

Plan Suplementacji - Faza 3 (Tydzień 7-9)

Maksymalizacja Efektów

W tej fazie dostarczamy wsparcie dla wysokiej intensywności treningu i zwiększamy wsparcie redukcji stresu.

Suplement	Dawkowanie	Pora przyjmowania	Działanie	Gdzie zamówić	Kod rabatowy
Omega-3	3g dziennie	Podzielone na 3 posiłki	Zwiększona dawka dla lepszej kontroli stanów zapalnych. Maksymalna ochrona przeciwzapalna przy zwiększonym obciążeniu treningowym, wsparcie zdrowia stawów i regeneracji tkanek.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3	4000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem	Maksymalne wsparcie metabolizmu i układu odpornościowego. Optymalizuje gospodarkę hormonalną i wzmacnia układ odpornościowy podczas zwiększonego wysiłku, wspiera utrzymanie optymalnej masy mięśniowej.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Magnez	400 mg dziennie	Wieczorem przed snem	Optymalna dawka dla regeneracji i jakości snu. Pełne wsparcie dla układu nerwowego i mięśniowego przy maksymalnej intensywności treningowej, poprawa głębokiego snu i szybkości regeneracji.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Cynk	20 mg dziennie	Z pierwszym posiłkiem	Zwiększone wsparcie funkcji hormonalnych i odporności. Optymalizacja poziomu testosteronu, przyspieszenie regeneracji tkanek i wsparcie syntezy białek przy intensywnym treningu.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Ashwagandha	600 mg dziennie	Podzielona na rano (200mg) i wieczór (400mg)	Maksymalne wsparcie adaptacji do stresu i regeneracji. Pełna kontrola kortyzolu, zwiększona odporność na stresory fizyczne i psychiczne, wsparcie równowagi hormonalnej i energii.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Potas	200 mg dziennie	W ciągu dnia z posiłkami	Regulacja gospodarki elektrolitowej przy zwiększonym wysiłku. Zapobiega skurczom mięśni, wspiera prawidłową pracę serca i pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej podczas intensywnych treningów.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Wskazówki dla Fazy 3:

1. **Intensywne nawodnienie** - zwiększ nawodnienie ze względu na intensywniejsze treningi (minimum 3 litry wody dziennie)
2. **Ashwagandha w dwóch dawkach** - obserwuj reakcję na podzieloną dawkę ashwagandhy - jeśli powoduje senność rano, przyjmuj całą dawkę wieczorem
3. **Monitorowanie samopoczucia** - zwracaj uwagę na jakość snu i poziom energii w ciągu dnia
4. **Regularność suplementacji** - zadбай o regularną suplementację, najlepiej o stałych porach dnia

Ważne informacje:

- W tej fazie kluczowa jest równowaga między intensywnymi treningami a regeneracją
- Szczególną uwagę zwróć na jakość snu, który jest fundamentem efektywnej redukcji stresu i regeneracji po treningach
- Potas przyjmuj zawsze z posiłkiem, aby uniknąć podrażnienia żołądka
- Podzielone dawki omega-3 zapewniają lepszą absorpcję i stały poziom przeciwzapalny w ciągu dnia
- Jeśli zauważysz niepokojące objawy przy którejkolwiek suplementacji, dostosuj dawkę lub skonsultuj się ze specjalistą

Plan suplementacji jest dopasowany do Twojego indywidualnego planu treningowego i dietetycznego. Zawsze słuchaj swojego organizmu i w razie potrzeby dostosuj suplementację do jego reakcji.