

Plan Suplementacji: Faza 4 (Tydzień 10-12)

Informacje o Kliencie

- **Imię i nazwisko:** Anna Mirek
- **Wiek:** 42 lata
- **Cel:** Rekompowanie sylwetki, zwiększenie elastyczności, poprawa postawy ciała
- **Typ diety:** Wegetariańska
- **Aktywność:** Trening siłowy 2x/tydz., trening taneczny 2x/tydz., sesja interwałowa 1x/tydz., pogłębione ćwiczenia rozciągające i posturalne

Zalecane Suplementy - Faza 4: Finalizacja

Suplement	Dawkowanie	Termin przyjmowania	Działanie	Link do zamówienia	Kod rabatowy
Omega-3 (z alg morskich)	2g dziennie	Podzielone na 2 posiłki	Utrzymanie optymalnego poziomu dla kontroli stanów zapalnych. Wspiera elastyczność tkanek i procesy regeneracyjne podczas intensywnych treningów posturalnych.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3+K2	4000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem	Maksymalne wsparcie metabolizmu. Optymalizacja gospodarki wapniowej dla wzmocnienia struktury kostnej w fazie posturalnej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Magnez + B6	400-500 mg dziennie	Wieczorem przed snem	Wsparcie regeneracji przy maksymalnej intensywności. Zwiększona dawka dla pełnej relaksacji mięśniowej i optymalnej funkcji nerwowo-mięśniowej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Cynk	15 mg dziennie	Z pierwszym posiłkiem	Utrzymanie wsparcia układu hormonalnego. Kluczowy dla procesów anabolicznych przy powrocie do nadwyżki kalorycznej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Elektrolity	1-2 porcje dziennie	W trakcie i po treningu	Zwiększona dawka dla utrzymania równowagi elektrolitowej. Wspomaga optymalną pracę mięśni i przewodnictwo nerwowe podczas intensywnych treningów posturalnych.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Białko Roślinne (mieszanka)	30g dziennie	Po treningu i opcjonalnie przed snem	Maksymalne wsparcie dla rozwoju masy mięśniowej. Dwufazowe dostarczanie aminokwasów dla ciągłości procesów anabolicznych.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Kreatyna	3g dziennie	Z dowolnym posiłkiem	Kontynuacja dawki podtrzymującej. Stabilizacja poziomu fosfokreatyny w mięśniach dla optymalnej wydajności treningowej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Ashwagandha	600 mg dziennie	Podzielona na rano i wieczór	Maksymalne wsparcie adaptacyjne i kontrola stresu. Optymalizacja funkcji adaptogennych dla pełnej regeneracji i równowagi hormonalnej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
L-karnityna	1500 mg dziennie	30 min przed treningiem	Zwiększona dawka dla maksymalizacji metabolizmu tłuszczów. Szczególnie istotna podczas treningów interwałowych w fazie finalnej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Kolagen	10g dziennie	30-60 min przed treningiem	Wsparcie zdrowia stawów i elastyczności. Dostarcza specyficznych aminokwasów dla tkanki łącznej, wspomaga procesy naprawcze w ścięgnach i więzadłach.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Specyfikacje Techniczne Suplementów

Omega-3

- **Forma:** Kapsułki żelowe z olejem z alg morskich
- **Zawartość DHA:** min. 250 mg/kapsułkę
- **Zawartość EPA:** min. 125 mg/kapsułkę
- **Certyfikaty:** Produkt powinien posiadać certyfikat IFOS lub równoważny
- **Stabilność oksydacyjna:** TOTOX < 20

Witamina D3+K2

- **Forma D3:** Cholekalcyferol
- **Forma K2:** MK-7 (menachinon-7)
- **Nośnik:** Olej MCT lub oliwa z oliwek
- **Dawka K2:** 120-150 µg na 4000 IU D3
- **Biodostępność:** Forma liposomalna preferowana

Magnez + B6

- **Forma magnezu:** Cytrynian, glicynian lub taurynian magnezu
- **Zawartość elementarnego magnezu:** 400-500 mg
- **Zawartość B6:** 15-25 mg
- **Stosunek Mg:B6:** Optymalnie 20:1
- **System podawania:** Preferowany o przedłużonym uwalnianiu

Cynk

- **Forma:** Pikolinian lub glukonian cynku
- **Zawartość elementarnego cynku:** 15 mg
- **Stosunek do miedzi:** Z dodatkiem 1 mg miedzi
- **Chelacja:** Preferowane formy chelatowane

Elektrolity

- **Skład:** Sód (400-600 mg), potas (300-400 mg), magnez (100 mg), wapń (50 mg)
- **Forma:** Rozpuszczalne w wodzie sole mineralne
- **pH:** Lekko zasadowy (7,2-7,4)
- **Osmolarność:** 270-300 mOsm/L

Białko Roślinne

- **Skład:** Mieszanka minimum 3 źródeł białka (np. groch, ryż, konopie)
- **Profil aminokwasowy:** Min. 6,5g BCAA na porcję 30g
- **Zawartość białka:** Min. 80% w suchej masie
- **Dodatki:** Enzymy trawienne i probiotyki
- **Wartość biologiczna:** Optymalizowana dla wysokiej wartości PDCAAS (>0.9)

Kreatyna

- **Forma:** Monohydrat kreatyny (mikronizowany)
- **Czystość:** Minimum 99,9%

- **Wielkość cząsteczek:** Mikronizacja <200 mesh
- **Dawka podtrzymująca:** 3g dziennie

Ashwagandha

- **Forma:** Ekstrakt standaryzowany na min. 5% witanolidów
- **Typ ekstraktu:** KSM-66 (preferowany)
- **Źródło:** Ekstrakt z korzenia
- **Certyfikaty:** Certyfikat jakości (np. USP, NSF)
- **Dawka dobową:** 600 mg (300 mg rano + 300 mg wieczorem)

L-karnityna

- **Forma:** L-karnityna winian (LCLT)
- **Czystość:** Minimum 98%
- **Forma podania:** Kapsułki lub płyn
- **Dawka pojedyncza:** 1500 mg

Kolagen

- **Typ:** Hydrolizowany kolagen peptydowy typu I i III
- **Źródło:** Syntetyczne lub pochodzenia roślinnego (zgodne z dietą wegetariańską)
- **Hydrolizy stopień:** Peptydy o masie cząsteczkowej <3000 Da
- **Wzbogacenie:** Witamina C (min. 50 mg na porcję)
- **Dodatki funkcjonalne:** Opcjonalnie MSM lub kwas hialuronowy

Protokół Wdrożenia

1. Tydzień 10:

- Zwiększ dawkę witaminy D3+K2 do 4000 IU
- Wprowadź kolagen (10g dziennie)
- Zwiększ dawkę L-karnityny do 1500 mg
- Zwiększ elektrolity do 1-2 porcji dziennie

2. Tydzień 11:

- Zwiększ dawkę ashwagandhy do 600 mg (300 mg rano + 300 mg wieczorem)
- Optymalizuj dawkę magnezu (400-500 mg) w zależności od indywidualnej tolerancji
- Kontynuuj pozostałe suplementy zgodnie z harmonogramem
- Monitoruj szczególnie reakcje organizmu na zwiększone dawki

3. Tydzień 12:

- Pełna suplementacja zgodnie z harmonogramem
- Przygotowanie planu podtrzymującego po zakończeniu 12-tygodniowego cyklu
- Finalna ocena efektywności poszczególnych suplementów

Wskaźniki Monitorowania

- Kompozycja ciała (pomiar obwodów, waga, analiza bioimpedancji)
- Elastyczność (zakres ruchu w określonych ćwiczeniach posturalnych)
- Stabilność posturalna (testy stabilizacji)
- Poziom energii podczas treningów (skala 1-10)
- Jakość snu i poziom stresu (skala 1-10)
- Subiektywna ocena poprawy postawy ciała
- Efektywność regeneracji (czas potrzebny do pełnego odnowienia)
- Reakcja na kolagen (elastyczność tkanek łącznych, komfort stawów)

Uwagi Techniczne

- Kolagen przyjmuj z witaminą C dla zwiększenia syntezy kolagenu endogennego
- Kolagen i L-karnityna mogą być przyjmowane razem przed treningiem
- W dni treningów rozciągających i posturalnych zwiększ dawkę kolagenu do 15g
- Przyjmuj kolagen na czczo lub z minimalną ilością węglowodanów
- Witaminę D3+K2 w zwiększonej dawce przyjmuj z posiłkiem zawierającym tłuszcz
- Ashwagandha w dawce dzielonej - monitoruj reakcję na dawkę poranną (możliwa senność)
- Zwiększ spożycie wody do 3-3,5 litra dziennie
- Elektrolity dostosuj do intensywności treningów i warunków środowiskowych (temperatura, wilgotność)
- Białko roślinne przed snem powinno zawierać zwiększoną ilość aminokwasów o rozgałęzionych łańcuchach (BCAA)
- Po zakończeniu 12-tygodniowego planu wykonaj podstawowe badania krwi dla oceny parametrów biochemicznych

Plan Post-Cykliczny

- Wykonaj 2-tygodniową fazę przejściową po zakończeniu programu
- Przerwij stosowanie L-karnityny i zmniejsz dawkę ashwagandhy do 300 mg
- Zrób 2-tygodniową przerwę od kreatyny
- Utrzymaj podstawowe suplementy (omega-3, witamina D3+K2, magnez, cynk)
- Kontynuuj kolagen w przypadku dobrej odpowiedzi organizmu

Plan przygotowany specjalnie dla: Anna Mirek