

Plan Suplementacji: Faza 4 (Tydzień 10-12)

Suplementacja dopasowana dla: Joanna Jozwiak

Cel główny: Redukcja tkanki tłuszczowej **Problemy zdrowotne:** Bolące stawy kolana, nadgarstki i łokcie

Poniżej znajduje się zestawienie rekomendowanych suplementów na czwartą, finalną fazę Twojego programu treningowego. W tej fazie wprowadzamy maksymalne wsparcie dla definicji mięśniowej i redukcji tkanki tłuszczowej, jednocześnie zapewniając kompleksową ochronę stawów.

Suplement	Dawkowanie i pora przyjmowania	Działanie	Gdzie zamówić	Kod rabatowy
Omega-3 (3000mg)	3g dziennie Podzielone na 3 posiłki	Utrzymanie optymalnego poziomu dla kontroli stanów zapalnych w stawach i wsparcia metabolizmu lipidów. Wysokie dawki EPA i DHA wpływają na ekspresję genów związanych z metabolizmem tłuszczów.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3 (4000 IU)	4000 IU dziennie Z pierwszym posiłkiem zawierającym tłuszcz	Maksymalne wsparcie metabolizmu. Zwiększona dawka optymalizuje funkcje hormonalne związane z gospodarką wapniową i fosforanową, wpływając na tempo podstawowej przemiany materii.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Magnez (500mg)	500mg dziennie Wieczorem przed snem	Wsparcie regeneracji przy maksymalnej intensywności treningów. Magnez aktywuje ponad 300 enzymów w organizmie, w tym te odpowiedzialne za produkcję energii i syntezę białek.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Kompleks na stawy	Kolagen (15g) + MSM (1500mg) + Glukozamina (1500mg) + Chondroityna (1000mg) Podzielone na 2 dawki - rano i wieczorem	Pełny kompleks dla maksymalnego wsparcia zdrowia stawów. Chondroityna zwiększa nawodnienie i elastyczność chrząstki stawowej, działając synergistycznie z glukozaminą, kolagenem i MSM.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Potas (300mg)	300mg dziennie W ciągu dnia z posiłkami	Zwiększona dawka dla utrzymania równowagi elektrolitowej przy intensywnym treningu. Potas reguluje gospodarkę wodną organizmu i wspiera prawidłową pracę serca przy zwiększonym wysiłku.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Białko Whey (30g)	30g dziennie Po treningu	Zwiększone wsparcie dla ochrony masy mięśniowej podczas finałowej fazy redukcji. Wyższa zawartość białka zmniejsza ryzyko katabolizmu mięśniowego przy nasilonym deficycie kalorycznym.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Witamina C (1500mg)	1500mg dziennie Podzielona na 3 dawki w ciągu dnia	Maksymalne wsparcie dla syntezy kolagenu i funkcji odpornościowych. Intensywny trening zwiększa produkcję wolnych rodników, które są neutralizowane przez zwiększoną dawkę witaminy C.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
L-karnityna (2000mg)	2000mg dziennie 30 min przed treningiem kardio (na czczo)	Pełna dawka dla maksymalnego wsparcia redukcji tkanki tłuszczowej. Zwiększona dawka optymalizuje transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, zwiększając ich wykorzystanie jako źródło energii.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Wskazówki dotyczące przyjmowania suplementów w Fazie 4:

- Zwiększona dawka L-karnityny:** Podwójną dawkę L-karnityny (2000mg) przyjmuj 30 minut przed treningiem kardio na czczo. Dla optymalnych efektów można podzielić na dwie dawki: 1000mg przed treningiem kardio i 1000mg przed drugim treningiem lub z pierwszym posiłkiem.
- Kompleksowa suplementacja stawów:** Przyjmuj kompleks na stawy konsekwentnie każdego dnia, w dwóch podzielonych dawkach. Dla lepszej absorpcji kolagenu, przyjmuj go razem z witaminą C.
- Maksymalne nawodnienie:** Utrzymuj nawodnienie na poziomie minimum 3,5 litra wody dziennie, ze szczególnym uwzględnieniem dni treningowych.
- Wsparcie regeneracji:** W tej intensywnej fazie zaleca się dodatkowo przyjmowanie 15-20g białka (np. kazeiny) przed snem, co wspiera nocną regenerację i ochronę masy mięśniowej.
- Monitorowanie:** Dokładnie monitoruj reakcję organizmu na zwiększone dawki suplementów - szczególnie L-karnityny (możliwe przyspieszenie tętna) i magnezu

(możliwy efekt przeczyszczający).

Uzasadnienie zmian w suplementacji:

Faza 4 to okres maksymalnej intensyfikacji zarówno treningu, jak i procesów redukcji tkanki tłuszczowej. Wprowadzamy kompleksowe podejście do ochrony stawów poprzez dodanie chondroityny do dotychczasowego zestawu (kolagen, MSM, glukozamina). Chondroityna jest naturalnym składnikiem chrząstki stawowej, odpowiedzialnym za jej sprężystość i wytrzymałość. Badania kliniczne wykazują, że połączenie chondroityny z glukozaminą daje lepsze efekty niż monoterapia.

Zwiększenie dawki L-karnityny do 2000mg maksymalizuje jej działanie wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej. L-karnityna jest szczególnie efektywna podczas treningu aerobowego na czczo, gdy organizm wykorzystuje tłuszcz jako główne źródło energii.

Witamina D3 zwiększona do 4000 IU optymalizuje funkcje metaboliczne i hormonalne. Badania pokazują, że optymalne poziomy witaminy D3 we krwi korelują z wyższym tempem redukcji tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzucha.

Zwiększenie dawki białka whey do 30g ma na celu maksymalną ochronę tkanki mięśniowej podczas ostatniej, najbardziej intensywniej fazy redukcji. Wyższe spożycie białka pomaga utrzymać beztłuszczową masę ciała, co z kolei wspiera wyższe tempo metabolizmu.

Kompleksowe podejście do suplementacji w tej fazie zapewnia maksymalne wsparcie dla osiągnięcia finalnych efektów redukcji przy jednoczesnej ochronie stawów i zachowaniu masy mięśniowej.