

skuteczne
odżywianie
w treningu
i sporcie

Podczas doskonalenia formy oraz treści niniejszej książki autor korzystał z pomocy **Pierre'a Manolova** i **Isabelle Touaty**.

Masz pytania?

Chcesz porozmawiać z innymi czytelnikami książki?

Szukasz informacji o nowościach?

Na Facebooku znajdziesz oficjalną stronę metody.

Wpisz w wyszukiwarkę Facebooka: [Méthode de nutrition Lafay](#)

Tytuł oryginału: **Méthode de Nutrition**

Przekład: Łukasz Musiał

Skład: Norbert Młyńczak

Druk: Toruńskie Zakłady Graficzne ZAPOLEX

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

© Copyright by Editions Amphora, 2010

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo JK, 2012

ISBN 978-83-7229-430-2

Wydanie 2, Łódź 2014

Wydawca: Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

UKŁAD KSIĄŻKI

Rozdział 1. Introspekcja – Świadomość dietetyczna

11

Jeżeli chcesz od razu przejść do sedna metody, zacznij lekturę od rozdziału 2, pomijając na razie rozdział 1

1. Nasz stosunek do odżywiania	13
a. Historia	13
b. Wolność	16
c. Tożsamość	19
d. Refleksja	22
2. Brak świadomości dietetycznej	26
a. Niewiedza	26
b. Odrzucenie	29
c. Naiwność	31
d. Lęk	34

Rozdział 2. Zrozumienie – Jak czytać

39

1. Proces odżywiania się	41
2. Struktura książki	42
3. Sposoby czytania	45

Rozdział 3. Organizacja – Przystosuj swoje otoczenie

47

1. Organizacja otoczenia	49
a. Kuchnia	49
b. Inne pomieszczenia	53
c. Sprzęt kuchenny	53
2. Podpowiedzi i sztuczki	55

1. Jaki jest twój cel	61
a. Cel podstawowy	61
b. Cele pośrednie	64
2. Gdzie jesteś?	64
a. Metoda podstawiania	65
b. Metoda determinacji	66
3. Twój profil energetyczny	69
a. Metabolizm spoczynkowy (MS)	70
b. Stopień aktywności fizycznej (SAF)	72
c. Dzienny wydatek energetyczny (DWE)	73
d. Sytuacja szczególne	73
4. Podsumowanie	74

1. Redukcja tkanki tłuszczowej – dieta niskokaloryczna	79
a. Twoja sytuacja	79
1. Metoda podstawiania	79
2. Metoda determinacji	81
b. Podstawowe zasady redukcji tkanki tłuszczowej	85
2. Stabilizacja – dieta zrównoważona	88
a. Twoja sytuacja	88
1. Metoda podstawiania	88
2. Metoda determinacji	90
b. Podstawowe zasady stabilizacji masy ciała	94
3. Budowa masy mięśniowej – dieta wysokokaloryczna	96
a. Twoja sytuacja	96
1. Metoda podstawiania	96
2. Metoda determinacji	98
b. Podstawowe zasady budowy masy mięśniowej	102
4. Zasady odżywiania	104
5. Odżywianie a sport	106

6. Cykle	110
7. Joker	111
8. Bank zestawów	112
JADŁOSPIS NPB. 3 posiłki dziennie od 2750 kcal do 1000 kcal	117
JADŁOSPIS NPB. 4 posiłki dziennie od 2750 kcal do 1000 kcal	127
JADŁOSPIS WB. 3 posiłki dziennie od 3000 kcal do 1250 kcal	137
JADŁOSPIS WB. 4 posiłki dziennie od 3500 kcal do 1250 kcal	147
JADŁOSPIS WB. 5 posiłków dziennie od 4500 kcal do 1000 kcal	159
JADŁOSPIS WB. 6 posiłków dziennie od 6000 kcal do 1000 kcal	173

Rozdział 6. Inspiracje – Przepisy dynamiczne

195

1. Jak to działa?	195
2. Posiłki	197
Propozycje na śniadanie	199
Propozycje na obiad i kolację	219
Propozycje na przekąskę	241

Rozdział 7. Informacje – Pogłębienie wiedzy

257

1. Składniki odżywcze	259
a. Węglowodany	259
b. Białko	263
1. Aminokwasy	264
2. Zapotrzebowanie na białko	264
3. Jakość białka	266
4. Soja i mleko: prawda czy fałsz?	269
5. Kilka słów o glutenie	271
c. Tłuszcze	272
1. Różne rodzaje tłuszczów	272
2. Oleje roślinne	275
3. Cholesterol	277

2. Witaminy, biopierwiastki i przeciwutleniacze	278
a. Witaminy	278
b. Biopierwiastki	281
c. Wolne rodniki i przeciwutleniacze	285
3. Równowaga kwasowo-zasadowa	286
4. Aktywność fizyczna i sport	286
a. Zalety	286
b. Jaką aktywność wybrać	287
c. Zagrożenia związane ze sportem	288
d. Suplementy diety	289
e. Racjonalne kierowanie filnalnym etapem redukcji tkanki tłuszczowej	292
5. Kobiety w ciąży	293
a. Specyfika diety	294
1. Kontrola wzrostu masy ciała	294
2. Unikanie niektórych nawyków żywieniowych	295
b. Aktywność fizyczna i sportowa	296
c. Suplementacja	296
6. Zapotrzebowanie kaloryczne dzieci	297
7. Alkohol	298
8. Wpływ żywienia na organizm	299
Indeks przepisów	300
Bibliografia	302

ROZDZIAŁ 4

PROFIL

BILANS ENERGETYCZNY



W rozdziale tym proponujemy, abyś ocenił swój obecny sposób odżywiania oraz dokładnie określił swoje cele. Tekst tej części książki jest ustrukturyzowany w taki sposób, by dokonanie tej oceny było proste i przyjemne. Równie łatwo przyjdzie ci zbilansowanie twojego jadłospisu. Krok po kroku na prowadzimy cię na najtrafniejszą drogę do realizacji twoich zamierzeń.

Określenie swojego profilu jest konieczne, żeby optymalnie skorzystać ze wskazówek podanych w rozdziałach *5 Kierunek* i *6 Inspiracje*. Aby osiągnąć cel, musisz najpierw poznać punkt wyjścia.

Kiedy zaś sprecyzujesz, do czego dążysz, będziesz mógł zrealizować swój cel na dwa sposoby:

Pierwszy – **metoda podstawiania** – dotyczy osób, które nie chcą od razu rzucać się do miarek i kalkulatorów. Metoda ta pozwoli ci osiągnąć wybrany cel w sposób łagodny, ale będzie to dłużej trwało.

Drugi sposób – **metoda determinacji** – pozwala na ściślejsze określenie twojej obecnej sytuacji żywieniowej. Sam proces będzie bardziej precyzyjny. Jeżeli zdecydujesz się na to rozwiązanie (w tej chwili lub kiedyś w przyszłości), zapoznasz się z pojęciami metabolizmu spoczynkowego (MS), dziennego wydatku energetycznego (DWE) oraz stopnia aktywności fizycznej (SAF).

Pamiętaj, że jeżeli na dobry początek wybierzesz pierwszą metodę, w każdej chwili możesz powrócić do niniejszego rozdziału i przetrzymać się na drugą.

Zacniemy od określenia celów.

1. JAKI JEST TWÓJ CEL?

Cel wynika z niezaspokojonej potrzeby. Chcesz coś zmienić (wygląd, stan zdrowia, wyniki sportowe) i oswoiłeś się już z myślą, że wymaga to przestawienia twojego stosunku do odżywiania. Działaj dalekosiężnie. Skupianie się na szybkich rezultatach prowadzi tylko do niepowodzeń, zniechęcenia i frustracji.

a. Cel podstawowy

Przede wszystkim należy zdefiniować czynniki, które pozwolą przekształcić twoje pragnienie zmiany w osiągalny cel, bez względu na to czy stosowałeś już jakieś diety, czy nie. Trzeba mieć świadomość, że słowo „dieta” oznacza po prostu sposób odżywiania. Inaczej mówiąc, dieta może być dobra lub zła, ale nie należy jej utożsamiać tylko z walką z nadwagą. Niniejszy rozdział pomoże ci to zrozumieć, rzucając światło na strukturę i stałe elementy twojego jadłospisu. Masz do wyboru kilka propozycji.

Redukcja tkanki tłuszczowej – dieta niskokaloryczna

Redukcja tkanki tłuszczowej (potocznie zwana „zrzucaniem zbędnych kilogramów”) ma na celu wyeliminowanie nadmiaru masy tłuszczowej, która z czasem gromadzi się w organizmie z powodu nieprzemysłanego odżywiania i źle pojmowanej aktywności fizycznej lub jej braku.

Najczęstszym powodem zachęcającym do redukcji tkanki tłuszczowej są względy estetyczne, które są wymieniane przez ludzi częściej niż zdrowotne. Niemniej należy pamiętać, że zrzucenie kilku kilogramów poprawia nie tylko nasz wygląd, ale – w przypadku dużej nadwagi – także stan zdrowia. Zmniejszenie masy tłuszczowej ważne jest również dla zawodników dyscyplin, w których obowiązują kategorie wagowe, oraz na przykład dla amatorów siłowni, którzy przed nadejściem lata chcą wyeliminować nadmiar tłuszczu zgromadzonego w trakcie zimy.

Ulubioną przez tłuszcz strefą magazynowania się w organizmie kobiety są biodra, pośladki i górna część ud. U mężczyzn odkłada się on trochę wyżej – na wysokości bioder i na brzuchu. *Nie znaczy to jednak, że tkanka tłuszczowa nie jest też obecna w innych rejonach ciała.*

Czy to jest twój cel?

Nieprzydatne byłoby postępowanie się tutaj abstrakcyjnym pojęciem procentu tkanki tłuszczowej w ciele. Oszacujemy ją na podstawie oceny wzrokowej, głównie subiektywnej. Poznasz, że osiągnąłeś cel, opierając się na kryteriach indywidualnych – dopną się spodnie, których nie mogłaś założyć od lat, u panów odstłonią się mięśnie brzucha itd.

Uwaga: Warto, aby osoby uprawiające trening siłowy, które mimo braku widocznych śladów tkanki tłuszczowej nie są specjalnie szczupłe, poprzedziły fazę budowy masy mięśniowej kilkutygodniową fazą redukcji tkanki tłuszczowej, a następnie fazą stabilizacji. Pozwoli to organizmowi lepiej odpowiedzieć na bodźce do budowy mięśni, a tobie wizualnie oceniać stopniowy przyrost masy mięśniowej.

Stabilizacja lub równowaga – utrzymanie kaloryczności

Fazę stabilizacji można traktować w dwojaki sposób – albo jako cel sam w sobie, albo jako etap przejściowy między innymi fazami. Dotyczy ona na przykład tych, którzy zrzucili nadmiar masy tłuszczowej i pragną teraz utrzymać na stałym poziomie te ciężko, niekiedy całymi latami wypracowywane rezultaty, doskonaląc jednocześnie swoją dietę i ciesząc się ze zregenerowanego ciała.

Faza ta może być też etapem przejściowym w przypadku osób, które po zredukowaniu nadwyżki tkanki tłuszczowej chcą rozwinąć masę mięśniową. Pamiętajmy, że po zrzuceniu masy tłuszczowej bardzo ważną jest kilkutygodniowa stabilizacja organizmu przed przystąpieniem do zwiększania spożycia kalorii w celu zbudowania mięśni.

Ponadto faza stabilizacji może być wprowadzana jako przerywnik w procesach redukcji tkanki tłuszczowej lub budowy masy mięśniowej. Aby uniknąć przeciążenia psychicznego, spowodowanego stosowaniem diety niskokalorycznej w celu utraty masy tłuszczowej, rozsądnie jest wprowadzać takie przerwy, stabilizując wagę na czas jednego czy dwóch tygodni, po czym kontynuować program. Podobnie jest w przypadku budowy masy mięśniowej. Okresowe przechodzenie do fazy równowagi pomaga ustabilizować wagę na czas kilku tygodni, co zapobiega efektowi zbytniego odkładania się tłuszczu w organizmie wskutek diety wysokokalorycznej.

Zrównoważona dieta jest stosowna także przez tych wszystkich, którzy nie chcą ani chudnąć, ani przybierać na wadze, tylko odżywiać się w zdrowy sposób, podnosząc w ten sposób swoją wydajność (w sferze sportu czy innej).

Czy to jest twój cel?

Ten tryb odżywiania jest odpowiedni dla Ciebie, jeżeli osiągnąłeś już zaplanowane rezultaty (pod względem redukcji tkanki tłuszczowej lub budowy masy mięśniowej) i nie chcesz kontynuować zmian w żadnym z tych kierunków. Polecany jest także osobom, które są zadowolone ze swojej sylwetki i mają po prostu ochotę poprawić dietę, utrzymując swój stan przez następne lata. Podobnie jest w przypadku sportowców chcących pozostać w swojej kategorii wagowej.

Budowa masy mięśniowej – dieta wysokokaloryczna

Cel ten stawia sobie niemal każdy trenujący człowiek, który stara się o przyrost tkanki mięśniowej i przybranie w ten sposób na wadze. W środowisku kulturystycznym mówi się wtedy o „diecie na masę”. Sekret polega na zbudowaniu tkanki mięśniowej przy jednoczesnym ograniczaniu rozrostu masy tłuszczowej. Zadanie to jest równie trudne jak proces redukcji tkanki tłuszczowej, o ile nie trudniejsze. Co prawda, łatwo jest zwiększyć liczbę spożywanych kalorii, ale naturalny proces budowy mięśni ma swoje ograniczenia i przebiega z oporami, podczas gdy kumulacja tkanki tłuszczowej – nie. Podstawowe znaczenie mają więc dyscyplina i cierpliwość.

Pragnienie radykalnej zmiany sylwetki czasem nas oślepia, a wtedy tylko jeden krok dzieli nas od pogubienia się w drodze do realizacji planów. Pamiętaj, że budowa mięśni trwa długo. Aby osiągnąć ten cel, należy uprawiać sport oraz oddawać się innym formom aktywności fizycznej.

Czy to jest twój cel?

Jeżeli jesteś osobą aktywną, uprawiasz sport i pragniesz zwiększyć masę mięśniową z powodów wydolnościowych lub czysto estetycznych – cel ten dotyczy właśnie Ciebie. Niemniej lepiej jest, by początkujący sportowcy (na przykład w dziedzinie kulturystyki) startowali po odpowiednim przygotowaniu, to znaczy po uprzednim wyeliminowaniu nadwyżki tkanki tłuszczowej (patrz *Redukcja tkanki tłuszczowej*) i wyciszeniu organizmu w fazie stabilizacji (patrz *Stabilizacja lub równowaga*).

Wybrany dziś cel może za sześć miesięcy czy za rok przestać być dla Ciebie aktualny; twoje dążenia, podobnie jak ty, ewoluują z biegiem czasu. Ponadto po osiągnięciu obranego celu możesz zawsze wrócić do tego rozdziału, tak aby określić nowe priorytety.

b. Cele pośrednie

Skoro określiłeś już swój cel główny, teraz wystarczy go zrealizować... Tylko że czasem trudno jest zmienić wszystko od razu. Warto wtedy skupić się na celach pośrednich. Są to cele krótko- lub średniodystansowe, które możesz sobie wyznaczyć po to, aby ostatecznie osiągnąć zamierzenia docelowe. Przyjmijmy, że cele krótkodystansowe obowiązują w perspektywie kilku tygodni, a średniodystansowe – kilku miesięcy.

Kiedy zaczniesz wprowadzać zmiany w swojej diecie, pierwsze efekty pod względem samopoczucia i wyglądu zauważysz bardzo szybko. Będzie tak szczególnie w ciągu pierwszych tygodni. Dlaczego? Po prostu dlatego, że zaczęłeś odżywiać się zdrowiej, stosownie do realnych potrzeb swojego organizmu i obranego przez siebie celu głównego.

Pamiętaj, że wyznacznikami realizacji celów nie powinny być cyfry. Nie należy definiować celów w kilogramach czy centymetrach, ponieważ wahania fizjologiczne i różne zmienne środowiskowe mogą zaburzyć twój plan, wpływając na ciężar ciała. Liczby wskazywane przez wagę, na której stoimy, są czasami powodem do frustracji. Lepiej odwoływać się do ocen natury wizualnej czy estetycznej.

Gdy wejdiesz na ścieżkę realizacji swoich zamierzeń, zauważysz, jak ważne jest zapewnienie sobie czasu na fazy przejściowe, pozwalające zaczerpnąć oddechu, po których wyrusza się dalej z zastrzykiem nowej energii.

Wystarczy wprowadzić do procesu redukcji tkanki tłuszczowej lub budowy masy mięśniowej jedno- lub dwutygodniowy okres stabilizacji.

2. GDZIE JESTEŚ?

Najprościej byłoby podać jakiś typowy jadłospis lub zbiór zasad, których należy przestrzegać w drodze do celu. Ale skąd mieć wtedy pewność, że takie menu odpowiadałoby twojej aktualnej sytuacji? Postępując w ten sposób, nie wzięlibyśmy pod uwagę istotnego czynnika – **tego, jak się dziś odżywasz.**

Postulujemy się metaforą podróży. Aby ocenić odległość, jaką mamy do pokonania, musimy wiedzieć, skąd wyruszamy i dokąd zmierzamy. Sprawa wygląda podobnie w przypadku diety i kształtowania ciała. Dieta jest wektorem, nośnikiem, który doprowadzi twoje ciało do takiego stanu, jakiego sobie życzysz – oczywiście pod warunkiem, że wybierzesz odpowiednią trasę.

Aby dowiedzieć się, z jakiego miejsca startujesz, konieczne jest wykonanie bilansu żywieniowego, czyli oceny twojego obecnego sposobu odżywiania. Pozwoli ci to precyzyjniej wyznaczyć drogę, którą masz przebyć do celu. Jeżeli znasz swoje aktualne dzienne spożycie kalorii (czyli wiesz, ile jesz), bo stosowałeś kiedyś różne diety lub po prostu kontrolujesz swój sposób odżywiania, możesz ocenić się poniżej raz jeszcze albo od razu przejść do następnego śródtytułu **Twój profil energetyczny**.

Jeżeli nie znasz swojego aktualnego dziennego spożycia kalorii, możesz postąpić na dwa sposoby:

- a. **Metoda podstawiania:** nie sporządzasz teraz dokładnego bilansu żywieniowego, tylko stopniowo zastępujesz obecnie zjadane przez siebie posiłki zdrowszymi, które znajdziesz na przykład w rozdziale 6 *Inspiracje*.
- b. **Metoda determinacji:** zaczynasz od stosunkowo dokładnego obliczenia typowego dla siebie dziennego spożycia kalorii.

Niezależnie od tego, czy wybierzesz pierwszą metodę czy drugą, zrealizujesz wyznaczony cel. Główna różnica polega na tempie osiągania rezultatów. Metoda determinacji doprowadzi cię do nich prędszej niż metoda podstawiania. Niemniej ta druga może być łatwiejsza w praktyce, jeśli obawiasz się zbyt szybkiego wprowadzenia restrykcji żywieniowych.

a. Metoda podstawiania

Metoda ta opiera się na założeniu, że twoja obecna dieta ci nie odpowiada (lub przestaje ci odpowiadać) i chcesz ją zmienić. Ponadto nie osiągasz aktualnie wybranego przez siebie celu, a problem tkwi głównie w sposobie odżywiania.

Mimo gotowości do poczynienia koniecznych zmian wolisz jednak się nie spieszyć z nimi i jeszcze przez jakiś czas pozostać wierny swoim nawykom żywieniowym.

Metoda podstawiania pomoże ci stopniowo zmienić jadłospis, powoli przystosowując go do twoich celów. W praktyce polega ona na odpowiedniej zmianie wszystkich posiłków po kolei w czasie, który sam sobie wyznaczysz, i zależnie od osiąganego rezultatów.

ROZDZIAŁ 5

KIERUNEK

- Tłuszcze pochodzenia roślinnego
 - ✓ Oleje roślinne [100 g / 100 g] – Powinny być głównym źródłem tłuszczów, o ile odpowiada to twojemu schematowi spożycia kalorii.
 - ✓ Owoce roślin oleistych [50–60 g / 100 g] – Powinny być głównym źródłem tłuszczów, o ile odpowiada to twojemu schematowi spożycia kalorii.

3. BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ

DIETA WYSOKOKALORYCZNA

Chcesz zwiększyć objętość mięśni i poprawić swoją sylwetkę. Aby osiągnąć ten cel, powinieneś **stopniowo** zwiększać dzienne porcje jedzenia, ograniczając jednocześnie przyrost tkanki tłuszczowej. Punktem wyjścia do tych działań będzie ocena twojej sytuacji obecnej.

a. Twoja sytuacja

1. Metoda podstawiania

W *rozdziale 4 Profil* zdecydowałeś się na razie nie obliczać swojego dziennego spożycia kalorii. W tej sytuacji będziesz po prostu stopniowo zastępował dotychczasowo zjadane posiłki daniami zdrowszymi i bardziej sprzyjającymi budowie masy mięśniowej.

W tym celu musisz spożywać co najmniej trzy posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację. Aby zwiększyć objętość mięśni, te trzy posiłki są nieodzowne, a oprócz nich – zależnie od potrzeb i codziennych zajęć – jedna, dwie lub nawet trzy dodatkowe przekąski, tak by optymalnie rozłożyć spożycie kalorii.

Obecnie spożywasz mniej niż trzy posiłki dziennie

Jeżeli z jakiejś przyczyny nie jesz śniadania, obiadu lub kolacji, twoim pierwszym zadaniem będzie włączenie wszystkich trzech posiłków do jadłospisu. Aby uzupełnić brakujący posiłek, posłuż się przepisami dynamicznymi z rozdziału 6 *Inspiracje*. Na razie nie zwracaj uwagi na kalorie, tylko wybierz przepis, który ci najbardziej odpowiada. Zacznij się przyzwyczajać do zjadania trzech posiłków dziennie. Gdy przyswoisz sobie ten nawyk, przejdź do następnego akapitu.

Obecnie spożywasz trzy posiłki dziennie

Na tym etapie masz zastąpić wszystkie swoje posiłki daniami zdrowszymi, których przepisy znajdziesz w rozdziale 6 *Inspiracje*. Zacznij od zmiany dotychczasowej kolacji, wybierając na nią jeden z posiłków z sekcji *Propozycje na obiad i kolację*. Następnie zmień obiady, a na końcu śniadania.

Nie musisz przewracać wszystkiego do góry nogami z dnia na dzień (chyba że czujesz się na siłach, aby to zrobić). Najpierw popraw jeden posiłek i staj się do niego przyzwyczaić.

Po dwóch czy trzech tygodniach dokonaj drugiej substytucji, a po kolejnym okresie przeprowadź ostatnią, trzecią zamianę.

Jeżeli czujesz głód, nie bój się sięgać po przekąskę (dodatkowy posiłek) o godz. 10 albo godz. 16. Czasem wystarczy owoc, ale możesz też skorzystać z *Propozycji na przekąskę z rozdziału 6*.

W ten sposób po kilku tygodniach reedukacji żywieniowej na twój dzienny jadłospis będą składały się trzy lub cztery posiłki zaproponowane w rozdziale *Inspiracje*. Sumując wartość kaloryczną wszystkich posiłków, poznasz dzienną liczbę spożywanych kalorii.

W rezultacie będziesz mógł wybrać z *Banku zestawów jadłospis* odpowiadający tej wartości kalorycznej i zawierający wybraną przez siebie liczbę posiłków (s. 112).

Przykład

Wybrałeś:

- ✓ Na śniadanie

Płatki owsiane, 431 kcal

s. 200

- ✓ Na obiad

Omlet, 409 kcal oraz 100 g ryżu pełnoziarnistego, 356 kcal

s. 224

- ✓ Na przekąskę

Jogurt, 310 kcal

s. 242

- ✓ I na kolację

Salatkę z tuńczykiem, 384 kcal

s. 229

Łączna liczba kalorii wynosi

$$431 + 409 + 356 + 310 + 384 = 1890 \text{ kcal}$$

Wystarczy teraz, że w *Banku zestawów* wybierzesz jadłospis bliski wartości 1890 kcal. Najbliższe menu jest na poziomie 2000 kcal. Po wybraniu odpowiedniego menu będziesz mógł realizować plan progresywny opisany w niniejszym rozdziale pod hasłem *Podstawowe zasady budowy masy mięśniowej*.

2. Metoda determinacji

W *rozdziale 4 Profil* zdecydowałeś się dokładnie ustalić swoje dzienne spożycie kalorii, czyli wartość energetyczną wszystkiego, co obecnie zjadasz. Obliczyłeś także swój dzienny wydatek energetyczny (DWE), to znaczy wartość odżywczą posiłków niezbędną do zapewnienia organizmowi energii na prowadzenie twojej codziennej aktywności.

Punktem wyjścia dla ciebie jest obecne spożycie kalorii, które ustaliłeś w *rozdziale 4*. Wystąpi jedna z trzech możliwości:

- **PRZYPADK 1:** Twoje obecne spożycie kalorii jest **wyższe** od twojego DWE (s. 99)
- **PRZYPADK 2:** Twoje obecne spożycie kalorii jest **zbliżone** do twojego DWE (s. 100)
- **PRZYPADK 3:** Twoje obecne spożycie kalorii jest **nizsze** od twojego DWE (s. 101)

→ PRZYPADEK 1

Twoje obecne spożycie kalorii jest **wyższe** od twojego DWE

Zanim przejdziesz do lektury o mechanizmie stopniowego zwiększania spożycia kalorii, zapamiętaj, że zasadniczym wymogiem jest jedzenie potraw zdrowszych od tych, które spożywasz obecnie.

Aby ułożyć sobie nowy jadłospis, skorzystaj z Banku zestawów. Zastąp dotychczasowe posiłki daniami zaproponowanymi w **rozdziale 6 Inspiracje**. Znajdziesz tam przykładowe menu o określonej wartości kalorycznej (s. 112). **Wystarczy, że wybierzesz zestaw najbliższy twojemu aktualnemu spożyciu kalorii.**

Przykład

Ustałeś, że twoje obecne spożycie kalorii wynosi **2150** kcal. Możesz więc wybrać z Banku zestawów (s. 117) trzy- lub czterodaniowy jadłospis o wartości **2000** kcal. Tak będzie najprościej, ale możesz też sam komponować posiłki, przestrzegając zasad podanych pod hasłem **Podstawowe zasady budowy masy mięśniowej** (s. 102). Jedz przynajmniej trzy razy dziennie.

Pod koniec tego okresu **twoje dzienne spożycie kalorii powinno być takie samo lub niewiele niższe (o 100–200 kcal) niż obecnie.**

Następnie będziesz mógł wprowadzić w życie zasady progresji, opisane na s. 102.

b. Podstawowe zasady budowy masy mięśniowej

Niezależnie od wybranej metody (**podstawiania** czy **determinacji**), budowa masy mięśniowej podlega tym samym prawidłowościom. Niniejsza część książki wyjaśni ci, jak tydzień po tygodniu kierować swoją dietą.

Skoro czytasz te porady, znaczy to, że spożywasz w tej chwili **co najmniej trzy posiłki dziennie** proponowane w **rozdziale Inspiracje**. Znalazłeś też odpowiednie menu w **Banku zestawów**.

➔ Zwiększenie spożycia kalorii

Zasadą fazy budowy masy mięśniowej (przyrostu masy) jest zwiększanie spożycia kalorii i, co za tym idzie, ciężaru ciała. Ten wzrost spożycia kalorii powinien dokonywać się stopniowo. Zachęcamy do podnoszenia wartości kalorycznej diety **przedziałami po około 200–250 kcal**.

W żadnym wypadku nie należy zwiększać spożycia kalorii gwałtownie, zbyt dużymi skokami. Dopóki w trakcie stosowania danego wzorca diety zwiększa się objętość twoich mięśni i masa ciała, dopóty nie zmieniaj programu odżywiania ani liczby przyjmowanych kalorii.

Kiedy natomiast twoja waga stanie w miejscu, tak że co najmniej przez trzy tygodnie nie zauważysz żadnej zmiany, znaczy to, że trzeba dodać 200–250 kcal.

Przede wszystkim nie spiesz się. Bądź cierpliwy. Budowa muskulatury trwa bardzo długo. Jeśli podniesiesz spożycie kalorii zbyt gwałtownie, zwiększysz raczej objętość tkanki tłuszczowej niż mięśni.

Dodawanie i odejmowanie kalorii powinno odbywać się przede wszystkim w ramach węglowodanów i tłuszczów. Zmieniaj spożycie jednych i (lub) drugich, pamiętając, że

- ✓ 200 kcal to 50 g węglowodanów (1 gwęglowodanów = 4 kcal).
- ✓ 225 kcal to 25 g tłuszczów (1 gtłuszczów = 9 kcal).

Jeżeli po raz pierwszy zwiększasz kaloryczność swojej diety, spróbuj rozłożyć 200–250 kcal dodanych węglowodanów między śniadanie i posiłek poprzedzający trening lub następujący po nim (według obranej strategii). Poczytaj o tym pod hasłem **Strategia żywieniowa a trening** na s. 106. Stopniowo będziesz też mógł spożywać węglowodany podczas treningu.

Zawsze zaczynaj od zwiększania dawek węglowodanów. Dopiero z czasem w miarę pokonywania kolejnych progów zwiększaj także spożycie tłuszczów.

Bank zestawów (s. 112) opiera się właśnie na tej zasadzie. Zestawy ewoluują przedziałami po 250 kcal, nie musisz więc wykonywać żadnych obliczeń. Będziesz mógł zmierzać do realizacji celu, przechodząc po prostu od jednego jadłospisu do drugiego, bardziej kalorycznego.

Przykład

Wybrałeś menu **2500** kcal. Aby nabrać masy, będziesz musiał przejść do ja-
dłospisu **2750** kcal, a później (w razie potrzeby) do **3000** kcal.

Jeżeli przybierasz na wadze zbyt szybko (średnio 1 kg tygodniowo), a kontur mięśni zanika (mięśnie przestają być wyraźnie widoczne), oznacza to nadmier-
ny przyrost tkanki tłuszczowej. Zrób krok w tył, zmniejszając spożycie węglo-
wodanów. W ten sposób zredukujesz masę tłuszczową. Rezultaty przyjdą wol-
niej, ale będą trwalsze.

Najważniejsze, aby jak najdłużej zachować wyraźny zarys mięśni. U mę-
czyzn dobrym wyznacznikiem są mięśnie brzucha. Jeśli po kilku tygodniach
znikną, należy spokojnie cofnąć się o jeden przedział kaloryczny i pozostać
na tym etapie przez dłuższy czas.

Spróbuj jak najdłużej unikać takich źródeł węglowodanów podczas kola-
cji jak rośliny skrobiowe i strączkowe oraz produkty zbożowe. Postaw na wa-
rzywa i tłuszcze oraz dania bogate w białko. Oczywiście dużo zależy od po-
ry ćwiczeń oraz strategii odżywiania ustalonej wokół treningu.

Co więcej, każdy z nas jest inny, a to oznacza, że niektóre osoby lepiej
znoszą dietę bogatą w węglowodany. Radzimy słuchać własnego organizmu
i zaufać lustru. Jeśli po dwóch tygodniach stwierdzisz, że zmiany są pozytyw-
ne, idź dalej w tym kierunku. W przeciwnym razie zrób krok w tył i zmniejsz
spożycie węglowodanów pochodzących ze skrobi.

➔ Jak poradzić sobie ze stagnacją?

W trakcie procesu **budowy masy mięśniowej** może się zdarzyć, że pomimo zwięk-
szenia spożycia kalorii nagle staniesz w miejscu. Przyczyny mogą być różne, na
przykład przemęczenie lub przeciagająca się dieta wysokokaloryczna. W takim
wypadku radzimy odwołać się do informacji pod hasłem *Cykle* na s. 110.

➔ Wybór produktów

Źródła białek, z których możesz korzystać:

➔ Białko pochodzenia zwierzęcego

- ✓ Mięso białe (np. kurczak, indyk, wieprzowina, cielęcina, królik) [15–25 g / 100 g] – *Często*.
- ✓ Mięso czerwone (np. wołowina, baranina, konina, kaczka) [15–25 g / 100 g] – *Rzadko* (wskazane chude mięso ubogie w tłuszcz).
- ✓ Jajka (białko i żółtko) [13 g / 100 g] – *Często*.
- ✓ Ryby [15–25 g / 100 g] – *Często*.
- ✓ Produkty mleczne [3–10 g / 100 g] – *Umiarkowanie*.

- Białko pochodzenia roślinnego
 - ✓ Owoce roślin oleistych [20–25 g / 100 g] – *Często* (o ile odpowiada to twojemu schematowi spożycia kalorii).
 - ✓ Rośliny strączkowe [20–25 g / 100 g] – *Umiarkowanie* (zawierają dużo węglowodanów).
 - ✓ Zboża [8–12 g / 100 g] – *Umiarkowanie* (zawierają dużo węglowodanów).

Źródła węglowodanów, z których możesz korzystać:

- ✓ Warzywa [1–40 g / 100 g] – *Często*.
- ✓ Owoce [1–40 g / 100 g] – *Umiarkowanie*, 2–3 porcje na dzień.
- ✓ Rośliny skrobiowe [50–75 g / 100 g] – *Zmniejsz* ich spożycie w pierwszej kolejności i staraj się ich unikać.
- ✓ Rośliny strączkowe [50–60 g / 100 g] – *Umiarkowanie*.

Źródła tłuszczów, z których możesz korzystać:

- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego
 - ✓ Żółtko [4–6 g / 100 g] – *Umiarkowanie*.
 - ✓ Tłuste ryby [5–6 g / 100 g] – *Często*.
 - ✓ Produkty mleczne [1–35 g / 100 g] – *Umiarkowanie*.

- Tłuszcze pochodzenia roślinnego
 - ✓ Oleje roślinne [100 g / 100 g] – Powinny być głównym źródłem tłuszczów, o ile odpowiada to twojemu schematowi spożycia kalorii.
 - ✓ Owoce roślin oleistych [50 – 60 g / 100 g] – Powinny być głównym źródłem tłuszczów, o ile odpowiada to twojemu schematowi spożycia kalorii.

4. ZASADY ODŻYWIANIA

Masz już teraz wskazówki, jak postępować, by osiągnąć swój cel. Jednak nie wystarczy wyłącznie kierowanie się dziennym spożyciem kalorii, gdyż kaloria kalorii nierówna (patrz s. 257). Dlatego poradzimy ci, jak dobierać pewne produkty w zależności od wyznaczonego celu oraz pory posiłku. Nie będą to sztywne reguły, tylko sugestie, które pomogą ci szybciej zrealizować zamierzenia.