

A könnyű fogyókúra és az egészséges táplálkozás fegyverei!

AKTÍV ZSÍRÉGETÉS

„Formulák, amelyek maguktól több kalória égetésre veszik rá a testet.”



VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK NÉLKÜL NINC S ÉLET!

„A szennyezett levegő, a szennyezett vagy tápanyag szegény ételek korában, a fokozott stressz, kávé, cigaretta világában még az egészségesnek minősülő, maximálisan vegyes étkezés sem garantálja az optimális vitamin és ásványi anyag bevitelt. A megoldás egyszerű és nem költséges: egy komoly multivitamin!”



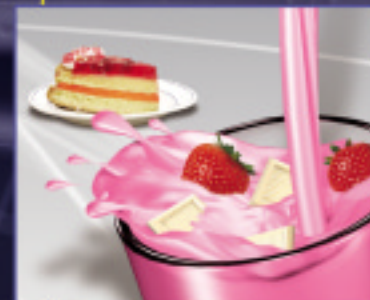
SCITEC NUTRITION



ÉTVÁGY- CSÖKKENTÉS

„Minden diéta alapja az, hogy valahogy kevesebbet egyél, s mi lehetne fontosabb ehhez, mint a hatékony étvágycsökkentés?”

MINŐSÉGI ÉTEL-, ÉDESSÉG-HELYETTESÍTÉS



„A fontos tápanyagokat diéta alatt is be kell vinni! A megoldás időmegtakarításra ÉS édesség élményre a diétás turmix:

- Rövid időt igénybe vevő elkészítés és elfogyasztás.
- A rossz édességek helyett egészséges, élményben hasonló táplálkozási alternatíva.”



ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVEELÉS

- Erősportolóknak
- Állóképességi sportolóknak (BCAA-k {Nitro-X}, glutamin {GLM, Gluta-FX} és arginin {NO-FX})



SCITEC NUTRITION
www.Scitec.hu

Ezüst nyuszi

Beszélgetés

KELEMEN ANNÁVAL a PLAYMATE szavazás második helyezettjével

Felkavarta a modellvilág állóvizét. Botrányok kísérik vonulását. Az újságok a címlapon tudósítanak arról, hogy mikor merre jár, és mire mennyit költ. Internetes fórumok tele nevével és a hozzá költött jelzőkkel. Politikusok bájolgnak neki. TV műsorban hergeli a nagyjérdeműt. És mindenre válaszol az okosoknak. Ahogyan ő akar.

Az utóbbi időben hihetetlen népszerűsége tettél szert. Ez főképp annak köszönhető, hogy második lettél a legolvasottabb férfi magazin Playmate versenyén. Mit jelent számodra ez a siker?

Nagyon elégedett vagyok ezzel az eredménnyel, hiszen most indultam először ilyen versenyen. Bizonyára mindenki jól tudja hogy a Playmate szavazás nem kimondottan egy szépségverseny. Valami hasonló, de szerintem egy másik kategória. Nem is igazán tudom, hogy milyen szempontok szerint ítélik meg a helyezéseket. Mindenesetre nagyon örülök, hogy ilyen sikeresen indul a modell pályám, hiszen azóta rengeteg felkérést kapok, és szerepelek médiában, sajtóban.

Tudatosan készültél a modell szakmára?

Nem mondanám, hogy tudatosan mindig erre készültem. Nyilván amikor elhatároztam, hogy részt veszek egy ilyen megmérettetésen, akkor mindent megtettem azért, hogy a lehető legjobb formában szerepeljek a versenyen. Egyébként nekem az a véleményem, hogy az ilyen jellegű munkára, versenyzésre születni kell. És most nem kifejezetten a tökéletes alakra, külső megjelenésre gondolok. Sokkal inkább valami exhibicionizmusra, ami készíti az embert a szereplésre. És ez nem tartozik a tanulható, megszerzhető tulajdonságok közé. Vagy van valakinek ilyen adottsága, vagy nincs.

Köztudott, hogy te nem csinálsz titkot abból, hogy szépségedet plasztikai sebészek munkája csiszolja még tökéletesebbé. Próbáltál valaha hagyományosnak mondható módszerekkel változtatni az alakodon?

Természetesen. Szüleimnek köszönhetően gyermekkorom óta sportolok. Nyolc évig lovagoltam, majd később röplabdáztam. Ezen kívül síeltem, úsztam és szörföztem. Jó dolognak tartom, hogy az ember mindennel foglalkozhat, ami igazán érdeklő, és mindegyikben eljut egy bizonyos szintre. Persze van olyan, amire specializálódni kell, így voltam én a lovalással. Igaz nem versenyszerűen, de komolyan foglalkoztam ezzel a sporttal. Ami a tudatos alakformálást illeti, én az aerobikot találtam a legmegfelelőbb módszernek. Természetesen a konditermet is látogattam, de ott főképp a kardió gépeket használtam.

Jelenleg is szánás időt sportolásra?

Igen, de sajnos most nem tudok rendszeresen edzeni. Nemrég volt egy ciciműtétem, ami korlátoz a sporttevékenységben. De azért ha tehetem futok és biciklizek. Az igazság az, hogy a sport mellett én a helyes táplálkozásra is odafigyelek, sőt ezt talán még fontosabbnak tartom.

Biztosan sokan nem tudják, hogy ciciműtét után mit nem lehet csinálni?

Három hónapig nem szabad a kar és a vállizmokat, valamint ezt a régiót nagyobb terhelésnek kiténni. Kerülendő a teniszezés és a súlyzózás.

Mit tartasz a legvonzóbbnak magadon?

Úgy gondolom, hogy nem lehet kiemelni egyetlen részt sem, mert mindig az összhatás a fontos. Lehet, hogy valaki a fenekedet nézi, vagy a melleidet bámulja, de akkor is az összkép alapján dönti el, hogy szimpatikus vagy neki, vagy sem.

Ha most belenézel a tükörbe, mennyire vagy elégedett a testeddel?

Maximalista ember lévén, nem vagyok mindennel tökéletesen elégedett. Azt gondolom, hogy sokkal többet kellene foglalkoznom a testemmel, az egészséges életmóddal, de ez a mai világban nagyon nehéz. Rohanó hétköznapjainkon szinte megoldhatatlan, hogy ne fogyassunk olyan ételeket ami árt a testünknek, egészségünknek. Ha százalékos arányban kellene kifejezni, akkor talán 70-80 százalékban vagyok megelégedve a testemmel és tudom, hogy 100 százalékosan sosem leszek.

Milyen ételek alkotják a táplálékaidat?

Húst egyáltalán nem eszem. Egyrészt állatszeretből, másrészt mert nem tartom egészségesnek a hús fogyasztást. Főleg grillezett zöldségeken, salátákon, tejtermékeken élek. Kedvencem a mozzarella sajt.

Általában étteremben étkezel?

A kutyámmal élek és most nem főzőcskézek. Ezért legtöbbször étteremben étkezem. Isteniek a saláták.

Az egészséges táplálkozásban egyre többen ismerik fel a táplálékkiegészítők előnyeit és egyre többen élnek is ezzel a lehetőséggel. Ismered a táplálékkiegészítőket, netán használsz valamelyik készítményt?

Igen, jól ismerem a táplálékkiegészítőket és azok szerepét a táplálkozásban. Rendszeresen fogyasztok króm tartalmú készítményt.

Olvasóink nagy része testépítő. Te mit gondolsz a testépítésről?

A testépítés borzasztóan nagy fegyelmet igényel és ezért én tisztelem azokat, akik ezt a sportágat választják. Óriási dolognak tartom, hogy valaki annyira elhivatott, hogy az egész élete a megfelelő táplálkozásról és az edzésről szól.

Milyen reakciót vált ki belőled egy testépítő fizikumának látványa?

Nem rajongok a túlságosan kigyúrt férfiakért. Számomra az már egy kicsit ijesztő... Nekem inkább a kellemesen sportos férfitípus jön be. Legyen megfelelően széles válla, vékony csípője, rendelkezzen az ideális arányokkal. És nőknél is azt tartom esztétikusnak, ha a nőies vonalak érvényesülnek feszes formában. Legyen a testnek harmóniája, nőknél, férfiaknál egyaránt.

Mivel telnek általában a napjaid?

Jelenleg leginkább TV műsorok forgatásain veszek részt, vagy éppen interjúkat adok valamelyik lapnak.

Mit csinálnál, ha nem jött volna be ennyire ez a Playmate siker?

Ezzel a kérdéssel azért nem érdemes foglalkozni, mert ha nem jött volna be, akkor én nem lennék most itt, te nem kérdeznél, és én nem válaszolhatnék...

Köszönjük a beszélgetést! FM

PSMF: Tudományos Rohamdiéta, avagy a

Hogyan adjunk le
2-4 kiló zsírt
és 5-10 kiló súlyt
két hét alatt

Írta: Radnai Tamás
Lyle McDonald munkái nyomán

Protein Kímélő Módosított Koplalás

Lyle McDonald egy amerikai táplálkozási és edzési szakértő, akinek több könyve is megjelent a témában. Lyle egyike a legobjektívebb, legszókimondóbb és 100%-ban a tényleges tudományos tényekre építő szakértőknek.

PSMF: Protein Sparing Modified Fast. Ujjé, megint egy rövidítés, de legalább most nem edzésrendszerrel van szó! Előjáróban annyit mindenképpen el szeretnék mondani, hogy a rendszer kiagyalóját és engem is meglehetősen zavar az ilyen jellegű „rohamdiéták” alkalmazása. A rohamdiéta az, amikor a fogyókúrázó mindenféle szempontból a lehető legnagyobb megszorítást alkalmazza a rövidtávú siker érdekében, miközben ennek a hozzáállásnak lehetnek kellemetlen mellékhatásai, és valójában hosszabb távon nem túl hasznos ez a megközelítés – vagy legalábbis nagy szakértelem kell a végrehajtásához és a megfelelő módú befejezéséhez, az átálláshoz (ez a cikk ezen akar segíteni).

Azonban van egy bökkenő: egy-egy cikk szerzője csak kismértékben felelős azért, hogy a diétázó valójában mit tesz, ez a dolog elsősorban saját felelősségre megy, és el kell fogadnunk, hogy a való életben emberek milliói alkalmaznak rohamdiétákat, ráadásul túlnyomó részben olyanokat, amelyek hatástalanok, hatékonytalanok ÉS VESZÉLYESEK is. Sokszor ezeket a diétákat saját kútfőből merítik az alanyok, de mindig is jelentek meg a bulvársajtóban, illetve forogtak közkezen idiótikus és teljesen célt tévesztő programok. Gondolj csak a káposztaleves diétára, vagy bármilyen olyan programra, amelynek során utasítás, hogy az élethez nélkülözhetetlen tápanyagok akár több fajtáját is megtagadd magadtól -- napokon át! (Most megtanuljuk, hogy mik ezek.)

Az agyament rohamdiéta receptek alkalmazását felelős emberek sem tudják kiirtani, mit tehet tehát az, aki jót akar? Ír egy tudományos, hatásos és legkevésbé ártó ilyen diétát! Ez a cikk most átlagembereknek is szól, hiszen a súlylózással foglalkozók többsége a helyes diétás elveket és főleg a tápanyagok alapvető kategorizálását, fontosságát legalább alapszinten már ismerik. Persze nem árt a sportolóknak sem azért, ha konkrét szempontokat és számokat látnak ezügyben.

Szóval az, amikor a valóság és a legtöbb esetben helyes választásnak mondható hosszabbtávú, kiegyensúlyozott diéta (életmód változtatás) szükségessége összeütközik, az nem szép látvány. Az emberek mindig a lehető leggyorsabban akarnak lefogyni és ez kiirthatatlan vágy. Emellett lehetnek olyan helyzetek, amikor tényleg csak a párhetes rohamdiéta marad mint megoldás. Most tudtad csak meg, hogy két hét múlva érettségi találkozód lesz? Le vagy maradv a versenyfelkészülésben és az időfaktort nem lehet kikapcsolni? Életszerű esetek, amikor csak egy járható út van.

Kötelező figyelmeztetés

A rohamdiétának – bármennyire is veszélytelenné próbálsz tenni – vannak élettani és pszichológiai következményei. A PSMF diétának

ezért nagyon specifikus követelményei és szabályai vannak, például abban a tekintetben, hogy meddig szabad követni. Ismerve az embereket, a fogyás ígérete miatt még extrémebbé akarják tenni a diétát és talán tovább is akarják követni, mint kellene. Ne így legyen, ne hagyj figyelmen kívül a szabályokat és figyelmeztetéseket! A diéta a saját felelősségedre megy!

Testsúly szemben a zsírmennyiséggel

Az átlagembereknek fontos ezen a ponton megtanulni, hogy az ember teste számtalan különböző szövetből áll, ezeknek csak az egyike a zsírszövet. A testzsírszázalék mondja meg, hogy adott kilónyi testsúlyból mekkora rész zsír. Mondjuk a 30%-os testzsír érték 100 kilós testsúlynál 30 kiló zsírt jelent. A testsúly többi részét – tehát mindent, ami nem zsír – a profik zsírmentes testtömegnek hívják (izmok, csontok, izomban/májban eltárolt tápanyagok, stb.)

A test súlyát összeadó különböző részek eltérő mértékben és gyorsaságban növelhetők. Nyilvánvaló, hogy a bőrszövet, vagy a csontszövet nem fog jelentős mértékben a változásokhoz hozzáadni, amikor hízol, vagy fogysz. A zsír elég egyszerűen leadható (legalábbis egy bizonyos szintig) és igen könnyen növelhető. Az izomzat elég könnyen csökkenthető, növelni már közepesen nehéz.

Ami viszont a testsúlyt a lehető legkönnyebben, akár órák alatt is befolyásolhatja, az a test különböző részeiben eltárolódó bizonyos anyagok. Nem lepődik meg senki akkor, ha felidézem, hogy a belekben lévő salakanyagok ürítése szinte azonnali módon megváltoztatja a testsúlyt. Ez azonban nem lényeges. Fontosabb az, hogy az izomzatban és a májban a szervezetünk képes elég komoly mértékben elraktározni szénhidrátot, ami viszont jelentős mennyiségű vizet is megköt.

Egy adott pillanatban tehát a testsúlyunk egy része elraktározott víz és szénhidrát, amelyekből leadhatunk, vagy hozzájuk adhatunk étkezési módosításokkal és testmozgással. Mindezt azért fontos tudni, mert ha változik a testsúlyunk – ahogy azt a mérleg mutatja – akkor ennek a változásnak a tényleges megoszlása a különböző testszövetek és az elraktározott tápanyagok között igen eltérő lehet! A hagyományos buta diéták csak a testsúlyváltozással foglalkoznak, ami igen nagy hiba.

A hosszabb távú célok között mindenképpen a zsírmentes testtömeg (izomzat) megőrzése, növelése és csakis a zsírtömeg csökkentése lehet a cél, mert így egészséges, ez biztosít jó kinézetet, és ez teszi lehetővé a diéta hatásosságának a fenntartását. Az pedig senkit ne téveszsen meg, hogy hirtelen testsúlyváltozás történik a víz és a szénhidrát leadása, elégetése nyomán, mert ez holnaputánra már vissza is jöhet!

Egyszóval a diéta során a testzsír mennyiségével törődj, amit a testzsírszázalék jelez, és ne pusztán a mérleget! A rohamdiéták során a teljes testsúly csökkenése erősen leelőzi a testzsír csökkenést, de ez kevésbé lényeges, nem keverendő össze a zsírvesztés mennyiségével.

Milyen gyorsan?

„Milyen gyorsan lehet súlyt, zsírt leadni?” – kérdezi mindenki. A legtöbb helyen azt olvashatjuk, hogy heti 1 kg a varázsszám. Természetesen ez nem a maximálisan lehetséges érték, arra nem lehet rámondani egy konkrét számot, de valószínűleg egy jó megközelítése annak, hogy racionálisan milyen fogyási tempót érdemes tartani. Hogy megértsük a folyamatot, azzal kell tisztába lennünk, hogy 1 kg testzsír durván 7000 kcal energiát tartalmaz. Ennek elégetéséhez értelemszerűen heti 7000 kcal, vagyis napi 1000 kcal energia hiányt kell felállítani.

Ezt csak egyfajta módszerrel elérni elég kemény, de a diéta (tápanyag mennyiség megszorítás), edzés és esetleg egyes anyagcsere gyorsító táplálékkiegészítők kombinált használatával a dolog már lehetségessé válik. Azt azonban láthatjuk, hogy ennél többet elégetni, ennél gyorsabban fogyni már az összes módszer segítségével is meglehetősen nehéz (főleg egy kisebb súlyú, tehát kisebb kalória igényű alany esetében), és egyre jobban fennáll annak a veszélye, hogy nem csak a célszövet (a zsírszövet), hanem az izomszövet is „pusztul”.

A diétás módszerek sokszor ígérnek többet, mint heti egy kilós fogyás. Hogyan lehetséges ez? Nos, gyakran előfordul, hogy simán hazudnak és reklámcélokból azt mondják, amit a vásárló hallani akar! A másik magyarázat pedig az, amiről már beszéltünk, mégpedig hogy a diéták elején – főleg az alacsony szénhidrát tartalmú változatoknál – a testsúly-csökkenés drámai lehet, de ez nem (csak) zsír, hanem főleg víz és szénhidrát. Minél nagyobb tömegű valaki, annál inkább nagy lehet az abszolút súlyvesztés is. A PSMF is „low-carb”, vagyis alacsony szénhidrátos diéta, itt is nagy lesz a súlyvesztés, de megint hangsúlyozzuk a tisztesség kedvéért, hogy ez nem mind zsír!

A PSMF tudományos rohamdiéta áttekintése

Az amerikai „teszkompozíció átalakító” szakember Lyle McDonald-féle PSMF diéta egy kicsit „megigazított” Protein Kímélő Módosított Koplalás, ami lényegében egy igen alacsony szénhidrát és kalória tartalmú diéta. Ebben szerepelnek sovány fehérje források (specifikus mennyiségben egyéb paraméterektől függően), némi esszenciális zsír, többé-kevésbé megszorítatlan mennyiségű kalória mentes zöldség és opcionálisan egy alap táplálékkiegészítő kombináció. Ennyi és nem több! Ez tipikusan egy nagyon alacsony, 600-800 kcal energia bevételre jön ki, ami ugye döntő részben a proteiből származik. Majdnem azt is mondhatnánk egyébként, hogy ez egy ketogén diéta a zsírbevétel nélkül.

A bevitt minimális kalória nyomán világos, hogy meglehetősen extrém kalória deficit alakul ki, ami attól függ pontosan, hogy ki mekkora kiinduló testtömeggel rendelkezik és mekkora lesz a fizikai aktivitása a program során.

Kis kitekintés: nem haltak meg emberek a PSMF-től?

A 70-80-as években volt egy diéta (meglehetősen képletesen „Az utolsó esély diétának” nevezték), ami bizony okozott bajokat, halált is, azonban jelentős eltérések, komoly hibák voltak abban a megközelítésben. Először is, az egy folyékony táplálékkiegészítőre alapuló diéta volt, amiben a legolcsóbb, a szervezet számára szinte értéktelen kollagén fehérje volt. Emellett nem volt a vitamin és ásványi anyag bevétel sem biztosítva. Ezeknek egy része persze biztosítva lett volna, ha a diétázók rendszeres ételforrásokat fogyasztanak és nem az adott, hiányos tápszert. A program egyeseknél szívizomvesztést okozott a fehérje hiánya miatt, és szívritmus zavarokat az ásványi anyagok bevitelének megszüntetése okán.

Elmondható tehát, hogy alapvetően nem a megközelítéssel volt a baj, hanem a konkrét

kivitelezéssel a tápanyag beviteli források megválasztásának frontján. A mi PSMF programunk szilárd, jó minőségű ételekre épül, amelyek a szükséges proteinek és mikrotápanyagok is biztosítják, valamint érdemes párhuzamosan alkalmazni multivitaminokat is. Ezekkel a józan biztonsági intézkedésekkel a korábbi súlyos problémák megszüntethetők.

Mire lehet tehát számítani?

Mekkora lehet tehát a tényleges zsír veszteség ezen az extrém diétán? Mint mondtam, nagyban függenek a dolgok a diétázó kiindulási tömegétől, mivel ez meghatározó faktora a szintentartási kalória mennyiségnek.

Egy 75 kilós férfi szintentartó kalória szükséglete normális aktivitási szint mellett kb. 2800 kcal lehet naponta. 800 kcal bevitele mellett a PSMF diétán 2000 kcal deficitet kapunk, ami egy hét alatt 14000 kcal, két hét alatt pedig 28000 kcal mínusz. Ezt a zsír energia értékében kifejezve majdnem 4 kg (3.6 kg) zsírtömeg veszteséget érünk el, vagyis napi 30 dekát. Ez az elmélet, a gyakorlati eredmény kicsit kevesebb lesz, mert alkalmazkodik a szervezet és csökken az anyagcsere sebessége.

Egy nagyobb testű ember, mondjuk egy 115 kilós szintentartása kb. 3750 kcal. Ha ő is csak 800 kcal-t eszik meg, akkor két hét alatt ő már több, mint 5 kg zsírt adhat le. Emellett persze akár 4-5 kiló víz is lemegy.

A nők, vagy a könnyebb, kisebb testű egyének kevesebbet adnak le, mert a szintentartó kalória szintjük, az anyagcseréjük sebessége alacsonyabb. Ők lehet, hogy csak negyed kiló zsírtól szabadulnak meg naponta, de ez két hét alatt akkor is több, mint mínusz 3 kiló zsír a vízvesztésből származó tömegcsökkenés mellett!

A lényeg tehát az, hogy a PSMF gyorsabban veszi le a kilókat és a zsírtömeget, mint a kevésbé extrém diéták, és annak ellenére, hogy alapvetően a lassabb, kíméletesebb megközelítést javaslom, a rohamdiéta jól végrehajtva néha elkerülhetetlen lehet.

Mikor lehet jogos a rohamdiéta?

Átlagemberek számára valós szituáció lehet az, ha hirtelen, előre nem tudható módon értesülnek egy olyan közeli eseményről (esküvő, osztálytalálkozó, állásinterjú, stb.), amelyen részt akarnak venni és jól is akarnak kinézni, vagy egyszerűen csak bele akarnak férti egy ruhába, ami éppen most nem passzol. Arra viszont nincs mentség, ha valaki egy jóval korábban előre ismerhető eseményre (nyár, szilveszter) akar készülni ilyen extrém programmal!

A PSMF alkalmazható egy kevésbé radikális diéta bevezetéseként is. A probléma az emberekkel az, hogy azonnali és látványos eredményeket akarnak és soha semmi nem elég! Ha valaki heti 1 kilót fogy, akkor heti kettőre vágyik. Ha tízet adna le, akkor húszról álmodna. A PSMF segítségével a korai jelentős siker létrejön, ez pozitív megerősítést adhat az egész diétázás koncepciójával kapcsolatban.

Emellett, mivel a mi diétánk rendszeres (minőségi) ételekre épül, ezért az életmódváltás könnyebbé válhat, amikor a moderáltabb diétára lehet átváltani, illetve amikor a programnak teljesen vége van és meg kell tartani az elért fogyást. Egyszerűen a PSMF-ben használt egészséges ételek mennyiségét kell megemlíteni a megfelelő mértékben.

A testépítőknél, illetve a súlykategóriához kötött egyéb sportokat űzők esetében előfordulhat az a kellemetlen eset, hogy a versenyekhez közeledve világossá válik, hogy a fogyásuk tempója nem kielégítő. Ez megtörténhet amiatt, mert rosszul mérték föl a kiindulási állapotukat és a szükséges fokozatos megszorításokat, vagy nem hajtották végre eddig a pontig az egyébként helyesen megállapított tervüket. Ilyenkor nem marad más hátra, mint az utolsó pár hétben „meghúzni a nadrágszíjat”.

Esszenciális tápanyagok: a rohamdiéta alappillérei

A táplálkozással kapcsolatban, az azzal való értelmes manipulációhoz, feltétlenül tudni kell, hogy vannak esszenciális, tehát az élethez nélkülözhetetlen tápanyagok, melyeknek a kívülről felvett táplálékokkal kell a szervezetünkbe jutniuk, mert a test nem tudja előállítani őket. A nem esszenciálisnak minősülő tápanyagok is nagyon fontosak, csak mint az érthető a kategorizálásból, ezeket a szervezet más alapanyagokból szintetizálni tudja saját maga is.

Vitaminok, ásványi anyagok, egyes zsírsavak és aminosavak (melyek a fehérjék/proteinek/ alkotóelemeiként kerülnek elfogyasztásra) tartoznak az esszenciális tápanyagok közé. A rohamdiétánk arra a koncepcióra épül, hogy az esszenciális dolgokat biztosítjuk, de minden mást kivonunk az étkezésből, hogy a lehető legnagyobb kalória deficitet érjük el. (Természetesen minden étkezési módnak, diétának folyamatos biztosítania kellene az esszenciális tápanyagokat, mert különben károsak. A kérdés csak az, hogy ezen felül mit és mennyit engedélyeznek.)

Talán feltűnt és meglepetésként ért, hogy a szénhidrát nem szerepel a listában. Nem, mert nem esszenciális tápanyag, cukrot a szervezet elő tud állítani nem szénhidrát forrásokból is!

Egyéb, nem esszenciális tápanyagok

Vannak azért olyan nem esszenciális tápanyagok is, melyek bevitele szükséges, ilyen például a rost is, mivel fontos szerepet játszik az emberi egészség megőrzésében. A rostok teltségérzetet keltenek elfogyasztás után, valamint a bélmozgást is elősegítik. A rostokat zöldségekből visszük be főleg a diétánkban, esetleg kiegészítve ilyen jellegű étrendkiegészítővel.

Az alkohol nyilvánvalóan nem esszenciális és nem is tápanyag. Maximum energiát szolgáltat és úgy változtatja meg az anyagcserét, hogy az a zsírtárolást favorizálja. Nem jelenthető ki kerek-perec, hogy az alkoholos italoknak egyáltalán nincs helye semmilyen diétában, de a PSMF rohamdiétában biztosan nincs hely egy csepp alkoholnak sem!

Anyagcsere áttekintés: a koplalás

A koplalás, a teljes tápanyagmegvonás szörnyűséges hatásait a történelemből mindenki jól ismerheti, élő halottakat, majd halottakat produkál a huzamosabb „alkalmazása”. Praktikus szinten a mai bulvár csoda diéták is közel koplalásnak minősíthetők (csak káposzta, stb.) az esszenciális tápanyagok és a kalória komoly megvonása miatt. Ezért is íródott ez a cikk, hogy az ilyen ártalmas praktikákat megszüntessük! (Tehát receptként: ha az ebben a cikkben felsorolt nélkülözhetetlen tápanyagok nem szerepelnek minden nap egy ajánlott „csoda diétában”, akkor az káros és hatékonytalan is!)

A terápiás koplalást egyébként a 20. század derekán megpróbálták alkalmazni, és bár nyilvánvalóan jelentős súly és zsírtömeg csökkenést idézett elő, de ugye szerencsétlen, súlyos mellékhatásai vannak. Egyelőre nézzük meg, hogy mi történik élettanilag a koplalás során.

Az első pár órában a vércukor és a vércukor menedzseléséért részben felelős inzulin hormon szintje elkezd süllyedni. Ezzel együtt a testünk nekilát felszabadítani a zsírsavakat a zsírszövetből, de előtte még megkezd a májban tárolt szénhidrát (glikogén) lebontását is, hogy cukor áramolhasson a vérbe. Körülbelül fél nap után (gyorsabban, ha fizikai aktivitás is történik) a máj szénhidrát raktára kimerült. Ekkorra a vércukor alacsony-normál szintre áll be, a vérben szállítódó zsírsavak szintje magas lesz.

Egy-két nap után a test legtöbb szövete zsírt használ fel energiaként. A túlsúlyos egyének akár energia igényük 90%-át is a zsírraktárból nyerhetik, a soványabb személyek kevesebbet, mondjuk 75%-ot. Eddig minden rendben, a zsír végzi a dolgát, de lennie kell hátulütőnek is a nem evés során. Ez pedig nem más, mint hogy egyes szövetek azért igényelnek glükózt is, amit a test a glükoneogenezis folyamata révén a májban állít elő glicerolból, laktátból, pi-ruváttól és aminosavakból.

De ha a koplaló nem visz be semmilyen tápanyagot, akkor honnan származnak az említett aminosavak, amelyek a fehérjék alkotóelemei? Nos, csakis a testben lévő proteinből, ami mint tudjuk, nem tárolódik úgy a testben, mint a zsír és a szénhidrát, hanem gyakorlatilag mint izmok és szervek vannak jelen. Ez azt jelenti, hogy a teljes koplalás során a testnek hamarosan saját maga értékes részeit kell „megbontania”, hogy glükózt állítson elő.

Olyan ez, mint ha a kocsiadnak nyomná a gázt, de a karrosszéria hozzáérne a gumihoz és az aszfalthoz. Nem jó dolog!

Egyébként a felgyülemelő zsírsavak egy idő után a májban ketontesteket termelnek, melyeket egy adaptációs időszak után még az agy is nagymértékben elkezd használni és így csak kevés glükózza lesz szüksége. Ez egy nagyon fontos túlélési mechanizmus, mert csökken a glükoneogenezis folyamatából származó cukorra való támaszkodás, ami mint említettem leginkább a test fehérje szöveteinek aminosav tartalmát használja fel. Ha ez az anyagcsere útvonal ketózis nélkül teljesen le lenne terhelve, akkor nagyon gyorsan „megenné” magát a test és bekövetkezne a halál.

Visszatérve az orvosiilag alkalmazott terápiás koplaláshoz, a mérleg jó eredményt mutatott, de a zsírmentes testtömeg, a test fehérje szöveteinek jelentős vesztesége miatt a módszer nem volt hatásos és egészséges, ezért a metódus fejlesztésre szorult.

Történelem lecke: a terápiás koplalástól a PSMF-ig

Megkezdődött a kísérletezés, hogy mit kellene adni a koplalónak, hogy a negatív hatások csökkenjenek a program sikeres aspektusainak megőrzése mellett. Egy kis szénhidrát adása bár egy bizonyos szintig protein kímélő (nem bomlik le annyit), de hosszabb távon előnytelen, mert megakadályozza a ketózis kialakulását. A zsírok bevitele sokat nem zavart be a képbe, azok legalább a ketózisba nem piszkálnak bele. Leszögezhetjük, hogy ezen két nutriens – mellesleg logikátlan – bevitele negatívan, vagy semleges érintette a diéta egyes aspektusait, miközben nyilvánvalóan növelték a kalória bevitelt, ami jelen esetben abszolút nem kívánt hatás. Ekkor valakinek végre felvillant az agyában a szuper ötlet, hogy mi lenne, ha fehérjét etetnének a pácienssel? Mint kiderült, ez működő megoldás, hiszen mi lehet jobban protein kímélő, mint a protein maga? A fehérje elfogyasztásával a máj az ebből származó aminosavakat irányítja a glükoneogenezis glükóz termelő folyamata felé és ez megkíméli a test értékes protein szöveteit a lebomlástól. Ez a diétás megközelítés kapta a PSMF (Protein Sparing Modified Fast), vagyis Protein Kímélő Módosított Koplalás nevet.

Az évek során tovább folytak a kísérletek a tápanyagok különböző arányú kombinációival és mennyiségeivel, hogy megtalálják, melyik engedi meg a legnagyobb testsúly/testzsír vesztesést a zsírmentes tömeg legjobb megőrzése mellett. Végül az a hasznos konklúzió született meg, hogy az értékes testszövetek konzerválásához kb. 1-1.5 g protein kell ideális testsúlykilogrammonként, vagyis tulajdonképpen zsírmentes testtömeg kilogrammonként. Szóval egy 70 kg zsírmentes

Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők!

Ízek: tejsoki, epres banán, ananászos vanília

Cytopro

Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavó-fehérje-koncentrátum, a kazein és a tejsavófehérje, vagyis gyorsan és lassan felszívódó proteinek. Ezek egyéni előnyei összeadódnak itt. 22 g protein, 6 g szénhidrát, 1.4 g zsír a 35 grammos adagban.

750 g - 3,090 Ft
1400 g - 5,190 Ft
4000 g - 13,390 Ft

NAGY KISZERELÉS
3347 Ft/kg

WHEY PRO Magyarország 2. legnépszerűbb fehérjéje!

Whey Pro

A „kötelező” protein: tiszta tejsavófehérje formula

A tejsavófehérje a természet csoda étke: a legnagyobb biológiai értékkel rendelkezik és a legmagasabb arányban tartalmazza a BCAA aminosav hármast, melyek döntő jelentőségű aminosavak az izomépítés szempontjából.

750 g - 2,890 Ft
1000 g - 4,090 Ft
3000 g - 10,290 Ft
6000 g - 18,990 Ft

NAGY KISZERELÉS
3165 Ft/kg

Whey Gainer

Komplett, tejsavóprotein alapú izomtömeg-növelő kreatinnal

A Whey Gainer egy hihetetlenül erős izomtömeg- és erőnövelő formula, mely a kiváló, „kötelezően” fogyasztandó CytoGen Whey Pro tejsavófehérje alapra épül. 33 g protein, 45 g szénhidrát, 5 g zsír, 5 g kreatin és 2.5 g taurin található a 100 grammos adagban.

3000 g - 8,250 Ft
6000 g - 14,890 Ft

NAGY KISZERELÉS
2480 Ft/kg

A nagy kiszerelésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!



tömeggel rendelkező személynek a PSMF során kb. 100 g proteint kellene bevinnie (ami durván 400 kcal energia) és sok minden mást nem, csak bőségesen folyadékot, vitaminokat és ásványi anyagokat némi zöldség kíséretében. Ez a cikk elején említett napi kb. 30 deka zsír leadást produkálja még nagyobb testsúly csökkenés mellett (testvízből, glikogénből).

Ennyi lenne tehát a diéta? Alapvetően igen és ezt meg lehetett volna írni egy paragrafusban is, csak háttér a magyarázat nélkül; valamint a cikk témáját képező tudományos rohamdiétában felfedezhetjük a Lyle McDonald-féle hasznos PSMF módosításokat, melyek segítségével sokkal jobban egyénre lehet szabni a diétát, valamint a sportolók igényei is jobban tekintetbe lettek véve, hogy maximalizálható legyen a zsírleadás és minimalizálható a zsírmentes tömeg vesztesége.

A módosítások

Az első fontos módosítás a diétához adandó esszenciális zsírsavakban rejlik (EFAs: essential fatty acids). Két fajta esszenciális zsírsav létezik, az omega-6 és az omega-3 típusok. A fontosabb az omega-3, melynek fő képviselője a linolénsav, melyet növényi olajokban és egyes más ételforrásokban találunk meg, de legfőképpen a lenmag(olaj)ban. A linolénsav a testben alakul át az igazi „játékosokká”, az EPA-vá (eikozapentaénsav) és DHA-vá (dokoza-hexaénsav), de sajnos csak változó hatékonysággal (Burdge G., „Alpha-linolenic acid metabolism in men and women: nutritional and biological implications.”, Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004 Mar;7(2):137-44.: „Az alfa-linolénsav átalakulása eikozapentaénsavvá férfiakban korlátozott mértékű, és a további átalakulás dokoza-hexaénsavvá igen alacsony. Az alfa-linolénsav kisebb arányban használódik fel nőkben a bétaoxidáció (zsírsavak lebontása) szubsztrátjaként mint férfiakban, míg az átalakulás hosszabb láncú zsírsavakká nagyobb arányú, ami talán az ösztrogén szabályozó hatásának köszönhető.”)

Akik nem nézik át maguk a tudományos tanulmányokat az omega-3 zsírokkal kapcsolatban, azok nehezen hiszik el másnak, hogy szinte mindenre jók, de így van. Az EFA-k javítják a zsírégetés hatékonyságát, növelik az inzulin érzékenységet, erősítik az immunrendszert, nagyon sok betegség kockázati tényező-

inek enyhítésére jók, és még a diéta okozta depresszív hangulat javításában is szerepük lehet. Többek között.

Egyszerűen a napi szükséges protein bevitel mellé mindenképpen dukál némi esszenciális zsírsav adag is. Legjobb a direkt EPA/DHA tartalmú halolaj formulák, de végső esetben egy kanál lenmagolaj is megteszi, ha nincs más (bár több kalóriát is tartalmaz).

Persze a Lyle-féle PSMF diétában a protein bevitel szintje is módosításra került, nem meglepő módon felfelé. Míg az 1-1.5 g/zsírmentes testsúlykilogramm érték a nagyon elhízott és inaktív egyének számára megfelelő lehet, a kevésbé zsíros és/vagy sportoló alanyok jobban járnak, ha növelik a fehérje bevitelt.

A legfontosabb PSMF diéta módosításokhoz még az is hozzátartozik, hogy itt az egyén kiinduló állapotától függően előre meg van határozva, hogy mikor kell/lehet szünetet tartani a diétában, és hogy eleve milyen hosszán érdemes diétázni.

A McDonald-féle PSMF összefoglalva

- A fehérje bevitel függ az egyén testzsír százalékától és aktivitási szintjétől.
- Esszenciális zsír bevitel kapszulák, vagy lenmagolaj segítségével.
- Alapvetően korlátlan zöldség fogyasztás (egy pár tiltólistán van).
- Multivitamin szedése vitaminok, ásványi anyagok biztosítására (és esetleg pár alapvető egyéb kiegészítő).
- Testzsír százalékától és aktivitási szinttől függően előre betervezett szünetek.
- Testzsír százalékától és aktivitási szinttől függően előre meghatározott PSMF diéta hossz.

A diétás kategória megállapítása

A diéta egyénre szabhatóságának alapfeltétele, hogy valamilyen kategorizálás szerint besoroljuk a kiindulási állapotot. Alapvető szempont, hogy a testtömeged mekkora hányada zsír, vagyis mennyi a testzsír százalékod. A kevésbé zsíros egyéneknél (sportolók) elengedhetetlen, hogy pontosabb mérések felé tendáljanak, leginkább a kaliperes módszert ajánljuk. Ha ez nem megvalósítható, akkor alkalmazzák a bioelektromos impedancián alapuló mérleggel kombinált, vagy kézi eszközöket.

A kövérébknél és fizikailag nem annyira aktív egyéneknél kevésbé fontos a pontosság, esetükben szintén alkalmazható a bioelektromos impedanciás készülékek valamelyik változata, vagy a testtömegindexből (Body Mass Index: BMI) nagyjából kikövetkeztethető a testzsír százalék.

A BMI megállapítása a következő (azon túl, hogy az ember keres egy internetes kalkulátort: a méterben vett testmagasságod négyzetét kiszámolod és ezzel elosztod a kilogrammban mért testsúlyodat (BMI=testsúlykilogramm/magasság m x magasság m)

A testzsír százalék megállapításához használd ezt a formulát („Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas”, Deurenberg P, Weststrate JA, Seidell JC., Br J Nutr, Mar 1991;65(2):105-14):

Felnőttek testzsír százalék=(1.20 x BMI) + (0.23 x kor) - (10.8 x nem) - 5.4
ahol a nem=1 férfiaknál, 0 nőknél

A következő feladat, hogy megállapítsd a zsírmentes testtömegedet. Először a testsúlyodat szorozd meg a testzsír százalék értékével és oszd el százal (testsúly kg x tzs%/100). Ez a teljes zsírtömeg esetében. Ezt vond le a testsúlyodból, ez a zsírmentes tömeged.

Az utolsó feladat, hogy a táblázatunk segítségével megállapítsd, hogy melyik diétás kategóriába esel. A legpontosabb az lenne, ha a kategóriák között nem éles határok lennének, hanem az egészet egy kontinuumként képzelnénk el, de a könnyebbség kedvéért meghúzásra kerültek a kategóriák határai. Ha a határon vagy, akkor jobb az alacsonyabb kategóriát választani. Például egy 26%-os férfi jobb, ha nem a 3., hanem a 2. kategóriát választja.

Arra figyelj, hogy a tested változásával párhuzamosan a kategóriád is megváltozhat, és ennek megfelelően kell a diéta irányelveit, paramétereit is alakítani. Ha már eleve egy határvonal közelében vagy, akkor nagyobb figyelmet kell szentelned a változásoknak gyakoribb mérések segítségével. Ha nem ez az eset, akkor elég lehet havonta egyszer mérni és igazítani a programon (feltéve, hogy eleve hosszabb távon szükséges a diétát alkalmaznod).

Edzés

Mielőtt megterveznénk a diétát, az edzés kérdését is érdemes tisztázni. Erre azért is nagy szükség van, mert ennek végzése és milyensége befolyásolja a diéta paramétereit.

Alapvetően háromfajta edzéstípus van: az aerob, amely olyan kicsi intenzitással jellemezhető, hogy a mozgás nagyon hosszú ideig, akár óráig is kivitelezhető egy-huzamban (persze ez utóbbi elsősorban sportolókra vonatkozik). A másik a nagy terhelésű (súlyzós) edzés, ahol az ellenállás a mozgás során olyan mértékű, hogy kb. egy percnél tovább nem igen végezhető az aktivitás pihenő beiktatása nélkül. A harmadik pedig az intervallum edzés, amelyet tipikusan az aerob edzés eszközeivel végzünk (futás, kerékpár, stb.) és amely során rövid maximális erőbedobású szakaszok váltakoznak szintén rövid idejű pihenő jellegű szakaszokkal. Az intervallum tréninget csak megemlítjük, mert nem igazán alkalmazható a rohamdiétában.

FITNESS PONT

ÜZLETHÁLÓZAT

Magyarország VEZETŐ ÜZLETHÁLÓZATA a 21. században – a patinás, megbízható, már bizonyított márkák forgalmazója!



Kínálatunkból:

SCITEC[®] NUTRITION

Volumass 35 – Magyarország legnépszerűbb és leghatásosabb tömegnövelője évek óta! ATTACK! és NO-BURST – Máris slágerek a 2006-os új, forradalmi termékek közül!

Universal Nutrition

Animal Pak – USA-ban a 2005-ös év vitaminja, legendás „edzőcsomag”!

CYTOGEN[®] RESEARCH AND DEVELOPMENT

Whey Pro – A nép „szavazott”, a Whey Pro Magyarország vezető „gazdaságos” proteinje minőségi kompromisszumok nélkül!

És egyebek között más neves amerikai márkák: BSN, EAS, Met-Rx, VPX, SAN, ErgoPharm, Promax.

FITNESS PONT

Magyarország első és egyetlen, több mint 60 boltot összefogó fitness, wellness és testépítő üzlethálózata!

A DIÉTÁS KATEGÓRIA MEGÁLLAPÍTÁS A TESTZSÍRSZÁZALÉK ALAPJÁN		
Kategória	Férfi	Nő
1.	15%	24%
2.	16-25%	25-34%
3.	26%	35%

deficittel, vagy mindenképpen fontos az edzés számra. Az sem rossz ötlet, ha „előjegyzel” némi fehérje mennyiséget edzés előttre és utánra (15-20 g). Ilyenkor jól alkalmazható a tejsavófehérje táplálékkiegészítő turmix por.

Na most, eddig úgy beszéltünk az edzésről, hogy az leginkább olyanokra vonatkozott, akik már eddig is edzettek. A korábban passzívak esetében nem a legszerencsésebb ötlet egyszerre belefogni a PSMF diétába és az edzésbe is. Talán az az egyetlen „enyhítő körülmény” a kezdő tréningprogramokkal kapcsolatban, hogy az intenzitásuk nagyon alacsony és ezért meg lehet úszni őket ilyenkor is. Majdnem ugyanaz vonatkozik a kezdőkre is, mint az előbb leírtak: heti kb. 2 teljes test edzés, egy gyakorlat/izomcsoport, de magasabb, 12-15 ismétlés az elvégzendő pár szériában. Az aerob edzés heti

3x20 perccel induljon. **FM** Folytatjuk a következő számban!

Nyilván sokszor hallottad már, hogy edzés nélkül nem lehet lefogyni, vagy hogy az edzés drámaian növeli a leadott súly/zsír nagyságát. Most megint fontos felhívni a figyelmet a különbségre a pusztán test-súly csökkenés és a zsírvesztés között. Nyilvánvaló, hogy emberek mozgás nélkül is fogynak, melyből az következik, hogy ehhez nem kell edzés. A tanulmányok vegyes képet mutatnak az edzés hatásáról, köztük vannak olyanok is, amelyek szerint az edzés éppenséggel csökkentette a fogyás mértékét. Hogy lehetséges az, hogy az edzés nem ad jelentős pluszt?

Egyszerű matematika. A legtöbb diétás körülmény között az edzés általában elégetett kalória mennyiségnek nincs nagy hatása az összképre. A jelentős felesleggel rendelkező emberek nem képesek magas mennyiségű munka elvégzésére, azoknak pedig, akik jelentős kalóriát képesek elégetni az edzésmennyiség által, a sportolók, meg alapvetően nincs szükségük az edzés ilyen jellegű extra hatására.

A rohamdiéta során, ahol a kalória deficit eleve drámai (1500-2000 kcal, de akár még több is), az esetlegesen elégetett pár száz kalória nem lesz erősen befolyásoló tényező. Azt is fel kell tárunk, hogy az edzés hatására (főleg, ha súlyzósáról beszélünk), a teljes elvesztett testsúly csökkenhet, de ez félrevezető, mert az történik, hogy a zsírvesztés mértéke nem csökken, de a zsírmentes tömeg nő, vagy nem zsugorodik, ami hasznos dolog.

Szóval az edzésnek – hacsak nem vagy képes órát tréningezni egy nap – nem lesz jelentős hatása a leadott súly mennyiségére, de az akár még csökkenhet is a zsírmentes tömeg gyarapodása okán. De mi van a zsírvesztéssel? A tudomány kimutatta, hogy főleg a súlyzós meg tudja változtatni a leadott súly összetételét, több lesz belőle a zsír és kevesebb a zsírmentes tömeg. Remek!

Diétázás során az edzés még annyiban is jó lehet, hogy némileg mérsékelheti az anyagcsere sebességének csökkenését, ez azonban nagyban függ az edzés milyenségétől, mennyiségétől. Egyes kutatások azt találták, hogy edzés mellett a diétázók jobban kitarítottak a programjuk mellett, ami az egyik legjobb érv lehet a tréning beiktatása mellett. Azért azt sem szabad elfelejteni, hogy a nagy intenzitású súlyzós edzés az, ami ténylegesen feszessé, tónusossá és formássá teszi a testet, főleg zsírvesztéssel párhuzamosan.

De lehet-e az edzés hátrányos is? A rohamdiéták esetében igen! Volt olyan tanulmány, ami azt találta, hogy heti kb. 6 óra aerob edzés növelte az anyagcsere sebességének csökkenését és nem növelte a diéta végére a súlycsökkenést. Gyakorlatilag az történt, hogy a mozgás hatására bekövetkezett energia veszteség anyagcsere adaptációt (lassulást) okozott. A lassulás és az elégetett kalóriák kiegyenlítették egymást és nem született jobb nettó eredmény.

Ahogy már említettük, a hatalmas kalória deficit megteremtése után – ami pedig a diétából következik – pár száz további kalória lefaragása nem jár érdemi hatással. Ehhez azonban hozzá kell tenni, hogy kisebb testű diétázóknak igenis szükségük lehet mozgással történő kalória negatívum növelésre, mert a kis tömegük (és az ebből adódó szerényebb szinttartó kalória igényük) nem engedi meg, hogy akár jelentősen csökkentett tápanyag bevitel mellett is nagyon nagy legyen a kalória deficitük. Ez az oka annak, hogy főleg nőknek mégis aerob edzést kell beiktatniuk a diéta mellé. A súlyzós edzést kevésbé tanulmányozták e tekintetben, de a regeneráció kérdése miatt súlyozni egyébként sem lehetne túl sűrűn, pláne nem ezen a diétán.

Összességében a legjobb edzés a heti 2-3, alkalmanként a teljes testet megdolgozó súlyzós tréning lenne, amely során az egyes testrészekre 1 gyakorlat pár nehéz szettel (6-8 ismétlés) elégnek bizonyulhat az izomtömeg megőrzéséhez. Aerob edzés az egyéni igényről függően heti pár alkalommal 30-40 perc erejéig, minimális intenzitással történhet (vagy minden nap, ha az előző paragrafusban felvázoltak vonatkoznak rád). Még egyszer figyelmeztetünk: ezen a diétán a súlyzós gyakorlatok és mennyiségének csökkentésére van szükség; a korábbi programod, vagy a tipikus bodys versenyfelkészítő örültes edzésprogram nem alkalmazható!

Az is megjegyzendő, hogy az alacsony vércukorszint miatt nem sok energia és kedv áll rendelkezésre a tréninghez. Ennek egyik oka központi, az agy érzékeli a szénhidrát hiányát. Ezen némileg lehet segíteni 5 g cukor elfogyasztásával edzés előtt, de akár meg lehet reszkírozni 15-30 g szénhidrátot is, ha nincs nagy gondod a kalória

SCITEC®
NUTRITION

Universal®
Nutrition

CYTOGEN®
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND®

AMERICAN
MUSCLE™

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

AJKA
KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT
8400 Újélet u.8. (Kis piac)
06-30-400-8048

BALASSAGYARMAT
BIOPATIKA
2660 Mikszáth K. u. 12.
06-35-301-403

BÉKÉSCSABA
SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai út 6/1
06-70-312-0403

BUDAÖRS
NATUR TREND BT.
2040 Szabadság u. 106.
06-30-400-5735

BUDAPEST
FITNESS PONT MAMMUT
Mammut 1. üzletház,
földszint L031. üzlet
1021. Lövőház u. 4-6.
06-1-345-8252

BUDAPEST
FITNESS PONT LURDY
Lurdy-ház
1097 Könyves K. krt. 12-14.
06-1-456-1336

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1067 Teréz krt.11-13.
06-1-343-1501

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1063 Bajcsy Zs. u. 63.
06-1-428-0610/58

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1131 Váci út. 1-3.
WESTEND-CITY CENTER
Niagara tér 5. T. 06-1-238-7473

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1138 Váci út. 178
Tel: 06-1-239-3821 DUNA

PLAZA

BUDAPEST
PÓLUS CENTER
Black Street 642-644
1144 Szentmihályi út
06-1-410-7962

BUDAPEST
BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-598-3025

BUDAPEST
FITT-LESSZ KFT
1037 Kolosy tér 5-6.
06-1-250-8176

BUDAPEST
POP ÉS BODY ÜZLET
1191 Üllői u. 269/3.
06-1-280-9711

BUDAPEST
É & P BT.
1117 Karinthy F. u. 5.
06-1-466-8848

BUDAPEST
MASSZIVE CENTRUM
1212 Kossuth Lajos u. 117.
06-20-982-1631
szaszmate@freemail.hu

BUDAPEST
FITNESS PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.

DEBRECEN
LÁNG SPORT
4025 Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
06-52-530-162

DEBRECEN
TÁPLÁLÉKKIEG. BOLT
4025 Piac u. 57. Amfóra udvar
06-52-431-534

DOROG
RÉVAI DROGÉRIA
2510 Bécsi út.33.
06-20-924-8813

DUNAKESZI
LÁNG SPORT
2120 Fő út 105.
06-70-249-4441

DUNAÚJVÁROS
TITÁN SPORT
2400 Táncsics Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térenél)
06-70-262-9382

ÉRD
TINO BODY SHOP
2030 Budai u. 15.
06-23-363-499

ESZTERGOM
ENERGIE PLUS SHOP
2500 Vörösmarty u. 4.
06-30-231-0362

GYÖNGYÖS
FM UNIVERSAL BT.
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

GYŐR
UNIVERSAL SPORT On-Line Áruház
9021 Baross Gábor u. 24.
06-96-413-797
FITNESS SHOP
9021 Pálffy u. 2.

GYULA
SCITEC BODY SHOP
5700 Városház u. 6.
(Röfös udvar)
06-70-312-0403

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-30-958-0925

KAPOSVÁR
FITNESS PONT KAPOSVÁR
7400 Zárda utca 19.
06-82-424-071

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SHOP
3700 Egressy tér 4.
06-30-273-7146

KECSKEMÉT
FITNESS SPORT ÜZLET
6000 Hornyik J. krt. 4.
06-76-418-015

KESZTHELY
MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-70-944-7107

KISKUNHALAS
MENTHA TERMÉSZET BOLT
6400 Széchenyi út. 28.
06-77-426-035

KISVÁRDA
BODY BUILDING SHOP
Krúdy Park, fszt. 1.
06-70/547 9523
vass22@freemail.hu

KOMÁROM
BODY SHOP
2900 Jókai tér 6.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kölcsey út. 17.
06-44-300-543

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC
TOTAL BODY SHOP
3525 Déryné u.8.
06-20-988-7252

MOSONMAGYARÓVÁR
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-96-217-168

NAGYKANIZSA
TOPFIT SPORTBOLT
8800 Ady út 3.
06-30-515-1737

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-292-5242
popeyesport@freemail.hu

NYÍREGYHÁZA
FODZSI FITNESS SHOP
4400 Rákóczi út 27.
06-30-22-87-447
06-30-97-81-558
fogarasi.zoltan@chello.hu

NYÍRBÁTOR
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ BOLT
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838

PÁPA
MARINA BODY CENTER
8500 Második utca 4.
06-30-572-2843
www.onewaysystem.com

PÉCS
FITNESS PONT PÉCS – MASS SHOP
Új Forrás üzletház, 2. emelet
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

SALGÓTARJÁN
QUASIMODO TESTÉP. SE.
3100 Alkotmány u. 7.
06-32-422-376

SIÓFOK
KOZMA GYM
Mega City Áruház
8609 Vármház út 4. II. em.
06-84-319-413

SOPRON
FITNESS BUDO SPORT
9400 Móricz Zs. u. 1.
06-99-341-349

SZEGED
FITNESS PONT SZEGED
6724 Attila u. 8.
06-62-452-520

SZÉKESFEHÉRVÁR
FITNESS SHOP
8000 Sütő u. 42.
06-30-901-8512

SZENTES
MENTA GYÓGYNÖV. BOLT
6600 Kiss Bálint u. 16
06-30-955-0485

SZOLNOK
VITA SHOP
5000 Sütő u. 7.
06-20-928-0044

SZOMBATELY
FITOTÉKA
9700 Thököly u. 35.
06-94-336-777

TAPOLCA
SPRINT SPORT
8300 Deák F. u. 12.
06-87-322-668

TATA
BODY SHOP
2890 Egység út 9.
06-34-382-029

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Köztársaság út 25.
06-20-923-8192

VÁC
LÁNG SPORT VÁC
2600 Görgey Artúr u. 13.
06-70-249-4441

VÁRPALOTA
HERBÁRIUM
8100 Városház köz
06-20-332-1888

VESZPRÉM
DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegeleti u. 1.
06-30-227-9045

ZALAEGERSZEG
FITOTÉKA
8900 Berzsenyi út. 5.
06-92-318-027

• A legnagyobb választékban táplálék-kiegészítők, sportszerek, ruhák!

• Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termék-családok a kínálatban!

• Állandóan kedvező árak, és nagyértékű akciók!

• Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu

Az új táplálékkiegészítő

összehasonlítása

Írta: TEAM SCITEC

Mi a legjobb a magyar piacon manapság?

Kreatin

A legmodernebb kreatinok jellemzője a sokkal jobb – tökéletes – felszívódás, illetve az, hogy olyan molekulával állnak kötésben, amelynek önállóan is saját hasznos funkciója van. Ezek alapján manapság a világon a leginkább bevált és legnépszerűbb kreatinok (nem a reklámok, hanem a felhasználók tényleges visszajelzése alapján):

- Kreatin-etil-észter (CEE)
- Kreatin-orotát
- Kreatin-malát

Félrevezető irányvonalat képviselnek azok a termékek, amelyek azt állítják, hogy a kreatin szinte azonnal (érsd percek, másodpercek alatt!) lebomlik folyadékkal való keveredés után, illetve a gyomorban. A tudományos tanulmányok, illetve a gyakorlati tapasztalatok (melyek mutatják, hogy még a régi

“Pharmacokinetics of the Dietary Supplement Creatine”

Adam M. Persky (Department of Pharmaceutics, College of Pharmacy, University of Florida, Gainesville, Florida, USA), Gayle A. Brazeau (Department of Pharmacy Practice and Pharmaceutics, State University of New York at Buffalo, Amherst, New York, USA) and Günther Hochhaus

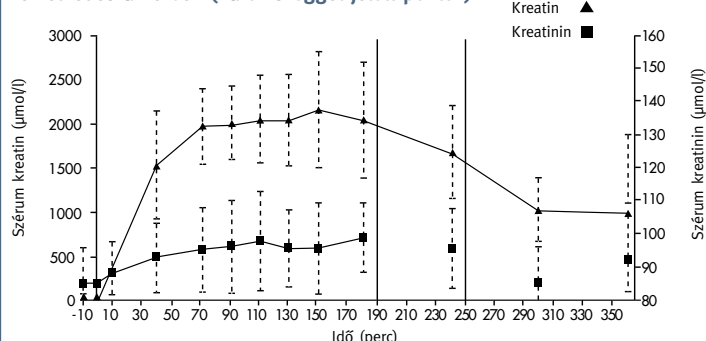
Részlet:

“First, the rate of formation of the degradation product, creatinine, is increased in the presence of acid and therefore accelerated degradation is possible in the lower pH of the stomach. However, creatine degradation to creatinine occurs at its maximal rate at pH 3-4. The degradation half-lives for the conversion of creatine to creatinine at pH values 1.4, 3.7 and 6.8 are 55, 7.5 and 40.5 days, respectively. At these rates, less than 0.1g of a 5g dose would be lost in 1 hour. Therefore, the conversion to creatinine in the gastrointestinal tract is probably minimal regardless of transit time.”

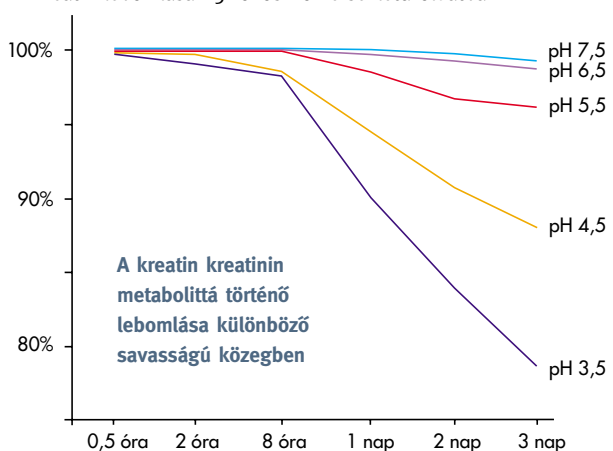
„Először is a kreatinin lebomlási termék kialakulása sav jelenlétében gyorsul, ezért fokozott kreatin lebomlás a gyomor alacsonyabb pH értékénél lehetséges. Mindazonáltal, a kreatin kreatininné történő degradációja pH 3-4 értéktartományban következik be a leggyorsabban. A degradációs felezési idők a pH 1.4, 3.7 és 6.8 értékeknél 55, 7.5 és 40.5 nap. Ezen lebomlási sebességek mellett egy 5 grammos kreatin adagból egy óra alatt kevesebb, mint 0.1 g veszik el. Ezért a kreatin kreatininné történő átalakulása a gyomor-bél traktusban feltehetőleg elenyésző függetlenül az áthaladási idejétől.” (A kiemelés a miénk – a cikk szerzői)

A független egyetemi kutatók tehát feketén-fehéren leírják, hogy a kreatininné történő átalakulás órák és pár nap távlatában bármilyen körülmények között is jelentéktelen, figyelmen kívül hagyható. És még egyszer, a régi kreatinok is működtek, bizonyítottan erőteljesen megemelik a vér és az izomzat kreatin szintjét, tehát óriási probléma nyilvánvalóan nincs velük.

Egy 20 grammos kreatin dózis hatására bekövetkező kreatin szint emelkedés a vérben (háromszöggel jelölt pontok)



A kreatin lebomlása 25 fokban hőmérsékletű oldatban



Az adatok a Creapure™ kreatin monohidrátot gyártó Degussa BioActives-től származnak

fajta kreatinok is működtek, jelentősen megemelték a vér és az izomzat kreatin tartalmát) egyértelművé teszik, hogy ez FALS, CSAK MARKETING CÉLÚ INFORMÁCIÓ!

A kreatin nem marad örökké stabil beoldva, lebomlik haszontalan kreatininné, de érezhető mennyiségben ez legelőbb napok alatt és nem órák, percek alatt történik meg! A tudományos tanulmányok alapján úgy tűnik, hogy ez a folyamat éppen ahhoz „elég”, hogy folyékony kreatin terméket ne lehessen csinálni, amely hónapokat, éveket kibír (a szükséges szavatossági időt).

Az általunk most leírt két bekezdésnek az állításait világosan és egyértelműen bizonyítja az egyik tudományos alapmű a kreatinról, melyet floridai és new york-i egyetemek kutatói írtak „A kreatin táplálékkiegészítő farmakokinetikája” címmel (a farmakokinetika az egyes hatóanyagok testben való viselkedését, sorsát jelenti). De nézzünk bele a tanulmányba!

formulák

A tanulmány kivonata, ami alapján a grafikon készült: Life Sci. 1999 Oct 29;65(23):2463-70.

“Acute creatine ingestion in human: consequences on serum creatine and creatinine concentrations.”

Schedel JM, Tanaka H, Kiyonaga A, Shindo M, Schutz Y. Institute of Physiology, Faculty of Medicine, Lausanne University, Switzerland. Jean-Marc.Schedel@iphiol.unil.ch

“The aim of the study was to explore the effect of an acute dose of creatine (Cr) ingestion on serum Cr and serum creatinine (Crn) concentrations. Sixteen healthy subjects ingested a single dose of Cr (20 g) followed by the measurement of serum Cr and Crn concentration for

3 h up to a maximum of 6 h (n=6). In response to Cr ingestion on a large rise in serum Cr concentration was observed (by 50 folds) occurring approximately 2 1/2h after the ingestion (peak value of 2.17 +/- 0.66 mmol x l(-1)). We also found a moderate but significant rise in serum Cr concentration averaging 13 % after 3 h (peak value at 99.5 +/- 10.5 micromol x l(-1)). A dose response curve obtained in two case studies, in whom different doses of Cr were ingested (0, 2.5, 5, 10, 15, 20 g and 0, 10, 20, 30 g), showed that serum Cr concentration as well as the peak time increased linearly with Cr ingestion. In addition, acute Cr ingestion (5 g) resulted in a substantial increase in serum Cr concentration (by 10 folds) but led to a minor rise in serum Cr concentration (by 2 folds). These results suggest that when acute doses of Cr are ingested in humans, the degree of conversion of exogenous Cr to Crn in the



stomach and the gut can be considered as negligible following the first 6 h of ingestion. However, further studies are required to explore the prolonged effect of Cr on Crn metabolism." PMID: 10622230 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Az általunk aláhúzott rész: „Ezek az eredmények azt mutatják, hogy amikor egy kreatin adagot az emberek elfogyasztanak, akkor a külsőleg bevitt kreatin kreatinné történő átalakulása a gyomorban és a bélben elhanyagolhatóan tekinthető az első hat órában.”

Tehát az a marketing állítás például, hogy a pezsgő kreatin

formulák bekeverve 43 másodperc alatt már nem tartalmaznak kreatint, csak 100%-ban haszontalan kreatinint, egyszerűen nevetséges. A pezsgő kreatinok ennek alapján szinte soha és semennyire nem működnek! Mindenki tudja, hogy ez nem így van.

Toxikus a kreatinin? Nem!

Egyébként egy megjegyzés a kreatininről. A szintén hamis állításokkal ellentétben a valóság az, hogy bár a kreatinin egy anyagcsere végtermék, amely kiürítésre kerül, nem toxikus. Labor tesztekben mérni szokták a kreatinin szintjét, mert ha magas, akkor lehet, hogy ennek az oka betegség, gyengült szervi működés, például a veséké. A magas kreatinin azonban nem okozója, hanem eredménye a betegségnek!

A kanadai McGill University orvosi karának honlapja így nyilatkozik erről (<http://www.medicine.mcgill.ca>):

“What are the consequences of having too much creatinine in our bodies? Does this happen and why?”

“Creatinine itself is not toxic but if its level is high in the blood that indicates that the kidneys are not functioning normally. The kidney excretes many other waste products too and if the kidneys are failing these more toxic substances accumulate and can make you sick. We talk about the creatinine in kidney failure because it is easy to measure in blood tests. The only time it rises significantly in blood is in kidney failure, but it can be modestly elevated in cases of muscle breakdown (such as a crush injury of a muscle) and in body builders who have a very large muscle mass.”

„A kreatinin maga nem mérgező, de ha a szintje magas a vérben, akkor az azt jelenti, hogy a vesék nem működnek kielégítően és megemelkedhet nagy izomtömegű testépítők esetében is.”

Összefoglalva: szilárd tudományos bizonyítékok és gyakorlati tapasztalatok is mutatják, hogy semmilyen kreatinnál és semmilyen savasság mellett nem probléma az oldatban, vagy a gyomor-bél traktusban a kreatin haszontalan kreatininé történő lebomlása a gyakorlati szinten érdekes első percekben, órákban. Ezen a vonalon kreatin formulát fejleszteni tehát nem lehet.

Megjegyzés a vízvisszatartásról

A kreatinokkal kapcsolatban visszatérő kérdés, „probléma” még a vízvisszatartás témaköre. Minden felvilágosult testépítő tudja, hogy a kreatin az izomsejt belsejében fokozza a vízmennyiséget – ez a kikerülhetetlen és kívánt hatása minden létező kreatinnak! Ez a szuper-hidratált sejt állapot biztosítja a kreatin egyik pozitív hatását.

A negatív kinézetnek tekintett bőr alatti vízeség egy másik kérdés. Ennek a jelenségnek a hátterében húzódó mechanizmusnak sokak szerint az az alapja, hogy a kreatin a sejteken kívül is felgyűlhet és ilyenkor a sejteken kívül vonz magához folyadékot, ami bőr alatti vízesedésként jelentkezhet.

Ha el is fogadjuk ezt a mechanizmust létezőnek és érvényesnek, akkor is tisztában kell lennünk azzal, hogy ennek az összes kreatin fajtára érvényesnek kell lennie, és abban győkezik, hogy az izomsejtig még eljutó kreatin nem kerül tényleges felvételre a sejt által. Ennek pedig egy alapvető oka van: a sejt kreatin raktára már telített. A megoldás nagyon egyszerű, nem kell felesleges mennyiségű kreatint bevinni, ami aztán kint reked a sejten kívül. Nincs olyan kreatin, ami be tudná erőszakolni magát a sejtbe akkor, amikor az már csordultig van vele! A szervezet leszabályozza a kreatin-szállító molekulákat a

sejtmembránon, ezek nélkül pedig a kreatin nem tudja átjárni ezt a hátyát. Ez egy feszesen szabályozott folyamat.

A kreatin vizesítő hatásának problémája tehát onnan ered, hogy a tipikus bodys a „több=jobb” elven felesleges mennyiséget visz be a szerből. A modernebb kreatinok azért is okozhatnak kevesebb vízvisszatartást, mert a sportolók elhiszik, hogy hatékonyságuk miatt kisebb adag is elég belőlük és így félig tudatosan, félig önkéntelenül csökkentik a felesleg bevitelét. Ha analitikus módon elgondolkodunk a kreatin vizesítő hatásának körülményein, akkor az is feltűnhet, hogy a kreatin kúra során a testépítők (nagyon helyesen egyébként) általában jelentős kalória- és szénhidrát-bevitelt, többet fogyasztanak, melyek jelentős mértékben okozhatnak maguk is a feldett, sima, ereztelen, zsíros kinézetet a kreatintól függetlenül. Egyéni szinten, gyakorlati körülmények között a „vizesedés”, „fedettség” kialakulásának tényleges okait nehéz objektíven megállapítani, így alaptalan pletykák szülehetnek a kiváltó okokról.

A legjobb kreatinok tehát egyértelműek, és ezeket a Scitec kínálatában megtalálod:

Kreatin-etil-észter (CEE)

- CE-EXTREME: tiszta kreatin-etil-észter
- ATTACK!
- VITARGO CRX

Kreatin-orotát:

- OROSTRONG: tiszta trikreatin-orotát
- NO-BURST
- ATTACK!
- VITARGO CRX

Kreatin-malát

- CREATIM: tiszta trikreatin-malát
- NO-BURST
- ATTACK!
- VITARGO CRX

Glutamin

A glutamin szerepe ugyanúgy bele lett sulykolva a testépítők agyába, mint a tejsavó, vagy a kreatin haszna – gyakorlatilag alap kiegészítő lett, az egyik, ha nem a legnépszerűbb aminosav. Egy ideje Amerikában feltűntek olyan vélemények, hogy a glutamin valójában nem ér sokat, nem ér semmit, legalábbis a direkt izomnövelés frontján nem. A vita folyik, nem zárult le, nincsenek győztesek és vesztesek, milliók szedik továbbra is az L-glutamin szabad aminosavat. A szabad aminosav kategorizálás ugye azt jelenti, hogy a glutamin magában áll, nincs hozzá kapcsolva másik molekula.

Már a kreatin esetében is megtanulhattuk, hogy az ilyen szabad molekulák sok esetben igen érzékenyek lehetnek savra, levegőre, folyadékra, stb., azaz ilyen körülmények között elkezdhetnek degradálódni és elvesztik a hatékonyságukat. A szabad L-glutamin is ilyen sajnos!

Az a tény is vitathatatlan, hogy a szervezetünkben sok „játékos” ácsingózik a glutamin után, főleg, ha jelentős fizikai stressznek tesszük ki magunkat, mint amilyen a súlyzós edzés is, de bármilyen más sporttevékenység ide sorolható. A beleink és az immunrendszerünk is kedvenc táplálékuknak tekintik a glutamint. Ne értsd félre, ez egy nagyon fontos, hasznos funkció számunkra, mert tudjuk, hogy a sport-stressz például „lenyomhatja” az immunrendszert és ezt kompenzálni kell, hogy ne legyünk betegesek, túledzettek. Ez tehát egy egészség centrikus funkció, ami közvetett módon hasznos a sport céljaink szempontjából is, de nem direkt testépítő hatás!

Hogy jobban kiaknázzuk a glutamint izom- és erőnövelő céljaink számára, meg kell oldani a stabilizálását (hogy ne váljon hatástalanná), illetve át kell juttatni a bél- és immunrendszer „karmain”. A megoldás tulajdonképpen kézenfekvő, melyre persze nem csak a sportolók, hanem a betegek klinikai táplálását javítani szándékozó orvosok is törekedtek, így komoly vizsgálatok is rendelkezésre állnak e témában.

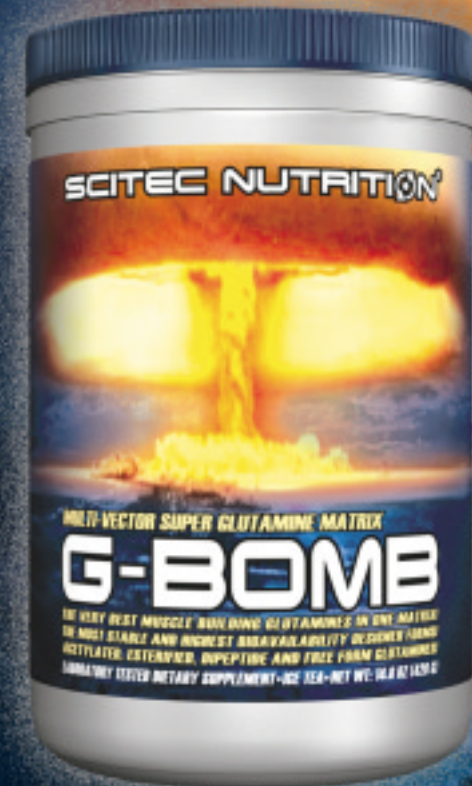
Wien Klin Wochenschr. 2002 Aug 30;114(15-16):702-8.

“The role of L-alanyl-L-glutamine in the immune response in vitro.”, Kircher B, Eibl G, Enrich B, Latzer K, Herold M, Niederwieser D., Clinical Immunobiology, Department of Internal Medicine, Innsbruck University Hospital, Innsbruck, Austria. brigitte.eibl@uklibk.ac.at

G-BOMB

Multi-vektor szuper glutamin mátrix!

Végre felnőtt a glutamin a feladathoz!



- A legjobb glutaminok egy mátrixban!
- Acetilált, észterifikált, dipeptid és szabad aminosav glutamin formák!
- A legstabilabb és legmagasabb biológiai értékű glutaminok!

A sima L-glutamint a belek és az immunrendszer „eltérítik”, így az izomzatra ez közvetlen hatással nemigen tud lenni.

A probléma megoldására a G-BOMB formulát a saját védett, fejlett multivektor glutamin mátrixunkra építettük, amely négyfajta glutaminból áll össze!

- Acetilált glutamin analóg: N-acetil-L-glutamin
- Szabad formájú aminosav változat: L-glutamin
- Észterifikált molekula változat: glutamin-etil-észter
- Stabil glutamin dipeptid: Alanil-L-glutamin

A G-BOMB egy cukor- és aszpartám mentes formula!

SCITEC NUTRITION®
www.Scitec.hu

INTRODUCTION: The amino acid glutamine plays an important role in the immune system by providing energy and precursors for biosynthetic processes. For lack of stability it could not so far be generally supplied in total parenteral nutrition. The development of dipeptides consisting of glutamine and a second amino acid offers a solution to this problem.

METHODS: In vitro effects of the dipeptide L-alanyl-L-glutamine on different cells of the immune system are assessed and compared to those of glutamine on its own.

RESULTS: T-lymphocyte proliferation stimulated with mitogens and alloantigens increased significantly and dose-dependently after addition of L-alanyl-L-glutamine or glutamine. Maximal effects were observed with a concentration of 2 mmol/l of either substance. The stimulatory effects were partly attributed to enhanced cytokine production following glutamine or L-alanyl-L-glutamine treatment. In contrast, the activity of natural killer and cytotoxic T-cells was not influenced by neither amino acid at concentrations of 0.2 and 2 mmol/l, and suppressed at 20 mmol/l. In all experiments, early addition of the amino acids to the cultures proved crucial.

CONCLUSION: In this series of in vitro experiments the dipeptide L-alanyl-L-glutamine exerted almost identical immunostimulatory activities to glutamine alone. Its provision in parenteral nutrition appears commendable.

„A glutamin aminosav fontos szerepet játszik az immunrendszerben azáltal, hogy energiát és előanyagokat biztosít bioszintézis folyamatokhoz. A stabilitás hiánya miatt azonban a glutamin eddig nem volt alkalmazható a teljes parenterális táplálásban (nem szájon át bevitt, hanem vénás táplálás). A dipeptidek kifejlesztése – ahol egy második aminosav kapcsolódik a glutaminhoz – megoldást jelent erre a problémára.”

„Konklúzió: ezen in vitro kísérletsorozatban a dipeptid L-alanyl-L-glutamin hasonló immunstimuláns aktivitást mutatott, mint a glutamin magában. Az alkalmazása a parenterális táplálásban ajánlott.”

A kutatók tehát azt találták, hogy a glutamin dipeptid hasonlóan működik az immunrendszer erősítése szempontjából, de ez a molekula már stabil is, így folyékony formában, infúzióként is alkalmazható.

A hatásos megoldások között tehát glutamin dipeptidet találunk, ami ugye két aminosav molekula peptid kötésű „összeforrasztása”, jelen esetben a glutaminé és az alaniné alanil-L-glutaminná. Voilá, stabil glutamin peptidet kaptunk!

A másik lehetőség az L-karnitin és az ALC (acetil-L-karnitin) mintájára egy acetilált glutamin analóg létrehozása, ami meg is történt az N-acetil-L-glutamin formájában.

A harmadik modern technika pedig a gyógyszeriparból „beszivárgott” észterifikáció, amit fentebb a kreatinnál is láthattunk, így jött létre a nagyon hatékonyan felszívódó és kiváló biológiai hozzáférhetőséggel rendelkező glutamin-etil-észter.

Mivel általában a különböző molekuláknak eltérő lehet a sorsa a testben (az úgynevezett farmakokinetikájuk), illetve a szállító molekuláik is mások lehetnek, ezért érdemes őket csokorba szedve használni, hogy maximalizáljuk az izomba való eljutás esélyét. A Scitec pontosan ezt teszi az úgynevezett multi-vektor mátrixával a G-BOMB szuper glutamin termékben, amely minden szögből lefedi a glutamin hasznosulás kérdését.

Egy további trükk a G-BOMB formulájában a hagyományos L-glutamin megtartása, mivel ha egy vadállat elől menekülsz és van nálad éppen hús, akkor azt eldobod, hogy lekösd a fenevadat és megmenekülsz. Értitek a példát, a belek és az immunrendszer kiszolgálása szabad glutaminnal elősegítheti, hogy a többi hatóanyag eljusson az izmokba. Egyébként azt mondják, hogy nem kell a vadállatnál gyorsabbnak lenni, elég, ha a társadnál futsz tempósabban!

A legjobb glutamin termék tehát a piacon a G-BOMB „Multi-vektor szuper glutamin mátrix” az egyedülálló formulájával:

Védett G-BOMB multi-vektor glutamin mátrix: 10,000 mg

- Acetilált glutamin analóg: N-acetil-L-glutamin
- Szabad formájú aminosav változat: L-glutamin
- Észterifikált molekula változat: glutamin-etil-észter
- Stabil glutamin dipeptid: L-alanyl-L-glutamin

Megjegyzendő, hogy a G-BOMB egy ízesített formula, de cukor- és aszpartám mentes, így továbbra is ugyanolyan széleskörűen alkalmazható akár diétánál is, mint a régi, sima glutamin por!

A legjobb szénhidrát

Nos, az „unalmas” szénhidrát piacon is van újdonság: az izgalmas, egészen speciális, szabadalmaztatott Vitargo® nagy molekula súlyú carbo. Bár nem állítjuk azt, hogy minden átlagos „gyúrósnak” szüksége van a hagyományosnál sokkal jobb szénhidrát-

ra, de azok számára, akik mindenképp a legjobbat akarják kihozni – jelen esetben a glikogén újraszintetizálódás és a gyors regeneráció frontján – illetve, akik speciális helyzetben vannak, mert nagyon nagy szénhidrát igényű és edzés volumenű a sportjuk, azoknak most lehetőségük van a leghatásosabb fegyverhez nyúlni. És valljuk be, az illegális szereket használó, doppingoló testépítők is előszeretettel használják a Vitargo®-t szerte a világban – amatőrök és profik egyaránt (a Vitargo® legnagyobb szószólói közé tartozik Art Atwood és Milos Sarcev is, illetve az általa edzett profik mind).

A Scitec palettáján megtalálható a Vitargo! nevű 100%-os Vitargo® termék is. A Vitargo! klinikailag tesztelt táplálékkiegészítő, amely más sportolónál bizonyítottan sokkalta hatékonyabb. Az eredmények azt mutatják, hogy a Vitargo! 80%-kal gyorsabban halad keresztül a gyomron és így 70%-kal hamarabb tölti fel az izom glikogén raktárakat, mint a sportban általánosan használt egyéb szénhidrát források! Összefoglalva:

- A Vitargo! igen rövid ideig tartózkodik a gyomorban, ezért nem okoz puffadást, teltség érzetet, azaz diszkomfort érzést a fizikai aktivitás során.
- A Vitargo! a nagy koncentrációjú szénhidrát italokkal ellentétben nem von el vizet a testedből, épp ellenkezőleg, pumpaként működve javítja hidrattartásod.
- A Vitargo! használata garantálja a leggyorsabb és legtökéletesebb glikogén töltést!
- A Vitargo! sokkal előnyösebb, mint a sportolók által leggyakrabban alkalmazott dextróz, maltodextrin, cukor, vagy bármely más egyéb szénhidrát.

A KÜLÖNBÖZŐ SZÉNHIDRÁTOK MOLEKULA SÚLYA

Szénhidrát	Átlagos molekula súly
Keményítő	1,000,000
Vitargo®	500,000-700,000
Maltodextrin	1,000-10,000
Dextróz	180

A molekula súlyokat megvizsgálva láthatjuk, hogy milyen drámaian más a Vitargo® a dextrózhoz és a maltodextrinhez képest!

A javaslatunk az, hogy azért 1-2 dobozzal mindenképp próbáld ki a Vitargo!-t, hogy meglásd, számodra konkrétan milyen extra előnyöket biztosít.

A Vitargo®-ra építve a Scitec-nek létezik egy kreatin-transzportrendszer, a VITARGO CRX, amely manapság a legfejlettebbnek tekinthető. Ez pedig azért van, mert a legjobb hatóanyagokat mind tartalmazza (például az előzőekben áttekintett legjobb kreatinokat és glutaminokat) és még más, nem említett összetevőket is! Lássuk:

Egy adag mérete („hardcore” adag): 80 g

Vitargo® 60 g

CRX védett keverék: 16,600 mg

Sejt-térfogat maximalizáló keverék

- Multi-vektor kreatin mátrix: trikreatin-malát, dikreatin-malát, kreatin-etil-észter (CEE), MicronTec mikronizált kreatin-monohidrát, trikreatin-ortát
 - Multi-vektor glutamin mátrix: L-glutamin, N-acetil-L-glutamin (NAG), L-alanyl-L-glutamin
 - Multi-vektor taurin mátrix: taurin, taurin-etil-észter
- Nitrogén oxid & vazodiláció fokozók**
- L-arginin, AAKG (arginin-alfa-ketoglutarát), di-arginin malát
- Hatóanyag hasznosulást maximalizáló inzulin támogató faktor**
- 4-hidroxi-izoleucin (görogészén /fenugreek/ kivonat)

A VITARGO CRX igen kellemes ízű, sokkal „barátságosabb”, mint a dextrózozos transzport-rendszerek korábban.

Bátran mondhatjuk tehát, hogy a Scitec kínálatában található meg a legjobb szénhidrát forrás is!

Összefoglalónkból megismerhetted, hogy a legnépszerűbb termék kategóriákban mely hatóanyagok és termékek haszontalanok, alaptalanok, illetve kiválóak 2006-ban a magyar piacon. A tudás hatalom és önvédelem – sok sikert az edzéshez! **FM**

TÁMADÁS!

A MAKACS IZOMSZÖVETEK ELLEN!

Kíméletlenül támad meg a súlyokat és a makacs izomszöveteket ezzel az ultra-fejlett sejttérfogat- és nitrogén oxid-növelővel!
Határtalan bedurrulás, erő, tömeg és energia növekedés!
A legjobb kreatinok (köztük kreatin-etil-észter), arginin AKG, 4-hidroxi-izoleucin, R-ALA és még számtalan más potens hatóanyag.

MÁR SLÁGER!



SEJTVOLUMEN- ÉS ERŐNÖVELŐ MÁTRIX!

BEDURRANÁS MAXIMALIZÁLÓ NITROGÉN OXID FOKOZÓK!

A LEGFEJLETTEBB INZULIN UTÁNZÓK A TÖKÉLETES HASZNOSULÁSHOZ!

- Creatine ethyl ester (CEE)
- Creatine orotate
- Tricreatine malate
- DCreatine malate
- MicronTec creatine
- Taurine
- Taurine ethyl ester
- Arginine AKG
- R-ALA
- ALA
- 4-hydroxy isoleucine
- Citrulline malate
- Citrulline malate ester
- Glycocyamine
- Betaine

SCITEC NUTRITION®
 www.Scitec.hu

#1 Amikor a vásárlók és egy márka megbecsülik egymást!

Továbbra is töretlenül Magyarország legnépszerűbb termékei az eladások és visszajelzések alapján:

Izomtömeg-növelő:
Volumass 35,
Myomax „Tíz az egyben”



Protein:
100% Whey Protein,
Anabolic Whey

Kreatin:
Creatine Monohydrate,
MicronTec mikronizált kreatin



www.Scitec.hu

ni, aki már nem tud több súlyozást beiktatni, a diétája is maximálisan megszorított, de még mindig szüksége van további kalóriák elégetésére. Tehát ez a testépítő utolsó lépése, de átlagemberek, akik nem súlyoznak, azok abszolút ne az alacsony, a teljesen haszontalan „zsírregető intenzitás zónában” történő aerob edzést válasszák elsődleges mozgásformának a testük átalakításához, mert csalódnai fognak!

Neked tehát mindenképpen javasolnám a „szórakoztató faktor” félretekését némileg a cél érdekében és a súlyzós edzés beiktatását. Ha nem vagy ennyire eredmény orientált, akkor a futásban eszközölj annyi módosítást legalább, hogy tartasz sprint és rövidebb távú intenzívebb futásokat is, ne csak hosszú távú edzéseket. Talán azt mondanom sem kell, hogy az étkezésre való odafigyelés nélkül szintén nem fogsz eredményeket elérni! A táplálékkiegészítők a helyes edzés és étkezés után csak harmadikként jöhetnek, hacsak nem bizonyos „étel” kategóriájú kiegészítőkről beszélünk, melyek a rendes napi menü szerves részét képezheti, úgy mint a fehérje turmix porok. Ha ezeket megvalósítottad, akkor javaslom, a Scitec ReForm 11 komponensű zsírregetőt, vagy a Thermo-X fat burner formulát. Sok sikert!

kérdés

Hello! Mostanában edzések alatt folyamatos hátfájás gyötör. Igazából nagy súlyokkal dolgozom, mert szerintem a kis súlyoknak csak szálkásításkor van értelme. Ja, azt még tudnod kell, hogy éppen tömegnövelési periódusban vagyok. Válaszodat előre is köszönöm. Tomi

válasz

Szia! A hátfájás diagnosztizálása nem éppen távfeladat, de nagy vonalakban a fájdalom adódhat a gerinc problémájából, illetve izomgörcsök, izomcsomók jelenlétéből. Először is arról győződj meg, hogy nincs örülten nagy, zsíros hasad, ami előre „kinyúlva” hatalmas terhet ró a derekdra. Arról is tegyél, hogy a törzsöd izomzata jól kondicionált, erős (hasizmok, alsó hát, gerincmervívek). Egyébként, ha a leírásodat nagyon pontosan elemzem és tényleg csak edzés alatt fáj a derekad, akkor lehet, hogy egyszerűen csak túl nagy súlyokkal és szabálytalanul végzed a gyakorlatokat. Soha ne engedj, hogy emelésnél a derekad púpos legyen, mindig homoríts! Görbe háttal iszonyú extra teher hárul a csigolyákra. Az kritikus gyakorlatoknál, mint például az evezés, inkább lassítsd le a mozgulatot, figyelj arra, hogy a vállaid és a lapockáid is mozognak, összehúzódnak, valamint próbáld egy másodpercre a súlyt megtartani a felső holtponton. Ezzel jobban meg is edzed a hátizmokat, főleg a belső részüket, valamint kisebb súlyt fogsz tudni használni, ami a derekat kímélni fogja. Érdekes lenne egy kiropraktort meglátogatnod, aki helyrerakja a csigolyáidat. Emellett „tapogasd le” magadat trigger pontokat keresve az izmokban. A trigger pontok állandó izomcsomók, melyek igen fájdalmasak a nyomásra és folyamatos feszülésben tartják az izmot és annak ínait. Szerezz be egy teniszlabdát és a falnak dőlve, illetve a földön fekvéskor a labdával masszírozd végig a hátad, a derekad, a farizmaidat és a hátsó combodat is. Ahol fájdalmas csomót találsz, ott időzz el és 6-12 lassú, erőteljes masszírozással kezeld a pontot. Ezt az ismert

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. A hagyományos levelek számára a postacím: Fit Muscle magazin, Budapest 1147, Telepes u. 51.
E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

pontokon a probléma megszűnéséig naponta sok alkalommal megismételheted. Próbáld persze azt is kideríteni, hogy a trigger pont mitől keletkezett és szüntesd meg ezt a főbűnöst!

kérdés

Szia! Azt szeretném kérdezni, hogy ha valaki nem reagál a kreatinra, az hogyan nyilvánul meg? És mi ennek az oka? Roland

válasz

Kedves Roland! Először is, szilárd hitem, hogy a kreatinra nem reagálók többsége ugyanúgy ténylegesen nem tartozik a „nem reagálók” közé, mint ahogyan a nehezen fejlődő „hardgainerek” többsége is csak nem ismeri, vagy nem hajlandó elvégezni azokat az alapszabályokat az edzésben és az étkezésben, amelyek a fejlődéshez kellenek. Szóval, először is a már múltkor megfogalmazott arany szabályomat érvényesítsd, ami azt köti ki, hogy a kreatin kúra megkezdése előtt valósíts meg olyan étkezési- és edzésprogramot, amely önmagában detektálható súlynövekedést eredményez (minimálisan havi 1 kg-ot). Ha ez nincs meg, akkor nincs meg a keretrendszer, ami fejlődést garantál és a kreatinnal – amely „csak” adalékanyag és nem tartalmaz kalóriát, makrotápanyagokat – ezen nem fogsz tudni segíteni!

A kreatin szedésének módja sem mindegy, ha úgy érzed, hogy problémás a bevitele, akkor inkább naponta többször, időben jól elosztva vedd be kisebb adagokat, és időzítsd őket edzés utánra és más időpontbeli szénhidrátos étkezések elé.

És végül némi információ arról, hogy valaki miért reagálhat valóban kisebb mértékben a kreatinra. Először is, egy nagyobb izomtömegű ember nagyobb mennyiségű kreatint tud „felvenni” és ezért az abszolút mértékben nagyobb növekedést is hoz neki – ez megzavarhatja a képet annak értékelésénél, hogy mi a jó eredmény. Természetesen, ha úgy nézünk, hogy a kezdeti testsúlyának hány százaléka jött fel extrában, akkor egy kisebb termetű és egy tömegesebb testépítő hasonló értékeket mutathat. Tehát relatíve hasonló, de abszolút mértékben más a dolog. Az is befolyásoló tényezője a kreatin kúra eredményének, hogy ki milyen kiindulási, természetes kreatin szinttel rendelkezik. Akinek magasabb eleve a sejtekben a kreatin szintje, az kisebb „helyet” rendelkezik további kreatin tárolására. Feltételezhető azonban, hogy az ilyen emberek simán is erősebbek, izmosabbak, mint a kevesebb kreatinnal rendelkező emberek, persze gyakorlatban ilyen összevetést nem igazán lehet elvégezni. Az sem mindegy, hogy kinek milyen az izomrost típus eloszlása a testében. A „testépítő” jellegű rostok, tehát a gyors, fáradékony, de a növényre igazán alkalmas rostok kreatin szintje és tároló képessége is magasabb. A lassú és kitartó „állóképességű” rostok nem szeretik annyira a kreatint, és a dominánsan ilyen rostokkal rendelkező, nehezebben izmosodó emberek kevésbé reagálhatnak a kreatinra is. Végül az sem lehetetlen – bár ezen a ponton ez csak erős spekuláció a részéről – hogy a kreatin felszívódás helyén, a bélben, az aktív transzporthoz szükséges szállító fehérjék nem működnek kielégítően. Ilyenkor a legújabb fajta kreatinokkal érdemes lehet kísérletezni, mint például az észter kötéssel rendelkező kreatin-etil-észter (például Scitec CE-EXTREME).

Összefoglalva, ha a kreatin szedésének elkezdésekor az első héten nem jelentkezik számottevő súly- és erőnövekedés, akkor vagy valamit nagyon rosszul csinálsz, vagy ténylegesen kevésbé reagál vagy, aminek az okát kifejtettem. **FM**

FITNESS PONT PÉCS

Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet,
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.

www.Mass-Shop.hu Telefon: (72) 214-897

Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédüznet: 13-14

Internetes üzletünk (csomagküldés):
www.FitnessExpress.hu

5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!

10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

MÁR SLÁGER!
NO-BURST
Extrém edzés előtti energizáló
és sejttérfogat-növelő.
Maximális bedurranás, erő,
energia és mentális fókusz!



- Fejlett kreatinok!
- Nitrogén oxid növelők!
- Sejt-volumenizálók!
- Energizálók!
- Nootróp hatóanyagok!
- Cukormentes formula!

Még a hitetlenek is „megtértek”
kipróbálása után!

SCITEC NUTRITION

www.Scitec.hu

FITNESS GÉPEK
KARDIO GÉPEK
VIBRO TRAINING

OKTOGON
Budapest, Teréz krt.11
Telefon: (06-1) 343-1501
E-mail: langsport@mail.datanet.hu

WESTEND CITY CENTER
Budapest,
Váci út 1-3 - Niagara tér 5.
Telefon: (06-1) 238-7473

DUNA PLAZA
Budapest, Váci út 178.
Telefon: (06-1) 239-3821

NYUGATI TÉR
Budapest,
Nyugati Átjáró Üzletház
Jókai utca 40.
Tel: (06-1) 428-0610/58

EGER
Dr. Hibay Károly u. 17/a
Telefon: (06-70) 262-9382

DUNAKESZI
Fő út 105.
(a Dunakeszi Centerben)
Telefon: (06-70) 249-4440

DEBRECEN
Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
Telefon: (06-52) 530-162

VÁC
Zichy Hippolyt u. 28.
Telefon: (06-70) 249-4441

www.langsport.hu