wapniową i układ odpornościowy podczas intensywnych treningów.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Magnez (cytrynian)	Utrzymana zwiększona dawka (400 mg) wspiera intensywniejszą pracę mięśni i zapobiega skurczom. Poprawia jakość snu i regenerację, co jest kluczowe przy wyższej intensywności treningowej. Stabilizuje układ nerwowy w czasie zwiększonego stresu fizjologicznego.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Potas	Regulacja gospodarki elektrolitowej przy zwiększonym wysiłku i intensywniejszym poceniu. Zapobiega zaburzeniom rytmu serca, wspiera prawidłowe napięcie mięśniowe i ciśnienie krwi. Szczególnie ważny przy operacji bariatrycznej, która może zwiększać ryzyko niedoborów elektrolitowych.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Białko Whey (izolat)	Utrzymuje optymalny poziom białka dla ochrony masy mięśniowej podczas zaawansowanej fazy redukcji tkanki tłuszczowej. Wspiera regenerację po intensywniejszych treningach. Kontroluje uczucie głodu i wspomaga utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Probiotyki i enzymy trawienne	Połączone wsparcie dla układu trawiennego przy większym obciążeniu metabolicznym. Optymalizacja wchłaniania składników odżywczych, zmniejszenie refluku i dyskomfortu trawiennego. Wspiera mikrobiotę jelitową podczas zwiększonego stresu fizjologicznego.	TUTAJ ZAMÓWISZ TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
L-karnityna	Wspomaga transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie są wykorzystywane jako źródło energii. Zwiększa efektywność metabolizmu tłuszczów podczas treningów kardio. Bezpieczna alternatywa dla yohimbiny, która nie obciąża tarczycy i nie powoduje niepożądanych efektów ubocznych u osób po operacji bariatrycznej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Instrukcja stosowania:

1. **Omega-3:** 3g dziennie - podzielone na 3 posiłki po 1g
2. **Witamina D3 z K2:** 3000 IU dziennie - z pierwszym posiłkiem zawierającym tłuszcz
3. **Magnez:** 400 mg dziennie - możesz podzielić na 200 mg rano i 200 mg wieczorem przed snem
4. **Potas:** 200 mg dziennie - w ciągu dnia z posiłkami
5. **Probiotyki:** 1 kapsułka dziennie - rano na czczo
6. **Enzymy trawienne:** 2 kapsułki dziennie - przed głównymi posiłkami
7. **Białko Whey:** 25g dziennie - po treningu lub jako zamiennik przekąski
8. **L-karnityna:** 1000 mg dziennie - 30 minut przed treningiem kardio

Wskazówki dopasowane do Twojej sytuacji:

- **L-karnityna** jest bezpieczną alternatywą dla yohimbiny, którą zwykle stosuje się w fazie intensywnej redukcji. W przeciwieństwie do yohimbiny, L-karnityna nie wpływa negatywnie na tarczycę i nie powoduje niepokojących objawów ze strony układu krążenia.
- **Zwiększone dawki omega-3** najlepiej przyjmować równomiernie rozłożone w ciągu dnia, aby utrzymać stały poziom przeciwzapalny, co jest korzystne dla obciążonych stawów kolanowych.
- **Potas** wspiera funkcje mięśni i zapobiega skurczom, które mogą pojawiać się przy intensywniejszych treningach. Uważaj, aby nie przekraczać zalecanej dawki bez konsultacji z lekarzem.
- **Zwiększ nawodnienie** do minimum 2,5-3 litrów dziennie, szczególnie w dni treningowe. Nadal pamiętaj o piciu małymi porcjami, zgodnie z zaleceniami po operacji bariatrycznej.
- **L-karnitynę** najlepiej przyjmować przed treningami kardio wykonywanymi na czczo (np. poranne spacery) dla maksymalnej efektywności spalania tłuszczu.

Uwagi dotyczące specyficznych potrzeb:

- W tej fazie szczególnie ważne jest monitorowanie samopoczucia ze względu na wprowadzenie L-karnityny i intensyfikację treningów.
- Uważnie obserwuj jakość snu i poziom energii - w razie potrzeby możesz zwiększyć dawkę magnezu do 500 mg dziennie.
- Suplementacja elektrolitów (magnez, potas) jest kluczowa przy zwiększonej aktywności fizycznej, szczególnie po operacji bariatrycznej.
- Enzymy trawienne i probiotyki przyjmowane regularnie powinny wyraźnie zmniejszyć problemy z refluksem, nawet przy zwiększonej intensywności treningowej.
- Wszystkie suplementy są bezpieczne przy niedoczynności tarczycy i po operacji bariatrycznej.

Jeśli zauważysz wyraźną poprawę metabolizmu i samopoczucia po wprowadzeniu L-karnityny, przygotuj się na zwiększenie dawki w fazie 4 dla maksymalizacji efektów.