

# Plan Suplementacji - Faza 4 (Tydzień 10-12)

Paweł Jezierski

---

## Wprowadzenie

Poniżej znajduje się lista suplementów zalecanych w ostatniej, finalizującej fazie Twojego 12-tygodniowego planu transformacji. Faza 4 (Finalizacja i Definicja) ma na celu maksymalizację efektów redukcji tkanki tłuszczowej przy jednoczesnej ochronie wypracowanej masy mięśniowej.

W tej fazie zwiększamy niektóre dawki dla uzyskania maksymalnych efektów, w tym dawkę ekstraktu zielonej herbaty, cynku i potasu. Jednocześnie zwiększamy dawkę białka whey dla lepszej ochrony masy mięśniowej podczas intensywnych treningów i zwiększonej aktywności górskiej.

---

## Lista Suplementów - Faza 4

| Nazwa suplementu    | Dawkowanie                                | Działanie                                                                                                               | Gdzie zamówić                  | Kod rabatowy |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Omega-3 (olej rybi) | 3g<br>dziennie<br>Podzielone na 3 posiłki | Maksymalne wsparcie regeneracji, redukcja stanów zapalnych, optymalizacja profilu lipidowego w ostatniej fazie redukcji | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | KAMILKF      |
| Witamina D3         | 4000 IU dziennie<br>Z pierwszym posiłkiem | Pełne wsparcie metabolizmu, optymalizacja funkcji hormonalnych i mineralnych w końcowej fazie transformacji             | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK         |

|                              |                                                |                                                                                                                        |                                |                |
|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|
| <b>Magnez (cytrynian)</b>    | 400-500 mg<br>dziennie<br>Wieczorem przed snem | Zwiększona dawka dla pełnej regeneracji mięśni i nerwów, wsparcie jakości snu przy maksymalnej intensywności treningów | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | <b>KAMILKF</b> |
| <b>Cynk</b>                  | 20 mg dziennie<br>Z pierwszym posiłkiem        | Zwiększona dawka dla maksymalnego wsparcia funkcji hormonalnych i odporności w ostatniej, intensywnej fazie            | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Potas</b>                 | 300 mg dziennie<br>W ciągu dnia z posiłkami    | Zwiększona dawka dla pełnej równowagi elektrolitowej przy maksymalnej intensywności treningów i aktywności górskich    | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Białko Whey (izolat)</b>  | 30g dziennie<br>Po treningu                    | Zwiększona dawka dla maksymalnej ochrony masy mięśniowej w końcowej fazie deficytu kalorycznego                        | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |
| <b>Kreatyna (monohydrat)</b> | 5g dziennie<br>Z dowolnym posiłkiem            | Utrzymanie pełnej dawki dla zachowania siły i wytrzymałości podczas intensywnych treningów                             | <a href="#">TUTAJ ZAMÓWISZ</a> | BRAK           |

|                                            |                                                                                                                 |                                                                                                                                     |                                    |      |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|
| <b>Ashwagandha</b>                         | 600 mg<br>dziennie<br>Podzielona<br>na rano (400mg) i wieczór<br>(200mg)                                        | Pełne wsparcie<br>adaptacyjne<br>organizmu,<br>maksymalna<br>regulacja kortyzolu<br>i stresu w finalnej<br>fazie                    | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK |
| <b>Melatonina</b>                          | 3 mg dziennie<br>30-60<br>minut przed snem                                                                      | Maksymalne<br>wsparcie jakości<br>snu dla pełnej<br>regeneracji w<br>ostatniej,<br>wymagającej fazie                                | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK |
| <b>Ekstrakt z<br/>Zielonej<br/>Herbaty</b> | 750 mg<br>dziennie<br>Podzielona<br>dawka: przed treningiem<br>(500mg) i przed<br>aktywnością górską<br>(250mg) | Zwiększona dawka<br>dla maksymalnego<br>wsparcia<br>termogenezy i<br>metabolizmu<br>tłuszczów,<br>poprawa<br>wydolności<br>tlenowej | <a href="#">TUTAJ<br/>ZAMÓWISZ</a> | BRAK |

## Ważne wskazówki:

- Zwiększone dawki:** W tej fazie zwiększamy dawki następujących suplementów:
  - Magnez - do 400-500 mg dziennie
  - Cynk - do 20 mg dziennie
  - Potas - do 300 mg dziennie
  - Białko Whey - do 30g dziennie
  - Ekstrakt z zielonej herbaty - do 750 mg dziennie
- Podział dawki ekstraktu zielonej herbaty:**
  - 500 mg przed treningiem siłowym
  - 250 mg przed aktywnością górską lub treningiem kardio
  - Nigdy nie przyjmuj po godzinie 16:00
- Nawodnienie:** Utrzymuj nawodnienie na poziomie 4 litrów wody dziennie, szczególnie przy zwiększonej dawce potasu i intensywnych treningach.
- Dodatkowe białko:** Rozważ dodatkową porcję białka (15-20g) przed snem dla lepszej regeneracji nocnej i ochrony masy mięśniowej.

5. **Monitoring:** W tej finalnej fazie szczególnie monitoruj:

- Jakość snu i regeneracji
  - Poziom energii podczas treningów
  - Reakcję organizmu na zwiększone dawki suplementów
- 

## Zalecenia dla maksymalizacji efektów:

1. **Harmonogram przyjmowania:**

- **Rano (z pierwszym posiłkiem):** Witamina D3, Cynk, część Omega-3, Ashwagandha (400mg)
- **Przed treningiem:** Ekstrakt zielonej herbaty (500mg)
- **Po treningu:** Białko Whey, część Potasu
- **Z obiadem:** część Omega-3, część Potasu
- **Z kolacją:** część Omega-3, Kreatyna
- **Przed snem:** Magnez, Ashwagandha (200mg), Melatonina

2. **Strategia dla aktywności górskich:**

- **Dzień przed:** zwiększ dawkę potasu o 100mg
  - **Rano przed aktywnością:** przyjmij ekstrakt zielonej herbaty (250mg) na 30 minut przed
  - **Podczas aktywności:** nawadniaj się regularnie, co 45-60 minut
  - **Po aktywności:** przyjmij białko whey w ciągu 30 minut, zwiększ dawkę magnezu wieczorem o 100mg
- 

## Przygotowanie do zakończenia programu:

Po zakończeniu 12-tygodniowego planu zalecam 2-tygodniową fazę przejściową:

1. **Tydzień 13-14:**

- Przerwij suplementację ekstraktem zielonej herbaty
- Zrób przerwę od kreatyny (2 tygodnie)
- Zmniejsz dawkę ashwagandhy do 300 mg
- Utrzymaj podstawowe suplementy (Omega-3, Witamina D3, Magnez, Cynk)

2. **Ocena wyników:**

- Wykonaj badania krwi
- Oceń zmiany w kompozycji ciała
- Przeanalizuj dziennik suplementacji pod kątem reakcji organizmu

3. **Plan długoterminowy** (opcje do omówienia po zakończeniu programu)

